

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

PLANTEL "VILLAFLORES"



"COCINA AMERICANA: VENEZUELA & PERÚ"

ALUMNA: LÓPEZ MORALES DANIA BELÉN.

CATEDRÁTICA: HENNING FONSECA ANDREA DEL ROSARIO.

MATERIA: COCINA AMERICANA.

SEMESTRE: 6°

VILLAFLORES, CHIAPAS A 14 DE JUNIO DEL 2021

VENEZUELA.

Algunos de los ingredientes más comunes en las preparaciones son cereales como el arroz y el maíz, lentejas, caraotas, arvejas, frijoles y otros granos, tubérculos como la papa, el ñame y la batata; raíces tuberosas como la yuca, el ocumo y el ocumo chino, carnes como la de res, pollo, gallina, carne de chivo, cochino (cerdo), chigüire (capibara), venado y una gran variedad de pescados y mariscos. Es importante también la variedad de frutas tropicales como el mango, el cambur, la lechoza, la guayaba y la parchita.

Al vapor: Método de cocción por medio del contacto con el vapor, sin necesidad de ninguna clase de aceite o grasa. De esta manera quedan muy bien pescados, mariscos, aves, y verduras; porque conservan sus propiedades.



Sudado: Es una técnica que se aplica a pescados, aves y vegetales. En ella se aprovechan los líquidos naturales de la pieza, para ello se coloca el alimento en una olla a fuego lento, con una cantidad mínima de agua para que no se pegue, y se tapa para que no se evapore.

Guisado o estofado: Es una forma de preparación en la que el alimento se cocina a fuego medio en un líquido que absorbe lentamente. Tanto carnes como vegetales se cortan en trozos y se saltean por algunos minutos (para retener sabor o para que no se deshagan según el caso).



Asado al horno: Para esta forma de cocción se recomienda limpiar y sazonar previamente la pieza, sea con mantequilla, aceite, pimienta, apio, o cualquier otro condimento o especia, para amortizarla.



Fritura: Es la cocción que se efectúa mediante el contacto directo del alimento con abundante aceite caliente, paradójicamente para que una fritura quede poco grasienta, debe haber suficiente aceite o manteca como para cubrir el alimento.



Salteado o sofrito: En una sartén a fuego lento y con una capa mínima de aceite los sabores se realzan y los alimentos quedan firmes, dorados, y jugosos.



A la parrilla: La ventaja de asar carnes, pescados, aves, o vegetales al carbón o con leña, es que a diferencia de la plancha, este método proporciona cierto sabor ahumado a los alimentos.



Empanizado: Preparación que consiste en cubrir carnes o vegetales con harina huevo y pan rallado, antes de someterlo al fuego.



- Arepa
- Asado negro.
- Bollo pelón.
- Caraotas negras
- Courbullon de mero.
- Cachito.
- Cochino frito.
- Carne mechada.
- Pisillo de Chigüire.
- Chiquato asado.
- Chivo en coco





- Chicha criolla.
- Merengadas.
- Chicha andina
- Papelón con Limón
- Jugo de caña con limón.
- Tizana.
- Cocada.
- Carato.
- Amargo de Angostura
- Cebada.
- Linaza
- Ron.
- Ron de ponsigué.
- Cuba libre.
- Anís
- Ponche Crema
- Vino.
- Aguardiente de Cocuy o simplemente Cocuy. (Es un tipo de tequila típico de los Estados Occidentales de Venezuela)
- Miche Andino. (aguardiente a base de hinojo, y papelón).

PERÚ

Leche evaporada. La leche evaporada es importante para postres como el suspiro limeño.

Papa amarilla. Por sus características es excelente para hacer purés.



Maíz.



Maíz Morado.



Rocoto.



Cilantro.



Cebolla morada.



Huacatay.



Al vapor: Método de cocción por medio del contacto con el vapor, sin necesidad de ninguna clase de aceite o grasa. De esta manera quedan muy bien pescados, mariscos, aves, y verduras; porque conservan sus propiedades.



Guisado o estofado: Es una forma de preparación en la que el alimento se cocina a fuego medio en un líquido que absorbe lentamente. Tanto carnes como vegetales se cortan en trozos y se saltean por algunos minutos (para retener sabor o para que no se deshagan según el caso).



TÉCNICA DE FREÍR: Es un método comúnmente utilizado en comida chatarra. El

punto de ebullición del aceite es extremadamente más alto que el del agua, así que los ingredientes se cocinan a temperaturas superiores.



TÉCNICA DE ESCALFAR: Se realiza cocinando los alimentos a una temperatura inferior de 100° C. Esta técnica es comúnmente confundida con la técnica de “ponchar”, la cual principalmente se utiliza para referirse a la cocción de vegetales.



Cebiche de pescado



Ají de gallina



Lomo saltado



Bebidas gaseosas: Destacan la Inca Kola y la Kola Escocesa —en Arequipa— ambas tienen una tradición en el acompañamiento de la comida local. Inca Kola la más conocida dentro y fuera del país, es la única bebida gaseosa en el mundo que ha logrado superar en ventas a Coca-Cola en un mercado local. Kola Escocesa es una bebida elaborada con agua mineral proveniente de la localidad de Yura en el departamento de Arequipa donde es considerada la bebida por excelencia de

dicha región y acompañante indiscutido de la variada gastronomía arequipeña. Otras bebidas gaseosas que destacan son la Kola Inglesa, la Kola Real y la Triple Kola.

Chicha morada: Es una bebida preparada con el maíz morado hervido, al cual una vez frío, se le agregan trozos de piña, gotas de limón, azúcar y hielo al gusto. Actualmente existen versiones envasadas de este refresco producidas por compañías transnacionales. Otras formas de chicha existentes en el país son la chicha arequipeña, la chicha de maní, la chicha de qiwicha y la chicha loretana.

Cremlada: Es un derivado de los jugos de fruta, similar al sorbete, que se prepara haciendo congelar el jugo hasta formar hielo, para luego machacarlo suavemente y formar una masa semi-sólida que se sirve en vasos. Es popular en las épocas de verano. Un preparado similar es la raspadilla.

Infusiones: El mate de coca es una infusión que se consume a nivel nacional, es tradicional de la zona andina, donde se utiliza para contrarrestar los mareos y el mal de altura. Otra infusión tradicional es el llamado té de tilo, que se utiliza como calmante y también, en la cultura popular, como alivio para combatir el susto, la ojeriza y las maldiciones; asimismo se destaca el té de uña de gato, que es una bebida preparada con una planta de la amazonía, la uña de gato, conocida por sus propiedades medicinales y curativas. Otra bebida popular es el emoliente, es una bebida que se prepara sobre la base de granos tostados de cebada, extractos de hierbas medicinales, azúcar y jugo de limón. Es de bajo contenido nutricional, aunque puede aportar a la dieta algo de carbohidratos, minerales y vitamina C. Su mejor valor es el medicinal.

Jugos: Por la diversidad de frutas es común que exista una amplia variedad de jugos de fruta. Por ejemplo cocona, camu camu, aguajina (refresco a base de aguaje), entre otros.

Té: En Perú hacen té con las cáscaras de los granos de cacao.

