

“SABORES DE ECUADOR”

*Panadería Artesanal
de una Tierra
rica en Tradición*



ISBN 978-9942-45-582-6

REG-RED-20-0094

REG

Redim

Red de Educación, Innovación y Empresa
REG-RED-20-0094/SENESCYT

Coordinadores.

**Cedeño Castro Tania Teresa
Sánchez Trávez Digna Elizabeth**

“SABORES DE ECUADOR”

*Panadería Artesanal de una Tierra rica en
Tradicción*

Coordinadores

Tania Teresa Cedeño Castro
Digna Elizabeth Sánchez Trávez

Editores

Gabriel Estuardo Cevallos Uve
José Luis Vera Solórzano

ISBN: 978-9942-45-582-6

“SABORES DE ECUADOR”

*Panadería Artesanal de una Tierra rica en
Tradicción*

ISBN: 978-9942-45-582-6



La presente obra fue evaluada por pares académicos experimentados en el área

Catalogación en la fuente:

SABORES DE ECUADOR

Panadería Artesanal de una Tierra rica en Tradición

/ TC, DS, EC, EC (Coord.). – Santo domingo: REDIEM, 2024

89 p: incluye tablas, cuadros, gráficos

Gastronomía

ISBN: 978-9942-45-582-6

641.3. Pastelería, pan, tartas y bollos – Ecuador – Gastronomía

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de sus autores.

ISBN: 978-9942-45-582-6

Edición con fines académicos no lucrativos

Impreso y hecho en Ecuador

Dirección editorial:	Lic. Gabriel Estuardo Cevallos, Ph.D.
Director:	Ing. José Luis Vera Solórzano, Ph.D.
Coordinación técnica:	Ing. Enma Rocío Cedeño, MBA
Diseño:	Ing. Leonardo Rafael Jácome Gómez, Ph.D.
Diagramación:	Lic. Aldo Alcívar Mera, Mgs.

Fecha de publicación: Abril, 2024

Instituto Superior Tecnológico Tsa´chila.

Av. Galo Luzuriaga y calle Franklin Pallo, Santo Domingo, Ecuador.

[http:// www.tsachila.edu.ec](http://www.tsachila.edu.ec)

Red de Educación, Innovación y Empresa – REDIEM – RED-REG-20-0094/SENESCYT.

Segundo Añasco y calle E6, La Concordia, Ecuador.

Tel. 0997163327



COMITÉ EDITORIAL

Gabriel Estuardo Cevallos Uve

Licenciado en Informática Educativa, Máster en Docencia, Mención Gestión en Desarrollo del Currículo, Máster en Administración de Empresas, MBA, Doctor en Ciencias Económicas (Ph.D.) por la Universidad de Oriente, República de Cuba, Doctorando en Ciencias Pedagógicas por CECEIC, República de México, Post Doctor en Administración y Negocios, Posdoctorado en Metodología de la Investigación Científica, Postdoctor en Didáctica de la Investigación Científica, Coordinador de los programas de Maestría en Docencia, de Administración de Empresas y Gestión Ambiental (2009-2013) y Coordinador General (2013-2015) de UTE-LVT en la Extensión La Concordia. Rector Titular del Instituto Superior Tecnológico Tsáchila (desde 2017). Facilitador y evaluador académico externo de carreras del Consejo de Educación Superior (CES) y del Consejo de Aseguramiento de la Calidad (CACES), Representante del comité de científico de varias revistas científicas, presidente y Coordinador general de la Red Santo Domingo Investiga, promotor para la creación de la Universidad de Santo Domingo de los Tsáchilas. Refiere investigaciones y publicaciones nacionales y en cooperación con instituciones extranjeras.

José Luis Vera Solórzano

Ingeniero en Alimentos por la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Magister en Formación del Profesorado Especialidad Física y Química por la UNED, Madrid – España, Magister en Cultura Científica y de la Innovación por la Universidad Politécnica de Valencia – España, Certificación SETEC de Competencias Profesionales como Formador de Formadores registrado en la SENESCYT, Doctor en Ciencias Humanas y Educación (PhD) por la Universidad del Zulia – Venezuela, Ex Director Distrital de Educación 23D02 Santo Domingo de los Tsáchilas, Ex Vicerrector Académico del Instituto Superior Tecnológico Atlantic, Ex Docente del Instituto Superior Tecnológico Calazacón, Ex Vicerrector de la Unidad Educativa Darío Kanyat, Ex Rector de la Unidad Educativa Darío Kanyat, Coordinador del Departamento de Investigación del Instituto Superior Tecnológico Los Andes, Ex Docente del

Instituto Superior Tecnológico Calazacón, Ex Docente del Instituto Superior Tecnológico Atlantic, Investigador Acreditado por la SENESYT con el código N° REG-INV-21-05401, Creador y Exeditor en Jefe de la Revista Científica Mundo Recursivo, Miembro del Comité Científico de la Revista Tse`De, Creador y editor en Jefe de Código Científico Revista de Investigación, Arbitro de evaluador de trabajos de investigación para revistas y eventos científicos, Adscrito a varias redes de investigación científica nacionales e internacionales entre ellas podemos destacar REDILUZ, RISEI, REDISD, REICIM, CIJP, RAEM, Ponente y Conferencista de varios eventos científicos nacionales e internacionales, Profesor – Investigador con más de 14 años de experiencia.

Leonardo Rafael Jácome Gómez

Ingeniero Agrónomo graduado de la Universidad Central del Ecuador; Magister en Nutrición Vegetal de la Universidad Tecnológica Equinoccial; Doctorante en Ciencias Agrarias por la Universidad de Zulia, Republica de Venezuela. Coordinador de Investigación e Innovación del IST-Calazacón (2018-2021); Coordinador de Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación del Instituto Superior Tecnológico Tsa`chila (desde 2021). Docente de Educación Superior en el Instituto Superior Tecnológico Tsa'chila desde 2017. Representante del comité editorial de la revista científica TSEDE, Arbitro de algunas revistas científicas, Coordinador del Congreso Internacional Santo Domingo Investiga (CISDI), vicepresidente del Congreso Tecnológico (COTEC).

Aldo Octavio Alcívar Mera

Técnico en Diseño Gráfico Publicitario (2006), Licenciado en Ciencias de la Educación (2018), Magister en Pedagogía (2021), República del Ecuador. Profesor de la Unidad Educativa Raúl González Astudillo (1999 - 2005). Catedrático (2006 - 2010), Coordinador de Carrera Diseño Gráfico Publicitario (2010) Universidad Tecnológica Equinoccial. Asistente de secretaría Servicio de Rentas Internas Santo Domingo (2007 - 2008). Activista Cultural, Comunicador Institucional, Ministerio de Cultura del Ecuador Dirección Provincial Santo Domingo (2010 – 2016). Docente Instituto Superior Tecnológico Tsa`chila (desde 2018). Miembro de la Red Santo

Domingo Investiga (REDISD), Coordinador de Imagen Corporativa de REDISD, Miembro del Comité Organizador del Congreso Internacional Santo Domingo Investiga (CISDI Primera y Segunda Edición), Miembro del Comité Editor de la revista científica Tse`de, Miembro del Comité Organizador del Congreso Tecnológico Virtual COTEC 2020 y 2021.

COMITÉ ACADÉMICO

(Pares evaluadores)

Francisco Rafael Núñez Huertas

Ingeniero en Gestión de Alimentos y bebidas la Universidad Autónoma de los Andes, Técnico Ejecutivo en gestión de Restaurantes y bares en la Universidad Autónoma de los Andes. Pandero, panificador en la provincia de Latacunga. Actualmente, docente de la asignatura de fundamentos básicos de cocina docente de la asignatura de cocina caliente docente de la asignatura de seguridad e higiene de alimentos, docente de la asignatura de cocina fría líder de investigación de la carrera de Gastronomía miembro titular del consejo electoral del Instituto Superior Tecnológico Vicente León.

Vanessa Catalina Lizano Saltos

Estudios universitarios, Ingeniera en Gestión de Alimentos y bebidas la Universidad Autónoma de los Andes, Técnico Ejecutivo del Instituto Tecnológico Superior Luis A. Martínez. Tallerista de cocina saludable en el Instituto Ecuatoriano De Seguridad. Actualmente, docente de las materias cocina ecuatoriana, costos y cocina básica en la carrera de Gastronomía del Instituto Tecnológico Superior Luis A. Martínez.

“SABORES DE ECUADOR”

Panadería Artesanal de una Tierra rica en Tradición

Autores

Cedeño Castro Tania Teresa

Instituto Superior Tecnológico Tsa'chila

taniacedeno@tsachila.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-8088-9679>

Nació en el cantón Portoviejo de la provincia de Manabí de la República del Ecuador el 15 de mayo de 1985. Licenciada en Ciencias de la Educación con mención inglés-francés de la Universidad Técnica de Manabí, (2012).

Magister en Pedagogía del Idioma Inglés como Lengua Extranjera de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Santo Domingo. Magister en Gestión en Empresas Turísticas de la Universidad Técnica del Norte (Egresada). Docente del Instituto Superior Tecnológico Tsa'chila del Centro de Idiomas y actualmente en la Carrera de Gastronomía como docente de francés. Docente investigadora del Instituto.

