



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

TECNOLOGIA EN GASTRONOMIA

**“USO GASTRONÓMICO DEL CHAGUARMISHQUE
Y ALCAPARRAS
PROVENIENTES DEL PENCO.”**

Autor: Manuel Trujillo Cruz

Director de tesina: Ing. Pablo López

Ibarra – Julio 2012

I. TEMA

**USO GASTRONÓMICO DEL CHAGUARMISHQUE Y ALCAPARRAS
PROVENIENTES DEL PENCO.**

II. OBJETIVOS.

Objetivo General

- Investigar el uso gastronómico del chaguarmishque y alcaparras provenientes del penco.

Objetivos Específicos

- Analizar el origen y la utilización del chaguarmishque y alcaparras en la gastronomía en sus distintas aplicaciones.
- Investigar las propiedades nutricionales del chaguarmishque y alcaparras, determinando sus ventajas en el consumo.
- Realizar una guía culinaria usando productos obtenidos del penco (chaguarmishque y alcaparras).

III. RESUMEN

El presente proyecto trata sobre el uso de las alcaparras y chaguarmishque originarios del penco Ecuatoriano, planta silvestre la cual vemos a nuestros alrededores sin darle importancia, ignorando casi de manera completa los beneficios gastronómicos y culturales que este nos puede brindar.

El penco o agave azul como también se le conoce es una planta que crece en forma de roseta con hojas grandes y gruesas que terminan en una afilada punta, del corazón de esta planta podemos obtener el chaguarmishque o dulce de penco como también se le conoce. Los comuneros de Palestina y Cangagua, sitios ubicados al sur del cantón Cayambe (Pichincha), en donde se ha realizado la mayor parte de la investigación también lo llaman vino de los dioses y es así como veneran a esta planta, como a un dios, antes de extraer el chaguarmishque los comuneros piden permiso a la planta y le brindan cantos y danzas en agradecimiento.

De este nutritivo líquido podemos obtener miel, tan solo hay que hervirlo y dejar que se reduzca, de 4 litros de chaguarmishque obtendremos 1 litro promedio de miel la cual podemos utilizar como endulzante en postres o bebidas, se ha comprobado esta miel podría estar a la cabeza de los endulzantes light.

Con la fermentación del chaguarmishque podemos obtener guarango, bebida ancestral utilizada para brindar en ceremonias y fiestas. Los comuneros de Palestina, Cayambe (Pichincha), guardan una determinada cantidad de pencos (comúnmente los mejores), destinado exclusivamente a proveerlos de guarango en los meses de junio y julio ya que en estas fechas son las fiestas de San Pedro y utilizan el guarango para brindar con sus invitados y vecinos. Hay que mencionar también lo beben también cuando trabajan en el campo, en sus sembríos y al momento de la cosecha.

Del tallo del penco o chaguarquero como también se le conoce podemos obtener una dura madera la cual se emplea para confeccionar tambores, utensilios de cocina y hasta bisutería. En lo alto de este tallo encontramos las alcaparras, estas son vainas o crepúsculos florales que hay que recolectar antes de su florecimiento ya que si ya empiezan a abrirse una flor estará por nacer y no habrá alcaparras que recolectar en dicha planta.

El modo de preparación de las alcaparras una vez recolectadas es muy fácil simplemente hay que clasificarlas por su tamaño, esto nos ayudara a que su cocción sea pareja. Ya clasificadas por su tamaño se las deja reposar en agua durante tres días, esto las limpiara. Es importante que con es paso de cada día el agua en la que están sea cambiada ya que al limpiarse desprenden una especie de espuma o baba que de seguro las dañara si se mantuvieran en esta.

Una vez limpias se las cocina por un periodo aproximado de treinta minutos dependiendo su tamaño, se las deja enfriar y se las pone en una vinagreta de conserva casera la cual tendrá tres partes de agua y una de vinagre con diez gr. de sal por cada litro de vinagreta preparada. Podemos también elaborar una conserva más compleja aromatizando las alcaparras, es decir cocinándolas junto con especias como: orégano, eneldo, romero etc. Ya listas las podemos utilizar en la elaboración de salsas, entradas, platos principales, postre o consumirlas directamente si somos de las personas que nos gustan los pickles.

El modo de empleo gastronómico de estos productos como son las alcaparras y el chaguarmishque solo lo pone nuestra imaginación ya que podríamos usarlos desde una entrada simple hasta un costoso y elegante plato gourmet.

