



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD, NUTRICIÓN Y SALUD
COMUNITARIA

CARRERA DE TECNOLOGÍA EN GASTRONOMIA
TRABAJO DE GRADO

TEMA: "USO DEL WHISKY, TEQUILA Y RON; COMO BEBIDA
ESPIRITUOSA EN EL ÁREA DE COCINA CALIENTE."

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TECNÓLOGO EN
GASTRONOMÍA

AUTOR: DANIEL A. PANTOJA C.
DIRECTOR: LIC. ÁNGEL ORTEGA

IBARRA, MARZO, 2013

RESUMEN EJECUTIVO

El presente estudio facilita el aprendizaje y elaboración de las técnicas utilizadas por los grandes cocineros, mediante la introducción del whisky, tequila y ron, las cuales son consideradas como bebidas espirituosas, por su sabor y aroma característico que brinda cada uno de los frutos con los que son elaborados cada licor, capaces de potenciar y resaltar sabores ya que su empleo es fundamental en preparaciones en el área caliente de una cocina. Este proyecto fue estructurado como una guía de estudio, detallando la problemática de la investigación sobre los diferentes usos que se les puede dar a las bebidas, identificando objetivos para definir las diferentes maneras de empleo en la elaboración de platos principales. Se identificó las diferentes características de cada uno de las bebidas y sus diferentes aportes nutricionales y sus beneficios, tales como: contribuye al mejoramiento del sistema digestivo, aporta calorías necesarias en el organismo, es utilizado como potenciador de sabor en preparaciones gastronómicas, en ocasiones sustituye el empleo de agua en elaboraciones que pueden desfavorecer al resultado final de un plato; entre otros usos medicinales se consideraba que aliviaba resfríos y en dosis moderadas ayudaba a la circulación.

Al analizar cada una de las bebidas y sus propiedades, se identificó que las bebidas de color claro, favorecen en preparaciones hechas a base de carnes blancas, aves y mariscos, y las bebidas de color oscuro son empleadas y recomendadas para carnes rojas y animales silvestres. Por lo tanto, en la descripción de la propuesta se encuentran algunas de las recetas en las cuales se ha utilizado al whisky, tequila y ron como agente primordial de las recetas. La finalidad de esta investigación es contribuir con conocimientos de técnicas de cocina básicas y necesarias en las cuales las bebidas espirituosas conforman un papel fundamental en preparaciones gastronómicas, esperando obtener resultados óptimos de los interesados que gusten del arte culinario

SUMMARY

The present study facilitates the learning and elaboration of the techniques used by the big cooks, by means of the introduction of the whisky, tequila and rum, which are considered as spirituous drinks, for its flavor and characteristic aroma that it offers each one of the fruits with those that are elaborated each liquor, able to develop and to stand out flavors since its employment are fundamental in preparations in the hot area of a kitchen. This project was structured as a study guide, detailing the problem of the investigation on the different uses that can be given to the drinks, identifying objectives to define the different employment ways in the elaboration of main plates. It was identified the differential characteristics of each one of the drinks and their different nutritional contributions and their benefits, such as: it contributes to the improvement of the digestive system, it contributes necessary calories in the organism, it is used as potenciador of flavor in gastronomic preparations, in occasions it substitutes the employment of water in elaborations that you/they can desfavorecer to the final result of a plate; among other medicinal uses it was considered that it alleviated resfríos and in moderate dose he/she helped to the circulation.

When analyzing each one of the drinks and their estates, it was identified that the drinks of clear color, favor in preparations made with the help of white meats, birds and shellfish, and the drinks of dark color are employees and recommended for red meats and wild animals. Therefore, in the description of the proposal they are some of the recipes in which it has been used the whisky, tequila and rum like primordial agent of the recipes. The purpose of this investigation is to contribute with knowledge of technical of basic and necessary kitchen in which the spirituous drinks conform a fundamental paper in gastronomic preparations, hoping to obtain good results of the interested parties that you/they like of the culinary art.

