

TECNOLÓGICO DE TURISMO Y HOTELERIA INTERNACIONAL



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

Análisis comparativo sobre el uso gastronómico de la yuca en Brasil y en Ecuador

**Trabajo fin de carrera para la obtención del Título de Tecnólogo
en Gastronomía**

AUTOR: Carlos Alberto Castillo Garcés

TUTOR: Alexis Torres

QUITO, MAYO DE 2011

CARLOS ALBERTO CASTILLO GARCÉS
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

DEDICATORIA

Este trabajo es dedicado a mis padres Carlos y Nancy, son los mejores padres del mundo, ustedes saben lo mucho que me costó este trabajo, pero nunca desmayamos papás, es satisfactorio saber que he acabado la obra encomendada, esto es una muestra que con esfuerzo y dedicación sí se logran metas.

AGRADECIMIENTO

Agradezco primeramente a Dios porque es el dador de la vida, de la sabiduría y el entendimiento, sin él nada de esto tendría sentido, en segundo lugar agradecer a mis padres Carlos y Nancy, gracias por ser tan pacientes conmigo, gracias por su comprensión, su tiempo, su esfuerzo, su consejo, su apoyo, en fin sería inmensa la lista de agradecimientos, y en tercer lugar a mis hermanos, gracias Roberto y David por sus consejos son los mejores hermanos que uno puede tener en el mundo. Igualmente agradecer a todas las personas que directamente e indirectamente pusieron su hombro para que yo pueda realizar este trabajo, en esto quisiera resaltar a mis profesores, compañeros, autoridades, familiares y amigos.

Infinitas gracias a todos.

Señor: Lcdo. Alexis Torres

TUTOR DEL TRABAJO FIN DE CARRERA

CERTIFICA

Haber revisado el presente informe de investigación, que se ajusta a las normas institucionales y académicas establecidas por el Instituto Tecnológico Internacional de Turismo y Hotelería ITHI, de Quito; por tanto, se autoriza su presentación final para los fines legales pertinentes.

Lcdo. Alexis Torres

QUITO, MAYO DE 2011

AUTORÍA

Yo, **CARLOS ALBERTO CASTILLO GARCÉS** autor del presente Informe, me responsabilizo por los conceptos, opiniones y propuestas contenidos en el mismo.

Atentamente,

CARLOS ALBERTO CASTILLO GARCÉS

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS DE TRABAJO FIN DE CARRERA

Conste por el presente documento la cesión de los derechos en Trabajo Fin de Carrera, de conformidad con las siguientes cláusulas:

PRIMERA: El señor ALEXIS TORRES por sus propios derechos, en calidad de Tutor del Trabajo fin de Carrera; y el señor, **CARLOS ALBERTO CASTILLO GARCÉS**, por sus propios derechos, en calidad de autor del Trabajo Fin de Carrera.

SEGUNDA:

UNO.- El señor Carlos Alberto Castillo Garcés, realizó el Trabajo Fin de Carrera Titulado: **“Análisis comparativo sobre el uso gastronómico de la Yuca en Brasil y en Ecuador”**, para optar por el título de **TECNÓLOGO EN GASTRONOMÍA** en el Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional ITHI, bajo la tutoría del señor: Alexis Torres.

DOS,- Es política del Instituto Tecnológico de Turismo y Hotelería Internacional ITHI, que los Trabajos Fin de Carrera se apliquen, se materialicen y difundan en beneficio de la comunidad,

TERCERA: Los comparecientes, Tnlg. **Alexis Torres** en calidad de Tutor del trabajo Fin de Carrera, y el señor **Carlos Alberto Castillo Garcés**, como autor del mismo, por medio del presente instrumento, tienen a bien ceder en forma gratuita sus derechos en el Trabajo Fin de Carrera titulado: **“Análisis comparativo sobre el uso gastronómico de la Yuca en Brasil y en Ecuador”** y conceden autorización para que el ITHI pueda utilizar este trabajo en su beneficio y/o de la comunidad, sin reserva alguna.

CUARTA aceptación: Las partes declaran que aceptan expresamente todo lo estipulado en la presente cesión de derechos.

Tnlq. Alexis Torres

Carlos Alberto Castillo Garcés

QUITO, MAYO DE 2011

INDICE DE CONTENIDOS

Introducción.....	11
Justificación.....	12
Objetivos.....	13
Objetivo General.....	13
Objetivos específicos.....	13
3.- MARCO TEÓRICO.....	14
3.1.- LA YUCA. Generalidades.....	14
3.1.1.- Información Nutricional.....	15
3.1.2.- Productividad de la Yuca.....	15
3.1.3.- Usos de la Yuca.....	15-16
3.2.- Brasil: Generalidades.....	17-18
3.2.1.- Historia Gastronómica de Brasil.....	18
3.2.1.1.- Influencia Indígena.....	19
3.2.1.2.- Influencia de los Esclavos.....	19
3.2.1.3.- Influencia de los Inmigrantes.....	20
3.2.2.- Alimentación Diaria.....	21
3.2.3.- Regiones de Brasil.....	21
3.2.4.- Gastronomía por Regiones.....	22
3.2.4.1.- Región Norte.....	22
3.2.4.2.- Región Nordeste.....	22-23
3.2.4.3.- Región Centro-oeste.....	23
3.2.4.4.- Región Sudeste.....	23
3.2.4.5.- Región Sur.....	24
3.2.5.- La Feijoadá.....	24
3.2.6.- Bebidas.....	24
3.3.- LA YUCA EN BRASIL.....	25
3.3.1.- Principales Platos Brasileños Hechos con Yuca.....	26
<i>Farofa</i>	26
<i>Vaca Atolada</i>	26
<i>Tucupí</i>	26
<i>El vatapá</i>	26
<i>Tutu de Feijao</i>	26
<i>Paçoca de amendoí</i>	27
<i>Tacacá</i>	27
<i>Roupa velha</i>	28
<i>Tute Mineiro</i>	28
<i>Pañ de Queijo</i>	28
<i>Beiju</i>	28
3.4.- ECUADOR: Generalidades.....	29-30
3.4.1.- Historia de la Gastronomía en Ecuador.....	30-31
3.4.2.- Gastronomía Ecuatoriana.....	31
3.4.3.- Gastronomía de la Región Costa y Galápagos.....	32
3.4.3.1.- Principales Platos tradicionales de la Región Costa.....	32
3.4.4.- Gastronomía de la Región Andina o Sierra.....	33
3.4.4.1.- Principales Platos tradicionales de la Región Sierra.....	33

3.4.5.- Gastronomía de la Región Amazónica.....	33-34
3.4.5.1.- Principales Platos tradicionales de la Región Amazónica.....	34
3.5.- La yuca en Ecuador.....	34
3.5.1.- Censo Nacional Agropecuario (cuadro).....	35-36
3.5.2.- Exportaciones De Yuca.....	36-37
3.5.3.- Principales Platos Ecuatorianos Hechos a base de Yuca.....	37
Yuca frita.....	37
Sancocho.....	37
Encebollado.....	38
Pan de Yuca.....	38
Muchines de Yuca.....	38
4.- ANALISIS COMPARATIVOS.....	39
4.1.- Cuadro comparativo de la Yuca en Brasil y Ecuador.....	40
Análisis cuadro comparativo de la Yuca en Brasil y Ecuador.....	40-41
4.2.- Cuadro comparativo de los tipos de yuca comestibles.....	42
Análisis cuadro comparativo de los tipos de yuca comestibles.....	42
4.3.- Cuadro comparativo entre de los distintos tipos de productos que se obtienen de la yuca.....	43
Análisis cuadro comparativo entre de los distintos tipos de productos que se obtienen de la yuca.....	43-44
4.4.- Cuadro comparativo del Uso Gastronómico de la yuca en Brasil y en Ecuador.....	45
Análisis cuadro comparativo del uso gastronómico de la Yuca en Brasil y Ecuador.....	45-47
CONCLUSIONES.....	48
RECOMENDACIONES.....	49
Bibliografía.....	50
Glosario.....	51-52
Anexos.....	53
Entrevista realizada al Chef Santiago Chamorro.....	54
Propuesta de un Nuevo Plato Hecho con Yuca.....	55-56
Ficha de costos y recetas estándar.....	57-73

INTRODUCCIÓN

El ser humano desde tiempos remotos ha intentado descubrir e idear cosas nuevas para satisfacer necesidades que se presentan en el transcurso de su vida, cada día, la persona quiere ver más allá de sus posibilidades, fronteras, e incluso de sus aptitudes; esto le convierte en un ser ambicioso, en el buen sentido de la palabra, siempre anhelando alcanzar nuevas más y más metas; lo que ha permitido lograr grandes avances en los campos tecnológicos, médicos, científicos entre otros.

Y lo mismo ocurre en la vida profesional de cada individuo, cursar etapas de aprendizaje desde que se nace hasta llegar a la madurez, es algo normal, pero todo se va dando poco a poco a lo largo de un camino y en medio de este dilatado caminar, esta nuestra carrera, quizás una de las etapas más importantes de nuestras vidas, una decisión trascendental que en un futuro nos brindará un ambiente de trabajo óptimo para que se engrane completamente con todo lo que buscamos.

Pues bien en la persecución de nuestra carrera se presentan algunas barreras y algunas oportunidades que con trabajo y esfuerzo las vamos a lograr sortear y aprovechar, en este caso una oportunidad en cualquier carrera profesional es la inmejorable ocasión de conocer una cultura diferente a la nuestra, nos invita a conocernos mejor a nosotros mismos y aprender del resto, eso es: tener otra perspectiva, nos hace más despiertos a los cambios, nos prepara aun más para este mundo globalizado, de cualquier forma enriquece nuestro conocimiento y a la vez nos muestra nuestra realidad frente a otras culturas, pero sobre todo nos hace sentir orgullosos de lo que somos, de lo que gozamos y de lo que tenemos que hacer para mejorar primero nosotros y luego nuestro país.

El ser humano siempre buscara más para enriquecer su mente y su alma, hacia ese objetivo debemos apuntar todos, conocer y aprender de otros, es una forma muy fácil de alimentar nuestro apetito por llegar a una excelencia única y para crecer culturalmente como ciudadano de este hermoso planeta.

1. JUSTIFICACIÓN

Este es un trabajo que sirve como una ayuda especial para el profesional y para el estudiante del área de Gastronomía que desea aumentar su conocimiento de la cocina brasileña y también de la cocina ecuatoriana, pero específicamente dirigido a las personas que deseen profundizar su conocimiento sobre la yuca o mandioca (como se la conoce en Brasil), de las distintas preparaciones y usos que se le dan en ambos países.

Este Trabajo se ha realizado producto de una pasantía hecha en algunas ciudades de Brasil, en la cual se ha desarrollado una investigación de campo, que consistió en entrevistas, prácticas gastronómicas, y observación de lugares, destacando lo más importante de su Gastronomía y de sus costumbres.

De dicha investigación obtuvimos como resultados: un análisis comparativo muy puntual y preciso entre los diversos usos que se dan a este tubérculo en cada país, formas de elaboración del mismo, cuál del aporte nutricional que brinda en cada preparación, así como también tener muy clara la pregunta de ¿por qué es tan importante la yuca en la dieta de cada país?, y de comprender lo que representa ahora en cada uno de ellos e incluso aprender de sus orígenes.

2. OBJETIVOS

Objetivo General

Realizar un análisis comparativo de los usos gastronómicos de la yuca en Ecuador y en Brasil.



Objetivos Específicos

- Caracterizar los usos gastronómicos de la yuca en Brasil y en el Ecuador.
- Comparar los usos gastronómicos de la yuca en diversos platos y sus preparaciones, variantes y formas de realización de los mismos.
- Determinar la importancia que tiene la yuca en la dieta de las personas en cada país.

3. - MARCO TEORICO

3.1.- La Yuca.- Generalidades

Tabla # 01

Nombre común:	Cassava, guacamota, mandioca, tapioca o yuca
Nombre científico:	Manihot Esculenta y Manihot Utilissima
	
Descripción:	<p>Arbusto perenne alcanza 2 m. de altura 24-27° C, húmedo La raíz alcanza hasta 1 m de largo y 10 cm de ancho Desde nivel del mar hasta 1.200 msnm</p> 
Origen:	Trópico y subtropico de América
Producción total	210 millones ¹
Zonas de cultivo:	<ul style="list-style-type: none"> • América (Brasil, Paraguay, Colombia, Perú, Ecuador, Centro América) • África (Congo, Nigeria) • Asia (Tailandia, Indonesia, India, Vietnam)
Clasificación:	<p>Alrededor de 5000 especies diversas de yuca, no todas son comestibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amargas (Manihot esculenta) contiene <i>glucosato cianogénico</i> • Dulces (Manihot utilísima)

¹FUENTE: FAO, año 2005
<http://www.bdigital.unal.edu.co/729/1/9004005.2009.pdf>

3.1.1.- Información nutricional: En 100 g de parte comestible de yuca, 120 cal.

