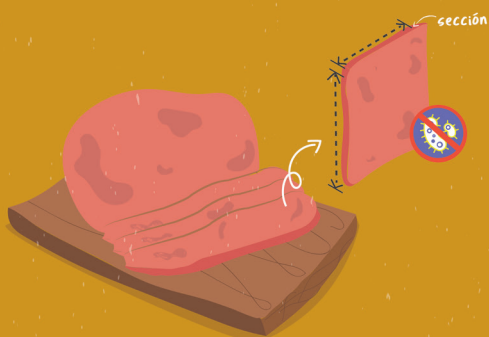


LA CIENCIA DE LA CECINA

La **CECINA** es **CARNE SECA** y **AHUMADA** producida tradicionalmente por las comunidades de la selva como una técnica de preservación de la carne a falta de sistemas de refrigeración. Las diferentes variedades de cecina que se encuentran a lo largo de la selva peruana se distinguen entre ellas por el tipo de carne utilizada, los condimentos y el método de ahumado.

1 Selección de los ingredientes

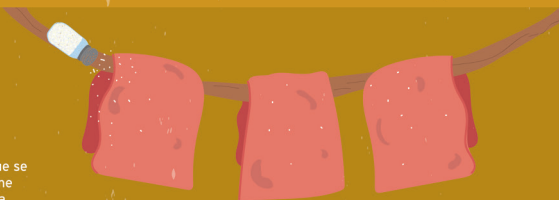


2 Corte en láminas

La pierna deshuesada y libre de grasa, se corta en láminas muy finas, estas láminas serán expuestas al humo para lograr cierto grado de deshidratación. El aire caliente solo afecta la superficie, el calor no puede penetrar la carne es por eso que las láminas son muy delgadas, de esta forma se logra que los efectos del humo sean óptimos (secado de la carne y disminución del pH dificultando el crecimiento de microorganismos)

3 Sazonado

Una vez cortadas las láminas estas se sazonan usando básicamente sal (la adición de otros ingredientes dependerá del lugar y la técnica que se maneje, en algunas zonas por ejemplo se les pone achiote (Bixa orellana) buscando teñir un poco la carne del color rojo anaranjado característico de esta planta). Una vez sazonada seorea al aire, para luego dar inicio al proceso de ahumado.



4 Ahumado

Un efecto del ahumado sobre la carne es el sabor, lo que sucede es que la mioglobina (proteína presente en las fibras musculares, cuya función es transportar el oxígeno necesario para el funcionamiento del músculo), va a reaccionar con el dióxido de nitrógeno (que proviene del humo).

Cuando el dióxido de nitrógeno golpea el músculo, pierde su molécula de oxígeno, se vuelve ácido y busca con qué juntarse para lograr estabilidad; a la vez la mioglobina atrae al ácido y lo empuja hacia la carne dándole así un color más oscuro y el característico sabor ahumado a la carne



200°C

Se inicia la producción de moléculas aromáticas que luego se condensan en la superficie de alimentos ricos en proteína y reaccionan con los azúcares y aminoácidos.

300°C

a partir de esta temperatura los fenoles empiezan a liberar aromas a clavo, turba, vainilla y otros, además de olores a caramelo, nueces y manzana agria.

400°C

Es la temperatura ideal de la madera para el ahumado, es a esta temperatura donde se liberan la mayor cantidad de compuestos aromáticos.

LA CIENCIA DE LA PATARASHCA

La **PATARASHCA** es un plato muy popular en la selva peruana y se refiere a la técnica de cocinar los alimentos **ENVUELTOS** en una hoja, la cual forma un empaque sellado que protege la preparación del calor directo del fuego; en esta preparación los ingredientes son colocados frescos (generalmente pescado, cebollas y hierbas) y se cocinan en sus propios jugos, logrando una preparación jugosa, deliciosa y perfecta.

1 Selección de los ingredientes



2 Pasos previos

Se pican y preparan los ingredientes. El pescado está ya limpio y listo para armar el plato.

Las hojas se seleccionan por su gran superficie, impermeabilidad y maleabilidad; se cosechan, se limpian y se someten al fuego muy rápidamente para suavizarlas y facilitar el doblado y la formación del paquete.

3 Formación del paquete

El paquete hecho con las hojas, protegerá la comida del calor directo del fuego a la vez que mantendrá sellada la comida logrando cocinarla en sus propios jugos, logrando que la temperatura máxima sea de 100°C (punto de ebullición del agua), generando que en el interior se genere vapor y el aire se expanda así los sabores se concentrarán al no encontrar escape, no dejando que el pescado se sobre cocine y se seque.



4 Cocción

Al cocinar, el músculo reacciona al calor, se vuelve opaco, firme y más sabroso. Las proteínas musculares reaccionan al calor, estas se desnaturalizan a 40°C aproximadamente, esto significa que para que la preparación sea perfecta, el calor debe llegar a 40°C en la parte interna, pero sin que el exterior se sobre cocine y se seque.

A nivel molecular, las proteínas al desnaturalizarse, se coagulan, es decir se reacomodan y se unen unas a otras y formando una suerte de masa sólida (que mantiene agua atrapada en su interior).

Cuando la temperatura es muy alta, esta masa se vuelve más densa, y pierde el agua que había quedado atrapada, cambiando por completo su textura y la manera en la que la percibimos al comer. La sentimos seca. En la Patarashca, el paquete formado por las hojas evitará que esto suceda.



AGRADECIMIENTOS

Esta exposición se realizó gracias a la colaboración de las siguientes instituciones.



CULTIVA LIMA