METODOLOGÍA

TIPOS DE INVESTIGACIÓN

La metodología a aplicarse será inductiva, deductiva y de análisis, por cuanto se necesita investigar los componentes.

Método Inductivo

Es el razonamiento que, partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales, se caracteriza por tener 4 etapas básicas:

Observación.- Consiste en proyectar la atención del alumno sobre objetos, hechos o fenómenos, tal como se presentan en la realidad, la observación puede ser tanto de objetos materiales como de hechos o fenómenos de otra naturaleza.

Experimentación.- Consiste en provocar el fenómeno sometido a estudio para que pueda ser observado en condiciones óptimas.

Esta se utiliza para comprobar o examinar las características de un hecho o fenómeno.

Comparación.- Establece las similitudes o diferencias entre objetos, hechos o fenómenos observados, la comparación completa el análisis o clasificación, pues en ella se recurre a la agudeza de la mente y así permite advertir diferencias o semejanzas no tan solo de carácter numérico, espacial o temporal, sino también de contenido cualitativo.

Abstracción.- Selecciona los aspectos comunes a varios fenómenos, objetos o hechos estudiados y observados en pluralidad, para luego ser extendidos a otros fenómenos o hechos análogos por la vía de la generalización. Otra interpretación es estudiar aisladamente una parte o elemento de un todo excluyendo los demás componentes.

Generalización.- Consiste en aplicar o transferir las características de los fenómenos o hechos estudiados a todos los de su misma naturaleza, clases, género o especie. La generalización constituye una ley, norma o principio universalmente aceptado.

Método Deductivo

Parte de un marco general de referencia y se va hacia un caso en particular. En la deducción se comparan las características de un caso objeto y fenómenos. En la deducción se realiza un diagnóstico que sirve para tomar decisiones.

Este método se aplicará en la deducción del tema del proyecto en sus diferentes objetivos planteados, los mismos que se plasmarán en sus respectivos capítulos.

Método de Análisis

Consiste en la separación de las partes de un todo a fin de estudiarlas por separado así como examinar las relaciones entre ellos.

Estos métodos serán aplicados en la elaboración del marco teórico, en donde se establecerán el diseño de temas que tendrán que ser ampliados y a la vez diseñados en resumen, con lo cual se establecerá la aplicación de sus respectivos sustentos bibliográficos y autores respectivos.

IDEA A DEFENDER

La presente investigación se realizó en primer lugar, como un requisito previo a la obtención del título de Tecnólogo en Gastronomía; en segundo lugar, como un aporte a mejorar la calidad en la elaboración de platos gastronómicos, dando realce y sabor peculiar a las distintas preparaciones mediante la introducción de técnicas culinarias que se detallarán en la presente investigación. Este estudio nos permitió conocer y poner en práctica las diferentes destrezas culinarias, desde sus inicios en cocina básica hasta

la elaboración de platos sofisticados, lo que hoy se conoce como cocina de vanguardia.

Es importante la elaboración de un manual ya que mediante su aplicación se pudo fortalecer las técnicas culinarias basadas en la introducción de bebidas alcohólicas, como el whisky, tequila y ron, dirigidas a alumnos de la carrera, profesionales y demás interesados en el desarrollo de este proyecto a través de vivencias y experiencias de docentes, propias y terceros. Independientemente de la experiencia se respaldó con bibliografía sobre el tema en términos adaptables a la realidad de la investigación, también añadiendo conocimientos adquiridos de profesionales en el área, quienes han impartido ideas para el desarrollo de este trabajo, asimismo contando con la colaboración y la apertura de los directivos de las diferentes empresas hoteleras quienes han permitido desarrollar mis habilidades profesionales.

Por lo tanto se creyó conveniente elaborar una guía que se ajuste a la realidad, y sirva como una orientación y aporte para el progreso de la cocina ecuatoriana.

COCINA CALIENTE

Se define como el conjunto de áreas, necesarias para la elaboración y transformación de alimentos, desde la previa manipulación en frío llamada mise en place, hasta la obtención de un plato final elaborado.