TABLA # 02

Proteínas (g)	3,1
Grasas (g)	0,4
Carbohidratos (g)	26,9
Magnesio (g)	66,0
Potasio (mg)	764,0
Vit. B6 (mg)	0,3
Vit. C (mg)	48,2

FUENTE: <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos>

La tapioca que es la harina de yuca del género *Manihot esculenta* contiene un porcentaje mayor de carbohidratos corresponde al 85% del resto de nutrientes, con dicha harina se suele hacer un tipo de bebida muy nutritiva que lleva el mismo nombre.

3.1.2.- Productividad de la Yuca

Es el séptimo producto más consumible en el mundo, siendo la base de la alimentación en gran parte de las zonas tropicales de América, África y Asia, es un cultivo de fácil adaptación a los diversos tipos de suelos, la planta requiere mínimos cuidados y se obtienen de ella múltiples beneficios, por lo que es muy apreciada por los agricultores. Se prevé que en un futuro inmediato la yuca se le pueda dar otros usos aparte de usos gastronómicos, por ejemplo para la producción de etanol.

3.1.3.- Usos de la Yuca

Gastronómico: en la utilización del consumo humano en la preparación de diversos platos, es consumida por más de 500 millones de personas en tres continentes, es sin duda una rica forma de variar la alimentación de carbohidratos.

Para consumir la yuca amarga sin problemas de toxicidad hay tres formas de no correr peligro, la primera es cortar la yuca en pedazos y dejarla al sol, de esta manera perderá naturalmente la toxicidad y la segunda es cocer la yuca en agua de 10 a 40 minutos para que se vuelva comestible y la tercera es rallarla, exprimirla y luego secarla por completo.



Industrial: cuando se industrializa la yuca obtenemos de ella ciertos beneficios tales como: la harina de yuca, usada para la preparación de platos; el almidón de yuca, propicio para la panificación; en la fabricación de papel, como lubricante natural en la perforación de pozos petroleros; en la industria textil y en la industria de los pegamentos, la fécula de yuca sirve para y el alcohol de la yuca, que se extrae en Brasil y Australia y se usa en vez de gasolina para vehículos.

Alimentación de animales: Se usan las raíces previamente cortadas y oreadas al menos doce horas y las hojas de la planta de la yuca para alimentar al ganado bovino y porcino, además también se usa en forma de harinas para la avicultura, se estima que en Brasil se utilizan aproximadamente entre 4 millones de toneladas de yuca para alimentación animal, siendo el país pionero en este sentido.

3.2.- Brasil:

Generalidades

TABLA # 03

	
Bandera	Escudo
Nombre oficial:	República Federativa del Brasil
Superficie total:	8.5 millones km ²
Limites:	Al Norte: Colombia, Venezuela, Guyana, Surinam y Guayana Francesa Al Sur: Argentina, Uruguay y Paraguay Al Este: Océano Atlántico Al Oeste: Bolivia y Perú
Capital:	Brasilia (1960)
Población aprox.	191,5 millones de personas (julio 2009)
Lengua oficial:	Portugués
Etnias:	49.7 % blancos (italianos, portugueses, españoles, alemanes) 42.1 % pardos (mestizos, mulatos, zambos) 7.4 % africanos 0.5 % asiáticos 0.3 % indígenas
Organización político-administrativa	Dividida en 26 estados federados y un Distrito Federal, Brasilia.
Ciudades Importantes	Ostenta 3 mega ciudades: Sao Paulo con 19.509.000 hab., Rio de Janeiro con 11.513.000 hab. Belo Horizonte con 5.054.000 hab.

Economía:	<p>2da mayor de América, 8va. a nivel mundial.</p> <p>Agricultura: primer exportador de café del mundo</p> <p>Ganadería: primera cabaña bovina del mundo</p> <p>Minería: diamantes, oro, hierro</p> <p>Industria: equipos militares, celulares, televisores, autos, aviones</p>
Turismo	<p>5 regiones turísticas:</p> <p>Norte: región completamente amazónica, posee belleza natural</p> <p>Nordeste: región africana por excelencia, región de la <i>capoeira</i>.</p> <p>Centro-oeste: bellezas de pantanal</p> <p>Sur-este: mayor concentración demográfica del país, Rio de Janeiro y Sao Paulo, playas hermosas.</p> <p>Sur: conocida también como región <i>Gaúcha</i>, posee cultura vitivinícola.</p>

FUENTE: <http://es.wikipedia.org/wiki/Brasil>

3.2.1.- Historia gastronómica de Brasil

La historia de la gastronomía de Brasil se remonta a la época de la conquista portuguesa por los años 1500 en adelante, cuando los portugueses comenzaron a poblar lo que hoy se conoce como territorio brasilero, y fueron ellos precisamente los que trajeron sus costumbres y tradiciones a nuevas tierras, entre aquellas cosas su gastronomía, que además fue adaptada a costumbres propias con la influencia Indígena, y también fue una mezcla de gastronomía africana y asiática convirtiéndola prácticamente en una novedosa combinación de sabores, donde podemos citar animales exóticos como caimanes del amazonas y tortugas, pero también peces como el *Pirarucu*, *Peixe-boi* (pez-buey) entre otros.

Algo que también marcó la historia del nuevo país fue su alta producción de caña de azúcar en la parte del estado de Sao Paulo, siendo un eje del progreso agrícola y comercial del país.

3.2.1.1.- Influencia indígena

La gastronomía brasileña posee alta influencia indígena pues fueron los primeros habitantes del continente, aquellos habitantes conocían algunas técnicas de caza y también prácticas de cocción que para ese entonces eran desconocidas para los colonizadores portugueses, dichas pericias se mantienen hasta el día de hoy, cuando de cazar se trataba preferían sin duda algunos mamíferos como el cerdo salvaje, el venado, el tapir o danta, algunos monos, entre otros, en cambio los métodos de cocción por citar algunas tenemos: la técnica de cocido bajo tierra, que consiste en hacer un agujero en la superficie del suelo, en donde ponemos a fuego muy lento un panel de barro y sobre este hojas grandes de plátano, encima iba el género cárnico y sobre este otra cama de hojas de plátano, otra forma era cocinar a fuego lento carne sobre estacas, de ahí el origen del churrasco brasileño, en cuanto a sopas se refiere los nativos hacían una sopa ligera de pescado con mandioca o yuca, llamada *Piraõ*, hay que destacar que la yuca era y hasta ahora es uno de los alimentos más importantes en la gastronomía brasileña, es utilizada en la mayoría de platos nativos de Brasil.

3.2.1.2.- Influencia de los esclavos

Los esclavos eran traídos de colonias portuguesas en África, ellos tenían también sus propias costumbres y secretos gastronómicos, pero en aquellas épocas su alimentación diaria constaba básicamente de naranjas, bananas, el arroz, el fréjol negro *feijão-preto* y harina de yuca más un género cárnico que se obtenía de la cacería, en África normalmente solían cazar gacelas, hipopótamos, búfalos, etc., pero en América esto cambió por los mamíferos del lugar, también era muy normal que los amos les presten un espacio para sus sembríos y para criar ganado ovino y bovino principalmente y de ahí obtenían su alimentación aunque también se dedicaban a la pesca y la realizaban con redes y arco por lo general, para sazonar sus comidas usaban el aceite de palma africana, el aceite de coco y otros aceites vegetales, gustaban mucho de las pimientas y el azafrán traídos por los portugueses de la India, luego fue haciéndose parte de la cocina brasileña, así fue fusionándose la gastronomía africana, la portuguesa y la indígena.

3.2.1.3.- Influencia de los Inmigrantes

La migración se produjo en Brasil a mediados del siglo XIX y siglo XX mucha gente en su mayoría venida de Italia, Portugal, Alemania y en menor escala de España, otros países de Europa y de Medio Oriente se asentó en Brasil principalmente en la parte sur de Brasil lo que hoy se conoce como las regiones Sur-este y región Sur de Brasil, se calcula que aproximadamente ingresaron 5 millones de europeos entre los años 1860 y 1920 siendo en su mayoría italiana y portuguesa, pero sin dejar de lado a los alemanes que principalmente se ubicaron en la región sur, de lo que hoy se conoce como región *Gaúcha*, en los estados de Rio Grande, Santa Catarina y Paraná.

Tal fue el impacto migratorio que hoy por hoy aproximadamente el 50% de la población de Brasil tiene ascendencia Europea, se calcula que existe el mayor número de descendientes de italianos en el mundo, alrededor de 25 millones de personas sólo en el estado de Sao Paulo, posee además el mayor número de personas de origen japonés fuera de Japón en el mundo, todo esto hace de Brasil un país multicultural y multiétnico, su gastronomía es muy interesante por estos datos de inmigración, pues la cocina brasileña tiene rasgos muy marcados por parte de este evento, podemos citar la pizza como plato regional en Sao Paulo, y además las diversas pastas, *la polenta, la lasagna, los risottos*, todo esto en cuanto a la influencia italiana, por otro lado la influencia alemana que le dieron mucho realce a los embutidos, carne de cerdo en general y la cerveza, llegándose a popularizar inclusive el *OCTOBERFEST*, una fiesta por larga tradición muy alemana y que se celebra también en Brasil, los japoneses igualmente tienen su parte, se producen 16.800 sushis por hora teniendo una alta demanda gastronómica, todo esto más la gastronomía portuguesa y española que ya existió desde épocas coloniales hacen de la cocina brasilera muy extensa y muy variada.

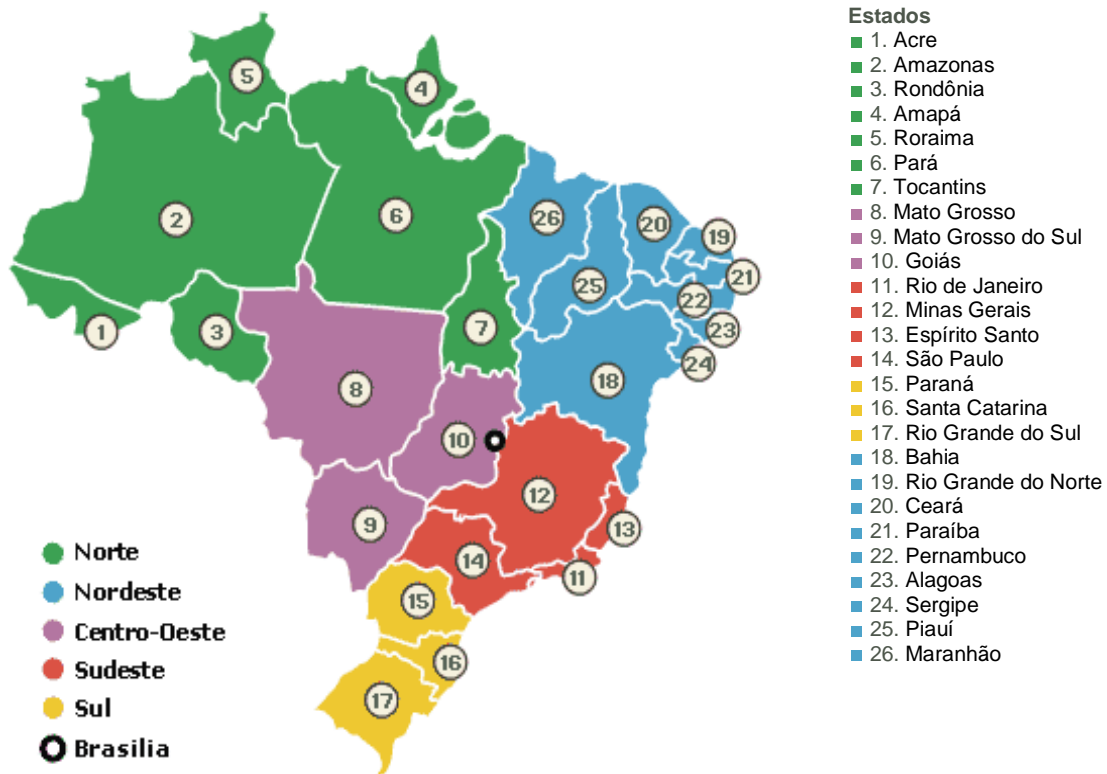
Un dato muy interesante de Sao Paulo es que existen restaurantes de más de 60 diferentes nacionalidades.

