



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD NUTRICIÓN Y SALUD COMUNITARIA TECNOLOGÍA EN GASTRONOMÍA

Trabajo previo a la obtención del Título Académico de
Tecnología en Gastronomía

“ELABORACIÓN DE PLATOS FUERTES ASIÁTICOS, UTILIZANDO COMO ALTERNATIVA GASTRONÓMICA LA YUCA EN COCINA CREATIVA”

Autora: Valeria Armas

Tutora: Lic. Alexandra Rosales

Ibarra – Julio de 2012

1. INTRODUCCIÓN

La cocina asiática es conocida por ser una de las comidas más sanas y saludables del mundo por ser variada, por utilizar cantidades de grasa en forma moderada; los productos que se emplean son por lo general de cada estación del año, asegurando su frescura. Además se caracteriza por la presentación de sus platos en pequeñas cantidades, emplea productos coloridos, exóticos y sabores muy bien combinados.

En cada plato fuerte hay alimentos de todos los reinos: verduras de hoja, algas, raíces, troncos, frutos, semillas, pescado, carne (en pequeñas cantidades); el arroz, por supuesto, es el elemento imprescindible por excelencia ya que sirve para acompañar cualquier preparación; en la cocina asiática, se emplean muchas especies que permiten puntualizar sabores. Los métodos de cocción más habituales que suelen utilizarse es el saltar, el hervir al vapor, y el freír.

“La yuca o mandioca es un tubérculo muy consumido principalmente en la costa ecuatoriana, procede de un arbusto perenne, que alcanza los dos metros de altura cuyo nombre científico es *Manihot Esculenta Crantz*, se caracteriza por su alto contenido en carbohidratos (85%), presentando muchas posibilidades como resistencia a la sequía, plagas, enfermedades y se la cosecha en varias épocas del año; utilizándose además en la industria y en la alimentación de humanos y animales.”

La cocina asiática es saludable, y se encuentra con una fuerte inserción en nuestro país; se aprovechara esta oportunidad para innovar un producto ecuatoriano como es la yuca, la misma que por falta de conocimiento y estética ha ido perdiendo el posicionamiento en preparaciones que se van ubicando de moda como es el caso de la comida asiática.

La yuca es un tubérculo poco utilizado en gastronomía; no se usa como ingrediente básico en la elaboración de platos fuertes asiáticos, por ello se hace necesario modificar el tipo de preparación, en los que se introduzca el uso de la yuca, para dar una nueva alternativa en preparaciones asiáticas con un toque nacional.

Tras este tipo de cocina tan puesta de moda últimamente, se esconde una tradición milenaria; una de las razones del porqué de esta tendencia es la cocina “creativa”, no es

más que la creatividad, por lo que a través de esta podemos combinar ingredientes representativos de cada cultura como en este caso la yuca.

En esta investigación se reemplazará la yuca por el arroz gohan producto base en la preparación de platos fuertes asiáticos. Considerando las bondades nutricionales de la yuca; que es un alimento muy digestivo y nos aporta, de forma moderada, vitaminas del grupo B, Potasio, Magnesio, Calcio, Hierro y vitamina C., con la exclusividad de ser un alimento apto para personas con problemas digestivos; por ello resulta conveniente acompañar los platos con legumbres, vegetales, verduras, carnes y pescados.

La presente investigación se orienta a crear platos fuertes implementando en ellos, un producto nacional como es la yuca; para originar nuevos platos fuertes asiáticos pero con un toque culinario ecuatoriano, pretendiendo introducir la yuca como un producto alternativo para cubrir los requerimientos de carbohidratos.

2. ASPECTOS GENERALES DE LA GASTRONOMÍA ASIÁTICA.

2.1.Historia de la Gastronomía Asiática.

Es una de las cocinas más antiguas con más de tres mil años y esta extendiéndose por todos los rincones del mundo. Milenaria y llena de misterio, la gastronomía asiática nos muestra un universo de aromas y sabores muy especiales. Al mismo tiempo nos aporta una forma de comer sano y equilibrado.

Pero además de su riqueza, la gastronomía asiática, abarca la cocina china, japonesa, india, y tailandesa. La tradición y experiencia culinaria transmitida de generación en generación han dado lugar a una cocina de gran belleza y espectacular sabor. Los asiáticos utilizaron la gastronomía para mostrar sus ideas, inquietudes y fantasías, de ahí su originalidad.

