

Escuela Taller San Andrés

Taller de cocina

[Elaboración de un menú de comida manabita]



**Red de
Escuelas
Taller**
De América Latina

Índice

[Pág.3]

Introducción
a la especialidad

[Pág.5]

La cocina como
lugar de trabajo

[Pág.6]

Definición de
términos básicos

[Pág. 7]

Menú

[Pág. 8]

Productos utilizados
en el menú

[Pág. 10]

Utencilios de cocina

[Pág. 19]

Vestimenta necesaria

[Pág. 20]

Descripción del proceso

[Pág. 20]

Mini empanada de verde
rellena de queso/ají

[Pág. 20]

Ceviche de camarón
con chifles

[Pág. 22]

Pescado frito con arroz,
ensalada y patacones

[Pág. 24]

Dulce de pechiche

[Pág. 25]

Informe nutricional

[Pág. 26]

Normas de seguridad
imprescindibles

[Pág. 27]

Recomendaciones

[Pág. 28]

Glosario

[Pág. 29]

Bibliografía

[Pág. 30]

Anexo

1.

Introducción a la especialidad

La provincia de Manabí es una región con características especiales que le permiten ser un potencial para el desarrollo turístico, lo que ha originado la evolución de proyectos para atraer viajeros del Ecuador y de todo el mundo.

Ubicada en la parte nororiental de la costa ecuatoriana, posee una extensión de 18.893 km², teniendo una temperatura promedio de 25° C y un clima subtropical entre seco y húmedo, el océano Pacífico baña sus costas.

La comida de Manabí es considerada la mejor de la costa ecuatoriana. Los turistas nacionales y extranjeros llegan atraídos por su rica gastronomía. Sus exquisitos platos son preparados con los frutos de sus mares, plátanos, maní, queso y finas especerías.

La morcilla, el suero blanco, el viche, la cazuela, el pan de almidón, los ceviches, los deliciosos dulces del cantón Rocafuerte, las empanadas de plátano verde, la sal prieta, y otras constituyen las delicias que se pueden probar a cada paso en esta acogedora provincia del Ecuador.

Los corviches y las tortillas de maíz con chicharrón o queso son platos propios del sur de Manabí, el bollo trae la misma masa del corviche solo que envuelto en hoja de plátano.

De Portoviejo al norte se extendió el consumo de la sal prieta, acertada unión del maní con el maíz y del mestizo, mezcla de choclo y maduro rallado con la raspadura, horneada en la hoja de plátano.

Chone es la tierra del suero blanco, del queso y del chame que se come asado o frito. Entre los cholos pescadores desde Manta al sur se destaca por sus méritos gastronómicos, el horneado de pescado en el cual se utiliza maní molido.

La comida manabita es el resultado de la dinámica interacción de sus habitantes, portadores de las tradiciones y herederos del saber colectivo que conforman la cultura de su pueblo.

Razones más que suficientes para poner a consideración de usted, amable lector, un ejemplo de la gastronomía manabita, como muestra de los conocimientos adquiridos en el Taller de Cocina Tradicional de la Escuela Taller San Andrés.

2.

La cocina como lugar de trabajo

El taller de Cocina Tradicional de la Escuela posee una superficie de 287m² aproximadamente, que está dividida en:

- Aula de clases teóricas de Cocina
- Aula de clases prácticas de Cocina
- Área de Panadería y Pastelería
- Área de Preparación Comida fría
- Área de vestidores
- Baños

3.

Definición de términos básicos

a) **Entré:** Primer plato que se sirve al iniciar una comida y tiene como objetivo estimular el apetito. Existen entremeses fríos y calientes, éstos deben ser exquisitos, no abundantes y estar bien preparados.

b) **Entrada:** Plato que se sirve antes del plato fuerte es la apertura a una comida. Se subdividen en:

- Entradas o base de salsas
- Entradas fritas
- Entradas Mixtas

c) **Plato fuerte:** Es el plato más completo y sustancioso, por lo tanto el principal de toda comida.

d) **Postre:** Constituye el plato dulce que se sirve al final de una comida, aunque habitualmente en otros países se consume fruta, sobre todo en verano ya que hay mayor variedad. Cuando se habla de postres se entiende como alguna preparación dulce, bien sean cremas, tartas, pasteles, helados, bombones, y otros.