IV. MARCO TEÓRICO

1. El penco.

El género Agave o penco como nacionalmente se conoce, cuyo significado es “noble” o “admirable” fue dado a conocer a la ciencia por Carlos Lineo en 1753. Las plantas del género Agave son originarias del continente americano, con la mayor concentración de especies nativas de México en donde se les conoce con los nombres comunes de “magueyes” o “mezcales”

Estas plantas forman una gran roseta de hojas gruesas y carnosas, generalmente terminadas en una afilada aguja y a menudo también con márgenes espinosos.

Los agaves requieren un clima semiseco con temperatura promedio de 22°C, generalmente a una altitud entre 1500 y 2000 msnm. Las condiciones del suelo: arcilloso, permeable y abundante en elementos derivados del basalto y con presencia de hierro, preferentemente volcánico. Es muy importante la exposición al sol, y no debe haber más de 100 días nublados al año y preferentemente solo 65.

La reproducción se suele dar por semilla o bulbillo o más eficientemente mediante rizomas, es decir trasplantando los hijuelos que brotan de la raíz de la planta. Al alcanzar una altura de 50cm, y cuando el corazón tiene unos 15cm, se desprenden de la planta madre. La edad óptima de un agave para reproducirse es entre los 3 y los 5 años, y puede dar anualmente entre uno y dos hijuelos.

Una vez separados los hijuelos de la madre, se procede a la plantación precisamente a la época de lluvias; la nueva planta debe quedar asentada y enterrada en un 75% de su volumen. Sin embargo, hay que considerar que al ser el hijuelo una copia idéntica de la

planta madre (clon), el uso extensivo de este método puede poner en riesgo la importante diversidad genética de estas plantas.

Su crecimiento es muy lento, la maduración demora de 8 a 10 años y florecen solo una vez emitiendo un largo tallo llamado chaguarquero, este puede llegar a los 10 metros de altura (ramificado o no), que nace del centro de la roseta, con numerosos grupos de flores tubulares. La planta muere tras desarrollar el fruto pero por lo general produce retoños en su base.

La mayor parte de personas ve a esta planta como si no tuviera ningún valor, con el desarrollo de este proyecto la perspectiva y forma de visión de seguro va a cambiar. El penco es una planta silvestre que nos brinda como muestra el proyecto valiosos productos como son el chaguarmishque y alcaparras en el ámbito gastronómico, sin contar con otros beneficios culturales que de esta planta nos podemos beneficiar.

2. Chaguarmishque.

En vistas realizadas a la comunidad de palestina cerca de cangagua se pudo apreciar como los campesinos admiran los beneficios que este tan nutritivo líquido les brinda y no en vano lo llaman el vino de los dioses. El chaguarmishque o miel de maguey como también se le conoce es un edulcorante natural obtenido de la extracción de los azúcares del penco, es el líquido dulce el cual encontramos en el corazón o base de la planta, mismo del cual se puede obtener guarango después de ser fermentado. Y es el guarango lo que utilizan como bebida para brindar en sus fiestas, también lo toman cuando trabajan en el campo, en su sembrío.

Los carbohidratos son la principal fuente de energía para los seres humanos. Existen los simples, dobles y complejos.

La miel de agave es un carbohidrato simple, también conocido como el azúcar de las frutas que es más soluble y ligera que el azúcar de mesa la cual se obtiene de la caña procesada.

2.1.Beneficios.

El chaguarmishque por ser un producto natural nos brinda algunos beneficios entre los más destacados tenemos:

- Por ser producto considerado LIGHT con menos de 4 calorías por gramo, es ideal para dietas de control de peso.
- Bajo vigilancia médica la pueden consumir los diabéticos, por su bajo índice glucémico.
- No causa caries a diferencia del azúcar de mesa.
- Mantiene bajos los niveles de colesterol y triglicéridos
- Estimula la flora intestinal debido a la presencia de bífidos, oligofructosa e insulina.
- No existen riesgos de que bebés o mujeres embarazadas consuman miel sin importar la cantidad.