El budismo, en busca de comer sencillo y respetar la vida de los animales, influyo en la cocina asiática para dar lugar a la elaboración de platos vegetarianos en los que se aprovecha la variedad de vegetales que produce Asia como: el daikón o rábano japonés., los retoños de bambú, las raíces de ruibarbo, o la flor de loto dan un toque exótico a la gastronomía asiática, que combinan muy bien con el arroz.

2.2. Origen de la comida asiática.

Charles Fredeen experto en preparar comida asiática afirma que el arte culinario asiático se originó A.C. en el siglo XV. Basándose, en quienes consumen la comida asiática tienen probabilidad de vivir más años debido a la frescura de los alimentos, utilizar muchas verduras y usar las grasas en cantidades moderadas.

Durante los siglos. Dos asiáticos, Tao quien estaba más interesado en los beneficios nutritivos de las recetas contribuyo en dar formas a los alimentos de su país y Confucius quien se enfocó en hacer los platos armoniosos, combinando ingredientes. Crearon platos exóticos, coloridos, aromatizados, frescos y sobre todo saludables, reduciendo al mínimo la utilización de la carne roja debido a que en el siglo XIII apareció el budismo Zen, religión basada en una estricta cocina vegetariana que se propagó hasta los siglos XIX y XX en todo Occidente asiático y Francia, dio popularidad a los platos de carne y pescado acompañados con vegetales. Como por ejemplo el buey “sukyaki”, el cerdo “tonkatsu” o bien el pollo “tyriyaki”; que hoy se consideran expresiones típicas de la cocina asiática. Identificándose la gastronomía asiática por sus sabores naturales y por su empeño en utilizar productos frescos, que es lo que se denomina “kisetsukan”.

2.3. Características e ingredientes básicos.

Está basada en productos básicos muy saludables, como: legumbres, arroz, muchas verduras, marisco y carnes blancas, reduciendo al mínimo el uso de la carne roja y de los dulces. Para condimentar se utiliza las salsas, que además de dar sabor, dan color e imagen. No suelen ser muy fuertes ni muy espesas, para no trastocar la degustación original de los platos.

La forma de "cocina sana" es, por disponer del "método frito" a favor de la cocción, al vapor, guisado o salteado. Aunque estas características son generales para todos los países, cada región tiene su peculiaridad:

- a) **Japón:** el sushi y el shashimi.
- b) **China:** El té verde, soja y los mariscos aleta de tiburón o de nido de golondrina.

- c) **India:** Su aroma, las especias que los ha el Rogan Josh, el Tanduri o los Mailai.
- d) **Tailandia:** Sabores de coco, las salsas frutales, las hojas de lima y el cilantro.

Los ingredientes que más se emplean dentro de la cocina asiática son: Algas, Coco, Mochi, Nari, Nori, Negi, Salsa de soja, Sansho, Shoyu, Shogasuzuke, Tamari, Tekka, Vinagre de arroz, Wakame, Wasabi

2.4. Beneficios del consumo.

Se utiliza una fuerte base vegetal y poca grasa. Las legumbres, el arroz, poca carne, poco dulce y muchas verduras son clave de la dieta asiática. Contienen pocos hidratos de carbono refinados y pocos azúcares, la grasa consumida es más sana en su mayoría, el consumo de pescado es más alto y esto favorece la circulación, el corazón, y el sano desarrollo del proceso digestivo, poseen un alto consumo de soja, proteína de origen natural, tienen un alto consumo de frutas y vegetales frescos de la estación.

2.5. Desventajas de la comida asiática.

El desconocer o pasar por alto, que los asiáticos antes de preparar un alimento, son muy cuidadosos en la procedencia y calidad de los productos que adquieren, a demás utilizan niveles de grasa muy bajos, cosa que no necesariamente se cumple en varios restaurantes, resultando desfavorable para la salud. Para resaltar el sabor de las comidas, es muy común aumentar el contenido de sal, que no es muy recomendable para las arterias, el corazón, y la circulación. Los ingredientes que se utilizan, son difíciles de conseguir, por lo que es necesario sustituirlos con otros.