4. Menú

4.1. ENTRÉ:

Mini empanada de verde rellena de queso acompañada de ají.

4.2. ENTRADA:

Ceviche de camarón acompañado con chifles.

4.3. PLATO FUERTE:

Pescado frito con arroz, ensalada y patacones.

4.4. POSTRE:

Dulce de pechiche

5.

Productos utilizados en el menú

Barraganete o dominico: Variedad del plátano isleño, utilizado para comidas de sal, conocido como “plátano verde” en todo el país.

Queso: De sabor salado, hecho de leche cruda y pasta prensada, se envuelve en hojas de verde para que se conserve fresco.

Ají: Preparación que acompaña a la comida de los ecuatorianos, se hace a base de vinagre o de mezclas caseras.

Camarón: Es el más pequeño de los crustáceos de mesa. Hay una gran variedad de camarones y se pescan en toda la costa, en la actualidad, existen también criaderos en piscinas.

Cilantro: Hierba de sabor fuerte mezclada generalmente con el perejil.

Limón: Fruto cítrico obtenido del limonero. Es un hesperidio ovoide, con un pezón en el extremo distal, jugoso, con cáscara de color verde virando al amarillo, pulpa amarillenta y sabor moderadamente ácido, debido a la concentración de ácido cítrico en su jugo.

Naranja: Fruto del naranjo. Su forma es globosa y la pulpa, dividida en gajos. De ella se extraen jugos vitamínicos muy sabrosos.

Cebolla: Planta liliácea que se cultiva en las huertas para la alimentación, de tallo ensanchado y raíz fibrosa que nace de un bulbo esferoidal, formado de capas tiernas y jugosas de olor fuerte y sabor picante.

Salsa de Tomate: Hecho a base de tomates frescos.

Aceite: Constituye la base de los aderezos y un ingrediente básico.

Pescado: Rico en proteínas, los hay redondos y planos, de río y de mar.

Comino: Especia que sirve para aderezos y se cosecha dos veces al año.

Pimienta: Aliño más usado con la sal, hay negra y blanca.

Sal: Hay dos tipos en grano y sal yodada.

Ajo: Su semilla proporciona sabor fuerte.

Canela: Es la corteza separada de la dermis del árbol del canelo. Se utiliza en repostería y pastelería.

Pechiche: Fruta de olor fuerte y color negro.

Panela: Almíbar con raspadura, hecha de la caña de azúcar

5.

Utencios de cocina

5.1. UTENSILIOS DE CORTE

Cuchillos de cocina: Son los utensilios básicos para cortar los diferentes productos. Se necesita además un cuchillo grande para picar, uno mediano, y uno pequeño de sierra que perfora con facilidad. Las cuchillas de carnicero son útiles para cortar huesos. Compruebe que se agarran bien y que el mango y la hoja estén bien equilibrados. Guardar los cuchillos en un taco para mantenerlos afilados. Se debe mantener las hojas bien afiladas con una piedra. La hoja larga y flexible de las paletas es excelente para hacer panes y pasteles.

Cuchillos especiales: Cuchillo para ostras tiene una hoja corta y plana, con dos bordes cortantes que penetran entre las conchas. El disco de metal de mango protege la mano. Para preparaciones de carne básicas, es de gran ayuda un cuchillo para deshuesar o trinchar. Los cuchillos para pescado (con hojas flexibles, largas y curvas) hacen más fácil la tarea de filetear el pescado. Los cuchillos pequeños (con hojas curvas) facilitan la preparación de verduras.

