



**GUÍA**



**Aplicación del concepto cocina  
Kilómetro Cero en los productos  
cultivados en la parroquia Nulti**

Matías Cuvi





# Presentación

Para entender el concepto Kilómetro Cero de cocina sostenible y ecológica hay que retroceder unos años atrás. Se deriva del movimiento Slow Food, que se origina en 1986 en Italia gracias a Carlo Petrini, quien parte de la convicción de que la biodiversidad es el más grande tesoro de la humanidad. Así, se contrapone a una estandarización del gusto de la gastronomía y promueve una nueva filosofía, que combina placer y conocimientos.

También se puede revisar la obra del reverendo Thomas Robert Malthus (1766-1834), Ensayo sobre el principio de la población. En ella se afirma que la población tiende a crecer en una forma geométrica, mientras los alimentos y recursos solo aumentan en una progresión aritmética. Por eso, el crecimiento de la población siempre estará limitada por sus medios de subsistencia. La base biológica de ese ensayo fue tomada por Darwin para escribir El origen de las especies. Es, entonces, una vieja preocupación.

El concepto está definido por las siguientes premisas:

- Todos los platillos tienen un mínimo del 40% de ingredientes obtenidos en un radio máximo de 1 kilómetro.
- El origen del 60% restante de los ingredientes no puede sobrepasar un radio de distancia de más de 100 kilómetros; todos tienen que ser de origen ecológico y contar con su respectiva trazabilidad.

- Al menos cinco de estos ingredientes tienen que pertenecer al Arca del Gusto (catálogo basado en la recuperación de sabores olvidados y productos gastronómicos que se encuentran en peligro de extinción).

Hay que entender que hoy existe un nuevo panorama de relación integral en las cocinas del mundo, donde el respeto, la empatía y la justicia están por encima del concepto culinario de Escoffier. Se está cuestionando la visión jerárquica militar centrada en el rendimiento productivo, que deja de lado la parte humana de la profesión y en ocasiones da espacio a abusos e injusticias de toda clase.

## **Cocina y agricultura a pequeña escala**

Algunos cocineros buscan desarrollar proyectos que promuevan la sostenibilidad y que refuercen el principio de la profesión que, sin duda, es alimentar. Hoy, defender la biodiversidad ya no es una opción; es un deber que tiene esta generación por y con los que vendrán y habitarán esta tierra que nos alimenta.

La cocina Kilómetro Cero aplica estas ideas en la alimentación más allá de una moda, buscando una estrecha relación entre gastronomía y agricultura. Los cocineros transforman los alimentos en placer y los productores dan las mejores cualidades a sus productos.

La producción en el Ecuador está condicionada por el mercado internacional. Algunos terratenientes se han dedicado a la producción a gran escala de banano, palma y flores para exportación. Sin embargo, aquí existe una mayoría de pequeños y medianos productores que destinan sus tierras para el consumo

interno. Ellos se enfrentan a muchas dificultades, como el abandono del campo por parte de las nuevas generaciones, la falta de apoyo estatal o la desvalorización de sus productos.

De este sector depende la soberanía alimentaria interna, así como la subsistencia de miles de familias. Con ellos se debe fortalecer la relación dinámica entre las actividades productivas y gastronómicas propuesta por la cocina Kilómetro Cero.