3.2.2.- Alimentación Diaria

Hay tres comidas bien definidas e identificadas en Brasil, el desayuno o como en Brasil se conoce como: *café da manhã*, que consiste en tomar el café en leche con pan y aparte comer frutas y jugos ligeros generalmente de naranja, piña o açaí. En el almuerzo es muy común comer todos los días frijoles con arroz (*feijão com arroz*), es la base de la comida brasileña, y se le puede agregar un género cárnico, res, pollo, pescado o pasta y alguna ensalada, y finalmente en la cena, se acostumbra a tomar algo más ligero como sopas o porciones más pequeñas de comida con relación al almuerzo. En sus bebidas alcohólicas de uso frecuente están: la cerveza, el vino y la *cachaça* que es el trago más común de Brasil y que fue traído por los portugueses.

3.2.3.- Regiones de Brasil

TABLA # 04



FUENTE: http://www.portuguesonline.com/nuevaweb/americainfo_brasil_aprender_portugues_turismo.php

3.2.4.- Gastronomía por regiones:

Brasil es un país muy grande por lo que sería muy largo y complicado abarcar con la información de cada pueblo y ciudad, es por eso que para su fácil manejo de datos y mejor apreciación del turista, el Ministerio de Turismo de Brasil y el EMBRATUR han dividido a Brasil en cinco regiones turísticas, cada una creada con estados que tienen casi las mismas similitudes en cuanto a sus costumbres, tradiciones e incluso entorno natural y que a su vez se diferencian del resto de estados, partiendo de este punto de igual manera ocurre con la gastronomía, a continuación el estudio de cada región y sus platos más característicos:

3.2.4.1.- Región Norte

La gastronomía del norte de Brasil tiene como mayor influencia la cocina aborigen, es hecha con ingredientes indígenas que muchas veces son desconocidos en otras partes de Brasil y que caracterizan a este tipo de platos. Los ingredientes más usados están la yuca y los pescados de río. Entre los platos más significativos de esta región tenemos los siguientes:

- * *picadinho de jacaré*, (plato elaborado con carne de jacaré o lagarto)
- * *pirarucu de casaca*, preparado con aceitunas, huevos y cheiro-verde (judías verdes)
- * *la tacacá*, ver platos con yuca
- * *el açaí*
- * *pato no tucupi*, ver platos con yuca
- * *maniçoba*, es una frijolada regional

3.2.4.2.- Región Nordeste

Es una cocina que tiene dos influencias básicas, primero la indígena y luego y con mayor peso la africana, puesto que en esta región existe un alto índice de población afro-brasileña, la cual fusionó sus costumbres con los portugueses y los indígenas. A continuación los platos más relevantes:

- * *el vatapá y la moqueca* (ambos con moluscos y aceite de palma)

- * *el acarajé* (una especie de bollo de frijoles blancos y cebolla frita en aceite con camarones, pimentón rojo)
- * *el caruru*, *okra* y castañas de *cajú*, camarones, pimenta y ajo
- * *el sarapatel*, *bisté de vísceras de chancho*.
- * *la paçoca*, *ver platos con yuca*.
- * *la pamonha*, especie de tamal o humita de maíz.

3.2.4.3.- Región Centro-oeste

La alimentación básica en esta parte de Brasil está compuesta básicamente por el pescado y la carne de res producida en las grandes haciendas de la región acompañados siempre por arroz, soya, yuca y de mijo (especie de cereal). Es muy común escuchar del *PEQUI*, el cual es un fruto del árbol del mismo nombre que se suele comer acompañado por arroz, en la ciudad de Goiás.

3.2.4.4.- Región Sudeste

La cocina del sudeste de Brasil es quizá la que menos influencia autóctona tiene y más bien posee alta influencia foránea producto de la migración italiana y europea en general, y también ha recibido influencia de otras partes del interior brasileño.

En el Estado de Minas Gerais es muy común consumir carne de cerdo, maíz, pan de yuca con queso (*pão de queijo*) y platillos elaborados con fréjol como:

- * *el feijão tropeiro*
- * *el tutu à mineira*, una pasta de frijoles con harina de mandioca y bananas fritas

Mientras que en el estado de Sao Paulo es muy común encontrar platos italianos como la pizza, pastas, lasañas, etc., y también platos típicos como:

- * *virado a paulista*, que se elabora con arroz
- * *tutu de feijão* (masa de frijoles con harina de de mandioca)
- * *el couve-de-folhas*, elaborado con pedazos de cerdo en salazón

En Espírito Santo hay un plato típico llamado *moqueca capixaba*, hecha con pescado y tomate.

3.2.4.5.- Región Sur

Es tradición de la región sur o *Gaúcha* hablar de carne, aquí se preparan excelentes asados y parrilladas en restaurantes que se llaman *Churrascarias*, son muy típicos en el estado de Rio Grande do Sul y ahora están a lo largo y ancho de todo Brasil, pero no hay que dejar de lado la cocina del estado de Paraná, donde es muy cotizado el *barreado*, un plato típico del lugar que consiste en cocinar bajo tierra la carne tapada con hojas de plátano y que se sirve con harina de mandioca o yuca.

Esta gastronomía también tiene influencia italiana y alemana, por eso también es muy común deleitarse con la carne de cerdo y todos los diversos embutidos.

3.2.5.- La Feijoada

La *Feijoada* es el plato nacional de Brasil, es el plato más cotidiano en todo el territorio brasilero, su traducción al español es, la frijolada o la frejolada, consiste en una preparación espesa de fréjol negro con pedazos de carne de cerdo, pueden ser orejas, patas, tocino, etc., más arroz, col finamente picada, trocitos de naranja, *farofa* o harina de yuca y plátano frito, también es muy común acompañar el plato con papas fritas y algún género cárnico como pollo o carne de res.

3.2.6.- Bebidas

Los jugos de frutas exóticas son muy populares y muy exquisitos, en Brasil se encuentran diversas frutas propias de Brasil, como el *açaí*, *cupuazú*, *majo*, *motacú*, entre otras, y si de bebidas alcohólicas se trata esta la famosa Caipirinha (*caipirinha*) que es hecha a base del licor llamado *cachaça*, licor sacado de la fermentación de la caña de azúcar que fue traído por los portugueses, la mezcla consiste en limón cortado en trocitos, más azúcar, hielos y *cachaça*, todo batido.

3.3.- La Yuca en Brasil

Sin duda, el uso de la yuca en Brasil es muy significativo y es la base de su comida diaria, representa junto con el fréjol y el arroz, el alimento que no puede faltar en la dieta de cualquier brasileño. Desde tiempos ancestrales la yuca en Brasil formó parte de la vida de muchos aborígenes, aún no se sabe a ciencia cierta su verdadero origen hay quienes dicen que es originaria de las zonas tropicales del Amazonas y que se la empezó a consumir aproximadamente hace más de 2500 años.

Brasil a nivel mundial es el segundo productor de yuca después de Nigeria, la yuca es actualmente muy usada para hacer harina, y al ser mezclada con harina de trigo en porcentajes menores o iguales al 30% se han obtenido fabulosos resultados a nivel de panificación e incluso en cuestiones de bajar precios por aquello y por mucho más la yuca representa un importante alimento en la economía de Brasil, a continuación un cuadro estadístico realizado por la Organización para la Agricultura y la Alimentación, FAO (*Food and Agriculture Organization*).

TABLA # 05

Producción en toneladas. Datos 2003-2004				
Nigeria	33 379 000	18 %	33 379 000	17 %
Brasil	22 146 800	12 %	24 230 332	12 %
Tailandia	18 430 000	10 %	20 400 000	10 %
Indonesia	18 473 960	10 %	19 196 950	10 %
República del Congo	14 944 600	8 %	14 950 500	8 %
Ghana	10 239 340	5 %	9 828 000	5 %
India	7 100 000	4 %	7 100 000	4 %
Tanzania	6 890 000	4 %	6 890 000	4 %
Mozambique	6 149 897	3 %	6 149 897	3 %
Angola	5 699 331	3 %	5 600 000	3 %
Uganda	5 400 000	3 %	5 400 000	3 %
Vietnam	5 228 500	3 %	5 370 000	3 %
Benín	3 675 147	2 %	4 000 000	2 %
China	3 901 500	2 %	3 901 600	2 %
Paraguay	3 900 000	2 %	3 900 000	2 %
Otros países	24 463 620	13 %	25 204 633	13 %
Total	190 021 695	100 %	195 500 912	100 %

FUENTE: FAOSTAT (FAO)

3.3.1.- Principales platos brasileños hechos con yuca

Farofa

Es el plato más conocido en Brasil pues forma parte de la famosa “*Feijoada*” o Frijolada en español, es una harina de yuca que sirve para espesar guisos, generalmente se la consume tostada.

Vaca Atolada

Es un caldo con costilla de res, trocitos de carne, con yuca y con cebolla es muy tradicional en la región sudeste del país principalmente en la región de Minas Gerais.

Tucupí

Es un caldillo ligero que se hace a base de la yuca amarga (manihot esculenta) o como la llaman en Brasil mandioca brava, lo primero que se hace es dejar secar la yuca, luego se la exprime obteniendo su jugo, el cual servirá para hacer el caldo, en un principio es un líquido venenoso pero luego siendo cocido por horas se vuelve comestible. El *tucupí* es la base de otras sopas como: el *tacacá* y el *pato no tucupí*.

El vatapá

Es un plato muy peculiar pues es una especie de salsa espesa hecha a base de pasta de yuca, tomate, leche de coco y aceite de palma, generalmente acompañado de camarones y pescado, puede ser corvina o pargo.

Tutu de Feijao

Son los fréjoles cocidos normalmente como un guiso o un estofado, en el cual se suele agregar *farofa* en forma de lluvia, y que se sirve con salchichas frescas y huevo frito.

Paçoca de amendoim

Es un dulce muy típico brasileño que es hecho con maní, harina de yuca y azúcar, y se acostumbra a elaborarlo en la Semana Santa, actualmente se industrializó y se vende a lo largo de todo el año en supermercados.

Tacacá

Es una sopa muy tradicional en el Norte de Brasil, en el área del Amazonas, se sirve por lo general en tarros se pone primero un poco de *Tucupí* seguido de una especie de ají llamado *pimenta-de-cheiro*, se le añade bolitas de masa de yuca y ramitos de *jambu* (hierba muy tradicional en Brasil para hacer sopas), luego se agrega camarones y finalmente para completar el tarro se le añade más *tucupí*. Esta sopa caliente se la toma sin cuchara solo en sorbos y los camarones con los dedos, se la sirve en una canasta para no quemarse las manos.

Es tradicional tomar *Tacacá* por la tarde en los puestos de las famosas *Tacacazeira*, que es la persona que la prepara y la vende generalmente en la vía pública. Esta sopa no es consumida como plato principal.

La Tacacazeira

FOTO #01



FUENTE: *Tacacazeira* en Belém do Pará, Brasil. http://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Vendedora_tacaca.jpg

Roupa Velha

No es más que un plato que contiene carne seca asada frita y pedacitos de yuca.

Tute Mineiro

Es un puré de fréjol negro acompañado de harina de mandioca y torreznos, se le agrega a la preparación harina de maíz cocida en manteca de chancho (angú).

Paõ de Queijo



Es una receta muy conocida a lo largo y ancho de Brasil y de algunos países de América latina, se elabora el pan de queso con harina de yuca o almidón de yuca (como se conoce en algunos países), se hace una mezcla de leche, dos huevos, maicena, harina de yuca, aceite y queso mozzarella rayado, consiguiendo una masa uniforme, realizamos bolitas y las ponemos al horno por 20 min. Aproximadamente.

Beijú

El *Beijú* es una empanada o bollo muy simple que se acostumbra a comer en la región norte de Brasil, sus ingredientes son agua, margarina y harina de yuca, se lo puede comparar con el cazabe que es conocido como pan de yuca.