2.6. LA YUCA.

2.6.1. Origen e importancia de la yuca.

Esta planta, originaria de América Latina, se produce principalmente, para la subsistencia de pequeños agricultores, ya que presenta múltiples ventajas en su producción: el cultivo tiene buen rendimiento, tolera suelos pobres, resiste a la sequía y se puede almacenar en el suelo, lo que permite una cosecha escalonada.

2.6.2. Usos de la yuca en la gastronomía.

Las variedades dulces se consumen ampliamente hervidas, o fritas como sustituto de las papas. Tiene caracteres culinarias infinitas: pan, pudines, buñuelos, purés, salsas, rosquitas, bebidas tortas, etc. hechos con una y mil variantes de cada región.

Se utiliza más en forma de harina, que se obtiene tras rallarla, lavarla y tostarla ligeramente. Para prepara tortillas denominadas pan de mandioca o pan Cazabe. En la Gastronomía Ecuatoriana, la yuca se utiliza en numerosos platillos:

- Cocinada para acompañar cebiches
- Frita acompañada con salsa de tomate
- Piqueo en base a yuca
- Machacada como majado de yuca.

2.2.6. Tipos de yuca.- Existen miles de variantes de yuca, pero las más conocidas son:

a) Yuca amarga.- Es toxica, se utiliza para obtener el cazabe o tapioca porque en el proceso de elaboración pierde la toxicidad quedando apta para el consumo.

b) Yuca dulce.- Es la más comercial porque se consume como tubérculo después de cocida en varios lugares del mundo.

2.7. UTILIZACIÓN Y VALOR NUTRITIVO DE LA YUCA.

2.7.1. Composición química y nutriente.- Por cada 100 g de porción de yuca contiene.

Calorías	Proteínas (mg)	Grasas (mg)	Hidratos de carbono (mg)	Magnesio (mg)	Potasio (mg)	Vit. B6 (mg)	Vit. C (mg)
120	3,1	0,4	26,9	66	764	0,3	48,2

Fuente: SANYUCA

Disponible en: <<http://sanyuca.blogspot.com>>.

2.8.3. Acción medicinal de la yuca.

Es digestiva, emoliente y algo astringente.

1.- Externamente se usa en cataplasmas se prepara añadiendo jugo de limón en la harina de yuca. Tiene que prepararse caliente, sirve para madurar forúnculos, granos infectados y abscesos.

2.- La tapioca se elabora a base de la fécula de yuca en forma de harina. Es de muy fácil digestión, se recomienda en caso de: gastritis, úlcera gastroduodenal, dispepsia o dolor en la parte alta del abdomen, gastroenteritis, diarreas y colitis.

2.8.4. Factores negativos en el consumo de la yuca.

La yuca nunca se debe consumir cruda, ya que contiene ácido cianhídrico y puede provocar vómitos, diarreas, dolor de estómago e incluso, la muerte en pocas horas. Este veneno no desaparece y en la yuca amarga aun después de cocinarla este veneno desaparece y en yuca dulce el veneno desaparece por la acción del calor, convirtiéndose en un alimento formidable.

2.8.5. Elementos tóxicos de la yuca.

La yuca contiene cantidades pequeñas pero suficientes para causar potenciales molestias de sustancias llamadas linamarina y linamarasa, glucósidos cianogénicos que al descomponerse en el tracto digestivo humano producen la liberación de (cianuro de hidrógeno), elemento toxico capaz de causar la muerte, este varia de 10 a 490 mg por tubérculo fresco.

La yuca “amarga”, es toxica recién cosechada porque no pierde la toxicidad de linamarina aún después de hervida, ya que este toxico es resistente al calor y su ingesta seria mortal.

La yuca “dulce”, se usa para comer como tubérculo, la mayor parte de toxicidad de linamarasa se encuentra en la cascara, la yuca pierde la toxicidad al poco tiempo de hervirla, ya que no resiste las temperaturas no menores a 75°C por tanto resulta seguro comerla cocida.