La extracción de este endulzante natural conocido como chaguarmishque se la realiza comúnmente en los meses de junio y agosto, y en ocasiones también en el mes de julio, para la extracción los mishqueros toman en cuenta la etapas de la luna, en luna tierna como ellos le llaman, es cuando la planta brinda con mayor facilidad su dulce líquido, en esta etapa de la luna, las hojas no son tan difíciles de cortar y se puede realizar la extracción sin mayores problemas, una explicación científica de este método, es tal vez la atracción que tiene la luna sobre los líquidos, si hay luna llena los líquidos subirán a las hojas y no abra mucho por recolectar, si la luna no esta tan presente no habrá mucha atracción y casi todo el mishque quedara en la base o corazón de la planta, cabe destacar

que es muy importante para los comuneros el realizar un ritual para la planta pidiéndole permiso y agradeciéndole por brindarle tan nutritivo líquido.

El penco podría quitarle el liderazgo a la linaza canadiense como estrella de los productos para adelgazar y combatir la obesidad. Aún más: puede convertirse en un serio rival del azúcar light, las mieles de maple y maíz, los yogurts y los productos lácteos fermentados.

Según la secretaría de salud y el INEC (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos), gran parte de los ecuatorianos tienen problemas de obesidad y presentan cuadros diabéticos. Para ambos grupos la miel de agave puede ser una opción, pues contiene insulina (hormona pancreática que regula la cantidad de glucosa en la sangre).

El endulzante también contiene minerales, hierro, calcio, fósforo y magnesio, así como fibras que favorecen la flora intestinal.

La miel de agave permite endulzar de manera deliciosa y segura cualquier bebida como jugos, licuados, café, té, aguas frescas e infusiones. También sirve como endulzante para cualquier alimento como cocteles de frutas, hot cakes, waffles, cereales, granola, pan dulce, postres, carnes, etc. En general puede ser usada en proporción 2 a 1 al azúcar, en todos los alimentos que desee endulzar, a la vez que cuida su salud por ser un sustituto del azúcar.

2.2. Ventajas funcionales.

Las ventajas que esta planta nos brinda son de gran variedad, aquí mencionamos algunas en cuanto al ámbito gastronómico se refiere:

- Es 1.4 más dulce que el azúcar de mesa.

- Resalta los sabores naturales de los alimentos en que se aplica.
- No se cristaliza aun en bajas temperaturas.
- 100% soluble en cualquier alimento o bebida, no importando su temperatura.
- Se mantiene sin ningún problema en la alacena hasta por 12 meses.
- No contiene ningún elemento químico.
- Al ser más dulce se necesita menor cantidad para endulzar los alimentos.
- Se considera un producto de tipo LIHGT por su bajo contenido calórico.
- Al ser 100% natural y sin ningún agente químico o extraño a su naturaleza no causa ningún tipo de CANCER como otros azúcares sintéticos.

3. Guarango.

Una vez extraído el chaguarmishque, se procede a fermentarlo para obtener el vino festivo sagrado “conocido así por los indios” o también llamado guarango, entendemos al guarango, no solo como una simple bebida, sino como toda una tradición, que se ha convertido en una pieza distintiva de nuestra cultura.

Es muy interesante ver como el análisis de ciertos elementos populares, que a simple vista podrían parecer banales, nos abre las puertas a un mundo fascinante lleno de riqueza cultural. Entonces, encontramos que el guarango nos sirve para entender una parte importante de la historia de nuestro país, pues nos permite comprender las diferentes costumbres.

4. Alcaparras.

El proceso de recolección, manipulación y transformación en conserva es muy fácil, como lo detalla el proyecto la infinidad de usos en el ámbito gastronómico colabora a la creación de nuevos platos, sabores y aromas. A demás en su consumo nos brinda

valiosos nutrientes y colaboramos también en el rescate de la gastronomía nacional Ecuatoriana, recuperando costumbres que de a poco van quedando olvidadas.

Para la recolección de las alcaparras, los comuneros no se guían en un mes determinado del año, dado a que no todas las plantas tienen un mismo crecimiento aun sea el caso que nazcan en un lugar similar, el sol y las condiciones del suelo tienen mucha influencia.

El conocimiento y observación es el método para saber cuando este producto está listo para ser recolectado y poder prepararlo, tomando en cuenta su tamaño, color y forma. La recolección se da antes del florecimiento de la planta ya que en las ramas ramificadas del tallo se forman crepúsculos en forma de vaina, estos crepúsculos se convierten en flores y posteriormente en una nueva semilla.

Es antes del florecimiento de estos crepúsculos cuando se debe recolectar las alcaparras, antes que se abran y formen vellosidades, ya que esto demuestra que una flor está por nacer, si es el caso, ya no hay alcaparras que recolectar en dicha planta.