3.4.- ECUADOR: Generalidades

TABLA # 06

	
<p>Bandera</p>	<p>Escudo</p>
<p>Nombre oficial:</p>	<p>República del Ecuador</p>
<p>Superficie total:</p>	<p>256.370 Km² aprox.</p>
<p>Limites:</p>	<p>Al Norte: Colombia Al Sur: Perú Al Este: Perú Al Oeste: Océano Pacífico</p>
<p>Capital:</p>	<p>San Francisco de Quito</p>
<p>Población aprox.</p>	<p>14 millones de personas</p>
<p>Lengua oficial:</p>	<p>Español</p>
<p>Etnografía:</p>	<p>61 % mestizos (indígena + español), 17 % blancos 13 % indígenas, 5 % negros y mulatos y 4 % asiáticos (chinos, árabes, judíos).</p>
<p>Organización político-administrativa</p>	<p>24 provincias, subdivididas en cantones, y parroquias urbanas y rurales.</p>
<p>Ciudades Importantes</p>	<p>Quito con 2.200.000 hab. Guayaquil con 2.500.000 hab. Cuenca 350.000 hab.</p>
<p>Economía:</p>	<p>8va de América latina, con un crecimiento del 6,88 % desde el año 2000 Petróleo: representa el 40 % de la economía Agricultura: Primer exportador de bananas y de rosas del</p>

	mundo, octavo productor y exportador de cacao del mundo.
Turismo:	<p>Posee 4 regiones naturales y turísticas:</p> <p>Costa o Litoral: mayor parte de la población, 6 provincias, playas, gastronomía propia</p> <p>Sierra: región montañosa, volcanes, nevados, 11 provincias</p> <p>Oriente o Amazonía: región basta de fauna y vegetación, 6 provincias</p> <p>Galápagos: archipiélago o conjunto de 13 islas e islotes, flora y fauna únicas en el mundo.</p>

FUENTE: Ministerio de Turismo del Ecuador

3.4.1.- Historia de la Gastronomía en el Ecuador

Desde tiempos muy remotos en lo que hoy se conoce como República del Ecuador han existido muchos pueblos aborígenes, que se han nutrido de experiencias ganadas a lo largo de toda su existencia y sobrevivencia por estas tierras extremadamente ricas. Tal es el caso de nuestros indígenas, antiguos pobladores de nuestro país, ellos pasaron de ser pueblos nómadas para convertirse en pueblos sedentarios que descubrieron la agricultura como principal arma de defensa para erradicar su falta de alimento. En aquellos tiempos y hasta el día de hoy son tres alimentos que han sido la base de la alimentación de los ecuatorianos, el maíz, las papas y los porotos, sin dejar de lado otros casi igual de importantes como son: los frutos del mar, la yuca y el maní.

Cuando llegaron los españoles a tierras americanas trajeron consigo sus costumbres, tradiciones y toda su gastronomía, en la que no podían faltar sus animales para el consumo, es así, que se introducen en nuestro continente las aves de corral, los pavos, las gallinas, se introducen los cerdos, las ovejas, el ganado vacuno y en cuanto a alimentos trajeron el trigo, la cebada, las habas, el tomate, las frutas cítricas, el plátano, la caña de azúcar entre otros, y junto con los productos autóctonos fueron fusionándose a lo largo del tiempo para formar así en

cada país y en cada región del continente nuevos platos, nuevas bebidas e inclusive nuevas costumbres, nuestro país no fue la excepción en la costa se plantó mucho el plátano y el arroz, traídos desde Asia, y que ahora es parte fundamental de la comida costeña de nuestro país, en la sierra en cambio se plantó mucho el trigo, la cebada, el ajo, la cebolla, y que ahora es parte fundamental de la comida serrana, y en el oriente casi igual que en la costa se usa mucho el plátano, yuca y el arroz.

3.4.2.- Gastronomía Ecuatoriana

A pesar de ser un país muy pequeño en extensión, la cocina ecuatoriana es muy extensa, variada y favorecida por sus cuatro regiones naturales, teniendo así tres fuentes importantes de recursos culinarios: por un lado están Galápagos y la Región Costa, la Región Andina y la Región Amazónica, cada región posee sus platos típicos y diferentes pero que no pierden la costumbre ecuatoriana de consumir mucho arroz, el Ecuador sin duda es un país muy consumidor del mismo, éste cereal muchas veces es parte hasta del desayuno. En Ecuador es muy común también tomar muchas sopas, caldos y locros, como entrada del segundo plato del almuerzo y de la merienda, quizás es el país con más variedad de sopas en el mundo. En el país es tradicional tener tres comidas diarias: el desayuno, el almuerzo y la merienda, algo también que caracteriza a la cocina ecuatoriana es que casi todos los platos de sal van acompañados con el famoso “Aji”, que es una especie de pimienta o “chile” que es autóctono de la región andina en países como Ecuador, Perú y Bolivia. Es muy tradicional comer la famosa “fanesca” en la mayor parte del territorio ecuatoriano en época de Semana Santa, mientras que en el día de los difuntos el 3 de noviembre es muy común hacer panes con formas de figuras generalmente de mujeres, llamadas “guaguas de pan” acompañadas de la Colada Morada, estos platos son muy típicos de Ecuador.

3.4.3.- Gastronomía de la Región Costa y Galápagos

El mar y las condiciones climáticas favorecen muchísimo a la zona costera de nuestro país pues tenemos una vasta zona pesquera rica en mariscos, peces y mamíferos más todas las variedades de plátanos (verdes, maduros, etc.), agregamos toda la producción de arroz y en menor cantidad de yuca y maní, además de los productos que vienen tanto de la Sierra como del Oriente ecuatoriano aportan a la cocina costeña mucha diversidad de platos. Hay que destacar que la gastronomía guayaquileña es un poco diferente a la de la Región pues tiene influencia de otros sitios del país, destacándose la famosa “Guatita” y el “Encebollado”, dos de los platos más conocidos en el Ecuador.

Entre los peces más usados en la comida costeña están: primero los de mar: pargo, boquerón, picudo, lenguado, corvina, bacalao, caballa, sardina, tiburón, entre otros y los de agua dulce: el boca chico, el bagre, la carpa, el lucio, entre otros; en cuanto a mariscos se refiere en Ecuador hay, tanto moluscos (mejillones, conchas, ostras, etc.) como crustáceos (camarones, langostinos, cangrejos, etc.), todos estos hacen una lista interminable de platos exquisitos.

3.4.3.1.- Principales Platos Tradicionales de la Región Costa:

- Ceviches de camarón, mixtos (camarón y concha, camarón y pescado, camarón y calamar), ceviche de pescado (atún, toyo o corvina) y de Spondylus aunque ya casi extinta.
- Arroz con camarones
- Arroz con pescado frito
- Arroz marinero (concha, camarón, ostión)
- Sopa marinera (cangrejo y mariscos)
- Arroz marinero (concha, camarón, calamar)
- Camarones al ajillo
- Camarones a la Plancha
- Biche de pescado
- Cangrejo
- Bandeja marinera
- Conchas Asadas
- Cazuela de mariscos
- Guatita

3.4.4.- Gastronomía de la Región Andina o Sierra

La región Sierra provee a la gastronomía ecuatoriana algunos productos muy necesarios y otros de tipo opcional para los platos típicos, como son: el ají, la papa, el trigo, el maíz, las verduras, las legumbres, las muy conocidas “hierbitas” y algunas especias más.

En esta parte del Ecuador es muy común tomar sopas hechas a base de papas, llamadas locros, y las famosas coladas tanto de sal como de dulce, por ejemplo la de morocho; la carne de res, el cerdo y el chivo son muy cotizadas en esta región del país, pero también si hablamos de comidas exóticas en la sierra ecuatoriana es una costumbre milenaria y muy curiosa para un extranjero el consumo de “Cuy” un mamífero roedor en otros países del mundo es mascota, pero en Ecuador y específicamente en ésta región es un plato muy apetecido, es servido con papas y una salsa de maní sobre una base de lechuga.

3.4.4.1.- Principales Platos tradicionales de la Región Sierra

- Seco de chivo
- Seco de gallina
- Fritada y hornado de cerdo
- Llapingachos
- Chugchucaras
- Trucha en sus diversas preparaciones
- Ceviche de chochos
- Mote con chicharrón
- Tamales, Humitas y Quimbolitos

3.4.5.- Gastronomía de la Región Amazónica

Finalmente en la Región Oriental región un poco apartada y rezagada del resto de regiones por su espesa vegetación, aquí se cosechan muchos alimentos que se dan también en la Región Costa pero principalmente se produce la yuca, el maíz, frutas tropicales como la papaya, la piña, el plátano y exóticas como la naranjilla entre otras. Se cría mucho ganado bobino ya que aquí hay mucho espacio para su producción. Además se consumen muchos platos exóticos con carne de

mamíferos propios del lugar, guantas, capibaras, monos, caimanes, armadillos, entre otros, se aprovechan muchas plantas y productos originarios de la región.

3.4.5.1.- Principales Platos Tradicionales de la Región Amazónica

- Mayto de pescado y palmito
- Tortillas de yuca rallada
- Estofado de guanta o zaíno
- El Sancocho
- El Pan de Yuca
- Empanadas de yuca
- La Chicha de Yuca
- Los Chontacuros

3.5.- LA YUCA EN ECUADOR

La yuca es consumida en todo el territorio ecuatoriano teniendo mayor preferencia en la Región Amazónica y en la Región Costa mientras que en la Región Sierra y Galápagos es de menor consumo, y teniendo influencia directa en su gastronomía.

La provincia que más produce yuca en el país es la de Santo Domingo de los Tsachilas, según el último censo agropecuario realizado en el año 2000, a continuación un cuadro de la producción de yuca por regiones y por provincias del Ecuador.

TABLA 07

SUPERFICIE, PRODUCCIÓN Y VENTAS, SEGÚN REGIÓN Y PROVINCIA YUCA (Raíz fresca)

Definiciones, períodos, significados de abreviaturas y símbolos, ver texto

REGIÓN Y PROVINCIA	SUPERFICIE (Has)		PRODUCCIÓN (Tm)	VENTAS (Tm)
	Sembrada	Cosechada		
TOTAL NACIONAL	22.683	21.256	66.299	52.376
REGIÓN SIERRA	8.182	7.381	34.294	31.218
REGIÓN COSTA	5.461	5.032	19.454	16.621
REGIÓN ORIENTAL	9.040	8.843	12.551	4.537
REGIÓN SIERRA				
AZUAY	Solo	*	78	59
	Asociado	*	*	.
BOLÍVAR	Solo	*	74	51
	Asociado	.	.	.
CAÑAR	Solo	218	58	581
	Asociado	*	29	22
CARCHI	Solo	*	*	*

	Asociado
COTOPAXI	Solo	2.496	2.493	12.805	12.547
	Asociado	445	439	101	94
CHIMBORAZO	Solo	*	*	15	.
	Asociado	*	*	16	.
IMBABURA	Solo	138	137	298	70
	Asociado	*	.	.	.
LOJA	Solo	1.648	1.613	4.019	2.828
	Asociado	*	.	.	.
PICHINCHA	Solo	473	459	1.820	980
	Asociado	*	*	70	48
TUNGURAHUA	Solo
	Asociado
SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS	Solo	2.382	1.924	14.033	13.670
	Asociado	212	95	349	323
REGIÓN COSTA					
EL ORO	Solo	104	102	163	83
	Asociado	*	.	.	.
ESMERALDAS	Solo	303	303	1.142	620
	Asociado	*	*	18	.
GUAYAS	Solo	120	102	332	218
	Asociado	188	181	62	*
LOS RÍOS	Solo	1.688	1.666	10.255	9.612
	Asociado	232	87	351	327
MANABÍ	Solo	1.770	1.591	5.503	4.715
	Asociado	1.033	980	1.539	957
SANTA ELENA	Solo	*	*	88	88
	Asociado
REGIÓN ORIENTAL					
NORORIENTE	Solo	1.299	1.299	5.141	1.533
	Asociado	367	367	347	72
CENTRO-SURORIENTE	Solo	2.939	2.794	4.092	1.760
	Asociado	4.436	4.383	2.971	1.172

FUENTE: INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS (INEC) ESPAC – 2009

3.5.1.- CENSO NACIONAL AGROPECUARIO AÑO 2000¹

TABLA # 08

PROVINCIAS	UPAS	SUPERFICIE	SUPERFICIE	CANTIDAD	CANTIDAD
		SEMBRADA	COSECHADA	COSECHADA	VENDIDA
		(HAS)	(HAS)	(TM)	(TM)
AZUAY	186	63	61	55	42
BOLIVAR	160	88	88	71	53
CAÑAR	179	87	86	276	251
CARCHI	73	36	36	60	41
CHIMBORAZO	167	83	79	245	230
COTOPAXI	828	1.878	1.828	11.100	11.009
EL ORO	407	160	145	259	192
ESMERALDAS	501	705	591	434	393

¹ Último censo agropecuario realizado en el Ecuador, INEC.