## Nulti y sus comunidades

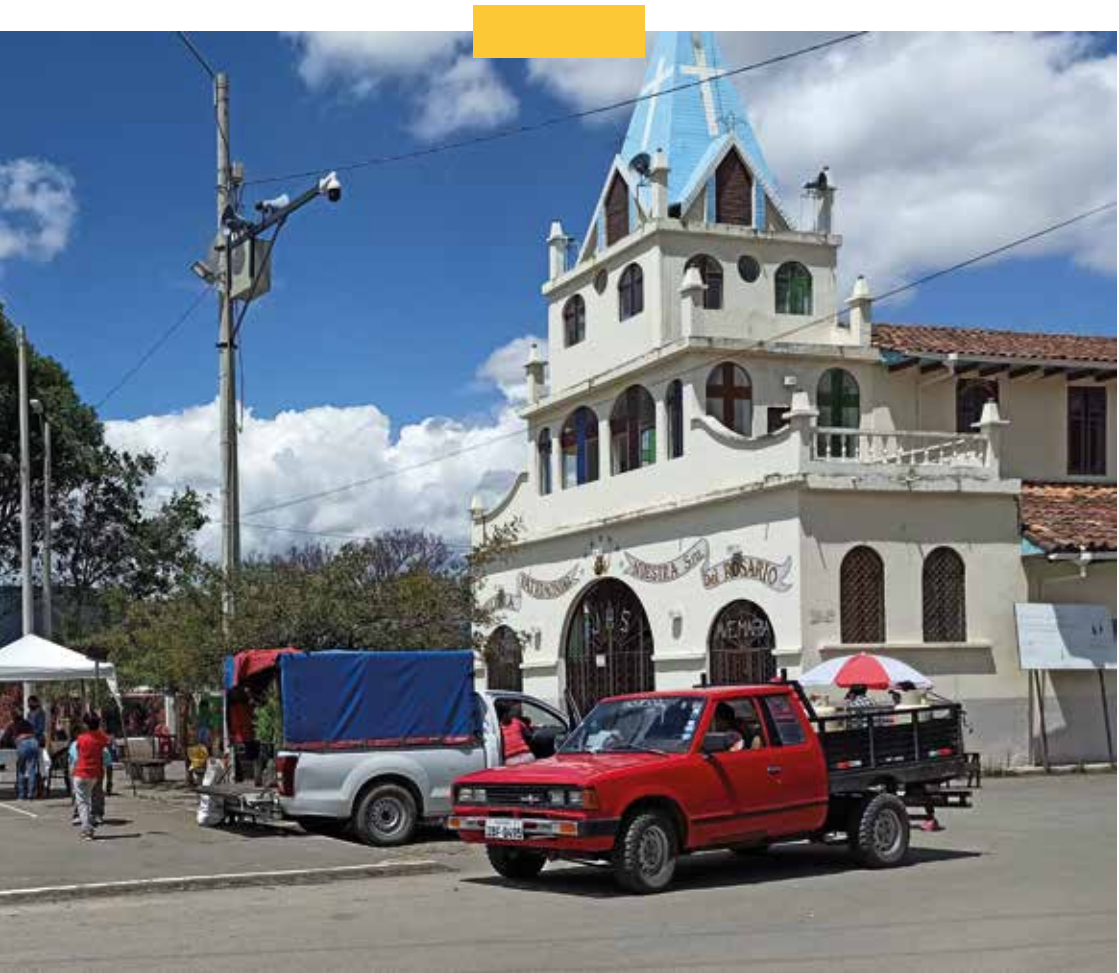
Nulti está ubicada a 8 kilómetros de Cuenca. Como parroquia civil fue establecida en 1869. Desde épocas prehispánicas, Nulti y sus parroquias vecinas conformaron uno de los cacicazgos con mayor poder en la región. Hoy tiene una extensión de 2.802 hectáreas. Está distribuida en 15 comunidades: Centro parroquial, Capilla de Loma, Allapayacu, Apangora, El Molle, La Cofradía, Challuabamba, Chocarsí, Puyca, San Juan Pamba, Las Minas, Llatcón, El Arenal, Aguacolla, Tablón, Cashaloma, Zhizhío.

A pesar de contar con zonas altamente productivas, la parroquia tiene una gran parte de su territorio afectada por fallas geológicas y terrenos no aptos para el cultivo. La producción agrícola se concentra en el cultivo de maíz, fréjol, haba, arveja y papas. A pesar de tener muchas huertas con abundante variedad de productos, el 81% de la producción está monopolizada por el maíz. También el cultivo de taxo y durazno es importante.

Respecto de las tradiciones alimentarias, existe una que sobresale y que constituye un patrimonio alimentario para la parroquia: el pan en horno de leña. Se lo consigue principalmente en el centro de Nulti. No hay un dato histórico exacto de cómo llegó esta tradición a la parroquia. Solo se sabe que se inició hace tres generaciones y ha sido transmitida por las abuelas. Tienen cuatro tipos de panes:

- Empanda de sal: es un panecillo esponjoso relleno de queso.
- Empanada de dulce: es una empanada muy particular, rellena de queso y panela.