2.8.6. Conservación de la yuca.

- ☒ Guardar con agua en la nevera o una vez pelada y troceada, se puede congelar para aumentar su periodo de conservación.
- ☒ La raíz fresca debe consumirse rápidamente, ya que debido a su alto contenido de almidones se descompone fácilmente por la acción de diversos microorganismos.
- ☒ Congelada o empacada al vacío se conserva durante meses en buen estado.

3. CREACIÓN DE RECETAS CON PLATOS FUERTES ASIATICOS EN LOS QUE SE EMPLEA LA YUCA.

Las recetas creadas son 13 entre 5 platos fuertes fríos, 5 platos fuertes calientes y 3 tipos de salsas para acompañar los platos.

⊕ PLATOS FUERTES FRIOS:

- ☒ **Sushi con cubierta de yuca empanizada**

Preparación.

- 1.- Cubrir el alga con la masa de yuca.
- 2.- Colocar el camarón, pepinillo y queso.
- 3.- Enrollar y dar forma de un rollo con la esterilla de bambú.
- 4.- Pasar el rollo por tempura, panco y freír.

Observación.- El nombre de sushi es una denominación genérica de distintos tipos, combinaciones de ingredientes y formas de una comida típica asiática, y básicamente están hechas a base de arroz en este caso a base de yuca tipo asiático y diferentes frutos del mar (pescado fresco, langostinos, algas marinas etc.) y vegetales.

- ☒ **Sushi con yuca**

Preparación.

- 1.- Cubrir la lamina de alga nori con yuca.
- 2.- Colocar camarón, aguacate y pepinillo.
- 4.- Dar forma con la esterilla y cortar discos no muy anchos de 2 cm. de ancho.
- 5.- Servir acompañado con salsa teriyaky.

Observación.- El sushi con yuca es un rollo que no necesita cocción se sirve al natural, únicamente el camarón se debe tempurizar y freír con anticipación.

☐ **Ebi (camarón) yuca y verduras tempura**

Preparación.

- 1.- Hacer una tempura con agua fría, huevo y harina, mezclar todo muy bien y reservar.
- 2.- Pelar y picar la yuca cruda lo más fino posible y verduras en julianas.
- 3.- Pasar los camarones, la yuca y verduras por la tempura y freír en abundante aceite.
- 4.- Retirar del aceite el camarón y verduras cuando ya están crujientes.
- 5.- Servir y acompañar con salsas, agridulces o de soya.

Observación.- El nombre del plato ebi yuca y verduras tempura se refiere a que ebi es una palabra japonés que significa camarón en castellano y la tempura es muy típica en Japón. Creí conveniente utilizar estos términos para darle al plato un toque asiático.

☐ **Ensalada de maguro (atún) con chifles de yuca**

Preparación.

- 1.- Hacer un adobo con la salsa de soya, jugo de limón y miel, mezclar y luego aliñar el atún y refrigerar durante 1 hora.
- 2.- Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en un wok o sartén hondo a fuego alto.
- 3.- Cuando el aceite esté bien caliente, casi produciendo humo, agregar el atún y saltar, sin dejar de mover, durante 1 minuto o hasta alcanzar el término deseado.

4.- A parte picar el tomate, la cebolla, ají, cilantro y albahaca. Incorporar el atún y revolver.

5.- Servir la ensalada de atún acompañada con chifles de yuca.

Observación.- En el nombre de la preparación le he puesto maguro para darle un nombre japonés ya que maguro en japonés es atún en nuestro idioma.

☐ **Nigiris con yuca**

Preparación.

1.- Cocinar la yuca con un poco de agua y sal, majar y hacer una maza y formar bolitas del porte del dedo pulgar.

2.- Añadir vinagre en un bol y poner a cocinar los camarones durante 1 minuto.

3.- Escurrir el agua de los camarones, enfriarlos y pelar las colas, luego abrirlos cortando por abajo, aplastarlos un poco, para que queden abiertos.

4.- Colocar los camarones sobre las bolitas de yuca observando que estos queden abiertos.

5.- Servir con salsa de soja.

Observación.-El nombre de este platillo es nigiris sushi, los nigiris son bolitas de arroz en este caso e sustituido la yuca por el arroz y el sushi son los mariscos algunos crudos y otros a medio cocinar. Este es el platillo más típico en Asia.

a) Salsas asiáticas para acompañar platos fríos

Salsa de maracuyá

Preparación.