Garzón Mosquera Fausto Fabricio

Universidad de Especialidades UDET

fgarzon@udet.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5263-9031>

Nació en Santo Domingo, Ecuador el 09 de noviembre de 1990. Administrador Gastronómico de la Universidad UTE, (2015). Magister en Gastronomía de la Universidad Técnica del Norte (2022). Magister en Gestión en Empresas Turísticas de la Universidad Técnica del Norte (2024). Docente de la carrera de Gastronomía del Instituto Superior Tecnológico Tsa'chila, Instituto Técnico Superior Japón, actualmente docente en la Escuela de Hospitalidad y Turismo de la Universidad de Especialidades UDET.

Jaime Estuardo González Amagua

Universidad de Especialidades UDET

jagonzalez@udet.edu.ec

<http://orcid.org/0000-0002-6099-9085>

Estudios Universitarios en la Universidad UNIANDES Ambato con el título de Ingeniero en Gestión de Alimentos y Bebidas, egresado de la Universidad Técnica del Norte en el post Grado de maestría en Gestión de Empresas Turísticas, en la actualidad docente de la Universidad UDET como encargado de la carrera de Gastronomía, especialista en cocina tradicional ecuatoriana, docente en el Instituto Tecnológico Superior Japón, como docente en las materias de cocina ecuatoriana, cocina internacional.

Sánchez Trávez Digna Elizabeth

Instituto Superior Tecnológico Tsa'chila

dignasanchez@tsachila.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-9076-5960>

Estudios universitarios en la Universidad de Vigo, España, donde obtuve e título en: Dirección y planificación Turística y Salud, Universidad Regional Autónoma de los Andes “UNIANDES” donde obtuvo los siguientes títulos:

Ingeniera en Gestión de Alimentos y Bebidas, 2010, Tecnóloga Chef Profesional, 2008, Técnica Ejecutivo en Bares y Gestión Restaurantes, 2006, Capacitadora en: Grupo Ecuador y Ministerio de Turismo de Latacunga, Docente en la Universidad Regional Autónoma de los Andes “UNIANDES” en la Carrera de Turismo y Chefs.

Contenido

Prólogo	13
Resumen	15
Introducción	16
Capítulo 1	18
Historia de la panadería: Descubriendo las raíces del pan	18
Evolución del Pan	19
Explorando la Tradición Panadera en Ecuador: Un Exquisito Viaje de Sabores	19
Tipos de panes por región	21
Quito:	21
Ambato:	21
Imbabura:	22
Capítulo 2	23
Tipos de harinas utilizadas en la panadería artesanal	23
• Harinas flojas	23
• Harinas todo uso	24
• Harinas de panificación	24
• Harinas de extra fuerza	24
Tipo de Azúcar	24
• Azúcar morena	25
• Azúcar blanco	25
• Azúcar impalpable	25
Tipos de Leche	26
• Leche entera	26
• Leche evaporada	26
• Leche condensada	27

Grasas.....	27
Capítulo 3.....	28
Recetario.....	28
Panes del Ecuador	28
1. Cachos y enrollados	28
2. Injertos y reventados	31
2.1. Pan injerto	31
2.2. Pan reventado	34
3. Cholas de guano	36
4. Pan de Ambato	38
5. Pan Chimborazo o cara sucia	40
6. Pan de leche	42
7. Allullas.....	45
8. Pan de yema	48
9. Quesadillas.....	50
10. Bizcochos de Cayambe	53
Capítulo 4.....	55
Libro de recetas en francés.....	55
1. Cachos y enrollados	57
2. Pain greffé et pain éclaté	59
2.1. Pain greffé.....	59
2.2. Pain éclaté.....	62
3. Cholas de guano	64
4. Pain d'Ambato	67
5. Pain Chimborazo ou face sale.....	69
6. Pain du lait.....	71
7. Allullas.....	73

8. Pain au jaune d'œuf.....	76
9. Quesadillas.....	78
10. Biscuits Cayambe.....	81
GLOSARIO.....	83
Referencias.....	87

Prólogo

En las fértiles tierras ecuatorianas, donde los vientos de la tradición se mezclan con la esencia de la cultura, nace este libro dedicado a la panadería artesanal. Desde las altas cumbres de los Andes hasta las costas bañadas por el océano Pacífico, Ecuador ha tejido una rica tradición gastronómica que se manifiesta de manera excepcional en la panadería.

Este compendio es más que una simple colección de recetas; es un viaje sensorial a través de los aromas y sabores que han perdurado a lo largo de generaciones. En cada rincón de este país diverso y apasionante, la panadería se erige como un arte que fusiona la destreza artesanal con los ingredientes autóctonos, creando productos que son testimonio de una historia llena de sabor. En la raíz de esta tradición se encuentra la conexión profunda entre la comunidad y la tierra. Ecuador, con su biodiversidad única, proporciona materias primas excepcionales que dan vida a panes que son mucho más que alimentos; son expresiones de identidad cultural. Desde la humilde y ancestral yuca hasta los granos de cacao que definen el chocolate ecuatoriano, cada ingrediente tiene una historia que contar en la mesa de la panadería artesanal.

Las páginas que tienes ante ti son una ventana abierta a los secretos transmitidos de generación en generación. Es un esfuerzo por preservar y compartir las técnicas tradicionales que convierten simples ingredientes en manjares irresistibles. A través de este libro, no solo aprenderás a hornear pan, sino que también descubrirás la esencia de la

cultura ecuatoriana impregnada en cada masa, en cada fermentación lenta, en cada horno de barro.

En conclusión, este libro es más que una guía culinaria; es un testamento a la pasión que se hornea en cada pan, a la conexión entre la tierra y la mesa, y a la rica herencia que se comparte a través del arte del amasado y el horneado. Sumérgete en estas páginas y déjate llevar por el aroma embriagador de la panadería ecuatoriana, donde cada bocado es una celebración de la vida y la tradición.

Ing. Alejandro Pacheco Viteri, Mg.
Gerente-Propietario de la Pastelería Artesanal “ELIAS”
Docente-Investigador

Resumen

El presente trabajo de investigación sobre la tradición panadera del Ecuador y el desarrollo del recetario “Sabores del Ecuador: Panadería Artesanal de una tierra rica en tradición” ofrece una perspectiva profunda sobre el origen, la evolución y la diversidad de la panadería en el país. Se destaca que el descubrimiento del pan como un hito culinario hace aproximadamente 5000 años marco el inicio de una larga historia de innovación y experimentación de técnicas de panificación. El documento resalta el papel crucial de los antiguos egipcios en el desarrollo de las técnicas de panificación, así como la introducción del trigo en el Ecuador en la década de 1930. Además, proporciona información detallada sobre algunos de los tipos de pan más relevantes por región en Ecuador, destacando sus ingredientes y sabores característicos. Finalmente describe la metodología utilizada para la elaboración del recetario, que incluyó la revisión de la literatura existente, visitas de panaderías locales, recopilación de recetas tradicionales e ingredientes autóctonos, y el desarrollo detallado del contenido del recetario.

Palabras clave: Desarrollo, Panadería, Recetario, Tradición,

Introducción

El pan ecuatoriano representa una arraigada tradición dentro del territorio, trascendiendo su mero estatus como producto para convertirse en un fiel reflejo de la historia y la evolución del país. Su consumo es notablemente elevado debido a su accesibilidad, especialmente en el contexto de los desayunos. La diversidad de panes disponibles es asombrosa, abarcando desde opciones saladas hasta dulces, con una amplia gama de texturas que van desde lo crujiente hasta lo suave. Entre los más destacados se encuentran los cachitos, los enrollados, las caras sucias, las allullas¹ y los injertos, por mencionar solo algunos, siendo algunos de ellos reconocidos con denominaciones de origen como el célebre pan de Ambato, el pan lojano, las cholas de Guano y el pan de Pinllo². Mención especial merecen las Guaguas de pan, símbolo emblemático de la cultura ecuatoriana que guarda una profunda conexión con las prácticas religiosas y la aculturación.

El propósito de este documento es proporcionar al lector toda la información necesaria para comprender y dominar el arte de la panadería ecuatoriana. Invitamos al lector a explorar los aromas, las texturas y los sabores únicos que caracterizan a esta rica tradición, ofreciendo una visión integral del proceso, así como recetas detalladas y técnicas de elaboración para las preparaciones mencionadas. En este capítulo, se presenta una compilación exhaustiva de objetivos, recetas estándar y procesos de elaboración que facilitarán el aprendizaje y

1 Nombre de un tipo de pan del Ecuador

2 Tipo de pan elaborado a base de manteca de chancho

permitirán que la panadería se convierta en una experiencia verdaderamente inolvidable. Acompáñanos en un viaje culinario a través de Ecuador y descubre la riqueza de su panadería tradicional, desde las costas bañadas por el Pacífico hasta las alturas de los Andes y las profundidades de la selva Amazónica.