GALAPAGOS	86	34	31	45	35
GUAYAS	701	291	261	593	516
IMBABURA	526	291	279	862	638
LOJA	2.651	1.349	1.237	3.625	3.237
LOS RIOS	666	1.463	1.339	8.103	7.906
MANABI	2.957	1.678	1.366	2.928	1.871
MANGA DEL CURA*	12	13	7	3	3
MORONA SANTIAGO	3.132	2.328	2.234	8.229	3.809
NAPO	1.761	1.179	1.103	2.081	1.294
ORELLANA	1.067	826	812	1.411	1.002
PASTAZA	616	425	407	1.028	393
PICHINCHA	1.998	3.189	3.144	21.263	20.964
SUCUMBIOS	436	369	345	495	359
TUNGURAHUA	11	2	2	10	5
ZAMORA CHINCHIPE	1.352	1.196	1.040	3.354	2.000
TOTAL	20.577	17.846	16.627	66.844	56.535

FUENTE: INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS (INEC) ESPAC – 2009

En el siguiente cuadro se detalla las exportaciones de yuca del Ecuador desde el año 2000 hasta el mes de septiembre del año 2010. Fuente Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca.

3.5.2.- EXPORTACIONES DE YUCA

TABLA # 09

Año	Producto	País	Volumen, tm	Fob, miles usd
2008	RAÍCES DE YUCA (MANDIOCA)	BELGICA	107,96	75,69
		COLOMBIA	62,24	9,35
		ESPANA	1.134,21	335,34
		ESTADOS UNIDOS	3.026,19	1.880,08
		HOLANDA(PAISES BAJOS)	226,98	167,08
		PUERTO RICO	1.600,93	984,48
		REINO UNIDO	304,65	312,86
		REPUBLICA DOMINICANA	1,63	0,42
		REUNION	94,6	119,54
2009	RAÍCES DE YUCA (MANDIOCA)	ALEMANIA	0,01	0,03
		ANTILLAS HOLANDESAS	0,01	0,02

2009		BELGICA	36,62	31,5
		COLOMBIA	671,56	76,33
		ESPANA	1.563,08	416,62
		ESTADOS UNIDOS	1.832,17	1.213,88
		HOLANDA(PAISES BAJOS)	63,41	63,71
		OTROS PAISES Y TERRITORIOS DETERMINAD NO	2,54	3,64
		PANAMA	0,79	1,22
		PUERTO RICO	502,42	315,61
		REINO UNIDO	164,25	135,93
		2010	RAICES DE YUCA (MANDIOCA)	BELGICA
COLOMBIA	127,8			12,78
ESPANA	573,75			137,04
ESTADOS UNIDOS	607,22			366,31
HOLANDA(PAISES BAJOS)	91,1			25,45
PANAMA	0,32			0,5
PUERTO RICO	80,9			59,45
REINO UNIDO	72,3			59,38

FUENTE: INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y CENSOS (INEC) ESPAC – 2009

3.5.3.- Principales Platos Ecuatorianos Hechos a Base de Yuca

Yuca frita

Es una guarnición muy sabrosa y fácil de hacer, lo primero que se hace es pelar la yuca, luego la trocear en pedazos de 5 cm aprox. Poner a cocinarla en agua por 20 min. Antes de que se ablande, luego cortamos en dados de 1,5 cm para finalmente freírlos y dorarlos. Salpimentar. Y listo tenemos una excelente guarnición de yuca.

Sancocho

Es un plato muy tradicional en Ecuador así como en otros países de la región, es una sopa algo espesa preparada principalmente con yuca, choclo y plátano verde, además puede llevar zanahoria y arvejas, en cuanto al género cárnico puede ser elaborado con carne de res o pollo o pescado, dependiendo del lugar, por ejemplo en la costa acostumbran a hacerlo con pescado (boca-chico o pez carpa), y le agregan una pasta de maní que le da su sabor característico.

Encebollado

El encebollado es un plato muy tradicional en todo el Ecuador, quizás su origen fue en la provincia de Guayas, pero fue en Guayaquil donde se popularizó, en el puerto los trabajadores del astillero lo consumían por su fama de ayudarlos en su resaca, luego fue expandiéndose su fama por todo el territorio ecuatoriano, se acostumbra a consumirlo como desayuno o como almuerzo, sus ingredientes principales son el pescado (albacora o picudo o atún), yuca, cebolla colorada y ají en polvo llamado ají peruano. Se sirve con chifles o pan.

Pan de Yuca

Es un bocadito muy delicioso hecho en Ecuador y que generalmente se lo suele acompañar con yogurt, en otros países se lo conoce como pan de queso, pues entre sus ingredientes encontramos un porcentaje alto de queso en una relación casi 2 a 1 con el almidón de yuca.

Muchines de Yuca

Son tortillas de forma alargada de yuca, rellenas con cebolla, perejil y queso, de sabor un poco lampreado pues se pone azúcar y sal al gusto, y al final se sirven con miel de panela o de abeja. Se lo considera un postre.

Chicha de Yuca

Hay dos formas de hacer la Chica de Yuca, la primera y más importante es la forma aborigen que consiste en cocer la yuca y después masticarla y devolverla en agua de su propia cocción, de esta forma, gracias a la acción de la amilasa de la saliva el almidón se convierte en azúcar y se deja reposar para consumirla, y la otra forma es hacerla con yuca totalmente suave más agua, canela y azúcar.

4.- ANALISIS COMPARATIVOS

Para poder hacer un análisis comparativo de la yuca es necesario definir ciertos parámetros importantes con datos reales y actualizados, de esta forma por ejemplo en este análisis constan: la producción de yuca en cada país medido en toneladas métricas (tm.), el área de cosecha del tubérculo medido en hectáreas (ha), los tipos de yuca en cada país, entre otros importantes datos cuantificables que hacen del análisis un indicador potencial para sacar conclusiones que nos ayudarán en un presente y en un futuro inmediato, primero a conocer más nuestra productividad y luego a asumir retos y a mejorar nuestra competitividad.

Muchas naciones en base a este modelo de análisis comparativos y arduo trabajo han conseguido igualar las condiciones de verdaderas potencias que están a la vanguardia de la tecnología, a tal punto de enriquecer más su cultura y mejorar su nivel de vida, Brasil es una potencia en temas relacionados a la yuca, y en gastronomía la yuca es muy usada a nivel de cocina cacera y sin lugar a dudas también en alta cocina.

En este caso en el análisis comparativo entre Brasil y Ecuador no hay un Estado modelo simplemente es una comparación del uso gastronómico de la yuca entre las naciones mencionados, para obtener ciertas similitudes y ciertas divergencias entre ellas, con el fin de conocer un poco más de su cultura, y los gustos culinarios en cada pueblo con relación a su consumo.

Con este fin se ha podido indagar, investigar, preguntar y confirmar algunos datos estadísticos de ambos países con el objeto de compararlos y desplegar conclusiones y recomendaciones del tema gastronómico y a fines, para lo cual a continuación se muestran un cuadro comparativo de los tipos de yuca expuestos, y otro de los usos industriales que se le da a la yuca, y otros dos cuadros generales con sus respectivos análisis muy bien redactados y sumamente muy interesantes con la información obtenida en la visita técnica hecha en Brasil y que ayudan a sustentar la idea del tema ya expuesto.

4.1.- Cuadro comparativo general de la yuca en Brasil y Ecuador

TABLA # 10

	Brasil	Ecuador
Nombre	Mandioca	Yuca
Exportación	Yuca, almidón de yuca, harina de yuca, fécula de yuca	Yuca, harina de yuca, almidón de yuca
Tipos de yuca	Dulce y marga	Amarga
Usos	Gastronómico, Industrial, alimentación de animales.	Gastronómico, Industrial.
Ranking de productividad en América Latina	1ro ¹	9mo ¹
Ranking de productividad en el mundo	2do ¹	-
Ranking de exportadores de yuca en el mundo	-	7mo ¹
Producción promedio (tm)	24.230.332 ¹	116.797 ¹
Área de cosecha (ha)	1.900.000 ²	22.000 ³
Consumo	Diario	Ocasional
Lugar	Todo territorio	Sectorizado, Amazonía y región Costa
Extensión territorial (km²)	8.500.000	256.370
No. Habitantes aprox.	190.000.000	14.000.000
Relación del número de habitantes con la producción de yuca.	8-1	120-1
Relación de la extensión del país con relación a los sembríos de yuca.	44-1	116-1

¹ Fuente: FAOSTAT (FAO), Año 2008

² Fuente: FAO (2006)

³ INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA Y CENSOS (INEC) ESPAC - 2009

Análisis del Cuadro Comparativo de la yuca en Brasil y en Ecuador (Tabla # 10):

El cuadro es un resumen de la información recopilada durante el tiempo de investigación, muestra un análisis estadístico crudo del tubérculo, conforme a sus diversos usos y a su relación con el número de habitantes de cada país, para poder expresar la diferencia enorme que tiene Brasil con relación a nuestro país el Ecuador, mientras que en Brasil se cosechan dos grandes familias de yuca comestible para el ser humano, yuca dulce (Manihot Utilissima) y la especie

amarga (*Manihot Esculenta*) y; en Ecuador se prioriza solamente una, la que conocemos como yuca amarga (*Manihot Esculenta*); en el tema de utilización de la misma, en el uso culinario, Brasil considera a la mandioca como su producto nacional, es consumida casi todos los días por los brasileños en todo el territorio nacional, en Ecuador, la yuca es un importante alimento, pero su consumo es más sectorizado, principalmente se consume en la región Amazónica y en la región de la Costa, en cuanto al tema industrial Brasil nos lleva la delantera, ellos cuentan con grandes fábricas que producen almidón, harina, fécula de yuca y recientemente nuevas industrias que trabajan en la extracción de etanol obteniendo grandes beneficios económicos, Ecuador aún no cuenta con grandes industrias que aprovechen el tubérculo, contamos con pequeñas fabricas donde se procesa la yuca obteniendo harina refinada.

En alusión a la relación que tiene el número de habitantes de Brasil con la producción del país es: por cada ocho personas se produce una tonelada métrica de mandioca, la cual es muy significativa tomando como referencia que en Ecuador por cada doscientos once personas se produce una tonelada métrica, existiendo un déficit muy grande por donde se lo mire y peor aun si fuese la yuca el único tubérculo en el país.

Otra comparación importante es el número de hectáreas cultivadas en cada país: en Brasil por cada cuarentaicuatro hectáreas de terreno al menos una es de cultivo de yuca mientras que en Ecuador por cada ciento dieciséis hectáreas de terreno una es de cultivo de la misma, mostrándose como un alimento poco cultivado en el país.

Un dato muy importante es la ubicación de Ecuador en el ranking de América Central, Sur y el Caribe, pues se sitúa en el noveno lugar de producción total de yuca, detrás de Brasil, Colombia, Paraguay, Perú, Cuba, Venezuela, Haití y Costa Rica, pero aún más interesante es el ranking de Ecuador en lo que se refiere a exportaciones, en el que ocupa el séptimo puesto incluso por delante de mayores productores mundiales, siendo el mayor mercado de ventas el Estadounidense.

4.2.- Cuadro comparativo de los tipos de yuca comestibles

TABLA # 11

	Yuca Dulce (Manihot Utilissima)	Yuca Amarga (Manihot Esculenta)
Color	amarillo	blanca
Sabor	dulce	amargo
Textura	blanda	Fibrosa, dura
Platos	sopas, ensaladas	pan de yuca o cazabe, chicha, <i>snacks</i>
PROS	– Es un alimento rico en carbohidratos, óptimo para deportistas y personas con alta necesidad de calorías.	
	<ul style="list-style-type: none"> – Es muy óptima para preparaciones tanto de dulce como de sal. – Menos tiempo de cocción. 	<ul style="list-style-type: none"> – Posee propiedades digestivas. – Obtención de harinas y almidones.
CONTRAS	– Pobre en proteínas y grasas.	
	<ul style="list-style-type: none"> – Tiene cierto grado de toxicidad pero en menor grado con respecto a la especie amarga. 	<ul style="list-style-type: none"> – Posee un importante grado de potasio, por lo que no es muy recomendable para aquellas personas que tienen problemas del riñón. – Si no es debidamente cocida resulta muy tóxica.