Es decir que los platos elaborados calientes, deben ser servidos calientes, tomando en cuenta, el lapso en que un plato sale del área de la cocina, hasta llegar al comensal.

El equipamiento de esta área de cocina encontramos los siguientes: Hornos, fuegos, planchas, parrillas, grillas, marmitas, freidoras y baño maría. Y como equipamiento liviano tenemos: Cacerola, sartén, grillas, chinos o coladores, ollas, pailas y utensilios como cucharas.

HISTORIA Y ORIGEN DE LAS BEBIDAS ESPIRITUOSAS

Siguiendo la traza histórica de esta bebida espirituosa, que en un principio fue una bebida de piratas, corsarios y marineros, podemos decir que forma parte de la interconexión de pueblos de diferentes continentes y culturas, ya que la caña de azúcar viajó a través de los años desde Asia Occidental, pasando por África y Europa hasta llegar al Caribe.

Es por ello que al mirar atrás en nuestra historia, nos damos cuenta que uno de los legados, la caña de azúcar, dejado por quienes conquistaron el nuevomundo, provenía realmente de visitantes que habían aparecido años antes inadvertidamente en las tierras de quienes nos conquistaban.

La historia del Whisky

De acuerdo a su etimología, la palabra whisky proviene del término celta “Uisge”, utilizado para abreviar el concepto de “UisgeBeatha”, que traducido al español significa “agua de vida”. Durante mucho tiempo, el idioma celta era una de las lenguas oficiales de Escocia e Irlanda, de allí su origen.

En sus orígenes, el whisky solía ser utilizado como medicamento, por un lado como anestesia para llevar a cabo complejas intervenciones, e incluso operaciones quirúrgicas, y por el otro para ser utilizado como antibiótico externo en heridas presentadas en la piel. Se estima que entre los años 1100 y 1300, fueron los monjes quienes incorporaron las técnicas de destilación que comenzaron a ser posteriormente utilizadas en Irlanda y Escocia.

Escocia no esperó hasta ese momento para producir la bebida nacional, generando así fábricas que funcionaban de manera clandestina. Si nos remontamos aún más en el pasado, según relata la historia, la destilación del whisky se inicia en el antiguo Egipto, quienes utilizaron una técnica que se implementaba para la producción de perfumes.

Hoy, después de haber transcurridos varios siglos desde su descubrimiento, el whisky es la bebida preferida de muchos, quienes pueden optar por una

enorme e inagotable variedad de tipos, ya que en cada país del mundo su fabricación suele tener una receta diferente, dotando a cada uno de ellos de una verdadera personalidad. Es así que hay whisky para todos los gustos.

La historia del Ron

Llegó a ser un producto importante de las Antillas (Indias Occidentales) luego de la introducción de la caña de azúcar en 1493 por Cristóbal Colón. Valorada inicialmente por el azúcar que produce, pronto se descubrió que había otros usos para la caña de azúcar. Podía fermentarse el espeso líquido marrón ("melaza") que queda luego de la extracción del azúcar y destilarse para producir una estimulante bebida alcohólica.

Alrededor del 80% del producto era consumido en las colonias norteamericanas, y solamente el resto era enviado a África para ser intercambiado por esclavos, marfil u oro. Los marineros británicos, de todos los rangos, recibían raciones regulares de ron desde el siglo 18 hasta 1970. El ron era el principal licor destilado en los Estados Unidos durante sus primeros años de vida independiente y a veces era obtenido de, o mezclado con, melazas de tercera ("blackstrap") por lo que era llamado blackstrap; otras veces era mezclado con cidra produciendo una bebida llamada stonewall.

Este alcohol proveniente del jugo fermentado de la caña es llamado Cachaça en Brasil. Difiere del rhum agricole en que, particularmente, el proceso de fermentación es de mayor duración y que se agrega azúcar al producto terminado.

