



Página anterior



Portada



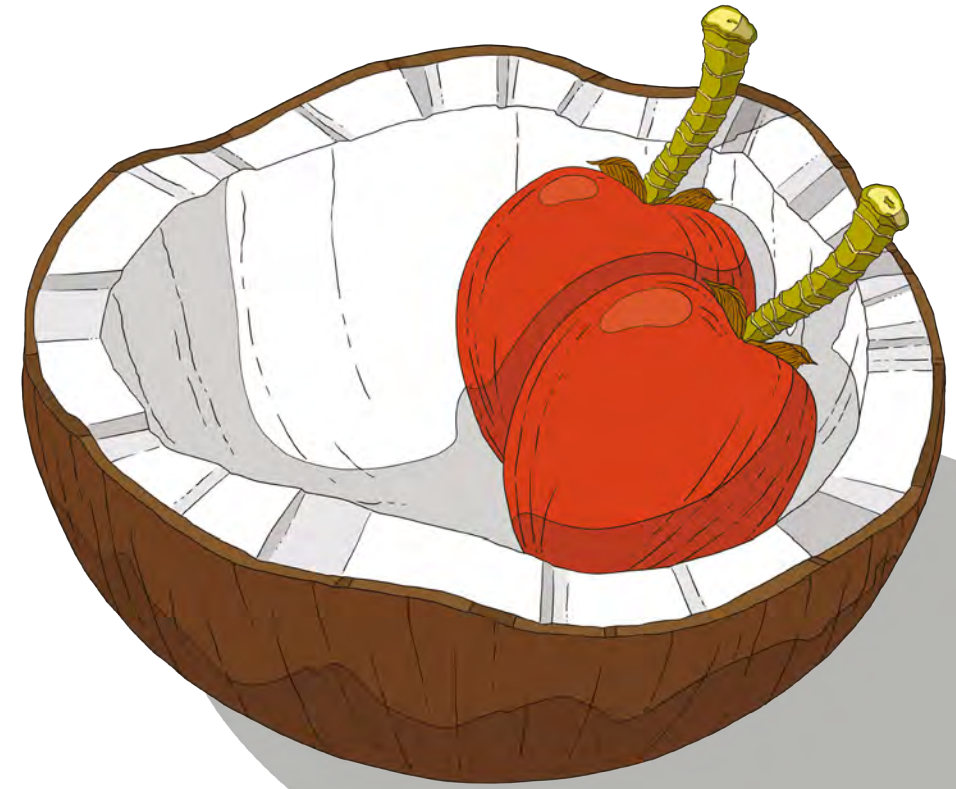
Contenido



Página siguiente

Para recorrer el libro, puede usar el menú ubicado en la parte inferior de las páginas o el índice.

Annamaria Filomena Ambrosio
María Alejandra Guerrero Ortiz
Alex Fernando Salgado Sánchez
Luz Indira Sotelo Díaz
Diana Vernot



CHONTADURO & COCO

*en salsa de ciencia,
cultura y técnica*

Ambrosio, Annamaria Filomena, autor
Chontaduro & coco en salsa de ciencia, cultura y técnica / Annamaria Filomena Ambrosio, María Alejandra Guerrero Ortiz, Alex Fernando Salgado Sánchez, Luz Indira Sotelo Díaz, Diana Vernot. -- Chía: Universidad de La Sabana, 2020.

108 p. ; 17 x 24 cm.

Incluye bibliografía

ISBN 978-958-12-0565-3

e-ISBN 978-958-12-0566-0

Doi: 10.5294/978-958-12-0565-3

1. Cocina colombiana 2. Gastronomía 3. Chontaduro 4. Coco 5. Preparación de alimentos 6. Libros de cocina I. Ambrosio, Annamaria Filomena. II. Guerrero Ortiz, María Alejandra. III. Salgado Sánchez, Alex Fernando. IV. Sotelo Díaz, Luz Indira. V. Vernot, Diana. VI. Universidad de La Sabana (Colombia). VII. Tit.