FUENTE: PROPIA

Análisis del cuadro comparativo de los tipos de yuca comestibles, (Tabla # 11)

Es importantísimo saber las características de estos dos grandes grupos de yucas, pues sus usos son variados y muy importantes según la necesidad que se le dé.

A pesar que la especie de yuca amarga resulta más toxica para el consumo humano es casi un hecho que es la más usada por las poblaciones de América, África y Asia por sus bajos costos de producción y su fácil adaptación a suelos de hasta 1200 m.s.n.m. a diferencia de la especie dulce que requiere un poco más de cuidados.

4.3.- Cuadro comparativo entre de los distintos tipos de productos que se obtienen de la yuca

TABLA # 12

	Harina de yuca	Almidón de yuca	Fécula de yuca
Composición	86% almidón 1,4% proteína 1,6% fibra 1,9% cenizas 4,3% azúcares	21,8% amilosa 71,67% amilopectina 1,1% proteína 1,4% fibra 3,2% azúcares	87,3% almidón 0,2% proteína 0,4% grasa 1,4% fibra
Proceso de obtención	Selección, pelado, trozado, secado, molienda y tamizado.	Selección, pelado, rallado, adición de agua, filtrado, secado.	Todos los pasos para obtener almidón + molienda y cernido.
Usos gastronómicos	Pan de yuca o cazabe, picaditas fritas (snacks), pastas, embutidos, chicha de yuca.	Pan de yuca o pan de queso, galletas, caramelos	Pudines, bebidas, sirve como espesante para guisos.
Usos industriales	Fabricación de papel corrugado.	Adhesivo para papel, producción de etanol, biocombustibles.	Se usa como aglutinante en fabricación de alimentos, jaleas, productos cárnicos
Datos importantes	Es una variante de la harina de trigo, resulta más económica.	Mientras más amilopectina contenga más propiedades adhesivas tendrá el almidón.	Es conocida también como tapioca en algunos países.

FUENTE: <http://www.scielo.org.bo>
<http://www.molinoflorida.com.ar>

Análisis del cuadro comparativo entre de los distintos tipos de productos obtenidos de la yuca (Tabla # 12)

Es muy importante conocer los productos que se pueden obtener de la yuca, para optimizar al máximo sus beneficios en gastronomía y en el sector industrial.

Al comparar la composición de los diferentes procesos de refinación de la yuca, de menor a mayor están: la Harina, el Almidón y la Fécula de yuca respectivamente, todos estos tipos de harinas por así llamarlos contienen más del 80% de almidones en su composición, siendo el “Almidón de Yuca” el de mayor porcentaje con un 93%, cabe destacar que el Almidón está compuesto de dos componentes los cuales son: la amilosa y la amilopectina.

Los procesos de obtención de cada harina son muy similares, la diferencia está por ejemplo, en la obtención de harina después de trocear la yuca, la misma es secada y molida, quedando aun con pequeños trozos, en el almidón de yuca la diferencia radica en que hay un proceso de rallado y filtrado, para de esta forma obtener una harina con menos impurezas y finalmente la fécula, se realizan todos los procesos para obtener el almidón pero se añaden dos pasos más, un paso de molido y uno de cernido.

En cuanto a usos gastronómicos se refiere, cada harina tiene sus usos de acuerdo a su textura y a sus propiedades, por ejemplo la harina de yuca es usada en cocina tradicional brasileña para hacer la *farofa* y en otras partes de América para hacer un pan de yuca casero llamado cazabe, un tipo de pan casero muy sencillo; el almidón es muy recomendable para un tipo de panificación más tecnificado, se suelen hacer galletas y hasta caramelos; y la fécula principalmente es usada para bebidas como la famosa “Tapioca” pero también se pueden hacer preparaciones como pudines.

Si se trata de usos industriales la yuca tiene algunos usos que van desde el uso de la harina para la fabricación de papel corrugado pasando también por el uso del almidón como componente aglutinante de sustancias como gomas, pegas, adhesivos, etc., y el mismo almidón de yuca está sirviendo para la producción de etanol como biocombustible, que sin duda alguna ha revolucionado el mercado de los combustibles, en Brasil y Australia tiene un carácter muy importante desde hace algunos años y va tomando mucha fuerza de ahí en más; y finalmente tenemos la fécula que es un componente obligado para la fabricación de algunos embutidos y jaleas entre otros usos que le dan a este tipo de harina de yuca.

Como datos interesantes podemos acotar que sin duda la harina de yuca es mucho más económica que la de trigo, tal vez no tan propicia para panificación por la falta de gluten, pero combinando las dos harinas se ha obtenido buenos resultados; por otro lado es importante hablar de los componentes del almidón de la yuca, pero en especial de la amilopectina, que es el componente que hace que el almidón tenga propiedades propicias para la industria de adhesivos, mientras más amilopectina tenga el almidón más propiedades aglutinantes tendrá.

4.4.- Cuadro Comparativo del uso gastronómico de la yuca en Brasil y en Ecuador

TABLA # 13

	Brasil	Ecuador
Sopas	En Brasil se suele rallar la yuca y de ahí se le hace cocinar en agua para obtener una especie de fondo en las sopas y caldos.	Se cocina la yuca para perder la toxicidad de la misma y se corta en pedazos medianos para los caldos.
Entradas	El <i>pao de queijo</i> y pan de yuca en esencia son lo mismo, con ligeras variantes (Queso mozzarella y queso de mesa respectivamente).	
Guarniciones	En el caso de la <i>farofa</i> , la yuca es parte infaltable de la comida diaria brasileña. Siempre sirve para espesar guisos de frejol y carne.	Generalmente las guarniciones con yuca son fritas y suelen ser el acompañante perfecto de pescados.
Postres	<i>Son hechos a base de almidón o harina de yuca.</i>	El muchin es uno de los pocos postres tradicionales de Ecuador, hechos con yuca, se hace rallando yuca y luego formando un bollo.
Bebidas	<i>La Tapioca</i> es una bebida muy rica y nutritiva, es consumida en algunos países pero con más demanda e importancia en Brasil.	Chicha de yuca, su origen es aborigen es parte muy importante de la alimentación de nuestros indígenas aun es considera como un verdadero arte autóctono.

FUENTE: PROPIA

Análisis Cuadro Comparativo del uso gastronómico de la yuca en Brasil y en Ecuador (Tabla # 13):

Sopas: Las sopas y caldos son consumidos mucho en ambos países pero sin lugar a dudas en nuestro país son parte esencial de la dieta diaria, ya es una

costumbre servirse sopa antes del plato fuerte como si fuese una entrada, con la yuca tenemos ciertos caldos tradicionales que podemos resaltar como son: el sancocho y el encebollado por nombrar los principales, en los cuales el tubérculo es cocido en pedazos medianos justo antes de que se ablande por completo, mientras que en Brasil se suele hacer caldos y sopas de mandioca de una manera distinta, la diferencia radica que en vez de hacer cocinar el tubérculo en trozos, se suele hacer un fondo con el rallado de la raíz o también se le deja secar y luego se le exprime para obtener su extracto, no importa si es de pulpa blanca o amarilla, al norte de Brasil por lo general se usa más la variedad amarga o blanca y en el sur la variedad dulce o amarilla.

Entradas: Como entradas más representativas encontramos los deliciosos panes de yuca o panes de queso como se les conoce en Brasil, en esencia son prácticamente lo mismo pero con ligeras variantes pero la más notoria esta en el uso de distintos tipos de quesos, en Ecuador se suele hacer los panes con queso de mesa o queso criollo mientras que en Brasil se prefiere el uso de queso mozzarella. Esta diferencia es notoria en el sabor del panecillo mas no en la textura pues si el pan es hecho con almidón el pan será igual muy elástico por las propiedades de la amilopectina del almidón.

Guarniciones: si se trata de guarniciones de yuca para acompañar el plato principal los ecuatorianos tenemos yucas fritas ya sea en *chips* o en un rectángulos medianos hechas con yuca blanca, por el contrario los brasileños prefieren la yuca rallada y la llaman *farofa*, muchas veces acompañada de queso parmesano, trozos de tocino, huevo revuelto, entre otros buenos acompañantes, y sirve principalmente para espesar guisos, este tipo de guarnición es usada en casi todos los platos brasileños y es consumido a diario.

Postres: Los postres con yuca no son las especialidades de ambos países ya que no cuentan con muchas variantes apenas podemos citar entre las principales una de cada país: en Ecuador el muchín de yuca que se acostumbra a servir con miel de panela y hecho a base de la raíz rallada y en Brasil la más significativa sin

dudas es la *paçoca de amendoim* dulce hecho a base de almidón de mandioca y que solamente se lo hace por semana santa.

Bebidas: Las bebidas son parte muy importante en la dieta de las personas, y las bebidas de yuca no podían ser de otra de manera, quizás en nuestro país tiene un valor más cultural e histórico, pues es parte de un rito indígena, masticar la pulpa y hacer chicha es considerado un verdadero arte. En las ciudades grandes de la sierra y de la costa es prácticamente nulo es consumo de bebidas del tubérculo, como la chicha, no así en la región Amazónica que si se puede degustarla en ciertos lugares. En Brasil si es una buena costumbre tomar bebidas de yuca como es la famosa tapioca que no es más que la fécula de yuca hecha bebida, es una bebida rica en calorías por la cantidad de carbohidratos.

6.- CONCLUSIONES

- La yuca no necesita mayores cuidados cuando se cosecha, es muy económica y su productividad es muy grande, es una planta muy útil, pues de ella se puede utilizar su tallo, sus hojas y sus raíces.
- La base principal de la gastronomía brasileña es la gastronomía indígena con todas sus técnicas e ingredientes propios, y podemos agregar que la yuca es el ingrediente nacional de Brasil.
- Brasil es el segundo productor de mandioca en el mundo sin embargo no tiene el mismo lugar en cuanto a exportaciones se refiere, pues la demanda interna, es muy grande.
- La yuca actualmente ha pasado a hacer una nueva opción en la dieta de un ecuatoriano, como variante de la papa, por este motivo la industria alimenticia está aprovechando mucho más las ventajas que brinda, como por ejemplo en la elaboración de *snacks*.
- En panificación el uso alternativo de la harina de yuca resulta mucho más económico que el uso del almidón de la misma, por costos de procesamiento más altos.

7.- RECOMENDACIONES

- Deberíamos usar un poco más la yuca en gastronomía y explotar de una mejor manera este recurso alimenticio que es parte de nuestra identidad, esto ayudará a tener nuevas preparaciones y nuevas variantes para los platos típicos ecuatorianos.
- Fomentar la yuca a nivel nacional es una opción muy buena, si comparamos este tema con Brasil, la octava economía mundial, ellos comen lo que producen evitando así las importaciones de otros alimentos, aportando con su economía.
- En Ecuador no se explota completamente a la yuca, por ejemplo en Brasil aparte de los beneficios alimenticios que brinda al ser humano también es usada para la alimentación del ganado bovino y porcino, significa un gran ahorro para productores ganaderos, se debería tomar en cuenta este uso ya que en el país es limitado.
- Está bien si mantenemos platos tradicionales como parte de nuestra identidad, pero es mucho mejor darles un realce más internacional a los mismos, dándoles ciertas normas y formas de alta cocina internacional y sin perder la esencia ecuatoriana.

BIBLIOGRAFÍA

De libros:

- Chamorro, Santiago A., (2009), Cocina de Autor, Quito, Ecuador, Unimarket Cia. Ltda.
- Cock, James, (1989), Nuevo Potencial para un Cultivo Tradicional, Cali Colombia.
- Hidrobo, Edison, (2002), Documento Pedagógico de Cocina.
- Solah De Peñaherrera, Zeyneb EL GRAN LIBRO DE LA COCINA ECUATORIANA, (2000), Círculo de lectores.