El beber ron puro es popular en los países productores pero, en la mayoría de los países, el ron es consumido mezclado con otras bebidas, prefiriéndose rones claros para cocteles como el daiquirí; los rones oscuros se emplean en cocteles como el "Rum Collins". El ron también es usado para preparar algunas salsas de postres y otros platos. También se usa para dar sabor al tabaco.

La historia del Tequila

En la antigüedad, indígenas de Jalisco debieron refugiarse en una cueva a consecuencia de una tormenta que caía sobre un campo de agaves. Algunos rayos cayeron en el corazón de estas plantas quemándolas, lo que provocó que por el cocimiento de los almidones, se convirtieran en una forma de miel.

La bebida provocó en él un cambio de personalidad, de ahí que el líquido se considerara regalo de los dioses. Los indígenas que se encontraron con este fenómeno y habiendo probado lo entendieron como un regalo de Mayáhuel, deidad símbolo de fecundidad, madre de cuatrocientos conejos CentzonTotochtin, los cuatrocientos o innumerables Dioses de la embriaguez que Mayáhuel alimentaba con sus 400 pechos. Entre los indígenas, el tequila era consumido sólo por jefes y sacerdotes en eventos religiosos y festividades.

Para la preparación el líquido que reposa en el penco, ingrediente base del dulce, debe tener como mínimo 10 años de fermentación, para ser extraído. Posteriormente el líquido debe tener un tratamiento especial antes de ser hervido junto con la cebada y demás ingredientes para dar como resultado la deliciosa bebida.

CLASIFICACIÓN DE LAS BEBIDAS ESPIRITUOSAS

Fermentadas: Este proceso químico se produce cuando se dejan reposar determinados vegetales y frutas de gran contenido en glucosa durante un periodo de tiempo largo y a una temperatura apropiada.

Destiladas: Se obtiene cuando se hierven las bebidas fermentadas. Al eliminarse por el calor parte de su contenido en agua, se eleva la graduación de alcohol.

Tipos de bebidas espirituosas

Brandy: Es una bebida destilada que se hace a partir de vino o jugos de frutas fermentados. El contenido alcohólico de este licor es de 30% -60%.

Vinos: El vino es una bebida alcohólica elaborada por fermentación del jugo, fresco o concentrado, de uvas. Se pueden dividir en dos categorías de vino tinto y vino blanco.

Cerveza: La cerveza a una bebida alcohólica, no destilada, de sabor amargo que se fabrica con granos de cebada u otros cereales cuyo almidón, una vez modificado, es fermentado en agua y frecuentemente aromatizado con lúpulo.

TIPOS DE TEQUILA

BLANCO: Es el que se obtiene después de la destilación. Pasa a las embotelladoras casi inmediatamente, es decir que solo está en barricas de encino unas horas o días por lo cual su sabor no varía.

JOVEN U ORO: Es el resultado de la combinación de Tequila Platino con Reposado y/o Añejo y/o extra Añejo Tequila.

REPOSADO: Es el que permanece por un lapso mínimo de dos meses hasta menos de un año en barricas de encino o roble blanco

AÑEJO: Es el que se madura un año por lo menos en barricas de roble blanco, nuevas o de segundo uso de 600 L de capacidad

EXTRA AÑEJO: Producto susceptible de ser abocado, sujeto a un procesode maduración de por lo menos tres años, sin especificar el tiempo de maduración en la etiqueta.

TIPOS DE RON CLASIFICACIÓN

BLANCO: Son rones claros, secos y ligeros, y su contenido alcohólico es el mismo que otro tipo de rones.

DORADO: Es similar al blanco pero tiene un color ámbar intenso. Debido a que normalmente tienen un período de envejecimiento o añejamiento más prolongado

NEGRO: Ronces generalmente pesados y con mucho cuerpo, provenientes de destilación en alambiques por lo que conservan un fuerte sabor a melaza

OVER-PROOF: Son rones blancos envasados con un contenido alcohólico extremadamente alto de 100 o más grados británicos "British proof",

PREMIUM: Los rones "Premium" son aquellos en los que los procesos de añejamiento y mezclado han sido llevados a un punto máximo de calidad sin que haya pérdidas económicas.