- Mestizo de sal: está elaborado con un porcentaje de harina de mollete.
- Mestizo de dulce: al igual que el mestizo de sal, tiene un porcentaje de harina de mollete, queso y panela.



## Productos patrimoniales

### Pan de Nulti

El pan de Nulti constituye el patrimonio alimentario más importante de la parroquia. Elaborado en base a harina de trigo, se caracteriza por la utilización de panela, manteca de chancho y queso fresco.

Es elaborado por las madres y abuelas en hornos domésticos de leña, alimentados con leños de eucalipto, manzano y capulí, lo que le da un aroma ahumado muy particular. Preparan una masa que dejan fermentar y luego elaboran unos panecillos en forma de empanada.

Es un pan esponjoso con un sabor a ahumado y panela. Contiene aproximadamente 135 calorías y destaca por su alto contenido en fibra.

Es un producto único. En la actualidad lo elaboran tres familias. La estandarización del gusto por la panadería industrializada amenaza su continuidad.





## **Empanadas fritas de Digna Carpio**

Pequeñas empanadas fritas sin repujado, rellenas de queso o guineo con azúcar. Se las consigue únicamente los domingos en las afueras de la iglesia de Challuabamba.

Se las elabora con una amasadora. La receta es un secreto guardado con celo. Al probarlas se puede identificar que la masa es parecida a las de una dona, con un ligero sabor a levadura. Cuenta que su abuela le transmitió la receta a través de su madre. Hoy en día las elabora con su hija.

Son esponjosas, con un ligero dulzor y sabor a levadura. Su fritura en manteca eleva su contenido calórico, convirtiéndose en una golosina pecaminosa.

Digna, quien ya está entrada en años, es la única persona que elabora este manjar. No se puede encontrar en ningún otro lugar.



## Ecosistemas de apoyo

Esta guía incorpora productos de otras zonas productivas del Azuay que cuenten con ecosistemas y productos diferentes a los de Nulti. La finalidad es obtener una mayor diversidad de ingredientes. Se trata de Santa Isabel, cantón ubicado a aproximadamente 85 kilómetros de Nulti, y de Soldados, comunidad ubicada a 35 kilómetros de distancia.

Estas zonas constituyen una base productiva importante para la ciudad de Cuenca y el Azuay. El 70% de la cebolla, tomate y pimiento que se comercializan en Cuenca provienen de Santa Isabel, así como una gran cantidad de limón real.

En Soldados hay una importante producción de legumbres; es uno de los pocos lugares donde se pesca y comercializa la trucha de río.

A continuación se proporciona un código QR para descargar la tabla de ingredientes de apoyo, con su ubicación y distancia del laboratorio de trabajo.





**Recetas**





# Tiradito de trucha

## Ingredientes

- |                                 |                          |
|---------------------------------|--------------------------|
| 1 kilo de trucha criolla        | 100 mililitros de aceite |
| 200 gramos de cebolla paiteña   | 9 limones grandes        |
| Medio atado de cilantro         | 2 limas dulces           |
| 1 aguacate                      | 8 naranjas agrias        |
| 200 gramos de choclo desgranado | 5 mandarinas             |
| 200 gramos de maíz tostado      | Ajo                      |
| 5 ajés rocotos                  | Sal                      |

## Preparación

- Limpiar la trucha, sacar filetes y congelar por 10 minutos.
- Laminar la trucha en pedazos de máximo 0,5 cm.
- Dejar marinar en el jugo de limón por 3 minutos.
- Sofreír el rocoto blanqueado, los retazos de cebolla y el ajo, cocer por 10 minutos. Agregar 40 mililitros de jugo de limón y dejar enfriar.
- Disponer la crema de rocoto en el plato, agregar los filetes de trucha, bañar con jugo de lima dulce, naranja agria y mandarina.
- Agregar la cebolla, el aguacate, el choclo, el tostado y las hojas de cilantro.



## **Tiradito de trucha al rocoto y cítricos de Santa Isabel**

La acción de marinar peces en cítricos es uno de los mayores símbolos de identidad culinaria que tienen los latinoamericanos. A lo largo de la costa del Pacífico encontramos ceviches, aguachiles y tiraditos que, entre toda su variedad, dan identidad a cada lugar, pero cuya esencia es la misma: marinar pescado o marisco en limón o cítricos. Una propuesta en esta línea es infaltable para el recetario.