De páginas web:

- <http://www.slideshare.net/FIECS2009/gastronomia-1392023>
- http://www.ecuaworld.com.ec/cocina_ecuatoriana.htm
- <http://cocina.lapipadelindio.com/general/tipos-especies-variedades-pescados>
- <http://www.recetasycomidas.com/pais/comida-de-ecuador/muchines-de-yuca/>
- <http://pr77.quiminet.com/yuca%2Bde%2Bexportacion.htm>
- http://www.abam.com.br/expo_fecula.php
- <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/010/a1028s/a1028s01.pdf>

De profesionales:

- Chef, Rodrigo Ferrer, Brasil, Sao Vicente, Santos, Brasil
- Chef, Santiago Chamorro Aldas, Ecuador 1977, Chef del Hotel Dann Carlton, Quito.

GLOSARIO

Açaí: palmera nativa de Sudamérica, apreciada por su nutritivo fruto comestible, se lo consume en bebidas, dulces y helados.

Bollo: es una pieza de repostería (normalmente dulce), generalmente horneada en porciones individuales. Los bollos se hacen con diversos tipos de masas de harina y pueden tener relleno o no. Algunos se asemejan a panecillos dulces.

Cachaça: es un aguardiente que se obtiene por la destilación de la caña de azúcar, muy popular en Brasil.

Castaña de cajú: es un árbol nativo del nordeste de Brasil y de la región de las Guayanas, su fruto es muy apreciado.

EMBRATUR (Instituto Brasileño de Turismo): organismo federal vinculado al Ministerio de Turismo, actúa exclusivamente en la promoción, marketing y apoyo a la comercialización de servicios, productos y destinos turísticos de Brasil en el exterior.

F.A.O.: (Food and Agriculture Organization): Organización de las Naciones Unidas para la agricultura y la alimentación.

Fécula de yuca: aglutinante para la fabricación de alimentos; aventaja a otros almidones por su proceso de gelificación más rápido.

Gelificación: proceso donde los componentes se estabilizan a temperatura ambiente mediante la adición de diversos agentes

Glucosato cianogénico: elemento que produce o contiene ácido cianhídrico, que es un veneno que se convierte en alimento no tóxico mediante la cocción.

Okra: conocida en muchos países de habla Inglés como los dedos de dama o el gumbo, es una planta con flores en la familia de la malva. Es apreciado por sus vainas de semillas comestibles de color verde. Originarios de África, la planta se cultiva en climas tropicales y subtropicales de todo el mundo.

Pequi: Es una fruta de color amarillo y con un fuerte sabor y olor. Forma parte de los ingredientes de los platos que se sirven en Goiás y Minas Gerais y puede ser comida por si sola o acompañando a otra comida

Perenne: BOT. Planta que vive más de dos años., ADJ. Permanente que no muere.

ANEXOS

Entrevista realizada al Chef Santiago Chamorro

Lugar: Hotel Dann Carlton, Quito

Fecha: 27 de Octubre del 2010

Tema: La Yuca

1. Platos Ecuatorianos hechos con yuca

Muchines, carne asada con yuca, encebollado

2. ¿Cuál es una de sus especialidades con la yuca?

Hice Bombones de chocolates, rellenos de cuy, higos verdes y puré de yuca.

3. Consejos para usar la yuca

Depende del plato que se pueda usar, no hay verdades absolutas en la gastronomía

4. Algún o algunos platos ecuatorianos que podría Ud. recomendar a un extranjero hecho con yuca y ¿por qué?

Encebollado, Sancocho, Raspado de Verde, Croquetas de Yuca rellenas de cangrejo, autoría del chef.

5. Si podría hacer un menú diario con yuca ¿Cómo sería?

Desayuno: Pan de yuca con yogurt

Almuerzo: Sancocho

Merienda: Muchines de yuca

6. ¿Qué es lo que le caracteriza a la yuca de otros tubérculos?

Textura, es cremosa, tiene buen aroma, se presta para todo tipo de preparación.

7. Según su parecer de 1 a 10. Siendo 1 poco y 10 mucho. ¿Cuán importante es la yuca en la dieta diaria de un ecuatoriano?

Creo que en la Costa y en la Amazonía es más importante que en la Sierra, en donde la yuca es reemplazada por la papa.

En la Costa 8, en la Sierra 2, en el Oriente 8

8. ¿Existen restaurantes ecuatorianos de lujo que preparen platos con yuca?

No hay restaurantes de lujo pero puedo recomendar algunos buenos, La Ronda, La Choza, Los Adobes, por citar algunos...

9. ¿Prepara en el hotel platos con yuca de cocina ecuatoriana? Si, no y ¿por qué?

Sancochos, encebollados, pan de yuca, muchines. El hotel es uno de los pocos hoteles que ofrece a sus huéspedes un menú diario de cocina ecuatoriana.

10. Alguna recomendación para fomentar la cocina ecuatoriana

Libros

Propuesta de un nuevo plato hecho con yuca

Tipo de Cocina: Cocina de autor, Chef Santiago Chamorro

Plato: Témpera de Yuca con farsa de paté trufado y velo de té verde sobre ensalada agridulce de rúcula.

Ingredientes:

Puré de yuca: 320 g.
Paté de hígado de ganso trufado: 80 g.
Algas nori: 2 unidades
Infusión de té verde: 250 ml.
Agar agar: 7.5 g.
Rúcula: 20 g.
Naranjas en gajos: 20 g.
Vinagre de frambuesa: 5 ml.
Aceite de trufa blanca: 15 ml.
Harina témpera: 250 g.
Harina de trigo: 200 g.
Agua pura: 300 g.
Hielo: 10 g.
Sal y pimienta

Procedimientos:

Estiramos la yuca con ayuda de papel film, agregamos una hoja de nori y paté trufado, y enrollamos utilizando una esterilla de bambú como si se tratara de un maki sushi.

Mezclamos bien el agua con la harina témpera. Al final agregamos el hielo para que la mezcla esté muy fría y así lograr un choque térmico al momento de freír.

Pasamos los rollos de yuca por harina de trigo, luego por la mezcla de agua con temperatura y freímos en aceite a alta temperatura. Escurremos en papel absorbente y reservamos.

Para la vinagreta, mezclamos vinagre de frambuesa, sal, pimienta al gusto y aceite de trufa blanca. Al final agregamos la naranja fresca cortando en gajos.

Mezclamos la rúcula con la vinagreta, lo cual nos servirá como base del plato.

Para el velo, mezclamos la infusión de té verde con el Agar agar y mezclamos la mezcla al fuego hasta que rompa hervor. Ponemos la mezcla en una bandeja rectangular cubierta de papel film y la corremos tratando de que quede lo más fino

posible, enfriamos y, con la ayuda de un molde, cortamos pedazos redondos de la mezcla.

Al momento de servir, cortamos los rollos de yuca que habíamos reservado.

Foto:



🚩 FICHA DE COSTOS Y RECETAS ESTÁNDAR

PLATOS DE BRASIL HECHOS CON YUCA



Nombre del Plato: **Farofa**

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 5 min.

Región: Brasil

Tiempo de cocción: 5 min.

Descripción: Estofado

PAX: 4

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Harina de yuca	150	g.	1.00	500	0.08	0.30
Huevos	4	-	3.00	12	0.25	1.00
Cebolla	1	-	0.10	1	0.03	0.10
Aceite de oliva	28	ml.	1.30	500	0.02	0.07
Costo Neto						1.47
Varios (+)						0.10
Costo Total						1.57
Costo Pax						0.39

Procedimiento:

- Picar la cebolla en *brunoise*, dorar en una sartén con aceite de oliva.
- Agregar los huevos y revolver hasta que se solidifique.
- Finalmente agregar la harina de yuca y dejar que se dore por 3 min.



Nombre del Plato: **Vaca Atolada**

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 5 min.

Región: Brasil

Tiempo de cocción: 30 min.

Descripción: Sopa

PAX: 6

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Costilla de res	500	g.	1.20	500	0.20	1.20
Yuca	3	-	0.50	3	0.08	0.50
Pimiento verde	1	-	0.10	1	0.02	0.10
Aceite vegetal	28	ml.	1.00	500	0.01	0.06
Tomate	4	-	0,30	4	0,05	0.30
Limón	1	-	1.00	25	0.01	0.04
Costo Neto						2.20
Varios (+)						0.10
Costo Total						2.30
Costo Pax						0.38

Procedimiento:

- Cortar la yuca y la carne de res en pedazos medianos de 2x2 cm.
- Cortar la pimienta verde en *brunoise* y las hierbitas finamente.
- Cocer todo por 10 min. y agregar puré de tomate y exprimir un limón.
- Dejar que hierva y que espese. Rectificar al gusto



Nombre del Plato: **Tucupi**

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 15 min.

Receta # 3

Región: Brasil

Tiempo de cocción: 4 horas

Descripción: Caldo base

de PAX:6

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Yuca	3	-	0.50	3	0.08	0.50
Agua	1200	ml.	-	1200	0.00	0.00
Jambu o berro	100	g.	0.50	50	0.17	1,00
Costo Neto						1.50
Varios (+)						0.10
Costo Total						1.60
Costo Pax						0.27

Procedimiento:

- Rallar las yucas, agregar el *jambu* o berro en agua, poner a hervir por un tiempo de 4 horas.

Nota:

- Otra forma de elaboración del mismo caldo base, es obteniendo el extracto de yuca con un proceso de prensado y luego hirviendo el caldo en agua y con hojas de *jambu*.



Nombre del Plato: ***Pato no Tucupi***

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 5 min.

Receta # 4

Región: Brasil

Tiempo de cocción: 30 min.

Descripción: Sopa

de PAX:6

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Tucupi	2000	ml.	0.50	1000	0.17	1.00
Pato	1500	g.	10.00	1500	1.70	10.00
Ajo	15	g.	0.50	100	0.01	0.08
Berro o jambu	20	g.	0.50	50	0.03	0.20
Cebolla	1	-	0.10	1	0.03	0.10
Costo Neto						11.38
Varios (+)						0.20
Costo Total						11.58
Costo Pax						1.93

Procedimiento:

- Aliñar el pato con ajo, cebolla y sal-pimienta y llevar al horno en fuego medio-alto hasta que se dore.
- En una sartén hervir el tucupi y el pato desmenuzado.
- Agregar las hojas de jambu o berro hasta que se ablanden.
- Rectificar al gusto.



Nombre del Plato: **Tacacá**

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 20 min.

Receta # 5

Región: Brasil

Tiempo de cocción: 30 min.

Descripción: Sopa

de PAX:10

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Tucupi	2000	ml.	0.50	1000	0.10	1.00
Ajo	20	g.	0.50	100	0.01	0.10
Pimiento verde	4	-	0.30	4	0.03	0.30
Berro o <i>jambú</i>	20	g.	0.50	50	0.02	0.20
Camarón	500	g.	2.00	500	0.20	2.00
Harina de yuca	100	g.	1.00	500	0.02	0.20
Costo Neto						3.80
Varios (+)						0.20
Costo Total						4.00
Costo Pax						0.40

Procedimiento:

- Poner a cocinar el *Tucupi* junto con el ajo cortado en *brunoise*.
- Cocer por 5 min. el camarón con el pimiento verde cortado en julianas, sacar la cabeza y la cascarilla del camarón.
- Cocer el berro o *jambú* aparte hasta que hierva, retirar el agua.
- Mezclar la harina de yuca con el fondo del camarón, y agregar las hojas de *jambú*.
- Rectificar al gusto.



Nombre del Plato: **Paçoca de Amendoim**

Región: Brasil

Dificultad: Fácil

Tiempo de refrigeración: 120 min.

Tiempo de preparación: 5 min.

Descripción: postre

Receta # 6

de PAX:10

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Maní	500	g.	1.50	500	0.15	1.50
Almidón de yuca	400	g.	1.00	500	0.08	0.80
Leche condensada	325	ml.	1.00	500	0.07	0.65
Azúcar	40	g.	1.20	1000	0.02	0.17
Mantequilla	20	g.	1.00	125	0.02	0.16
Costo Neto						2.20
Varios (+)						0.20
Costo Total						3.48
Costo Pax						0.35

Procedimiento:

- Mezclar la leche condensada con el azúcar y la mantequilla en un recipiente y ponerlo a fuego lento hasta obtener una mixtura uniforme y algo espesa.
- Tostar y moler el maní finamente para mezclarlo con el almidón de yuca.
- En recipientes aparte mezclar vigorosamente todos los ingredientes de 5 a 10 minutos.
- Poner en un molde untado y dejar que se enfríe.
- Cortar en rectángulos.