Capítulo 1

Historia de la panadería: Descubriendo las raíces del pan

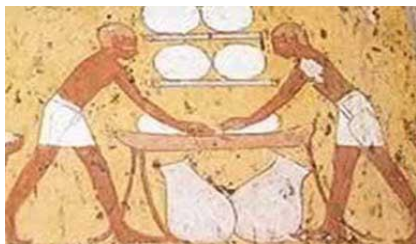


Figura 1. Historia del pan

Obtenido de:

<https://www.ceoppan.es/historia.html>

Para adentrarnos en el origen del pan, es esencial retroceder en el tiempo, aproximadamente 5000 años atrás, cuando la humanidad experimento un hito culinario al descubrir que ciertas semillas y cereales, al ser triturados y combinados con agua

podían transformarse en una masa comestible, lo que hoy conocemos como pan. Sin embargo, la evolución de este alimento icónico no fue una tarea sencilla; más allá de la simple combinación de ingredientes, se requería un profundo conocimiento de los procesos químicos y biológicos para lograr la consistencia, textura y sabor deseados.

El proceso de la panificación implica una serie de complejas interacciones entre los componentes de los granos de cereales y microorganismos presentes en el entorno. Al triturarse los granos, se liberan almidones y proteínas que, al entrar en contacto con el agua, forman una estructura viscoelástica esencial para la masa de pan. Sin embargo, para lograr la esponjosidad característica del pan, se necesita un agente leudante que genere dióxido de carbono y expanda la masa durante el proceso de fermentación.

Los antiguos egipcios fueron pioneros en el desarrollo de técnicas de panificación. Por accidente o por experimentación deliberada, descubrieron que al separar la cascarilla del trigo y utilizar la levadura, podían inducir a la fermentación de la masa, logrando así un pan as esponjoso y con un sabor más pronunciado. Además, al agregar hierbas y especias, podían crear una amplia variedad de sabores y aromas, enriqueciendo aún más el producto final (Conty, 2019).

Evolución del Pan

A lo largo de los siglos, el pan ha evolucionado y diversificado, dando lugar a más de 315 variedades reconocidas en la actualidad. Desde los antiguos egipcios hasta las sofisticadas técnicas de la panadería moderna, cada civilización y época ha dejado su huella en la historia de este alimento fundamental. Este continuo proceso de innovación y experimentación es un testimonio de la creatividad y adaptabilidad de la humanidad en su búsqueda constante de nuevas formas de satisfacer sus necesidades alimentarias.

Explorando la Tradición Panadera en Ecuador: Un Exquisito Viaje de Sabores

El origen de la tradición panadera del Ecuador puede rastrearse hasta la llegada de los españoles al continente ecuatoriano. En este momento, el consumo de pan era una práctica común entre los colonizadores europeos, mientras que los habitantes nativos de América se sustentaban principalmente de alimentos como las tortillas de maíz. Sin embargo, a medida que el intercambio cultural y el desarrollo

avanzaban, surgieron nuevas formas de transformar los alimentos básicos.

Con el transcurso del tiempo y gracias a los avances en tecnología y conocimiento agrícola, los habitantes de América comenzaron a desarrollar métodos de molienda más sofisticados para convertir semillas y granos en harina. Este proceso permitió la elaboración de una masa más densa y sabrosa , dando lugar al producto que se conoce como pan, que rápidamente se convirtió en un elemento fundamental en la mesa durante cualquier momento del día. (Levapan, 2022).

En el contexto específico del Ecuador, la introducción del trigo tuvo lugar en la década de 1930, lo que marcó un hito en la evolución de la panadería en el país. Este cultivo se extendió rápidamente en regiones como Cañar, donde los propietarios de tierras y molinos adquirieron gran relevancia social y económica, siendo conocidos como los “Señores del trigo” y los “Señores de los molinos ”. Con el tiempo, la elaboración y el consumo de pan se integraron plenamente a la gastronomía ecuatoriana , convirtiéndose en un elemento esencial en la dieta cotidiana de las familias del país (Levapan, 2022).

En la actualidad, la diversidad de la panadería ecuatoriana es impresionante, con aproximadamente 1800 variedades de panes criollos que se encuentran a lo largo y ancho del territorio nacional. Esta amplia variedad se debe a la diversidad de ingredientes y técnicas de preparación utilizadas en las diferentes regiones del país. Además, la industria panadera del Ecuador ha experimentado un notable

crecimiento empresarial, superando incluso países vecinos como Colombia en términos de desarrollo y diversificación del sector.

El desarrollo histórico de la tradición panadera en Ecuador es un testimonio del intercambio cultural y la innovación tecnológica a lo largo de los siglos. Desde sus humildes orígenes hasta su prominencia en la gastronomía nacional, el pan ha desempeñado un papel fundamental en la identidad culinaria del país., demostrando el impacto significativo que la alimentación puede tener en la sociedad y la economía (Barba, 2019).

Tipos de panes por región

Si bien es cierto que la tradición es fundamental en la panadería ecuatoriana, también hay espacio para la innovación y la creatividad. Es por ello, y ante lo ya expuesto dentro del país se puede encontrar diferentes tipos de panes, en este caso se expondrá los más relevantes:

Quito:

Dentro de esta región se puede encontrar el famoso pan de Yema, muy conocido por su fácil elaboración hecho en horno de leña, entre sus ingredientes más relevantes están: la manteca, la leche, levadura y azúcar.

Ambato:

El muy conocido “Pan de Ambato” cuyo nombre es una insignia de esta región, preparado por más de 200 años. Su sabor casero a manteca

y trigo, lo hace muy destacado haciéndolo parte de la tradición panadera del Ecuador.

Imbabura:

Dentro de esta región se encuentran las cholitas, un pan elaborado con diferentes tipos de relleno, como queso, manjar o mermeladas, cuyo ingrediente principal es la manteca de chanco, leche, anís y panela molida.



Figura 2. Elaboración de panes enrollados en una panadería Artesanal

Capítulo 2

Tipos de harinas utilizadas en la panadería artesanal

La harina, producto finamente molido, resultante de la molienda de cereales, como el trigo, maíz, centeno y soja. Este ingrediente se considera el principal dentro de la elaboración del pan, sin embargo, existen algunas calificaciones de la harina; esto es en función de la cantidad de gluten que posee (Calixto, et al., 2021).



Figura 3. Tipos de harina

Obtenido de <https://womantime.com.ar/los-24-tipos-de-harina>

- **Harinas flojas**

Se consideran harinas flojas a las que contienen un aproximado de gluten del 8%, ideales para el desarrollo de pastelería principalmente.

- **Harinas todo uso**

Estas se encuentran en un punto intermedio entre las harinas panificables y las de pastelería, su porcentaje de gluten se encuentra en el 10%. Son las más fáciles de encontrar, bastante comunes en cualquier mercado o supermercado.

- **Harinas de panificación**

Son las ideales para el desarrollo de la panificación, su contenido en gluten se encuentra en un 14% aproximadamente, particular que permite la elaboración de un pan óptimo, logrando una buena retención de CO₂ durante el periodo de fermentación en función de las características viscoelásticas del gluten.

- **Harinas de extra fuerza**

Con índices de gluten superiores al 14%, ideales para la fabricación de pastas.

Tipo de Azúcar

Indispensable como agente saborizante del pan, además, genera un color más dorado en el producto final. El azúcar más común es el que proviene de la caña de azúcar. Se puede clasificar de la siguiente manera (Mesas & Alegre, 2009).



Figura 4. Tipos de azúcares

Obtenido de <https://grullapsicologiaynutricion.com/blog/tipos>

- **Azúcar morena**

Tipo de azúcar que tiene menos procesos de refinamiento, contiene incluso parte de su miel madre Melaza, agente que le da su color característico. Su poder edulcorante es menor al azúcar blanco y, hay que tener en cuenta que, calóricamente hablando presenta un símil con el azúcar blanco.

- **Azúcar blanco**

Es el más común, de cierta forma es el mismo azúcar moreno pero que ha pasado por varios procesos de blanqueamiento.

- **Azúcar impalpable**

Su uso principal es decorativo sobre ciertas preparaciones tanto en panadería como en la pastelería. Es azúcar blanco pulverizado al que se han agregado agentes anti-glutinantes para generarle su característica pulverulenta.

Tipos de Leche

Agente enriquecedor de las preparaciones en las cuales se usa. Fundamental dentro de la preparación de ciertas cremas, productos de bollería y pastelería. Dentro de su clasificación se puede citar:



Figura 5. Tipos de leche

Obtenido de <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion>

- **Leche entera**

Es la leche como tal, la más común, dentro de esta, se pueden encontrar varios tipos, de entre las principales se tiene deslactosada, descremada y la del tipo light.

- **Leche evaporada**

Es leche entera que de cierta forma por procesos de cocción se evapora su contenido de agua, dando como resultado un líquido más denso con tonos ácidos.

- **Leche condensada**

Leche que se le ha adicionado azúcar, tornándola más espesa y dulce. Su principal uso es dentro de la pastelería. Su periodo de vida útil es más amplio en función de su contenido en azúcar como agente conservante.

Grasas

Materia prima de gran uso dentro de la panadería y la pastelería. Se puede encontrar líquidas y sólidas. Además de ello, se tiene las de origen animal y las de origen vegetal, en este caso, margarina y mantequilla.



Figura 6. Grasas utilizadas en la panadería

Obtenido de <http://chemsol.net/products/food-ingredients>

Capítulo 3

Recetario

Panes del Ecuador

1. Cachos y enrollados

Son de los productos de mayor consumo dentro del Ecuador, es el pan por excelencia que ha formado parte de los desayunos de los ecuatorianos. Su origen básicamente francés, se puede decir que, es una imitación de un croissant.