CDD 641.59861

CO-ChULS



Reservados todos los derechos

© Universidad de La Sabana
Escuela Internacional de Ciencias
Económicas y Administrativas
© Annamaria Filomena Ambrosio
© María Alejandra Guerrero Ortiz
© Alex Fernando Salgado Sánchez
© Luz Indira Sotelo Díaz
© Diana Vernot

Libro resultado de investigación,
convocatoria interna Universidad de
La Sabana, código EICEA -109-2017

Primera edición: septiembre de 2020
ISBN 978-958-12-0565-3
e-ISBN 978-958-12-0566-0
DOI: 10.5294/978-958-12-0565-3
1000 ejemplares
Impreso y hecho en Colombia

Edición

Dirección de Publicaciones
Campus del Puente del Común
Km 7 Autopista Norte de Bogotá
Chía, Cundinamarca, Colombia
Tels.: 861 5555 / 861 6666, ext. 45101
www.unisabana.edu.co
<https://publicaciones.unisabana.edu.co>
publicaciones@unisabana.edu.co

Diagramación y diseño de cubierta

Kilka Diseño Gráfico

Corrección de estilo

Eduardo Franco

Impresión

Xpress Estudio Gráfico y Digital S.A.S.

Hecho el depósito que exige la ley.
Queda prohibida la reproducción parcial o total de
este libro, sin la autorización de los titulares del
copyright, por cualquier medio, comprendidos la
reprografía y el tratamiento informático. Esta edición
y sus características gráficas son propiedad de la
Universidad de La Sabana.



Contenido

Agradecimientos	8	Preparaciones tradicionales de coco	31	Camarones rebozados con crema de leche de coco	53	Helado de chontaduro	81
Presentación:	9	Composición y características sensoriales del coco	34	Camarón salteado con plátano maduro	54	<i>Mousse</i> de chocolate blanco y chontaduro	82
cuando el producto evoluciona y nos habla	9	3. Recetario de chontaduro y coco	37	Ceviche de camarones con gulupa y batata	57	Torta gacho	85
Introducción	11	Adecuación de la materia prima	39	Recetario de platos fuertes	58	<i>Cheesecake</i> de chontaduro	86
1. El chontaduro	13	Extracción de pulpa de chontaduro	39	Pollo al curri	58	<i>Pancakes</i> de chontaduro	89
Orígenes e implicaciones en la cultura gastronómica colombiana*	14	Pulpa de chontaduro homogeneizada	40	<i>Tom khaa</i>	61	Profiteroles de chontaduro	90
El chontaduro:	17	Obtención de harina de chontaduro	41	Arroz apastelado de chontaduro	62	Recetario de bebidas y cocteles	93
comunidades en la Costa Pacífica	17	Obtención de leche de coco	42	Alas de pollo con salsa <i>barbecue</i> de chontaduro	65	Trabuco	93
Preparaciones tradicionales con chontaduro	21	Recetario de entradas	44	Raviolis encocados de camarón y chontaduro	66	Coctel de ron, cítricos y chontaduro	94
Composición y características sensoriales del chontaduro	23	Crema de calabaza y leche de coco	44	Recetario de postres	69	4. Aporte calórico estimado de las preparaciones	97
2. El coco	27	Empanadas de chontaduro y champiñones	46	Helado de coco, <i>chutney</i> de piña y <i>crumble</i> de chontaduro	69	Glosario	100
Orígenes e implicaciones en la cultura gastronómica colombiana	28	Chontaduro Paipa	49	Alfajores con arequipe de coco	72	Bibliografía	102
		<i>Hummus</i> de chontaduro	50	<i>Smoothie</i> de piña y coco	75	Autores	107
				<i>Pie</i> de limonada de coco	76		

Agradecimientos

Los autores agradecen a la Universidad de La Sabana por el apoyo con el proyecto de la Escuela Internacional de Ciencias Económicas y Administrativas (EICA) 109-2017 y a los estudiantes del programa de Gastronomía de la misma universidad, quienes participaron en los semilleros Nutriere y Gastrosience, y apoyaron la generación de algunos contenidos publicados en este libro: Camila Ferro, Santiago Roa Sierra, Iveth Natalia Piracoca Piracoca, Sharom Caicedo Cárdenas, Pedro Javier López Vásquez, Ivana Alejandra Castell Ramos y Andrés Felipe Díaz.

Presentación:

cuando el producto evoluciona y nos habla

Los ingredientes hablan y se expresan desde la tradición hasta la innovación. Materias primas nativas y autóctonas que se han desarrollado por el conocimiento de las comunidades. Frutos de palmas que, además de ser ricos en sabor, nos ofrecen texturas, aromas y colores que se pueden plasmar en nuestros platos.

En el país de la diversidad en productos, técnicas, historias, saberes y sabores, es importante y casi indispensable aprender a valorar estos productos para dar el siguiente paso, entender cómo utilizarlos y, consecuentemente, llevarlos a la innovación.