Herramientas de corte especiales: La medialuna es un cuchillo con dos mangos, con 1 ó 2 hojas curvas, que se balancea de lado a lado para cortar hierbas. Los ralladores y acanaladores de cítricos extraen la piel en tiras finas o gruesas con ayuda de hileras de agujeritos o un filo en forma de V. Las tijeras de cocina deberían tener hojas resistentes, preferiblemente con sierra (el mango inferior tiene que ser lo bastante

grande para poder agarrarlo con 3 dedos). Las tijeras para cortar aves tienen un punto cortante cerca del pivote. La mandolina sirve para cortar hortalizas en rodajas.

Utensilios para rallar, pelar, machacar y moler: Hay ralladores de varios tamaños, pero lo importante es el borde cortante, que debe estar afilado. Los ralladores clásicos no se resbalan y son ideales para rallar grandes cantidades. Los peladores buenos levantan únicamente una capa fina de la piel de frutas y verduras. Para machacar alimentos, lo mejor es hacerlo en un mortero. Los mejores molinillos de pimienta cuentan con un mecanismo de acero. La sal solo puede colocarse en un molinillo para sal, que posee un mecanismo de nailon no corrosivo.

5.2. CACEROLAS, SARTENES Y CAZUELAS

Cacerolas: Las hay de muchas clases, pero las de acero inoxidable con base reforzada (dos capas de acero inoxidable y, entre ambas, un metal buen conductor de calor) garantizan la adecuada distribución del calor. Las de cobre con cobertura de acero inoxidable son excelentes pero muy caras. El acero inoxidable no es reactivo. Son mejores aquellas con un mango cómodo que no se calienta al hacerlo la cazuela. Las tapas deben cerrar bien. Se necesitan una olla grande y dos pequeñas para uso diario.

Sartenes: Las de hierro colado son pesadas, pero duran mucho. Compruebe su peso antes de adquirirlas para asegurarse de que le van bien. Las antiadherentes han de utilizarse con utensilios de madera o plástico, pero son fáciles de limpiar.

Las sartenes con mango refractario son útiles para platos acabados al horno o gratinados. Existen sartenes pequeñas de hierro o antiadherentes para hacer blinis, también adecuadas para freír huevos. Una plancha lisa u ondulada es idónea para cocinar a fuego vivo.

Cazuelas y fuentes para el horno: Las cazuelas han de ser pesadas para que absorban y retengan el calor, y es preciso que sus tapas cierren bien para retener la humedad. Las de hierro colado o esmaltadas suelen ser las mejores, pues conducen bien el calor. Se requieren de varios tamaños. Las fuentes para hornear y gratinar deben ser refractarias para soportar temperaturas altas. La cerámica, esmalte y el hierro fundido son buenos materiales.

Cazuelas y cazos especiales: Un hervidor de pasta con un colador integrado es adecuado, no sólo para cocinar pasta, sino también patatas y otras verduras. Las sartenes hondas son útiles para freír y para hacer risotto. Un cazo lechero es útil para calentar líquidos. Una cazuela grande y honda nos sirve para preparar caldos. Las de acero inoxidable son muy resistentes y duraderas. Para hacer mermelada se necesita un cazo especial con paredes inclinadas y un pico para verter. Las vaporeas cuentan con 1 ó 2 cestillos que se encajan sobre la cazuela.

5.3. UTENSILIOS PARA EL HORNO

Fuentes para asar y bandejas de horno: Las fuentes para asar deberían ser de acero inoxidable o aluminio anodizado para que puedan utilizarse sobre una fuente de calor sin deformarse. Necesitará varios tamaños. Las que tienen rejilla son muy útiles para asar carne y aves,

ya que las grasas y los jugos que desprenden se recogen en la bandeja inferior. Las bandejas de horno deberían ser resistentes y tener un pico a un lado. Sus paredes bajas permiten retirar los alimentos fácilmente, sin necesidad de levantarlos y dañarlos. Deberían ser de acero para que conduzcan bien el calor y no se deformen con éste.

Moldes para hornear: Los moldes para hornear están diseñados para resistir el calor. Actúan como recipiente y molde para sus contenidos. Las superficies oscuras antiadherentes doran los alimentos horneados más deprisa que las de metal brillante. Las de base desmontable facilitan el desmolde. Los moldes redondos con cierre pueden usarse para tartas de queso, bizcochos y pasteles. El cierre de muelle permite liberar el lateral fácilmente. Existen bandejas que incorporan moldes para magdalenas de varios tamaños y en versión antiadherente.