Si bien es cierto es un claro ejemplo de una masa hojaldrada, de cierta forma más sencilla, no obstante, se logra laminar a una escala mucha menor ya que dentro de su elaboración se utilizan margarinas convencionales.

Ingredientes:

1,000 kg Harina
0,030 kg Sal
0,080 kg Azúcar
0,20 kg Margarina panificable
0,40 lt Agua
2 huevos

Preparación

- Pesar todos los ingredientes para la masa y reservamos.

- Agregar todos los ingredientes dentro de la amasadora.
- Amasar hasta lograr punto de liga.
- Enharinar la superficie de la mesa de trabajo, poner la masa sobre ella y estiramos con ayuda de un rodillo, hasta lograr un rectángulo de 1 cm de grosor.
- Empastar la masa con la margarina restante y realizamos un doble simple.
- Estirar nuevamente con el rodillo hasta lograr un rectángulo de 0.5 cm de grosor.
- Cortar la masa con ayuda de un cortador de pizza y labramos cada uno de los panes.
- Dejar leudar por 1 hora aproximadamente.
- Pintar con huevo batido.
- Hornear a 155°C por 16 minutos.



Figura 7. Cachitos antes de hornear



Figura 8. Cachitos tradicionales ecuatorianos.

2. Injertos y reventados

Parte del patrimonio cultural inmaterial del mundo de la panificación. De los panes más conocidos y particulares dentro de la concepción de panadería ecuatoriana. Ambos panes parte del principio de usar dos tipos de masa, particular que generará nuevos tonos de sabor, color y textura dentro de los panes en mención (Mosquera, 2023).

2.1.Pan injerto

Este pan en particular se lo conoce también como pan mestizo, haciendo referencia justamente a la hibridación entre masa de sal y masa de dulce. Esta condición es la que genera nuevos e interesantes tonos de sabor; además de ello, es posible generar nuevas sensaciones en boca, ya que si se lo hace con masa muerta se logra una corteza crujiente y una masa dulce interna tierna y esponjosa.

Ingredientes:

Masa de dulce

1,000 kg Harina

0,030 kg Azúcar

0,20 kg Margarina panificable

0,050 kg levadura fresca

0,225 lt leche

4 huevos

Masa muerta

0,750 kg Harina

0,075 kg Azúcar

0,020 kg Sal

0,275 kg Margarina panificable

0,220 lt Agua

2 huevos

Preparación

- Pesar todos los ingredientes para la masa y reservamos.
- Agregar todos los ingredientes dentro de la amasadora.
- Amasar hasta lograr punto de liga.
- Bolear porciones de 40 gr y reservamos.
- Pesar todos los ingredientes para la masa muerta y reservamos.
- Agregar todos los ingredientes dentro de la amasadora.
- Amasar hasta lograr punto de liga.
- Bolear porciones de 30 gr y reservamos.
- Labrar los panes introduciendo la masa fermentable dentro de la masa muerta.
- Dejar leudar por 1 hora aproximadamente.
- Hornear a 155°C por 16 minutos.



Figura 9. Pan injerto antes de hornear



Figura 10. Pan injerto tradicional ecuatoriano

2.2.Pan reventado

Este también se haya constituido por dos masas, ente caso las dos son saladas, el punto de inferencia en este pan es justamente la masa que va en la parte exterior, se prioriza que sea una masa muerta, conocida con este nombre, mismo que hace alusión a que no lleva ningún agente leudante, generando en este caso también una combinación de texturas en boca, lo crujiente de la corteza por acción de la masa muerta y una masa interna de sal correctamente balanceada, esponjosa y tierna.

Ingredientes:

Masa de sal

1,000 kg Harina
0,030 kg Sal
0,120 kg Azúcar
0,200 kg Margarina panificable
0,040 kg levadura fresca
0,360 lt agua
2 huevos

Masa muerta

0,750 kg Harina
0,075 kg Azúcar
0,020 kg Sal
0,275 kg Margarina panificable

0,220 lt Agua

2 huevos

Preparación

- Pesar todos los ingredientes para la masa y reservamos.
- Agregar todos los ingredientes dentro de la amasadora.
- Amasar hasta lograr punto de liga.
- Bolear porciones de 30 gr y reservamos.
- Pesar todos los ingredientes para la masa muerta y reservamos.
- Agregar todos los ingredientes dentro de la amasadora.
- Amasar hasta lograr punto de liga.
- Bolear porciones de 30 gr y reservamos.
- Labrar los panes introduciendo la masa fermentable dentro de la masa muerta.
- Dejar leudar por 1 hora aproximadamente.
- Hornear a 155°C por 16 minutos



Figura 11. Pan reventado tradicional ecuatoriano

Obtenido de: <https://panaderiaypastelerialaunion.com/product/pan-reventado-con-queso-tomas-de-berlanga/>

3. Cholas de guano

Pan tradicional de la provincia de Chimborazo, exclusivamente de la parroquia de Guano, pan relleno tradicionalmente con panela, misma que tiende a diluirse por efecto del proceso de horneado. Esta preparación tradicional guarda ciertos aspectos que hay que considerar para lograr un producto lo más cercano a la realidad, uno de estos particulares es el uso de manteca de cerdo dentro de su receta, además de ello, su tono de aroma específico es generado por el uso de leña de eucalipto.

Ingredientes:

Masa

1,000 kg Harina

0,020 kg Sal

0,070 kg Azúcar

0,350 kg Margarina panificable

0,050 kg levadura fresca

0,350 lt agua

2 huevos

5% Especies dulces

Relleno

0,250 kg Panela molida

0,250 kg Queso semiduro

Preparación

- Pesar todos los ingredientes para la masa y reservamos.
- Agregar todos los ingredientes dentro de la amasadora.
- Amasar hasta lograr punto de liga.
- Bolear porciones de 70 gr y reservamos.
- Labrar aplanando cada porción, agregamos el relleno y cerramos.
- Dejar leudar por 1 hora aproximadamente.
- Hornear a 155°C por 16 minutos



Figura 12. La chola de guano

Obtenido de: <https://www.goraymi.com/es-ec/chimborazo>

4. Pan de Ambato

El pan de Ambato reconocido como insignia de la tradición panificadora del Ecuador, dentro de su haber existen múltiples preparaciones tradicionales que, si bien es cierto, guardan secretos tradicionales para la elaboración de sus productos. La población que mejor ha sabido guardar el secreto es Pinllo, este pequeño territorio ha sabido ganarse la reputación del mejor pan del Ecuador, considerando la tradición de las recetas, el uso de hornos de leña, maderas tradicionales que aportan aromas y sabores a sus productos.

Ingredientes:

Masa

1,000 kg Harina
0,025 kg Sal
0,120 kg Azúcar
0,150 kg Margarina panificable
0,150 kg Manteca de chancho
0,050 kg levadura fresca
0,300 lt agua
3 huevos

Preparación

- Pesar todos los ingredientes para la masa y reservar.
- Agregar todos los ingredientes dentro de la amasadora.

- Amasar hasta lograr punto de liga.
- Bolear porciones de 70 gr y reservar.
- Reservar una tira de masa para decorar el pan.
- Labrar aplanando cada porción, decorar con un lazo en la parte superior
- Dejar leudar por 1 hora aproximadamente.
- Hornear a 155°C por 16 minutos



Figura 13. Pan de Ambato tradicional ecuatoriano

Obtenido de: <https://panaderiaypastelerialaunion.com>

5. Pan Chimborazo o cara sucia

Otro de los panes con mayor tradición dentro de la costa ecuatoriana, muy común en la provincia del Guayas y Manabí, en la elaboración de este pan se han mezclado dos texturas, una de ellas es quien le otorga el nombre de cara sucia, se desarrolla una masa partiendo del uso de margarina, azúcar, huevos y harina. Esta masa que funciona como elemento decorativo tienes tonos dulces principalmente (Garzón, 2023).

Ingredientes:

Masa

1,000 kg Harina
0,025 kg Sal
0,120 kg Azúcar
0,150 kg Margarina panificable
0,050 kg levadura fresca
0,360 lt agua
2 huevos

Cobertura

0,250 kg Harina
0,125 kg Azúcar
0,140 kg Grasa
1 huevo

Preparación

- Pesar todos los ingredientes para la masa y reservamos.
- Agregar todos los ingredientes dentro de la amasadora.
- Amasar hasta lograr punto de liga.
- Bolear porciones de 70 gr y reservamos.
- En un bowl mezclar los ingredientes para la cobertura.
- Porcionar bolitas de 25 gr y la aplastamos, la colocamos sobre los panes.
- Dejar leudar por 1 hora aproximadamente.
- Hornear a 155°C por 16 minutos.



Figura 14. Pan cara sucia tradicional ecuatoriano

Obtenido de: <https://panaderiaypastelerialaunion.com>

6. Pan de leche

El pan de leche es una de las preparaciones tradicionales dentro de la panadería ecuatoriana. Tiene gran diferencia en cuanto a su elaboración frente al resto de panes que se venden dentro del territorio nacional, este pan en particular se vende en todo el país, principalmente en la ciudad de Ibarra.