APLICACIONES GASTRONÓMICAS

Whisky en cocina caliente

El whisky es una bebida procedente de la destilación de cereales como: cebada, trigo, malteada, centeno y maíz. Envejecida en barriles de madera de roble blanco.

Aportando un sabor y textura peculiar al momento de la elaboración de un plato. Cocinar es un proceso químico en que los aromas y paladares se unen, otorgando la sensación de placer entre el alimento y el comensal. Es recomendable usar whiskys envejecidos, como parte de preparación en la elaboración de platos, que contengan como género principal, animales de corral.

Al someter el whisky en el proceso del marinado en un género cárnico, contribuye a la preservación del alimento y a su vez favorece la mejor digestión ya que ablanda las fibras de la carne asíéndolo más tierno y jugoso; por su parte en la elaboración de un flameado con dicha bebida, nos produce un fenómeno en el cual al contacto del whisky con altas temperaturas arde

una llama vistosa, la cual potencia su sabor, dando un perfume característico de la bebida y un ligero ahumado a la carne u otro género alimenticio.

Tequila en cocina caliente

El tequila proveniente de la destilación de maguey o conocido como penco, contiene características organolépticas únicas y favorables en la preparación de alimentos tanto como en la previa preparación en frío, como en la cocción del alimento en el área caliente.

También lo podemos emplear en preparaciones de diversos géneros alimenticios, ya sea pescados, mariscos o carnes rojas, ya que por el contenido alcohólico del tequila efectúa funciones benéficas para la salud haciendo que las fibras de la carne se ablanden dando suavidad, textura y un realce a lo que se conoce como cocina de vanguardia.

Ron en cocina caliente

El ron proveniente de la fermentación y destilación de la caña, posterior a envejecimiento en barriles de roble, aporta cualidades saborizantes y endulzantes, tomadas en cuenta como parte de preparaciones gastronómicas, por su índice alcohólico y sabor característico, en beneficio y complemento en el arte culinario.

Capaces de ablandar y dar un realce de sabor a carnes y mariscos, así como también en la elaboración de salsas, pasteles, cocteles y marinados. Una de las fechas en que el ron es materia primordial en la preparación de platos gastronómicos, es diciembre en navidad; Aportando alegría y énfasis a las mesas y reuniones familiares.

Ron blanco, para pescados y mariscos, salteado y flameado en refritos y salsas a base de ron, dependiendo cual sea el género cárnico. Ron oscuro o añejo, para carnes rojas y blancas o animales de corral. En la elaboración de un refrito podemos saltearlos empleando el ron como parte del preparado, ya que aporta cualidades endulzantes naturales y que son necesarias en

algún tipo de elaboración, dando un sabor peculiar del ron ya que es elaborado a base de caña de azúcar.

TÉCNICAS DE COCINA MÁS UTILIZADAS CON EL USO DE WHISKY, TEQUILA Y RON EN EL ÁREA CALIENTE

Escalfado: Este procedimiento utiliza agua justo antes del punto de ebullición, el líquido en el que serán sumergidos los alimentos se los puede aromatizar con, hierbas aromáticas o especias, añadir unas gotas de vinagre acelerara el proceso de coagulación de las claras, esto se da para la elaboración de huevos poche. También se puede añadir una onza de licor, de preferencia blanco, para perfumar cualquier tipo de alimento.

Flameado: Es el proceso en el cual los alimentos que vayan a ser flameados, deben necesariamente estar blanqueados. Consiste en verter una cantidad dealcohol mínima a 1 oz sobre los alimentos. A temperatura no menor de 90°C. Para esto utilizamos bebidas espirituosas como: whisky, tequila y ron. Esta técnica nos ayuda a mejorar los sentidos organolépticos como gusto, textura y aroma, dándole un realce a la preparación.