Con esta receta se propone un tiradito con los ingredientes más cercanos posibles al laboratorio y con una verdadera identidad de este entorno, que no es precisamente la Costa del Pacífico. Se ha utilizado trucha criolla de Barabón y Migüir, rocoto de Challuabamba y una mezcla de cítricos de Santa Isabel. Como resultado tenemos un plato muy armónico y con cierto cromatismo naranja.

## **Trucha de río o trucha arcoíris**

Nombre científico: *Oncorhynchus mykiss*

La trucha de río pertenece a la variedad arcoíris. No es una especie nativa del Ecuador. Fue introducida en 1932 desde Norte América con la intención de poblar los ríos de la Sierra. Sin embargo, con el pasar de los años se ha convertido en una proteína típica en el Azuay. La gastronomía se ha visto impulsada por su popularidad. No obstante, la mayoría de la demanda se cubre con la trucha de piscícolas o criaderos, que son alimentadas con balanceado.

La trucha de río es pequeña, su carne puede ser blanca o ligeramente salmonada. Tiene carne suave y piel sin escamas. Tiene un saber intenso, con aroma de musgo, algas y algo terroso. Destaca su contenido de Omega 3, fósforo y magnesio. Tiene un contenido calórico mucho más bajo que el salmón y que otras piezas de mar, lo que la convierte en una buena opción para dietas hipocalóricas.





# Ñoquis al pesto de pepa de sambo, tocte y albahaca dulce

## Ingredientes

300 gramos de queso amasado  
100 gramos de kale  
1 kilo de harina de trigo  
100 gramos de albahaca dulce  
200 gramos de Pepa de zambo  
100 gramos de mantequilla

25 toctes  
1 kilo de papa chola  
1 huevo  
Sal  
Ajo

## Preparación

- Mezclar la papa con la harina, el queso y el huevo.
- Formar tiras de masa de 1,5 cm de grosor y cortar pedazos de 1,5 a 2 centímetros de largo.
- Hervir agua, agregar aceite y sal, agregar los ñoquis en tandas de 10 a 15 unidades. Una vez que floten en el agua estarán listos. Se los saca y se los deja reposar en un recipiente con agua fría.
- Pesto: agregar pepa de sambo, tocte, ajo, albahaca dulce y mantequilla en una licuadora. Mezclarlo todo hasta que esté emulsionado y cremoso.
- Decorar con hojas de albahaca dulce, queso y kale.



## **Ñoquis al pesto de pepa de sambo, tocte y albahaca dulce**

Los *gnocchis*, de origen italiano, son una de las formas más divertidas y sabrosas de comer papa, uno de los ingredientes más icónicos de los Andes. Esta es una buena razón para la inspiración de este plato, a más de un arraigo personal a la receta.

Hoy, la popularidad del ñoqui es global y se pueden hacer variantes con mashua, yuca, ocas u otros tubérculos menos comunes. La idea para la investigación ha sido respetar la receta más auténtica que se ha encontrado, a través de la experiencia de trabajo con italianos, y utilizar ingredientes diferentes, pero sin dejar de lado a la papa. La fórmula del ñoqui más auténtica es la siguiente: 1 000 gramos de papa con cáscara cruda, 300 gramos de harina de trigo, 100 gramos de *parmigiano reggiano*, sal, pimienta y un huevo (fórmula infalible). En la investigación se ha sustituido el *parmeggiano reggiano* por queso amasado salado, secado por unos días en la refrigeradora. También se ha utilizado harina orgánica de la hacienda El Molino y huevos runas de producción casera del mismo laboratorio.

Para la salsa se ha elaborado un pesto con técnicas básicas, pero con ingredientes cien por ciento locales: albahaca dulce, pepa de sambo y tocte, emulsionados con mantequilla clarificada. Otro punto importante en la preparación de los ñoquis es cocinar las papas con cáscaras y luego pelarlas.



## Sambo

Nombre científico: *Cucurbita ficifolia*, *Bouché*

El sambo es una enredadera campesina. Su adaptabilidad en la altura lo hace infaltable en las huertas de toda la región andina. Es una cucurbitácea que crece junto con las chacras de maíz, hortalizas y legumbres. De origen mesoamericano, ha estado presente en la alimentación de distintas culturas precolombinas.