Moldes para tartas, tartaletas y pasteles rellenos: Para tartas y quiches es necesario un molde para tartas de base desmontable para extraer la tarta fácilmente. Los moldes de 20 cm (6 raciones) o de 25 cm (8 raciones) valen para casi todas. Los moldes para pasteles rellenos deberían tener un buen pico para extender bien la masa, de lo contrario la masa se irá deslizando hacia la base durante la cocción. Los moldes ovalados (para rellenos salados) o redondos (para rellenos dulces) se venden en cerámica, cristal, o porcelana.

Moldes especiales: Para hogazas de pan, bizcochos rectangulares o terrinas, se requiere un molde rectangular. Adquiéralo con juntas soldadas. La mayoría de las masas para panes caben en moldes estándar

de 17*11*8 cm o de 19*12*9 cm. También hay moldes de formas caprichosas como el brioche (ondulado, profundo y con paredes inclinadas), el pastel de ángel (ondulado, con base redonda, paredes inclinadas y un agujero en el centro). Los moldes para las charlotas tienen paredes inclinadas y asas pequeñas en la parte superior.

5.4. UTENSILIOS BÁSICOS

Cucharas y espátulas: Las cucharas son útiles para remover, mezclar y batir, y las de madera son buenas porque no conducen el calor, no rayan y no son reactivas. Las cucharas de metal se utilizan para agregar ingredientes. Las espumaderas sirven para escurrir. Los cucharones son ideales para servir líquidos. Las espátulas de goma dejan los recipientes completamente limpios y son especialmente útiles para sacar los alimentos de las licuadoras. Las espátulas de madera son útiles para sartenes antiadherentes. Las palas para servir deben ser muy flexibles para deslizarse bajo los alimentos.

Coladores y escurridores: Los escurridores son ideales para pastas y verduras. Se debe comprobar que tengan agujeros perforados que permitan escurrir con facilidad. Los de acero inoxidable tienen una red metálica adecuada para tamizar harinas y purés, los coladores de tela son ideales para un tamizado más fino.

Tablas de corte: Es una pieza esencial del equipamiento de cocina. Ésta debe mantenerse completamente limpia. Aquellas con acanaladuras a lo largo del borde son ideales para recoger el jugo al trincar la carne. Resulta útil disponer de un juego de tablas de polietileno de colores si

desea utilizar tablas distintas para la carne, el pescado o el ajo. Las losetas de mármol, aunque nada adecuadas para cortar (ya que pueden despuntar y desafilar los cuchillos) son una excelente superficie fría para preparar masas.

Batidores: Los batidores incorporan aire a las mezclas y eliminan los grumos. Los batidores de varillas son de varillas de metal unidas a un mango. Van desde los grandes (para claras de huevo) a los pequeños (para salsas y aliños). Los batidores de manivela, los planos, que consisten en un alambre enrollado alrededor de una varilla, que son para batir en sartenes o recipientes de poco fondo. Una batidora eléctrica es esencial para preparar pasteles y batir grandes cantidades de claras.

Cuencos: Los cuencos de cristal refractario o de acero inoxidable son muy útiles. Un cuenco grande es esencial para grandes cantidades, sobre todo para preparar masas. Los de plástico son irrompibles, pero no son aptos para montar claras porque retienen grasas e impiden que las claras se aireen. A medida que se usan los ingredientes, los cuencos se apilan para despejar la superficie de trabajo. Es recomendable disponer de un cuenco redondo y hondo para cuando utilice la batidora eléctrica.

Utensilios para repostería: Las brochas de pastelería tienen cerdas naturales o de nailon y pueden ser planas o redondas. Las rejillas se utilizan para enfriar pasteles y dulces. Los rodillos deberían ser lo bastante grandes para amasar toda una lámina de paste de una pasada, ya que así se logra una superficie uniforme. Los hay de diversos grosores, pero los finos son más fáciles de manejar. También hay “sopletes” pequeños

que se utilizan para caramelizar el azúcar de bruleés (a la venta en establecimientos de cocina o especializados).