1.- Licuar la pulpa de maracuyá con un poco de agua sin triturar las semillas, colar el jugo reservando las semillas

2.- En un sartén saltear los ajos, agregar un poco de mantequilla. Incorporar el jugo e maracuyá, el azúcar y una pizca de sal. Dejar cocinar hasta que se reduzca e incorporamos la maicena disuelta en un poco de agua fría.

3.- Cocinamos por 5 min más. Dejamos enfriar y servimos.

Observación.- La salsa de maracuyá tiene un sabor agridulce que resalta el sabor del sushi en nuestro paladar que combina muy bien.

⊕ PLATOS FUERTES CALIENTES:

☒ Pollo con yuca al wok en salsa de soja

Preparación.

- 1.- Colocar en un bol la harina, azúcar y salsa de soja.
- 2.- Cortar el pollo y la yuca en cubos y dejar reposar junto con la salsa durante 20 minutos.
- 3.- Mezclar el resto de la salsa de soja, harina y el azúcar con un poco de agua. Reservamos.
- 4.- Cortar el brocoli, pimiento, cebolla y la zanahoria.
- 5.- Calentar un wok con una cucharada de aceite, agregar la yuca y luego el pollo y cocinar durante 10 minutos. Retiramos del fuego y reservamos
- 6.- En el mismo wok añadimos aceite y salteamos las verduras por dos minutos, luego agregamos el pollo con la yuca y el resto de la mezcla
- 7.- Cuando la salsa este espesa retirar del fuego y servir.

Observación.- El nombre del platillo hace referencia al wok porque para preparar esta receta se emplea el wok sartén japonés profundo muy utilizado para realizar salteados.

☒ Pollo en salsa teriyaki con torres de yuca frita

Preparación.

- 1.- Picar la cebolla y el ajo, poner en un sartén aceite de ajonjolí y sofreír.

- 2.- Agregamos el tomate en láminas.
- 3.- Adicionamos el pollo en trozos.
- 4.- Añadimos salsa teriyaki, pimienta y reservamos por unos minutos.
- 5.- Cocinamos la yuca hasta que este blanda, majamos y formamos torres.
- 6.- Freír en abundante aceite y acompañar con el pollo.

Observación.- En el nombre de esta receta he creído conveniente utilizar la salsa teriyaki para darle un toque asiático porque esta salsa es asiática.

☐ **Camarón, con yuca tempura**

Preparación.

- 1.- En una sartén antiadherente grande, a fuego medio alto, caliente el aceite. Agregue las verduras; sofríalas por 4 minutos. Añada el ajo; sofría durante 1 minuto o hasta que las verduras estén suaves.
- 2.- Incorpore el camarón y la salsa. Sofría de 1 a 2 minutos o hasta que todo se caliente.
- 3.- Para la tempura mezclar el agua con el huevo y añadir la harina según lo requiera.
- 4.- Untar la yuca con la tempura y freír.
- 5.- Sirve para acompañar los camarones.

Observación.- La tempura es una combinación a base de huevo, harina y agua muy utilizada en asía para dar un toque crujiente a los productos que van a utilizar.

☐ **Filete de corvina en salsa teriyaki**

Preparación.

- 1.- Mezcla la salsa teriyaki, aceite, ajo y pimienta en un bol y coloca el pescado hasta que los filetes se empapen bien con la salsa. Dejamos marinar en el refrigerador durante 30 minutos.
- 2.- Precalienta el asador a fuego alto y engrasa ligeramente la parrilla.
- 3.- Saca el filete de la marinada y ponlo en el asador. Cocina durante 5 minutos por cada lado o hasta que alcance el término deseado

4.- Cocinar la yuca y acompañar con el filete.

Observación.- El filete de corvina es un pez de mar muy utilizado en Asia al igual que la salsa teriyaki que lo acompaña.

☐ **Pollo agridulce con yuca**

Preparación.

1.- En un bol combinamos el pollo, la piña, la yuca, la zanahoria, pimiento, la cebolla y el ajo.

2.- En un sartén mediano, ponemos el consomé, el jugo de la piña, la salsa de soya, el azúcar, el vinagre, el aceite de ajonjolí y el jengibre. Ponga a hervir a fuego alto, retiramos del fuego y vertimos sobre la mezcla de pollo con yuca.