Su elaboración parte de un cremado de margarina y azúcar, similar a la preparación de un pastel, lo que lo convierte en un pan de textura súper esponjosa y suave.

Otro particular de este pan es el tono amarillo que presenta, en un inicio generado por los huevos criollos con los cuales se elaboraba, no obstante, en la actualidad se emplea colorantes para simular el color tradicional. Cabe recalcar también que sus recetas son muy variables, hay quienes utilizan leudantes químicos, otros usan levaduras biológicas y, en algunos casos una combinación de ambos elementos. Dentro de su masa se pueden encontrar pasas principalmente, aunque también se suele agregar fruta confitada y chispas de chocolate (La Hora, 2018).

Ingredientes:

1,000 kg Harina

0,380 kg Azúcar

0,325 kg Margarina panificable

0,400 lt leche

4 huevos

0,030 kg Polvo de hornear

Preparación

- Pesar todos los ingredientes y reservamos.
- En un bowl cremar azúcar y mantequilla con ayuda de una batidora eléctrica.
- Una vez cremada agregar los huevos, seguir batiendo hasta lograr una mezcla homogénea.
- Agregar la harina mezclada con el polvo de hornear y amasar a mano.
- Por último, agregar la leche, amasar hasta lograr una masa homogénea.
- Con ayuda de nuestras manos hacer porciones de 80 gr aproximadamente y las colocar directamente sobre latas del horno.
- Hornear los panes a 155°C por 18 minutos.
- Dejar enfriar y servimos.



Figura 15. Pan de leche

Obtenido de: <https://www.youtube.com/watch?v=zKgaGY39ULA&t>

7. Allullas

Las allullas son los panes tradicionales de la provincia de Cotopaxi, se consideran un tipo de bizcocho, ya que son bastante crujientes.

Su receta reúne ingredientes básicos de entre los cuales destaca la manteca de cerdo como agente saborizante y generador de esa textura crujiente tradicional que presentan. Es posible que su receta cambie en función de las familias que preparan esta insignia de la panadería ecuatoriana.

Como dato se sabe que la palabra allulla viene del vocablo hebreo que significa Bollos de fiesta que los judíos consumían durante la pascua. Se presume que este tipo de preparación también era consumida en España, cuya receta se implantó en Ecuador en los tiempos de la colonia.

Tradicionalmente, las allullas se consumen acompañadas de queso de hoja, un tipo de queso mozzarella que se envuelve en hoja de achira (Ministerio de Turismo, 2021)

Ingredientes:

Pre fermento

0,125 kg Harina

0,020 kg Azúcar

0,400 lt Agua

0,040 kg levadura fresca

Masa de allulla

0,880 kg Harina

0,020 kg Sal

0,250 kg Manteca de cerdo

0,250 kg Manteca Vegetal

Preparación del pre fermento

- Pesar todos los ingredientes para elaborar el pre fermento.
- Colocar la levadura fresca, el azúcar y la harina en un bowl con agua fría y mezclar.
- Reservar la mezcla una a dos horas (cuando sea posible por toda la noche)

Preparación de la allulla

- Agregar todos los ingredientes dentro de la amasadora incluyendo el pre fermento.
- Amasar hasta lograr punto de liga, máximo 7 minutos.
- Dejar reposar por 40 minutos a 1 hora.
- Porcionar bolitas de 40 gr y la aplastamos.
- Dejar leudar por 30 a 40 minutos aproximadamente.
- Hornear a 175°C por 20 minutos.



Figura 16. Allullas tradicionales ecuatorianas

Obtenido de: <https://www.turismo.gob.ec/56605-2/>

8. Pan de yema

En Ecuador el pan de yema es un pan mestizo, entendiendo que, los panaderos de los grandes hoteles en aquel tiempo, intentaron hacer una réplica del pan francés conocido como “brioche”. Los habitantes al no poder pronunciar este nombre, optaron por llamarle “pan de yema” debido a la gran cantidad de huevos que contiene. En muchas panaderías del país, a este pan se lo conoce como “pan especial”, por todos los ingredientes que lleva a diferencia de los panes comunes.

.

Ingredientes:

Pre fermento

0,060 kg Azúcar

0,250 lt leche

0,020 kg levadura fresca

6 yemas

Masa

0,500 kg Harina

0,010 kg Sal

0,160 kg Margarina panificable

Preparación del pre fermento

- Pesar todos los ingredientes para elaborar el pre fermento.
- Colocar la levadura fresca, el azúcar, un poco de harina y las 6 yemas en un bowl con la leche fría y mezclar.
- Reservar la mezcla 15 minutos

Preparación del pan de yema

- Agregar todos los ingredientes dentro de la amasadora incluyendo el pre fermento.
- Amasar hasta lograr punto de liga.
- Engrasar una lata y enharinar.
- Porcionar bolitas pequeñas.
- Dejar leudar por 30 a 40 minutos aproximadamente.
- Hornear a 180°C por 15 minutos.



Figura 17. Pan de Yema tradicional ecuatoriano

9. Quesadillas

Hace mucho tiempo, en la hermosa ciudad de Cuenca, la llegada de los panes fue recibida con gran expectación. Las calles se llenaron con el dulce aroma que flotaba desde los hornos de las cocinas donde las hábiles manos de las Monjitas de Corazón de Jesús trabajaban insaciablemente.

Estas devotas mujeres, además de dedicarse a la enseñanza religiosa, encontraron en la catequesis una oportunidad para compartir sus conocimientos culinarios. Fue así como empezaron a elaborar exquisitos postres utilizando ingredientes locales, entre ellos el almidón de chilla, una harina autóctona de la región.

Entre sus creaciones más notables se encuentra la Quesadilla, un pan tipo soufflé parecido al quimbolito, pero con su propio toque distintivo. Para su preparación, utilizaban el almidón de chilla o la papa de achira, harina similar a la maicena (González, 2023)

Ingredientes:

Masa base

0,500 kg Harina

0,010 kg Sal

0,040 kg Azúcar

0,100 kg Margarina panificable

0,220 lt Agua

1 huevo

Relleno

0,500 kg Harina

0,020 kg Polvo de hornear

0,020 kg levadura fresca

0,300 lt leche

0,180 kg Margarina panificable

0,150 kg Azúcar

0,250 kg Queso

0,008 lt Vainilla

0,002 kg Sal

5 gotas de colorante amarillo (o al gusto)

Preparación de la masa base

- Pesar todos los ingredientes para elaborar el pre fermento.
- Colocar la levadura fresca, el azúcar y la harina en un bowl con agua fría y mezclar.
- Amasar de 8 a 10 minutos.
- Colocar en un recipiente y dejar reposar por 1 hora.

Preparación del relleno

- Disolver la levadura en la leche agregando un poquito de harina. Reservar hasta obtener la siguiente masa.
- Agregar todos los ingredientes dentro de la amasadora incluyendo menos la harina y el polvo de hornear.
- Batir durante 5 minutos
- Colocar de uno en uno los huevos y batir.

- Colocar la harina con el polvo de hornear
- Colocar la leche con la levadura reservada anteriormente.
- Mezclar durante 3 minutos
- Cubrir y dejar reposar 50 minutos a 1 hora
- Porcionar bolitas de 40 gr y la aplastamos.
- Dejar leudar por 20 minutos.
- Estirar la masa base de una forma circular.
- En una manga (si la tiene) o con una cuchara colocar el relleno en medio de la masa base.
- Doblar en 4 puntas la masa base.
- Dejar reposar y luego pintar con huevo batido.
- Hornear a 180°C por 18 minutos.



Figura 18. Quesadillas tradicionales ecuatorianas

Obtenido de: <https://www.turismo.gob.ec/quesadillas-una-delicada-tradicion-gastronomica/>

10. Bizcochos de Cayambe

Los bizcochos de Cayambe también forman parte del patrimonio cultural gastronómico del Ecuador, Según los datos de esta famosa preparación, se popularizaron con la llegada del tren a Cayambe en el año de 1928.

Considerados una verdadera golosina para quienes transitan por la Vía Panamericana con destino al norte del país. Tienen forma alargada, dentro de su receta destaca el uso de yemas de huevo y manteca de cerdo. Al igual que las Hallullas, se acompañan por queso de hoja, manjar de leche y, por el inigualable chocolate

Ingredientes:

0,500 kg Harina

0,0,10 kg Sal

0,0,30 kg Azúcar

0,0,20 kg Levadura Fresca

0180, kg Margarina panificable

0,180 lt agua

4 yemas huevos

Preparación

- Agregar todos los ingredientes dentro de la amasadora
- Amasar durante 6 a 8 minutos.
- Dejar reposar durante 1 hora.
- Estirar la masa en forma rectangular

- Pasar suavemente el rodillo en la masa
- Con un cortador, dividir la masa en rectángulos de 20 cm cada uno
- Colocar en una lata enharinada y engrasada
- Dejar reposar hasta que doble el tamaño
- Cortar por encima de la masa, luego pintar con huevo batido.
- Hornear a 180°C por 15 minutos.