Visualmente tiene un fruto parecido a la sandía, con una pulpa blanca y semillas entre blancas, verdes y negras. Su flor es de un intenso color amarillo. Su consistencia es fibrosa y filamentosa, con un sabor ligeramente dulce y a coco. Aporta pocos carbohidratos y proteínas, no tiene grasa. Es una gran fuente de vitamina A y complejo B y su consumo resulta favorable para personas con hipertensión.

Es un fruto cultivado principalmente con fines domésticos. Es poco habitual en los mercados y desconocido en los supermercados. Su aplicación popular se ha visto reducida al loco de sambo y al ají de pepa.





# Arroz aguado

## Ingredientes

1 kilo de arroz  
1 gallina criolla  
200 gramos de cebolla paiteña  
100 gramos de pimiento verde  
1 flor de achira  
50 gramos de hojas de remolacha  
100 gramos de zanahoria  
50 gramos de mantequilla

1 kilo de tomate riñón  
1/5 de pimiento rojo  
150 gramos de arveja  
Orégano  
Sal  
Hojas de laurel  
Hojas de lechuga  
Ajo  
Pimienta

## Preparación

- Sellar las presas de gallina en una olla.
- Agregar la cebolla, el tomate, el ajo y el pimiento para hacer un sofrito en el pollo. Una vez sellado, cocer por 10 minutos. Luego retirar las presas de gallina.
- Agregar el arroz al sofrito y agregar el doble de agua. Cocinar a fuego alto hasta que empiece a quedar meloso.
- Para terminar, agregar las presas, las arvejas y la zanahoria.



## **Arroz aguado**

El arroz aguado, que no debe confundirse nunca con el aguado de pollo o gallina, es un plato que, aunque suene gracioso, está en peligro de extinción. Esa es la razón por la que se lo ha incluido en el recetario.

Es más popular en el norte del país. En el sur casi nadie lo consume, y es imposible encontrarlo en algún restaurante. El arroz aguado es un arroz meloso con pollo o gallina criolla, alverjitas, zanahorias y abundante tomate. Nunca debe llevar comino ni cilantro. Su sazón va más por el orégano, el laurel y el sabor del tomate. Para este plato se ha utilizado un arroz que se produce fuera del radio de 100 kilómetros; es el único ingrediente no esencial que esta fuera del radio en todo el recetario. El resto de ingredientes para este plato se encuentran en un radio menor a 5 kilómetros, en la parroquia Nulti.



# Hígado al molle y capulí

## Ingredientes

480 gramos de hígado  
100 gramos de cebolla paiteña  
1 kilo de papa cuchi  
1 kilo de piltras de lomo fino  
500 gramos de remolacha  
300 gramos de puerro  
100 gramos de zanahoria  
200 gramos de mantequilla  
10 gramos de molle molido

1 kilo de harina  
1 limón grande  
Hojas de laurel  
1/4 de atado de apio  
200 gramos de capulí  
1 litro de leche cruda  
Orégano  
Ajo  
Sal

## Preparación

- Limpiar el hígado: mezclar la leche con limón, abundante sal, dos dientes de ajo y dejar el hígado por una hora. Luego limpiar con harina.
- *Demi glacé*: colocar las piltras de lomo, dos litros de agua con el *mirepoix* y el *buqué garní* en una olla, cocinar por 6-8 horas a fuego lento. Retirar el buqué a los 30 minutos de cocción.
- Saltear las papas torneadas en mantequilla.
- Realizar un puré con la remolacha.
- Escalfar los capulíes en agua hirviendo, sacar la pepa y barnizar con caramelo.
- Sellar el hígado y cocer en término bien cocido.
- Para terminar, en la sartén del hígado, agregar el *demi glacé*, desglasar con agua. Agregar las semillas de molle y servir.