También vale la pena rescatar que son productos que en muchos casos no se usan por desconocimiento. El verdadero valor se lo damos nosotros cuando aprendemos su utilización y la manera de prepararlos. Ya del chontaduro se decía que servía para hacer chichas y fermentos que hoy cobran vida en una gran parte de las cocinas del mundo; lo mismo con el coco que ya en la Antigüedad se utilizaba también para hacer vinagres para saborizar pescados y mariscos.

Productos que han coevolucionado con las comunidades y personas, y, por qué no, con las cocinas, y nos han hecho entender que existen innumerables preparaciones, formas de cocinarlos y de mezclarlos. Podemos citar, por ejemplo, la sopa de chontaduro y leche de coco, los encocados y los guisos de mariscos y camarones en sumo de coco que van de maravilla con ají dulce y hierbas aromáticas, como el poleo, la albahaca, el cimarrón, etc. También podemos ver desde otras regiones del mundo, sobre todo tropicales, que el coco matiza perfectamente con sabores muy ácidos y picantes con hierbas muy aromáticas.

Su textura nos permite elaborar masas, rellenos, cremas, cocteles, apanados y sopas, aspecto muy valioso, además de la fina y delgada cáscara que lo recubre que también se puede utilizar.

La magia comienza con el contacto con las comunidades, su entorno y el producto. Las comunidades entienden las diferentes variedades y comprenden a su vez la utilización de cada una de ellas, por ejemplo, el coco (según su variedad) nos puede aportar diferentes porcenta-

jes de grasa, lo que se traduce en la cocina en una gama infinita de utilización, mezclas y sabores.

En muchas comunidades colombianas, la leche de coco reemplazaba el uso de la leche de vaca, el aceite a la mantequilla y la leche de coco espesa a la crema de leche. Así, la perfección culinaria de los sabores se encuentra en la maestría alcanzada por años de práctica y cercanía con los productos.

Con este libro, esperamos que se sigan entablando discusiones en las que la ciencia, la

cultura, la historia, la nutrición y la cocina posibiliten el trabajo con otras disciplinas para profundizar, conocer y desarrollar nuevos usos gastronómicos.

Solo me queda gratitud con estos productos de los que hemos aprendido no solo a utilizarlos, sino a mostrarnos quiénes fueron nuestros ancestros y nuestras raíces, que espero no se pierdan.

Alex Fernando Salgado Sánchez
Restaurante Ocio: Cocina Autóctona

Introducción

El fruto del chontaduro (*Bactris gasipaes*) y el coco (*Cocos nucifera*) son dos productos que hacen parte de la biodiversidad colombiana y que en algunos lugares del país se utilizan ampliamente en diversas preparaciones. Sus propiedades organolépticas, como el color, el aroma, el sabor y la textura, son protagonistas en los platos a los que se incorporan. Además, estos dos ingredientes se integran dentro de un concepto que desde la Universidad de La Sabana hemos querido denominar el trinomio cuadrado perfecto en que la ciencia de alimentos, la cultura gastronómica y las artes culinarias se unen, y en que cada una aporta desde su lugar nociones y técnicas para estudiar y comprender integralmente la gastronomía y hacer de esta una disciplina profesional.

Así, este libro muestra cómo se integran diferentes saberes: a) las artes culinarias a través de la experiencia y vivencia del chef y profesor Alex Fernando Salgado Sánchez, también propietario y cocinero del restaurante Ocio: Cocina Autóctona; b) la cultura gastronómica por medio de la descripción del origen de los productos y los desarrollos culturales, tanto para las prácticas de cultivo como para los usos de los frutos, realizada por la profesora Diana Vernot; y c) desde la ciencia de alimentos se definen los principales componentes que describen los frutos y las características organolépticas (perfil sensorial) desarrolladas por las profesoras Annamaria Filomena Ambrosio y Luz Indira Sotelo Díaz. Estos saberes integran lo que es un profesional en gastronomía, como es el caso de María Alejandra Guerrero Ortiz, quien diseñó aplicaciones gastronómicas con chontaduro y coco bajo criterios creativos y nutricionales.

Los autores queremos mostrarle a la sociedad que varias disciplinas suman al mejor entendimiento de la relación del ser humano con la alimentación, por esto, hemos preparado este libro: *Chontaduro y coco en salsa de ciencia, cultura y técnica*. Esperamos lo disfruten.