Figura 19. Bizcochos de Cayambe

Obtenido de: <https://bizcochoscayambe.wordpress.com/>

Capítulo 4

Libro de recetas en francés Panes del Ecuador

La diversidad y la riqueza cultural de la panadería ecuatoriana son aspectos de notable importancia. A lo largo de su historia, ha incorporado una amplia variedad de técnicas y sabores que reflejan la diversidad de su población y contexto geográfico. Sin embargo, es importante destacar que algunas de las técnicas empleadas en la elaboración del pan ecuatoriano han sido influenciadas por la terminología y las prácticas francesas.

Este intercambio cultural ha enriquecido tanto la tradición panadera ecuatoriana como la europea, permitiendo la evolución continua en la producción y el consumo de este alimento fundamental en la dieta global. De esta manera, el pan se ha convertido en un elemento central en la vida cotidiana de personas de todas partes del mundo (Silvio, Rodríguez, González, & Vázquez, 2016).

Con el fin de reconocer la interacción cultural y lingüística, se presenta este recetario en francés, el idioma que ha sido testigo del surgimiento y la expansión de la gastronomía como un arte y una ciencia. Este gesto no solo honra la influencia francesa en la panadería ecuatoriana, sino que también celebra la diversidad lingüística y cultural que enriquece las tradiciones culinarias en general.

Livre de recettes en français

Pains de l'Equateur

La diversité et la richesse culturelle de la boulangerie équatorienne sont des aspects d'une importance notable. Tout au long de son histoire, elle a intégré une grande variété de techniques et de saveurs qui reflètent la diversité de sa population et de son contexte géographique. Cependant, il est important de noter que certaines des techniques utilisées dans la fabrication du pain équatorien ont été influencées par la terminologie et les pratiques françaises.

Cet échange culturel a enrichi les traditions boulangères équatoriennes et européennes, permettant une évolution continue de la production et de la consommation de cet aliment fondamental dans le régime alimentaire mondial. C'est ainsi que le pain est devenu un élément central de la vie quotidienne des peuples du monde entier (Silvio, Rodríguez, González, & Vázquez, 2016)..

Afin de reconnaître l'interaction culturelle et linguistique, ce livret de recettes est présenté en français, la langue qui a vu l'émergence et l'expansion de la gastronomie en tant qu'art et science. Ce geste ne rend pas seulement hommage à l'influence française sur la boulangerie équatorienne, mais célèbre également la diversité linguistique et culturelle qui enrichit les traditions culinaires en général.

1. Cachos y enrollados

L'un des produits les plus consommés en Équateur, c'est le pain par excellence qui fait partie des petits déjeuners équatoriens. D'origine essentiellement française, on peut dire qu'il s'agit d'une imitation du croissant.

S'il est vrai qu'il s'agit d'un exemple clair de pâte feuilletée, d'une certaine manière plus simple, il parvient cependant à se laminer à une échelle beaucoup plus petite puisque, dans son élaboration, on utilise des margarines conventionnelles.

Ingrédients :

1,000 kg de farine

0,030 kg de sel

0,080 kg de sucre

0,20 kg Margarine de cuisson

0,40 lt Eau

2 œufs

Préparation de la pâte

- Peser tous les ingrédients de la pâte et les mettre de côté.
- Ajouter tous les ingrédients dans le mixeur.
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte atteigne une consistance caoutchouteuse.

- Fariner le plan de travail, y déposer la pâte et l'étaler au rouleau à pâtisserie en un rectangle de 1 cm d'épaisseur.
- Enduire la pâte avec le reste de la margarine et faire un double rouleau simple.
- Étaler à nouveau au rouleau à pâtisserie pour obtenir un rectangle de 0,5 cm d'épaisseur.
- Découper la pâte à l'aide d'un coupe-pizza et former chaque pain.
- Laisser lever pendant environ une heure.
- Badigeonner d'œuf battu.
- Cuire au four à 155°C durant 16 minutes.



Figure 20. Cachitos avant fla cuisson



Figure 21. Cachitos traditionnels équatoriens

2. Pain greffé et pain éclaté

Fait partie du patrimoine culturel immatériel du monde de la boulangerie. L'un des pains les plus connus et les plus particuliers de la conception équatorienne de la boulangerie. Les deux pains reposent sur le principe de l'utilisation de deux types de pâte, ce qui génère de nouvelles nuances de saveur, de couleur et de texture dans les pains en question. (Mosquera, 2023).

2.1.Pain greffé

Ce pain est également connu sous le nom de pain métis, en référence à l'hybridation entre la pâte salée et la pâte sucrée. Cette condition est à l'origine de tonalités gustatives nouvelles et intéressantes ; en outre, il

est possible de générer de nouvelles sensations en bouche, car s'il est fabriqué avec de la pâte morte, on obtient une croûte croustillante et une pâte sucrée, intérieure, tendre et spongieuse.

Ingrédients :

Pâte sucrée

1,000 kg de farine
0,030 kg de sucre
0,20 kg de margarine
0,050 kg de levure fraîche
0,225 l de lait
4 œufs

Pâte morte

0,750 kg de farine
0,075 kg de sucre
0,020 kg de sel
0,275 kg de margarine
0,220 lit Eau
2 œufs

Préparation

- Peser tous les ingrédients de la pâte et les mettre de côté.
- Ajouter tous les ingrédients dans le batteur.
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte atteigne une consistance caoutchouteuse.
- Peser des portions de 40 g et les mettre de côté.

- Peser tous les ingrédients de la pâte morte et les mettre de côté.
- Ajouter tous les ingrédients dans le mixeur.
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte prenne une consistance caoutchouteuse.
- Peser des portions de 30 g et les mettre de côté.
- Abaisser les pains en introduisant la pâte qui lève dans la pâte morte.
- Laisser lever pendant environ 1 heure.
- Cuire au four à 155°C pendant 16 minutes.



Figura 22. Pain greffé avant cuisson



Figura 23. Pain greffé traditionnel équatorien

2.2.Pain éclaté

Ce pain est également composé de deux pâtes, dans ce cas les deux sont salées, le point d'inférence dans ce pain est précisément la pâte qui va à l'extérieur, elle est prioritairement une pâte morte, connue sous ce nom, qui fait allusion au fait qu'elle ne porte aucun agent levant, générant dans ce cas également une combinaison de textures dans la bouche, le croustillant de la croûte par l'action de la pâte morte et une pâte intérieure de sel correctement équilibrée, moelleuse et tendre.

Ingrédients :

Pâte à sel

1,000 kg de farine

0,030 kg de sel
0,120 kg de sucre
0,200 kg de margarine
0,040 kg de levure fraîche
0,360 lit d'eau
2 œufs

Pâte morte

0,750 kg de farine
0,075 kg de sucre
0,020 kg de sel
0,275 kg de margarine
0,220 lit Eau
2 œufs

Préparation

- Peser tous les ingrédients de la pâte et les mettre de côté.
- Ajouter tous les ingrédients dans le batteur.
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte atteigne une consistance caoutchouteuse.
- Peser des portions de 30 g et les mettre de côté.
- Peser tous les ingrédients de la pâte morte et les mettre de côté.
- Ajouter tous les ingrédients dans le mixeur.
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte prenne une consistance caoutchouteuse.
- Peser des portions de 30 g et les mettre de côté.
- Abaisser les pains en introduisant la pâte qui lève dans la pâte morte.

- Laisser lever pendant environ une heure.
- Cuire au four à 155°C durant 16 minutes.



Figura 24. Pain reventado traditionnel équatorien

Obtenions de : <https://panaderiaypastelerialaunion.com/product/pan-reventado-con-queso-tomas-de-berlanga/>

3. Cholas de guano

Pain traditionnel de la province de Chimborazo, provenant exclusivement de la paroisse de Guano, pain traditionnellement fourré à la panela, qui a tendance à se diluer au cours du processus de cuisson. Cette préparation traditionnelle présente certains aspects qu'il convient de prendre en considération pour obtenir un produit aussi proche que possible de la réalité, notamment l'utilisation de saindoux dans la recette, ainsi que l'arôme spécifique généré par l'utilisation de bois d'eucalyptus.

Ingrédients :

Pâte

1,000 kg de farine
0,020 kg de sel
0,070 kg de sucre
0,350 kg de margarine
0,050 kg de levure fraîche
0,350 l d'eau
2 œufs
5% d'épices douces

Garniture

0,250 kg de cannelle moulue
0,250 kg de fromage à pâte demi dur

Préparation

- Peser tous les ingrédients de la pâte et les mettre de côté.
- Ajouter tous les ingrédients dans le batteur.
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte atteigne une consistance caoutchouteuse.
- Former des portions de 70 g et réserver.
- Aplatir chaque portion, ajouter la garniture et fermer.
- Laisser lever pendant environ une heure.
- Cuire au four à 155°C durant 16 minutes.



Figura 25. La chola de guano

Obtenions de : <https://www.goraymi.com/es-ec/chimborazo>

4. Pain d'Ambato

Le pain d'Ambato est reconnu comme le fleuron de la tradition boulangère de l'Équateur, et il existe de nombreuses préparations traditionnelles qui, bien qu'elles soient vraies, conservent des secrets traditionnels pour l'élaboration de leurs produits. Le village qui a le mieux gardé le secret est Pinllo, ce petit territoire a gagné la réputation du meilleur pain de l'Équateur, compte tenu de la tradition des recettes, de l'utilisation de fours à bois, des bois traditionnels qui apportent des arômes et des saveurs à leurs produits.