Nombre del Plato: **Vatapá**

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 20 min.

Receta # 7

Región: Brasil

Tiempo de cocción: 30 min.

Descripción: salsa

de PAX:8

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Camarones	1000	g.	2.00	500	0.50	4.00
Maní	250	g.	1.50	500	0.09	0.75
Jengibre	50	g.	0.25	100	0.02	0.13
Culantro	20	g.	0.10	100	0.01	0.02
Cebolla	4	-	0.10	1	0.05	0.40
Aceite de palma	200	ml.	2.00	1000	0.05	0.40
Leche o aceite de coco	200	ml.	2.50	1000	0.06	0.50
Harina de yuca	100	g.	1.00	500	0.03	0.20
Castañas de caju	250	g.	1.00	250	0.13	1.00
Pan baguette	1	-	1.00	1	0.13	1.00
Costo Neto						8.40
Varios (+)						0.20
Costo Total						8.60
Costo Pax						1.08

Procedimiento:

- Cortar el pan y remojarlo en la leche de coco hasta que se ablande.
- Licuar los camarones pelados, el maní, el jengibre, las castañas, el culantro, la cebolla.
- Poner a cocinar en un recipiente la mezcla obtenida junto con la harina de yuca y aceite de palma.
- Rectificar al gusto.



Nombre del Plato: **Tutu de Feijao**

Región: Brasil

Dificultad: Fácil

Tiempo de cocción: 15 min.

Tiempo de preparación: 5 min.

Descripción: salsa

Receta # 8

de PAX: 4

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Frejol rojo	500	g.	0.80	500	0.20	0.80
Cebolla	1	-	0.10	1	0.03	0.10
Tocino	100	g.	1.20	100	0.30	1.20
Ajo	20	g.	0.50	100	0.03	0.10
Farofa	100	g.	1.50	200	0.19	0.75
Costo Neto						1.95
Varios (+)						0.20
Costo Total						2.15
Costo Pax						0.54

Procedimiento:

- Picar la cebolla y el ajo y hacer sofrito.
- Cortar el tocino en pequeños pedacitos y agregar al sofrito.
- Cocer el fréjol y hacerlo puré.
- Agregar al puré harina de yuca o *farofa*.
- Poner el puré en el sofrito y rectificar.



Nombre del Plato: **Roupa velha**

Región: Brasil

Dificultad: Fácil

Tiempo de cocción: 25 min.

Tiempo de preparación: 5 min.

Descripción: género principal

Receta # 9

de PAX: 6

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Carne desmechada	500	g.	1.20	500	0.20	1.20
Harina de yuca	250	g.	1.00	500	0.83	0.50
Tomates	3	-	0.30	4	0.04	0,26
Tocino	100	g.	1.20	100	0.20	1.20
Ajo	20	g.	0.50	100	0.03	0.10
Cebolla	1	-	0.10	1	0.03	0.10
Costo Neto						3.46
Varios (+)						0.20
Costo Total						3.66
Costo Pax						0.61

Procedimiento:

- Cocer la carne en agua, desmechar.
- Freír tocino con ajos picados finamente y cebollas en julianas, y encima poner la carne desmechada.
- Hacer puré de tomate y agregar a la carne junto con harina de yuca.
- Dejar que se cueza hasta que la carne se dore.
- Rectificar al gusto.



Nombre del Plato: **Tute Mineiro**

Región: Brasil

Dificultad: Fácil

Tiempo de cocción: 10 min.

Tiempo de preparación: 5 min.

Descripción: guarnición

Receta # 9

de PAX: 4

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD)\$
			valor	cantidad		
Frejol negro	500	g.	0.80	500	0.20	0.80
Harina de yuca	250	g.	1.00	500	0.13	0.50
Tocino	100	g.	1.20	100	0.30	1.20
Harina de maíz	100	g.	1.00	500	0.05	0.20
Manteca	28	g.	0.30	100	0.02	0.08
Costo Neto						1.78
Varios (+)						0.20
Costo Total						1.98
Costo Pax						0.50

Procedimiento:

- Cocer el fréjol hasta que se suavice para hacer puré.
- Dorar el tocino y cortar en cuadrados de 3 cm.
- Hacer una especie de *roux* con la harina de maíz y la manteca, agregar el frejol y el tocino a esta preparación.
- Servir con harina de yuca tostada.



Nombre del Plato: **Paõ de Queijo**

Región: Brasil

Dificultad: Fácil

Tiempo de cocción: 30 min.

Tiempo de preparación: 5 min.

Descripción: guarnición

Receta # 10

de PAX: 5

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Almidón de yuca	500	g.	1.00	500	0.20	1.00
Leche	300	ml.	0.65	1000	0.04	0.20
Aceite	150	ml.	1.00	500	0.06	0.30
Queso mozzarella	100	g.	2.50	500	0.10	0.50
Huevo	2	-	3.00	12	0.10	0.50
Costo Neto						2.50
Varios (+)						0.20
Costo Total						2.70
Costo Pax						0.54

Procedimiento:

- Ralle el queso mozzarella y mezcle con los huevos, la sal y el aceite.
- Mezclar la leche con el almidón de yuca en un recipiente aparte.
- Mixturar todo por 3 min, y cortar en pedazos pequeños para hacer pequeñas bolitas de masa.
- Luego poner al horno de 250 °C por 20 min.
- Comer inmediatamente.



Nombre del Plato: **Beiju**

Dificultad: Fácil

Tiempo de reposo: 45 min.

Receta # 11

Región: Brasil

Tiempo de cocción: 5 min.

Descripción: entrada o postre

de PAX: 15

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Almidón de yuca	1000	g.	1.00	500	0.13	2.00
Agua	500	ml.	-	-	0.00	0.00
Mantequilla	30	g.	1.00	125	0.02	0.24
Costo Neto						2.24
Varios (+)						0.10
Costo Total						2.34
Costo Pax						0.16

Procedimiento:

- Mezclar la mantequilla con el almidón de yuca.
- Agregar agua para ir formando una masa muy moldeable.
- Bolear y con un rodillo aplanar cada bolita para darle forma de empanada.
- Dorar como si se tratase de una crepa.
- Se puede rellenar de preparaciones de dulce o de sal.

PLATOS DE ECUADOR HECHOS CON YUCA



Nombre del Plato: **Yuca Frita**

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 20 min.

Receta # 12

Región: Costa

Tiempo de cocción: 5 min.

Descripción: guarnición caliente

de PAX: 5

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Yuca	2	-	0.50	3	0.07	0.33
Aceite vegetal	56	g.	1.00	500	0.02	0.11
Costo Neto						0.44
Varios (+)						0.10
Costo Total						0.54
Costo Pax						0.11

Procedimiento:

- Pelar la yuca y trocear en pedazos de 5 cm de largo sin partir por la mitad.
- Poner en agua hasta que hierva, y luego agregar más agua fría con sal.
- Dejar que vuelva a hervir el agua y dejar que se ablanden las yucas.
- Cortar en barras de 1,5 cm de ancho y freír en aceite caliente.



Nombre del Plato: **Sancocho**
 Dificultad: Mediana
 Tiempo de preparación: 20 min.
 Receta # 13

Región: Ecuador
 Tiempo de cocción: 25 min.
 Descripción: Sopa

de PAX: 8

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Carne	500	g.	1.20	500	0.15	1.20
Choclo	2	-	1.00	4	0.06	0.50
Yuca	2	-	0.50	3	0.04	0.33
Zanahoria	2	-	0.50	10	0.02	0.10
Cebolla blanca	60	g.	0.25	150	0.02	0.10
Culantro	30	g.	0.10	100	0.01	0.03
Plátano verde	1	-	0.10	1	0.02	0.10
Aceite vegetal	56	g.	1.00	500	0.02	0.11
Ajo	20	g.	0.50	100	0.02	0.10
Costo Neto						2.47
Varios (+)						0.20
Costo Total						2.67
Costo Pax						0.33

Procedimiento:

- En tres litros de agua hervida poner carne de res preferiblemente con hueso y la cebolla blanca entera, dejar por media hora.
- Agregar trozos de verde, dejar por 10 min. y luego añadir la yuca en pedazos pequeños, el choclo, la zanahoria y dejar por otros 15 min.
- Agregar el culantro, el comino, la sal y el ajo, dejar que se cueza por 15 min más.
- Servir muy caliente y agregar una combinación de hierbitas y cebolla blanca finamente picados.



Nombre del Plato: **Encebollado**

Región: Ecuador

Dificultad: Fácil

Tiempo de cocción: 55 min.

Tiempo de preparación: 15

Descripción:

Receta # 14

de PAX: 6

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Pescado (albacora)	500	g.	1.50	500	0.25	1.50
Huesos de pescado	1000	g.	1.50	1000	0.25	1.50
Cebolla colorada	1	-	0.10	1	0.02	0.10
Ajo	20	g.	0.50	100	0.02	0.10
Yuca	3	-	0.50	3	0.08	0.50
Ají peruano	56	g	0.50	100	0.05	0.28
Culantro, perejil	60	g.	0.10	100	0.01	0.06
Apio	50	g.	0.10	100	0.01	0.05
Aceite	56	g.	1.00	500	0.02	0.11
Limón sutil	3	-	1.00	25	0.02	0.12
Costo Neto						4.32
Varios (+)						0.20
Costo Total						4.52
Costo Pax						0.76

Procedimiento:

- Poner a cocer la yuca con el tomate, cebolla picada, ajo, y el apio hasta que se ablande la yuca, separar la yuca del caldo.
- Hacer un refrito de ajo, tomate y el comino y un poco del caldo de la yuca para cocer el pescado y sus huesos hasta que hierva.
- Separar las yucas y el pescado en tiras en una olla aparte junto con el caldo de pescado, añadir ají peruano o paprika y el aceite.
- Curtir la cebolla con culantro y limón.
- Servir el caldo y poner encima el curtido de cebolla y tomates.



Nombre del Plato: **Pan de yuca**

Dificultad: Fácil

Tiempo de preparación: 5 min.

Receta # 15

Región: Ecuador

Tiempo de cocción: 15 min.

Descripción: entrada

de PAX: 8

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Almidón de yuca	500	g.	1.00	500	0.13	1.00
Queso blanco	300	g.	1.20	500	0.09	0.72
Huevo	2	-	3.00	12	0.06	0.50
Polvo de hornear	14	g.	1.00	100	0.02	0.14
Leche	100	ml.	0.65	1000	0.01	0.07
Mantequilla	100	g.	1.00	125	0.10	0.80
Costo Neto						3.23
Varios (+)						0.20
Costo Total						3.43
Costo Pax						0.43

Procedimiento:

- Ralle el queso blanco (puede ser mozzarella) y mezcle con los huevos, la sal y la mantequilla.
- Juntar la leche con el almidón de yuca y el polvo de hornear en un recipiente aparte.
- Mezclar todo por 3 min, y cortar en pedazos pequeños para hacer pequeñas bolitas de masa.
- Luego poner al horno de 250 °C por 20 min.
- Comer inmediatamente.



Nombre del Plato: **Muchines de yuca**

Región: Ecuador

Dificultad: Fácil

Tiempo de cocción: 25 min.

Tiempo de preparación: 20 min.

Descripción: postre

Receta # 16

de PAX: 4

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Valor Kardex		Valor Unitario (USD) \$	Valor Total (USD) \$
			valor	cantidad		
Yuca	3	-	0.50	3	0.13	0.50
Queso fresco	100	g.	1.20	500	0.06	0.24
Cebolla blanca	30	g.	0.25	150	0.01	0.05
Huevo	2	-	3.00	12	0.13	0.50
Panela	100	g.	1.20	1000	0.03	0.12
Aceite vegetal	56	g.	1.00	500	0.03	0.11
Azúcar	100	g.	1.20	1000	0.03	0.12
Costo Neto						1.64
Varios (+)						0.20
Costo Total						1.84
Costo Pax						0.46

Procedimiento:

- Rallar las yucas, mezclar con los huevos y un poco de azúcar hasta obtener una masa y formar pequeñas tortillas cilíndricas.
- Rallar el queso y mixturar con la cebolla blanca finamente picada, servirá para el relleno.
- Rellenar las tortillas y ponerlas en aceite bien caliente hasta que se doren.
- Acompañar con miel de panela sobre las tortillas.