Pasapurés y prensas, robots y licuadoras: Los pasapurés funcionan con todo tipo de verduras cocidas. Los antiguos, con rejilla de corte, son mejores que los que incorporan una espiral metálica. Las prensas para patatas también aplastan y convierten en puré las patatas (son como prensas de ajo gigantes con capacidad para 1 ó 2 patatas). Las picadoras deben ser resistentes. Se sujetan al borde de una mesa mientras se pasa la carne a través de su mecanismo para picarla. Los robots de cocina y licuadoras son excelentes para procesar y mezclar ingredientes.

Exprimidores: Hay exprimidores de cítricos de cristal, plástico, acero inoxidable y madera. Los que tienen un colador y un recipiente inferior son los más útiles. El cono exprimidor debe ser lo bastante grande para introducirse en la fruta sin destrozarla. Para obtener únicamente unas cuantas gotas de zumo, existe un exprimidor diminuto que se introduce en la fruta. Los exprimidores eléctricos y licuadoras son adecuados para grandes cantidades y para extraer zumo de frutas y verduras como manzanas y zanahorias. Se debe elegir modelos de calidad que duren y sean fáciles de limpiar.

5.5. UTENSILIOS PARA MEDIR

La balanza simple tiene pesas a un lado y los ingredientes en el otro. Puede pesar cantidades pequeñas. La balanza electrónica tiene un indicador digital. La automática tiene un plato encima de una balanza calibrada. Las jarras medidoras suelen ser de plástico o cristal, pues son las

que mejor se leen. Elija una con las medidas visibles. Las tazas y cucharas medidoras miden alimentos secos y líquidos. Se venden en plástico o metal y en juegos que van de un cuarto de cucharita a una cuchara sopera. Los alimentos secos deben enrasarse con un cuchillo.

Termómetros: Los termómetros son necesarios para realizar mediciones precisas en la cocina. Se utiliza un termómetro de cocina para medir la temperatura del aceite al freír y del azúcar al hacer jarabes y mermeladas. El termómetro para horno sirve para comprobar que el termostato marca la temperatura correcta. El termómetro para carne se clava en la pieza de carne para saber si está hecha, o en un ave entera para comprobar que la temperatura interna es lo bastante elevada para que se cocine bien.

Cortadores: Hay moldes cortadores para galletas y masas de repostería de distintas formas y tamaños. Pueden adquirirse en conjuntos encajables. Se pueden utilizar sobre masas y coberturas, y también son aptos para cortar formas vegetales. El cortador de queso corta lonchas mucho mejor que un cuchillo y resulta especialmente útil para los quesos duros. Se requiere un alambre para quesos si se compra piezas grandes de queso duro, porque el alambre corta en línea recta. El cortador de huevos corta el huevo en rodajas gracias a una serie de alambres.

Utensilios especiales: Tales como un buen abrelatas que se agarre bien y corte con precisión. Los extractores de grasa son excelentes para regar los asados y para eliminar la grasa de la superficie de salsas y líquidos. Es mejor uno de plástico, pues los de cristal se rompen con facilidad.

Las agujas para lardear son también de utilidad, aunque su uso sea más ocasional. Los recipientes de plástico son muy útiles hay que elegir modelos aptos para frigorífico y congelador.

6.

Vestimenta necesaria

Durante cualquier operación, se debe cubrir por completo la mayor parte del cuerpo para evitar daños. Es menester recordar que todo el equipo debe estar en excelentes condiciones de limpieza y calidad.

El equipo básico a usar es:

- Safari
- Chaqueta
- Mandil de cintura
- Pantalón
- Zapatos

7.

Descripción del proceso

7.1. MINI EMPANADA DE VERDE RELLENA DE QUESO / AJÍ

Plato preparado por habitantes de la provincia de Manabí, hecho a base de verde dominico relleno de queso, sopa de carne o de pollo.