Ingrédients :

Pâte

1,000 kg de farine
0,025 kg de sel
0,120 kg de sucre
0,150 kg de margarine
0,150 kg de lard de porc
0,050 kg de levure fraîche
0,300 l d'eau
3 œufs

Préparation

- Peser tous les ingrédients de la pâte et les mettre de côté.
- Ajouter tous les ingrédients dans le batteur.

- Pétrir jusqu'à ce que la pâte atteigne une consistance caoutchouteuse.
- Façonner des portions de 70 g et réserver.
- Réserver une bande de pâte pour décorer le pain.
- Aplatir chaque portion, décorer d'un nœud sur le dessus.
- Laisser lever pendant environ une heure.
- Cuire au four à 155°C durant 16 minutes.



Figura 26. Pain d'Ambato traditionnel équatorien

Obtenions de : <https://panaderiaypastelerialaunion.com>

5. Pain Chimborazo ou face sale

Un autre des pains les plus traditionnels de la côte équatorienne, très répandu dans les provinces de Guayas et Manabí, dans l'élaboration de ce pain deux textures ont été mélangées, l'une d'entre elles est celle qui lui donne le nom de visage sale, une pâte est développée à partir de l'utilisation de margarine, de sucre, d'œufs et de farine. Cette pâte, qui sert d'élément décoratif, a des tonalités principalement sucrées. (Garzón, 2023).

Ingrédients :

Pâte

1,000 kg de farine

0,025 kg de sel

0,120 kg de sucre

0,150 kg de margarine

0,050 kg de levure fraîche

0,360 lit d'eau

2 œufs

Enrobage

0,250 kg de farine

0,125 kg de sucre

0,140 kg de graisse

1 œuf

Préparation

- Peser tous les ingrédients de la pâte et les mettre de côté.
- Ajouter tous les ingrédients dans le batteur.
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte atteigne une consistance caoutchouteuse.
- Peser des portions de 70 g et les mettre de côté.
- Mélanger les ingrédients de la garniture dans un bol.
- Former des boules de 25 g, les aplatir et les placer sur les petits pains.
- Laisser lever pendant environ une heure.
- Cuire au four à 155°C durant 16 minutes.



Figura 27. Pain traditionnel équatorien à la face sale

Obtenions de : <https://panaderiaypastelerialaunion.com>

6. Pain du lait

Le pain au lait est l'une des préparations traditionnelles de la boulangerie équatorienne. Sa préparation est très différente de celle des autres pains vendus sur le territoire national. Ce pain particulier est vendu dans tout le pays, principalement dans la ville d'Ibarra.

Il est élaboré en mélangeant de la margarine et du sucre, comme pour la préparation d'un gâteau, ce qui le transforme en un pain très moelleux et doux.

Une autre particularité de ce pain est sa couleur jaune, qui provenait à l'origine des œufs créoles avec lesquels il était préparé ; toutefois, de nos jours, des colorants sont utilisés pour lui donner une couleur similaire à la couleur traditionnelle. Il convient également de noter que les recettes sont très variées : certains utilisent des levains chimiques, d'autres des levures biologiques et, dans certains cas, une combinaison de ces deux éléments.

La pâte contient essentiellement des raisins secs, mais on y ajoute souvent des fruits confits et des pépites de chocolat. (La Hora, 2018).

Ingrédients :

1,000 kg de farine

0,380 kg de sucre

0,325 kg de margarine

0,400 l de lait

4 œufs

0,030 kg de levure chimique

Préparation

- Peser tous les ingrédients et les mettre de côté.
- Dans un bol, crémiser le sucre et le beurre à l'aide d'un batteur électrique.
- Une fois crémés, ajouter les œufs et continuer à battre jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
- Ajouter la farine mélangée à la levure et pétrir à la main.
- Enfin, ajouter le lait et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
- À l'aide de vos mains, faites des portions d'environ 80 g et déposez-les directement sur des moules à pain.
- Cuire les pains à 155°C pendant 18 minutes.
- Laisser refroidir et servir.



Figura 28. Pain du lait

Obtenions de : <https://www.youtube.com/watch?v=zKgaGY39ULA&t>

7. Allullas

Les allullas sont des pains traditionnels de la province de Cotopaxi, considérés comme une sorte de génoise, car ils sont assez croustillants. Leur recette comprend des ingrédients de base, dont le plus important est le saindoux, qui est un agent aromatisant et qui est à l'origine de la texture croustillante traditionnelle des Allullas. Il est possible que la recette change en fonction des familles qui préparent cet emblème de la boulangerie équatorienne.

On sait que le mot "allulla" vient du mot hébreu désignant les petits pains festifs consommés par les Juifs pendant la Pâque. On suppose que ce type de préparation était également consommé en Espagne, dont la recette a été introduite en Équateur à l'époque coloniale.

Traditionnellement, les allullas sont accompagnées de queso de hoja, une sorte de mozzarella enveloppée dans des feuilles d'achira. (Ministerio de Turismo, 2021).

Ingrédients :

Pré-ferment

0,125 kg de farine

0,020 kg de sucre

0,400 lt Eau

0,040 kg de levure fraîche

Pâte Allulla

0,880 kg de farine

0,020 kg de sel

0,250 kg de saindoux

0,250 kg de graisse végétale

Préparation du pré-ferment

- Peser tous les ingrédients pour réaliser le pré-ferment.
- Placer la levure fraîche, le sucre et la farine dans un bol avec de l'eau froide et mélanger.
- Mettre le mélange de côté pendant une à deux heures (toute la nuit si possible).

Préparation de l'allulla

- Ajouter tous les ingrédients dans le mixeur, y compris le pré-ferment.
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit homogène, au maximum sept minutes.
- Laisser reposer durant 40 minutes à une heure.
- Former des boules de 40 g et les aplatir.
- Laisser lever pendant environ 30 à 40 minutes.
- Cuire au four à 175°C durant 20 minutes.



Figura 29. Allulas traditionnel équatorien

Obtenions de : <https://www.turismo.gob.ec/56605-2/>

8. Pain au jaune d'œuf

En Équateur, le pain au jaune d'œuf est un pain métis, car les boulangers des grands hôtels de l'époque ont essayé de faire une réplique du pain français connu sous le nom de "brioche". Les habitants, incapables de prononcer ce nom, ont choisi de l'appeler "pain au jaune d'œuf" en raison de la grande quantité d'œufs qu'il contient. Dans de nombreuses boulangeries du pays, ce pain est appelé "pain spécial", en raison de tous les ingrédients qu'il contient contrairement aux pains ordinaires.

Ingrédients :

Pré-fermentation

0,060 kg de sucre

0,250 l de lait

0,020 kg de levure fraîche

6 jaunes d'œufs

Pâte

0,500 kg de farine

0,010 kg de sel

0,160 kg de margarine à cuire

Préparation du pré-ferment

- Peser tous les ingrédients pour réaliser le pré-ferment.
- Mettre la levure fraîche, le sucre, un peu de farine et les 6 jaunes d'œufs dans un bol avec le lait froid et mélanger.
- Laisser reposer le mélange pendant 15 minutes.

Préparation du pain au jaune d'œuf

- Ajouter tous les ingrédients dans le mixeur, y compris le pré-ferment.
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne une boule.
- Graisser et fariner un moule.
- Répartir la pâte en petites boules.
- Laisser lever pendant environ 30-40 minutes.
- Cuire au four à 180°C pendant 15 minutes.



Figura 30. Pain au jaune d'œuf traditionnel équatorien

9. Quesadillas

Il y a longtemps, dans la belle ville de Cuenca, l'arrivée du pain était accueillie avec beaucoup d'impatience. Les rues s'emplissaient du doux parfum qui s'échappait des fours des cuisines où les mains habiles des Petites Sœurs du Cœur de Jésus travaillaient insatiablement.

Ces femmes pieuses, en plus de l'enseignement religieux, trouvaient dans la catéchèse l'occasion de partager leurs connaissances culinaires. Elles ont commencé à confectionner des desserts exquis à partir d'ingrédients locaux, notamment de l'amidon de chilla, une farine indigène de la région.

L'une de leurs créations les plus remarquables est la quesadilla, un pain soufflé semblable au quimbolito, mais avec sa propre touche. Pour sa préparation, ils utilisent de l'amidon de chilla ou de la pomme de terre achira, une farine identique à la fécule de maïs. (González, 2023)

Ingrédients :

Pâte de base

0,500 kg de farine

0,010 kg de sel

0,040 kg de sucre

0,100 kg de margarine

0,220 lit Eau

1 œuf

Garniture

0,500 kg de farine

0,020 kg de levure chimique

0,020 kg de levure fraîche

0,300 l de lait

0,180 kg de margarine à cuire

0,150 kg de sucre

0,250 kg de fromage

0,008 lit de vanille

0,002 kg de sel

5 gouttes de colorant jaune (ou selon le goût)

Préparation du fond de pâte

Peser tous les ingrédients pour réaliser le pré-ferment.

Mettre la levure fraîche, le sucre et la farine dans un bol avec de l'eau froide et mélanger.