Marinado: Consiste en dejar el producto en un entorno líquido para aromatizarlo hacerlo más tierno o conservarlo. Es el proceso previo a la cocción, generalmente se prepara con un ingrediente ácido, vinagre, jugo cítrico o la adición de una bebida como whisky; ron blanco u oscuro, dependiendo de qué tipo de género cárnico utilicemos, u otro tipo de bebida espirituosa, esta técnica favorece la concentración de sabores haciendo que cada uno de sus aromas se acoplen entre sí, además prolongara el proceso de descomposición de la carne.

Sofreír: Es la introducción de alimentos en una sartén, con una mínima cantidad de grasa, a fuego naturalmente bajo por un tiempo prolongado. Beneficiando la salud del comensal por su bajo contenido graso y haciendo de lapreparación un sabor distinto y característico del sofrito. En esta técnica

se recomienda utilizar cebolla, ajo, tomate (si es necesario); en cualquier tipo de grasa animal o vegetal.

Desglasar:

Es la adición de un género líquido ya sea fondo o una bebida espirituosa como en este caso el tequila que nos ayuda a que todos los sabores impregnados en el sartén se suelten y se integren formando uno solo.

Saltear:

Es una fritura en una mínima cantidad de aceite, pero a temperatura mayor a los 100° durante poco tiempo. Para esto necesitamos que la sartén tenga los laterales inclinados, de manera que sea posible lanzar los alimentos al aire, y volverlo a recoger con un golpe de muñeca.

Adobar:

Es incorporar al género principal, ya sean carnes blancas, rojas o pescados; especias como laurel, tomillo, romero, estragón, entre otras yerbas. Podemos agregar cualquier tipo de cítrico o bebida, la cual nos favorecerá para una mejor penetración de sabores a la carne en crudo.

Asar:

Es someter un alimento crudo a una fuente de calor ya sea en asador o al horno. Esta técnica beneficia a la salud ya que el alimento tiende a perder grasa por el extremo calor en seco. Para este proceso se recomienda tener un tiempo límite de cocción, según sea la necesidad, ya que el exceso de tiempo hace que el alimento se deshidrate y pierda sus jugos característicos de cada tipo de comida.

Escaldar:

Es la acción de sumergir alimentos en agua hirviendo, durante un tiempo menor a un minuto (aproximadamente de 10 a 30 segundos) para ablandar o

pelarse con facilidad. Esta técnica ayuda a eliminar todo tipo de impurezas por someter el alimento a altas temperaturas. Podemos aromatizar los alimentos mediante la inclusión de especias.

Estofar:

Un estofado es un proceso culinario de cocción de un alimento (inicialmente crudo) que es sometido a fuego lento en un recipiente cerrado. Es una técnica de concentración, ya que sus sabores se unifican de manera que el guiso tome un sabor característico y peculiar. Se realiza añadiendo aceite, ajo, cebolla, especias, laurel. Para dar un realce de sabor podemos incorporar whisky, tequila o ron, según sea la necesidad.

Macerar:

Someter un alimento sólido como carne, pescado, fruta, a la acción de líquidos; (principalmente licor) ya sea ron blanco en carnes blancas y mariscos, así como también líquidos cítricos a temperatura ambiente, para ablandar y darle un sabor distintivo. Perfumando la preparación gracias al aroma que aporta cada bebida.

Rociar:

Verter líquido sobre una comida durante la cocción, generalmente whisky o grasa caliente. Esto se utiliza para dar un realce de sabor y aroma a la preparación.