INGREDIENTES:

EMPANADAS (Para 20 porciones):

- 8 Plátanos dominicos
- 750 gramos de queso
- 25 gramos de cilantro
- 40 gramos de sal
- 2 litros de aceite

AJÍ:

- 50 gramos de ají
- 100 gramos de cebolla
- 25 gramos de cilantro
- 10 gramos de sal
- 10 gramos de aceite

PROCEDIMIENTO:

1. Pelar y cocinar los verdes en agua con un poco de achiote.
2. Una vez cocinados y suaves, majar bien, añadiendo sal al gusto.
3. Dar forma a las empanadas y rellenar con el queso rallado mezclado con el cilantro.
4. Una vez formadas las empanadas, freír en abundante aceite.

Ají:

1. Picar la cebolla, cilantro y el ají y mezclar en un poco de agua y vinagre, añadir sal, aceite y el cilantro picado.

7.2. CEVICHE DE CAMARÓN CON CHIFLES

Es un alimento que se lo come en toda la tierra ecuatoriana y se ofrece a los turistas que llegan a la zona costera, es muy popular y apetecido. El ceviche se lo hace da varias formas y de diferentes mariscos, el camarón es el punto de partida.

INGREDIENTES:

CEVICHE (Para 20 porciones)

- 3000 gramos de camarones
- 1000 gramos de cebollas paiteñas
- 1.5 litros de jugo de naranja
- 15 limones medianos
- 0.25 litros de aceite
- 300 gramos de salsa de tomate
- 100 gramos de cilantro

CHIFLES

- 10 Plátanos dominicos
- 1 litro de aceite

PROCEDIMIENTO

1. Lavar los camarones, pelarlos y sacar las venas.
2. En una olla con agua hirviendo poner los camarones por unos minutos hasta que éstos tomen un color rosado.

3. Poner en un recipiente el agua de los camarones, la cebolla, los camarones, el jugo de la naranja, la salsa de tomate, el aceite, el cilantro y mezclar bien.

CHIFLES:

1. Picar los plátanos en finas rodajas
2. Verter el plátano en rodajas en aceite bien caliente y freír hasta que tomen un color dorado.

7.3. PESCADO FRITO CON ARROZ, ENSALADA Y PATACONES

Se prepara este plato que es muy sustancioso y que tiene su origen por los pescadores que al regresar de la faena de pesca comían su pescado fresco, acompañado de patacones y arroz.

INGREDIENTES (Para 20 porciones)

- 10 libras de pescado
- 1000 gramos de harina
- 300 gramos de sal
- 50 gramos de pimienta
- 50 gramos de comino
- 50 gramos de ajo
- 5 limones medianos
- 2,5, litros de aceite

ARROZ

- 2,5 kilogramos de arroz

ENSALADA

- 500 gramos de cebolla paiteña
- 500 gramos de pepinillo
- 500 gramos de tomate
- 6 limones pequeños
- 50 gramos de sal
- 50 gramos de aceite
- 50 gramos de cilantro

PATACONES

- 5 plátanos dominicos
- 1 litro de aceite

PROCEDIMIENTO

1. Limpiar y lavar bien el pescado
2. Sazonar con sal, pimienta, ajo, comino y mostaza.
3. Pasar por harina y freír en aceite bien caliente
4. Hacer el arroz, los patacones y la ensalada para acompañar el pescado

PATACONES:

1. Picar los plátanos en trozos anchos
2. Verter los plátanos en trozos en aceite bien caliente hasta que se sofrían, para después aplastarlos con un mazo, y volver a freír hasta que estén dorados.

7.4. DULCE DE PECHICHE

Postre de sabor dulce y excelente aroma, proviene el fruto de un árbol de gran tamaño, se puede cosechar en la época de invierno en la zona costera de la provincia de Manabí.

INGREDIENTES (Para 20 porciones)

- kilogramos de pechiche
- 50 gramos de canela
- 750 gramos de panela
- 5 litros de agua

PROCEDIMIENTO

1. Dejar remojando los pechiches, desde el día anterior en una olla con agua.
2. Cocinarlos por 30 minutos y deje escurrir.
3. Poner a hervir aparte en 2 litros de agua la panela y la canela.
4. Cocinar los pechiches con el agua de la canela a fuego lento, hasta que el jugo se reduzca y la fruta este casi deshecha
5. Servir con queso maduro

8.