La preparación de las alcaparras es algo muy simple:

- Una vez recolectadas, se procede a separar cada alcaparra con un trozo de su tallo de las ramas del chaguarquero.
- Se las clasifica de acuerdo a su tamaño y se las pone a desaguar por 3 días. “proceso similar con el chocho”
- Cada paso de un día el agua se tiene que cambiar ya que las alcaparras al limpiarse sueltan una especie de espuma, la cual si no se retira con seguridad las dañara.
- Una vez pasado los tres días se las hierva por un lapso de 20 minutos a 25 minutos junto con sal y especias aromatizantes, de acuerdo al tamaño que tengan. No deben estar demasiado blandas.
- Pasado la etapa de cocción se procede a enfriarlas con la ayuda de agua fría.

- Terminado el proceso de cocción, procedemos a hacer una conserva casera:
 - o Elaboramos una vinagreta con agua y vinagre en cantidades 3 a 1, es decir 75% de agua y 25% vinagre. (10gr. De sal por litro de vinagreta.)
 - o Con la ayuda del vapor de agua muy caliente procedemos a limpiar y desinfectar los embaces en los que vamos a poner la conserva. Podemos ayudarnos con el químico desinfectante bioxigent.
 - o Una vez lavado el embace procedemos a curarlo “sacar todo el oxígeno” utilizando vapor de agua.
 - o Ponemos las alcaparras en los embaces limpios y curados, y cubrimos totalmente con la vinagre ya elaborada.
- Una vez llenos nuestros embaces procedemos a taparlos, utilizamos papel film entre la boca del embace y su tapa con la finalidad de impedir que ingrese oxígeno.
- Almacenamos en el congelador por unos 3 días y nuestra conserva esta lista para ser consumida.

V. CONCLUSIONES

Con el desarrollo y culminación del presente proyecto aprendí la facilidad de elaboración de conservas con alcaparras obtenidas del penco, de igual manera me ha dejado una grande enseñanza sobre la facilidad de recolección, conservación y uso de este tan nutritivo liquido como es el chaguarmishque obtenido de la misma planta.

He descubierto también los nuevos sabores que estos productos nos brindan, colaborando así al desarrollo de nuestra gastronomía. Por su valor nutricional y por ser un producto natural el límite en su uso solo lo pone la imaginación y creatividad de quienes los usen.

Los beneficios obtenidos del penco son tan numerables, valiosos y muy fáciles de aprender, como demuestra el proyecto.

Tras la elaboración de este proyecto y la demostración de la fácil recolección de las alcaparras y chaguarmishque sería un poco ilógico el seguir desaprovechando estos tan ricos y nutritivos productos.

La elaboración de una guía culinaria usando como ingredientes base las alcaparras y chaguarmishque obtenidos del penco has ido un complemento para mi proyecto demostrando así lo valioso de nuestros propios productos, de igual manera la calidad y buen sabor de los mismos.

El proyecto nos enseña también a explotar los recursos naturales que nuestra región nos brinda como es el caso del penco, planta que crece de manera silvestre sin ningún tipo de cuidado por parte del ser humano.

VI. RECOMENDACIONES:

Si bien el desarrollo de este proyecto nos ha enseñado la facilidad de recatar tradiciones o sacar a relucir productos propios de nuestra zona o país, está en la voluntad de cada persona el no dejar perder nuestras costumbres, prefiriendo consumir lo nuestro. La investigación realizada nos enseña el valor de nuestra cultura, la bondad de nuestra tierra y en parte nos resalta la falta de voluntad para aprovechar lo que nuestra propia zona nos brinda.

La elaboración de conservas con alcaparras obtenidas del penco no necesita de amplios conocimientos, tan solo un poco de tiempo y voluntad. Las alcaparras ya recolectadas deben ser clasificadas por su tamaño puesto que de su tamaño va a depender el tiempo de cocción, dejar reposar las alcaparras en agua por 3 días es algo primordial, pues esto las limpiará.

El cambio de agua en que limpiamos las alcaparras día tras día es muy importante, ya que al limpiarse sueltan una especie de espuma que de seguro las echara a perder si se mantuvieran en la misma agua, tres días de limpieza es lo necesario para que estén óptimas para su cocción y posteriormente su elaboración en conserva.

Es importante saber escoger a la planta de penco a la cual vamos a extraer el chaguarmishque puesto que si la planta está muy tierna el mishque no será bueno ni dulce por lo que si lo hacemos fermentar para obtener guarango, este no va a tener un buen sabor, echaremos a perder lo recolectado y por ende dicha planta.