## Hígado al molle y capulí confitado

Este plato se podría decir que es una versión travesti de un hígado a la pimienta. Pues sí, basados en el concepto del restaurante Sarita Colonia de cocina peruana en Santiago de Chile, se ha decidido vestir un hígado en salsa de molle como un plato muy sofisticado de alta cocina. ¿Y por qué? Pues el hígado es un pedazo de la res casi olvidado y hasta temido por algunos. Sin embargo, de la mano de una buena técnica, acompañado de una estética que lo distraiga y una *demi glacé* sublime, pueden hacer de su reputación casi inentendible y dar un deleite no pensado a los comensales. Además, fomentar a comer hígado o piezas menos apreciadas de res, es también fomentar a un consumo más sostenible y responsable de carne.

## **Molle**

Nombre científico: *Schinus Areira*

Es un árbol nativo de los Andes. Es muy común encontrarlo en las orillas de los ríos de Cuenca. Produce frutos pequeños muy parecidos a la pimienta roja. En la época precolombina se lo utilizaba en la elaboración de una chicha consumida en rituales religiosos.

Produce un fruto pequeño, muy parecido a la pimienta roja. Posee un olor a especies dulces y algo mentolado. No tiene un valor nutricional significativo; se lo utiliza como condimento.

Es un condimento casi extinto; sin embargo, hay datos de su uso incluso en la época prehispánica para la elaboración de chichas y bebidas.

## **Capulí**

Nombre científico: *Prunus serótina subsp*

Árbol típico de Ecuador, Colombia y Perú, de la familia Rosaceae. Mide entre 6 y 12 metros de altura y es adaptable a terrenos poco fértiles. Se los siembra con la finalidad de proteger los cultivos del clima andino y controlar la erosión del suelo. Algunos estudios ubican su origen en Norteamérica, en la zona de Quebec y Ontario, y otros en Chiapas, México.

Fruto parecido a la cereza, con una tonalidad más oscura y más pequeño, de consistencia carnosa y jugosa. Su sabor es ligeramente agridulce. Tiene un alto contenido de glúcidos, vitamina A y vitamina C.

La demanda de su madera ha provocado que tenga un mayor interés comercial para este uso que para la gastronomía. Su estacionalidad es un limitante. Su consumo está afectado por la popularidad de las cerezas de exportación.



Árbol de capulí



# Zapallo al horno y crema neutra

## Ingredientes

- 1 kilo de zapallo
- 50 gramos de canela en rama
- 800 mililitros de crema de leche
- 300 gramos de panela
- 10 gramos de Xatana

## Preparación

- Zapallo al horno: Cocinar el zapallo con todo y piel con la panela y la canela.
- Una vez que el zapallo este cocido, meter al horno o cocinar a la braza hasta que esté dorado.
- Crema cuajada: Batir la crema a punto de letra, colocar en moldes individuales de silicón y congelar. Sacar 20 minutos antes de emplatar.
- Gel de zapallo: Mezclar el jugo restante de la coción del zapallo con la Xatana y recerbar.
- Sorvete de zapallo: Con 200 gramos de carne de zapallo azada, triturar y llevar a congelación por 1 hora.





## **Zapallo al horno y crema neutra**

El zapallo es otra cucurbitácea familia del sambo, que se adapta muy bien la topografía de los Andes. El dulce de zapallo debería ser uno de los postres insignias del Ecuador. Con solo tres ingredientes, zapallo, panela y crema de leche es capaz de cautivar a los paladares más sibaritas. Aunque puedan haber muchas variaciones ya que es un postre que lo hacen las abuelas desde siempre y cada una tiene su propia receta. La que se ha desarrollado en el recetario es la que queda de la herencia de mi abuela materna Belén y en su sencillez es muy buena. A más de eso, se le ha dado un giro en su aplicación con un par de técnicas más contemporáneas pero no complicadas y que mantienen en un 100% el sabor original de la receta. La crema neutra se la ha cuajado, solo con temperatura. Una parte del dulce de zapallo, se ha transformado en un sorbete y se ha realizado un gel con Xatana. Se ha utilizado Xatana, porque es un ingrediente noble, utilizado en la cocina de vanguardia, pero viene de un proceso sencillo y natural a través de la fermentación de hojas de col.