Informe
nutricional

TABLA DE CALORÍAS

Mariscos y Crustáceos (100g)	
Camarón	70
Pescado (100g)	
Pargo	145
Corvina	138
Verduras y hortalizas (100 g)	
Cebolla	44
Pepino	12
Tomate	18
Cereales y derivador (100g)	
Arroz	354
Harina de trigo	348
Aceites y grasas (100g)	
Aceite	899
Frutas (100g)	
Pechiche	32
Limón	7

9.

Normas de seguridad imprescindibles

- Manipular con cuidado los utensilios cortantes, si es necesario utilizar guantes.
- Limpiar continuamente el área de preparación de alimentos y secar el piso para no sufrir resbalamientos.
- Limpiar y ordenar electrodomésticos, utensilios, recipientes y otros elementos inmediatamente después de su uso.
- Ubicar el extintor y el botiquín de primeros auxilios en un lugar visible y fácil de llegar a él.
- Tener precaución con los alimentos y líquidos calientes, especialmente con el aceite hirviendo. Cubrir los recipientes con las respectivas tapas.

10. Recomen- daciones

- La buena manipulación de los alimentos siguiendo las normas de higiene establecidas al preparar los diferentes platos de comida, nos permiten cuidar nuestra salud.
- Adquirir productos de buena calidad y que tengan un buen tratamiento de recolección, almacenamiento y manipulación por los vendedores.

11.

Glosario

Condumio: Relleno de consistencia, que se utiliza para las empanadas

Descamar: Quitar las escamas al pescado

Desgranar: Sacar grano a grano el maíz

Envueltos: Se llama a los alimentos enrollados en las hojas de otra planta y que le aporta a éste su sabor, tal como el queso de hoja

Fogón: Horno de leña de forma redonda

Horno de Tierra: Cuadro de madera relleno con tierra y ceniza en el cual se cocina

Maizón: Mazorca de maíz de tamaño grande y duro

Mistela: Preparación leche caseramente en los hogares manabitas para las fiestas y celebraciones.

Pechiche: Fruta de la provincia de Manabí, semejante al capulí, pero de sabor ácido.

Rallo: Utensilio de cocina que se utiliza para hacer ralladuras

Remojo: Humedecer en agua o en algún otro líquido

Sal prieta: Mezcla de maíz con maní y otras hierbas que le dan un sabor especial.

Suero Blanco: Líquido blanco que sale del prensado del queso

12.

Biblio-
grafía

Catálogo Nestlé, Cocina manabita

Cocina Ecuatoriana Tradicional, Ineditec S.A., Guayaquil, Ecuador

Cocina para profesionales, E. LOEWER, Décimo tercera edición,

PARANINFO S.A, Impreso en España 2005

Cocina para uno / Cocina práctica, Jimena Gómez Villa, Panamericana Editorial. Colombia Impreso, 1991-1999-2002

Página Web. www.manabíprimero.com

Pescados y mariscos. Lexus Editores Lima Perú, ISBN: 9972 209-07-5

D´VIMNI L.T.D.A., Impreso en Colombia, Edición 2006

Todo ensaladas, Jane Donovan, Editorial Edilupa 2004, Quantum Publishing Ltda., Londres – Gran Bretaña

Cocina Completa – Le Cordon Bleu, Editorial Everest Internacional, págs. 10 – 15, Impreso en España, Carretera León – La Coruña, km 5 – LEÓN.

12. Anexos





**ESTA CARTILLA HACE PARTE
DE LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE
DEL TALLER DE COCINA
DE LA ESCUELA TALLER SAN ANDRÉS,
QUITO, ECUADOR**

**RED DE ESCUELAS TALLER
DE AMÉRICA LATINA**

www.redescuelastaller.com

© Todos los derechos
reservados

2017