Pétrir pendant 8 à 10 minutes.

Placer dans un saladier et laisser reposer durant une heure.

Préparation de la garniture

- Dissoudre la levure dans le lait et ajouter un peu de farine. Réserver jusqu'à la préparation de la pâte suivante.

- Ajouter tous les ingrédients dans le batteur, y compris la farine et la levure.

- Battre pendant cinq minutes.

- Ajouter les œufs un par un et battre.

- Ajouter la farine et la levure.
- Ajouter le lait avec la levure précédemment réservée.
- Mélanger durant 3 minutes.
- Couvrir et laisser reposer durant 50 minutes à une heure.
- Former des boules de 40 g et les aplatir.
- Laisser lever durant 20 minutes.
- Étaler la pâte de base en une forme circulaire.
- Dans une poche à douille (si vous en avez une) ou à l'aide d'une cuillère, déposez la garniture au milieu de la pâte de base.
- Plier la pâte de base en 4 points.
- Laisser reposer et badigeonner d'œuf battu.
- Cuire au four à 180°C pendant 18 minutes.



Figura 31. Quesadillas traditionnel équatorien

Obtenions de : <https://www.turismo.gob.ec/quesadillas-una-delicada-tradicion-gastronomica/>

10. Biscuits Cayambe

Les biscuits de Cayambe font également partie du patrimoine culturel gastronomique de l'Équateur. Selon les données de cette célèbre préparation, ils sont devenus populaires avec l'arrivée du train à Cayambe en 1928.

Ils sont considérés comme un véritable régal pour ceux qui voyagent le long de la route panaméricaine vers le nord du pays. Ils ont une forme allongée et leur recette comprend l'utilisation de jaunes d'œufs et de saindoux. Comme les allullas, elles sont accompagnées de fromage en feuilles, de caramel au lait et de l'incomparable chocolat.

Ingrédients :

0,500 kg de farine
0,0,10 kg de sel
0,0,30 kg de sucre
0,0,20 kg de levure fraîche
0180, kg Margarine de cuisson
0,180 lit d'eau
4 jaunes d'œufs

Préparation

- Ajouter tous les ingrédients dans le mixeur.
- Pétrir pendant 6 à 8 minutes.
- Laisser reposer durant une heure.
- Étaler la pâte en une forme rectangulaire.

- Étaler délicatement la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- À l'aide d'un cutter, diviser la pâte en rectangles de 20 cm chacun.
- Les placer dans un moule fariné et graissé.
- Laisser reposer jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Découper le dessus de la pâte, puis la badigeonner d'œuf battu.
- Cuire au four à 180°C pendant 15 minutes.



Figura 32. Biscuits Cayambe traditionnel équatorien

Obtenions de : [https://bizcohos cayambe.wordpress.com/](https://bizcochos cayambe.wordpress.com/)

GLOSARIO

- **Amasar.** Significa dar forma a un trozo de masa, para armar un pan. La masa se estira y se enrolla hasta lograr una masa homogénea de buenas características organolépticas.
- **Biga.** Es una masa madre firme de origen italiano, compuesta de harina al 100%, agua al 50% y levadura al 1%.
- **Bolear.** Es el método de moldear una pieza de masa en una bola redonda contra una superficie suave.
- **Brillar, Pintar o Barnizar.** Consiste principalmente en batir un huevo, y con ayuda de una brocha pincelar sobre el pan antes de hornear, con la finalidad de darle más color al producto final.
- **Cámara de Leudo.** Equipo que tiene por función regular las condiciones de leudado y fermentación del pan. Tiene controles de humedad y temperatura regulables.
- **Cáscara.** Se le dice así a la corteza dura del pan, luego de haber estado expuesto al aire o también al calor sin que recibiera humedad. En el leudado del pan, se debe prestar especial atención, a las condiciones de temperatura y humedad.
- **Descansar la masa.** Se dice cuando dejamos reposar una masa el tiempo necesario para que afloje la tensión y nos permita darle la forma que deseamos sin que se reviente.
- **Desgasificar.** Consiste en quitar el gas que se ha generado en la masa en el proceso de fermentación. La masa se puede

desgasificar de forma manual, utilizando un rodillo de amasar o simplemente utilizando las manos.

- **Empaste.** Es una mezcla de harina con materia grasa, que es utilizado para elaborar masas laminadas. En la actualidad, parte de estos productos se elaboran con margarinas de alto punto de fusión (unos 45 a 47°) que en algunas ocasiones no precisan de la adicción de harina. La razón de incorporar materia grasa mezclada con harina, era la de evitar que la materia grasa saliera fuera de la masa en el proceso de plegado de la masa laminada.
- **Fermento.** Se llaman fermentos a los componentes de la levadura, organismos vivos que aceleran la formación de una masa. Con un fermento, se regula el tiempo de fermentación de una masa.
- **Greñar.** El greñado es el corte que se le hace a los panes en su superficie después del proceso de fermentación y que facilita la cocción de nuestro pan.
- **Labrar.** Dar la forma o modelo característico a cada pan.
- **Levadura.** Su nombre científico *Saccharomyces cerevisiae*. Las levaduras son diversos hongos microscópicos responsables de la fermentación de diversos materiales orgánicos, principalmente azúcares e hidratos de carbono. La levadura es un organismo vivo que rompe las moléculas de almidón en azúcares. Algunos de estos azúcares le sirven de alimento, y otros crean un ligero sabor dulzón que se aprecia en algunos panes, así no lleven azúcar.

- **Leudar.** Es el proceso en el cual los microorganismos presentes en la levadura descomponen el azúcar de las masas, produciendo dióxido de carbono y alcohol. El alcohol se evapora en el proceso de cocción, y el gas carbónico, es el causante del crecimiento de las masas. El proceso de fermentación descrito, se corresponde con el de fermentación alcohólica.
- **Liga.** Es cuando la mezcla de ingredientes se ha transformado en masa, y ha adquirido resistencia elástica.
- **Marmolear.** Se llama así al proceso de mezclar dos colores de masa de pastel o formación de crema para que los colores estén en remolinos decorativos.
- **Masa Madre.** Se denomina masa madre, a una masa elaborada a partir de la levadura natural cultivada. La elaboración de la masa madre, puede demandar entre 3 días y una semana dependiendo de las condiciones de temperatura y humedad a las que esté sometido el cultivo.
- **Masa magra.** Se le llama así, a una masa que es baja en grasa y azúcar.
- **Masa.** Se trata del nombre que recibe la mezcla de ingredientes cuando ya está formada o amasada.
- **Poolish.** Fermento elaborado a partir de la mezcla entre harina, agua y levadura en porcentajes de harina 100%, agua 100% y levadura en un 0.8 a 1%.

- **A Punto.** Con este término se le conoce al estado en el que la pieza elaborada con levadura, adquiere el volumen necesario y se encuentra lista para ser horneada.
- **Sobar.** Acción de pasar la masa por los cilindros de la sobadora, para desgasificar o refinarla y también para darle forma o laminarla.
- **Tamizar.** Consiste en rociar harina o azúcar sobre una malla fina o colador para quitarle los grumos y residuos, refinando la mezcla, esto propicia la correcta distribución de los ingredientes en la masa que se va a elaborar.

Referencias

- Barba, T. (30 de septiembre de 2019). *Scribd*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/428110026/Historia-de-Panaderia>
- Calixto, J., Pinzón, D., Castellón, J., Rajaram, S., Albarrán, M., & Islas, A. (2021). Calidad panadera de harinas de Trigo entero mediante pruebas convencionales y una prueba no convencional. *Revista de la Facultad de agronomía*.
- Conty, A. (2019). *Escuela Aracely Conty*. Obtenido de <https://araceliconty.com/historia-de-la-panaderia/#top>
- Garzón, F. (2023). *Guía Didáctica de Panadería*.
- González, J. (6 de enero de 2023). Historia de las Quesadillas. (T. Cedeño, Entrevistador)
- La Hora. (30 de septiembre de 2018). Pan de leche, una tradición imperdible en Ibarra.
- Levapan. (29 de marzo de 2022). *Pan Caliente*. Recuperado el 6 de febrero de 2024, de <https://www.revistapancaliente.co/actualidad/tradicion-panadera-en-ecuador-el-sabor-en-su-maxima-expresion/>
- Mesas, J., & Alegre, M. (2009). El pan y su proceso de elaboración. *CYTA-Journal of food*.
- Ministerio de Turismo. (30 de septiembre de 2021). *Gobierno del Ecuador*. Obtenido de <https://www.turismo.gob.ec/56605-2/>
- Mosquera, M. (15 de octubre de 2023). Panadería La Artesana. (T. Cedeño, Entrevistador)

- Silvio, G. M., Rodríguez, M., González, N., & Vázquez, L. (2016, diciembre 21). *Gestiopolis*. Retrieved from Material de apoyo para la asignatura del Idioma Francés con fines específicos de los cursos de cocina y Panadería dulcería de formación básica: <https://gestiopolis.com/idioma-frances-cursos-cocina-panaderia/>
- Vera, O. (2013). Cómo publicar trabajos científicos en ciencias de la salud. *Educación Médica Continua*, 65-71.

“SABORES DE ECUADOR”

Panadería Artesanal de una Tierra rica en Tradición