3.- Cocine todo durante 40 minutos o hasta que la yuca este suave y si lo desea distribuya encima cilantro.

Observación.- Los sabores agridulces como el pollo agridulce son tradicionales de países como Asia.

b) Salsas asiáticas para acompañar platos calientes

Salsa teriyaki

Preparación.

1.- En una olla colocamos la salsa de soja, el vino blanco dulce, harina y el azúcar.

2.- A continuación ponemos a calentar la olla a fuego suave hasta que se derrita el azúcar.

3.- Finalmente dejamos hervir un par de minutos más y servimos.

Observación.-La salsa teriyaki es una salsa dulce ideal para acompañar con productos del mar de un sabor muy acentuado.

☐ Salsa de soja

Preparación.

- 1.- En un recipiente hondo procedemos a mezclar el yogur o la crema agria con el vinagre, el aceite de oliva y el agua.
- 2.- Nos queda añadir a esta mezcla la mostaza, la pimienta y la sal necesaria.
- 3.-A continuación y una vez que esté bien mezclado todo echamos los brotes de soja a nuestra mezcla

Observación.- La salsa de soja es una salsa agridulce muy empleada en preparaciones asiáticas se utiliza en el continente asiático debido a su sabor muy acentuado y combina muy bien con los mariscos y verduras.

APORTE CRÍTICO DEL ESTUDIANTE

Tomando en cuenta las formidables bondades de la yuca y del alga marina nori creí conveniente combinarlas por que resultan muy beneficiosas por que aportan vitaminas, grasas y proteínas esenciales para el organismo en pequeñas cantidades pero suficientes para nuestro cuerpo. La yuca es un tubérculo de muy fácil cultivo y se adapta perfectamente en cualquier clima y terreno sin importar el suelo si es pobre en minerales.

Los valores nutritivos del alga nori son muy beneficiosos para la salud, una de las razones por las que el consumo de algas no deja de crecer, es porque contiene proteínas, calcio, yodo, hierro, potasio, magnesio, provitamina A, vitamina B12 y fibra, por ello resulta ideal en la preparación de recetas.

AGRADECIMIENTO

Manifiesto mis gratitudes:

- ☐ A dios por haberme permitido culminar esta meta tan anhelada
- ☐ A la Lic. Alexandra Rosales Gastrónoma por su gran desempeño y guiarme en el desarrollo del presente trabajo.
- ☐ Al Lic. Ángel Ortega por su colaboración y recomendaciones.

- ☒ Al Ing. Pablo López por sus observaciones.
- ☒ A mis compañeros/as por estar a mi lado en la duración de toda la carrera.

☒ CONCLUSIONES

La yuca es un tubérculo que no se utiliza en la preparación de platos fuertes asiáticos, sabiendo que la yuca es un producto con innúmeras bondades nutricionales por lo que conviene combinarla con la comida asiática, ya que la comida asiática se caracteriza por ser muy rica en proteínas y utilizar mucho los mariscos y productos frescos del mar.

La yuca es un producto muy accesible en el mercado, es de costo accesible y además es una planta que se adapta a cualquier clima y se cultiva en los suelos más áridos como en el caso de África, su cultivo es muy utilizado porque es la principal fuente de alimentación. En el Ecuador se cultiva principalmente en la región costa y amazonia de estas regiones es de donde nace una variedad de platillos a base de este producto.

La yuca tiene grandes ventajas porque que se prepara de diversas formas sea como harina, tubérculo o tapioca, resultando un producto fácil de adaptarlo con otras preparaciones como los platos asiáticos.

☒ RECOMENDACIONES

La yuca es un producto con bondades nutricionales importantes para el ser humano por ello es necesario que lo consuman personas con problemas gastrointestinales porque tiene un alto contenido de gluten ideal para este problema.

Incentivar a que las personas consuman la yuca preparada en distinta manera combinada con productos asiáticos.

Impulsar a que las amas de casa o personas que gusten de la cocina utilicen la yuca no solo como un tubérculo sino que tengan conciencia de que la yuca es un producto que se prepara de diversas formas y es capaz de combinarse con platillos no solo ecuatorianos sino también de otras culturas.