# Helado de taxo estilo Negrita

## Ingredientes

- 200 gramos de almidón de achira
- 1 kilo de taxo
- 4 huevos criollos
- 1 litro de leche entera cruda
- 100 gramos de hojas de rúcula
- 200 gramos de mantequilla
- 200 mililitros de crema de leche
- 1 kilo de panela

## Preparación

- Tierra: en una sartén de fondo grueso, agregar la mantequilla clarificada, el almidón y 100 gramos de panela e ir tostado a baja temperatura por 30-40 minutos. Revolver hasta conseguir la textura deseada.
- Leche condensada: en una olla lenta, cocinar la leche con 500 gramos de panela rallada por 3-4 horas.
- Helado: Batir las claras a punto de nieve, incorporar 200 gramos de leche condensada, el sumo del taxo y la crema a punto de letra. Mezclar todo muy bien en una batidora.
- Meter en el congelador tapado y batir cada hora por cuatro veces.



## **Helado de taxo estilo Negrita**

Es un helado, basado en una receta de helado de limón con galletas María de la tía Negrita. Técnicamente elaborado, de claras a punto de nieve, crema de leche y leche condensada que en este caso se la ha realizado caseramente con panela y leche cruda mediante una reducción a fuego lento. Y las galletas, se las ha sustituido por una tierra de almidón de achira al sartén. Esta base de helado, también puede ser utilizada con otras frutas de sabor intenso como el maracuyá y cítricos.

## Taxo o guyllán

Nombre científico: *Pasiflora Tripartita* var. *Mollissima*

Es una enredadera de la familia de las pasifloras. Tiene una flor de color rosa y unos frutos de 6 a 8 centímetros de largo. Es muy popular en la Sierra del Ecuador, Perú y Colombia. Ha ganado popularidad en la elaboración de postres y helados.

Su fruto es alargado y amarillo, con una pulpa muy parecida al maracuyá. Sabor ácido y floral. Alto en vitaminas A, C y B. Destaca también por sus propiedades diuréticas.

Es un ingrediente fascinante al que no se le ha dado el lugar que se merece en los mercados y preparaciones del Ecuador. A pesar de ser conocido y utilizado por algunos chefs, sigue siendo un producto escasamente popular.





# Santa sour

## Ingredientes

- 60 mililitros de aguardiente de caña
- 20 mililitros de miel de panela
- 1 pétalo de rosa
- 1 rama de cedrón
- 1 huevo criollo
- 2 limas dulces
- 2 naranjas agrias
- 2 mandarinas criollas

## Preparación

- Colocar en una licuadora la clara de huevo, el jugo de naranja agria, la lima y la mandarina.
- Licuar hasta emulsionar y agregar el aguardiente.
- Se puede preparar con o sin huevo.
- Servir con hielos en forma de rosa, pétalos de rosa y una ramita de cedrón como removedor.



## **Santa sour**

Es una bebida inspirada en los sours: pisco sour, whisky sour. La idea ha sido aplicar este concepto a los ingredientes que nos da una de las zonas estudiadas. Para la elaboración de este coctel se ha trabajado con el 100% de ingredientes en un radio de menos de 100 kilómetros, en una zona de Santa Isabel donde hay caña de azúcar. Cuentan con alambiques para producir aguardiente, elaboran panela y tienen árboles de cítricos típicos de la zona. Casi todas las familias se dedican a esa actividad.

El objetivo es preparar una bebida refrescante, divertida y fácil de preparar, que de lugar a un consumo de aguardiente diferente al habitual de la zona, con un mayor disfrute y placer.

## Naranja agria y lima dulce

Nombre científico: *Citrus Auration* y *Citrus aurantifolia*

Pertenecen a la familia de las Rutáceas. Estos árboles pueden alcanzar hasta 10 metros de altura. Son originarios de Asia. En el Ecuador se las cultiva en zonas subtropicales, como Santa Isabel, en Azuay, o Caluma, en Bolívar. Los frutos de la naranja agria son parecidos a la naranja común, más pequeños y con una piel más gruesa. La lima dulce, de piel más delgada, puede pelarse con los dedos; es parecida a un limón grande.

La naranja agria tiene un aroma más intenso y un sabor más ácido que la naranja común. Destacan los sabores florales. La lima dulce tiene un aroma muy sutil, con notas de hierba luisa y un dulzor muy balanceado en la boca.