CONCLUSIONES

- Todas las preparaciones gastronómicas aderezadas o empleadas con alguna técnica culinaria en la cual se emplee una bebida espirituosa ya sea whisky, tequila o ron aporta características y valores capaces de satisfacer a los paladares más exigentes.
- Se deben elaborar Recetas Estándares y el costo de todos los platos elaborados por la Cocina Principal, de esta forma se estandarizaran todos los platos elaborados dentro de la cocina, manteniendo un régimen de calidad.
- El whisky además de aportar sabor y un aroma inconfundible, contribuye a nuestro organismo calorías naturales fundamentales que recompensan el desgaste físico.
- El tequila por su composición y elaboración de planta de agave proporciona acidez a preparaciones gastronómicas, sustituyendo la adición de cítricos naturales y en algunos casos artificiales.
- El ron es un licor fuerte, pero muy útil, capaz de potenciar sabores en el desarrollo de la cocción de un género alimenticio para la obtención de un plato, aportando sabores y azúcares naturales con el fin de refinar a las preparaciones, sean guisos, asados y en otros casos en pastelería.
- Cocinar un alimento con estas bebidas espirituosas evita la deshidratación que produce el calor al someterlo a un proceso de cocción.
- Todas las bebidas espirituosas son consideradas más nutritivas y beneficiosas para la digestión que el agua.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda para investigaciones futuras el buscar las nuevas tendencias en este tipo de comida y tratar de dilucidar qué línea se seguirá en el futuro tanto en los ingredientes como en la forma de preparación.
- Manejar temperaturas adecuadas, según sea la necesidad.
- De preferencia emplear marcas reconocidas a nivel mundial, que cumplan todas las normas de calidad.
- Mantener un control de tiempo, en el cual el licor cumpla el proceso de evaporización, aproximadamente de 4 a 5 minutos.
- Las bebidas alcohólicas deben manejarse con absoluta responsabilidad y profesionalismo, poniendo en práctica conocimientos y técnicas básicas de cocina.
- Es imperativo cuidar la salud de nuestros comensales, usando materia prima de producción limpia.
- No exceder el uso de las bebidas alcohólicas, tomando en cuenta el equilibrio de cada género alimenticio y de las técnicas culinarias.
- Se debería rescatar, mejorar y promocionar la producción y consumo de alimentos de origen artesanal como el chaguarmishqui, ya que muy pocas personas saben maneras de preparación para el consumo.

LINCOGRAFÍA

- www.cocina.lapipadelindio.com diccionario de cocina
- [www.codehotel.com/eq**cocina/caliente**/main.html](http://www.codehotel.com/eqcocina/caliente/main.html)
- [www.arecetas.com/glosario_gastronomico/**cocina-caliente**.html](http://www.arecetas.com/glosario_gastronomico/cocina-caliente.html)
- www.aldeaglobal.net.ar/CursoMaestro.aspx?ID=142
- [www.es.scribd.com/doc/52333049/**COCINA-CALIENTE**](http://www.es.scribd.com/doc/52333049/COCINA-CALIENTE)
- [*html.rincondelvago.com/area-de-**cocina**.html*](http://html.rincondelvago.com/area-de-cocina.html)
- [*es.wikipedia.org/wiki/**Whisky***](http://es.wikipedia.org/wiki/Whisky)
- [https://www.grants**whisky**.com/ec/](https://www.grantswhisky.com/ec/)
- [www.zonadiet.com/bebidas/a-**whisky**.htm](http://www.zonadiet.com/bebidas/a-whisky.htm)
- [*es.wikipedia.org/wiki/**Tequila***](http://es.wikipedia.org/wiki/Tequila)
- [www.**tequilavalley**.com/](http://www.tequilavalley.com/)
- [www.**tequila-z**.com/historia.html](http://www.tequila-z.com/historia.html)
- [www.**ron**.es/](http://www.ron.es/)
- [www.lasrecetasdecocina.net/**receta-cocina**.php?receta...**cocina**=...](http://www.lasrecetasdecocina.net/receta-cocina.php?receta...cocina=...)
- [www.gastronomiaycia.com/.../**foie-caliente**-ahumado-con-perl](http://www.gastronomiaycia.com/.../foie-caliente-ahumado-con-perl)
- [www.**arecetas**.com/glosario_gastronomico/**cocina-caliente**.html](http://www.arecetas.com/glosario_gastronomico/cocina-caliente.html)
- [www.**recetasmicocina**.com/categoria_176642_Thermomix-Thermom...](http://www.recetasmicocina.com/categoria_176642_Thermomix-Thermom...)
- [**recetasdelujo**.com/3962/**pollo-al-whisky**/](http://recetasdelujo.com/3962/pollo-al-whisky/)