Esta naranja no es muy popular en nuestro país y su mercado se ve afectado por la naranja dulce o californiana. Hay estudios que hablan sobre su utilización por los incas para elaborar cebiches. La lima dulce ha caído en el olvido. Hace años era una golosina muy popular; se la podía encontrar afuera de escuelas y puestos de fruta por su facilidad de consumo. Estos dos cítricos destacan por su alto contenido de vitamina C.





## Trazabilidad de los productos

La trazabilidad alimentaria implica encontrar y seguir los rastros de un producto desde su proceso productivo, transformación y distribución hasta su trayecto final al consumidor. Se toman en cuenta las zonas de cultivo o producción comercial, la estacionalidad y la comercialización habitual.

En nuestro medio no existe un modelo concreto de trazabilidad para la comercialización artesanal habitual. Por eso se desarrolló una trazabilidad detallada para los productos principales, y una general para los productos de apoyo. A continuación, consta un código QR para descargar el planteamiento de trazabilidad general utilizado en el desarrollo de esta guía.





Adicionalmente consta un enlace QR con un modelo de ficha de trazabilidad para los productos artesanales, que podría servir como herramienta de trabajo para restaurantes, proyectos de investigación y público en general.



## **Elaboración de las recetas**

Se partió de la idea de justicia para quienes producen, transforman y producen los alimentos. No son recetas rebuscadas, difíciles de aplicar ni mucho menos pretenciosas. Es una propuesta de cocina viable para cualquier persona. En el caso de su aplicación en proyectos de restauración, están destinadas a un consumo popular, con platos que puedan venderse a un precio de entre 5 y 10 dólares. Son recetas que incitan a trabajar bajo los instintos básicos que nos aferran a la cocina desde siempre, como el horneado o el asado en leña. Se apunta al respeto por la memoria de las recetas que marcan la vida de cada persona.

Se han eliminado todos los ingredientes que estén fuera del perímetro de los 100 kilómetros a excepción de la sal, puesto que no se ha encontrado un sustituto. A pesar de no ser un carbohidrato esencial, se ha seleccionado al arroz para la elaboración de un plato. La principal grasa utilizada es la mantequilla, que sí se produce dentro de los 100 kilómetros. Se ha utilizado aceite vegetal para realizar ciertos procesos que requerían de una fritura profunda.

Algunos platos están preparados con ingredientes que provienen de un radio inferior a 1 kilómetro, explotando al máximo el potencial de estos ecosistemas y la armonía que tienen estos ingredientes gracias a que comparten un espacio común.

## **La importancia de lo local**

La naturaleza de la alimentación en Nulti, sus comunidades y los ecosistemas de apoyo está ligadas al consumo de productos locales, así como al respeto por sus tradiciones y de su patrimonio

alimentario. No obstante, aunque los campesinos y los cocineros de los chiringuitos locales consumen sus propios productos, no existe conciencia sobre su inmenso valor.

En esta guía se ratifica el potencial gastronómico de algunos ingredientes no tan habituales, como la pimienta de molle, la albahaca dulce, el sambo, el chamburo o el hígado de res. Es posible desarrollar un menú con un 80-90% de ingredientes que estén dentro de los 100 kilómetros.



## Oportunidades

Los impactos generados por la pandemia del Covid-19 han sido la punta del iceberg de una crisis que exige un cambio global. La inconsecuencia con la que ha vivido la raza humana en los últimos 200 años debe terminar. Una gastronomía consciente y creativa busca alternativas para generar y desarrollar proyectos de calidad, con responsabilidad social, ambiental y humana.

La alta cocina no implica usar ingredientes caros o exclusivos; es saber trabajar cada ingrediente de una forma correcta y oportuna. El desarrollo de nuevas recetas con los ingredientes menos habituales es fundamental. En los próximos años, el concepto de buena mesa estará ligado a la sostenibilidad y a la forma en que se cocine y se planteen los proyectos gastronómicos. Cada vez se alejará más del precio y la exclusividad.

Pensar en una realidad justa para todos los involucrados en el proceso gastronómico y productivo es el pilar más importante para la sostenibilidad en la restauración. Hacer respetar los derechos dentro y fuera de las cocinas, no aceptar sueldos mediocres, no callar ante las injusticias y fomentar una transparencia en la industria son fundamentales para concluir el círculo de esta corriente gastronómica.

¡Nunca olvidemos que la cocina es el mayor hilo entre la naturaleza y la cultura!