

Preparación de ceviche

Preparation of ceviche

*Blanca Azalia López-Hernández^a, Alexia Vázquez Hernández^b,
Juan Francisco Gutiérrez Rodríguez^c*

Abstract:

Ceviche is a celebrated dish in both Peruvian and Mexican cuisines, although its origins trace back to ancient pre-Columbian cultures of Peru and Ecuador. Some historians associate it with the Mochica civilization, which inhabited the Pacific coast near the Moche River. In their diet, the Mochica included fresh fish, which they subjected to a process of acidification by soaking it in fruit juices such as camu camu and curuba, fruits native to South America. Over time, its simple preparation and exquisite taste have captured the hearts of gastronomy and food connoisseurs worldwide, making ceviche a popular dish across various cultures, including Mexico.

Keywords:

Ceviche, Perú; fresh fish

Resumen:

El ceviche es un platillo emblemático tanto en la cocina peruana como en la mexicana, aunque sus orígenes se remontan a las antiguas culturas precolombinas de Perú y Ecuador. Algunos autores lo asocian con la civilización Mochica, que habitaba la costa del océano Pacífico, cerca del río Moche. En su dieta, los mochicas incluían pescado fresco, el cual sometían a un proceso de acidificación al sumergirlo en jugos de frutas como el camu camu y la curuba, frutos propios del sur de América. A lo largo del tiempo, su preparación sencilla y su exquisito sabor han conquistado a gastrónomos y sibaritas de todo el mundo, convirtiendo al ceviche es un platillo presente en diversas culturas, entre ellas, la mexicana.

Palabras Clave:

Ceviche, Perú, pescado fresco

Introducción

En la academia de gastronomía, es común hablar de la cocina francesa, ya que su influencia ha marcado las bases de la cocina mundial. Sin embargo, pocas veces en América se vuelve la vista hacia nuestras raíces, tal como sucede con el ceviche en la zona sur del continente. Gracias al clima, Perú se ha coronado como el lugar donde este platillo se convierte en un estandarte, y es importante reconocer su gastronomía como un patrimonio intangible de la humanidad (1).

El ceviche era un plato de consumo habitual para las civilizaciones precolombinas ubicadas en Perú, como las que habitaban Trujillo hasta llegar a los Andes, donde el ceviche se preparaba con jugo de maíz fermentado. Asimismo, se utilizaban frutos como la curuba, el fruto de una enredadera de las pasifloráceas que es rica en vitamina C[2], y el camu camu, un árbol nativo de Perú que contiene un alto contenido de esta vitamina (2). Antes de la llegada de los españoles en el siglo XVI, el ceviche ya formaba parte de la dieta local, pero tras la conquista, se incorporaron los cítricos, como la lima, el limón y, en la actualidad, la naranja agria.

Otro de los elementos importantes a destacar del ceviche es que ha perdurado a lo largo de los años y ha

a Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0003-4238-1246>, Email: blanca_lopez@uaeh.edu.mx

b Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0001-6973-7009> Email: alexia_vazquez@uaeh.edu.mx

c Autor de Correspondencia, Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, <https://orcid.org/0000-0002-4225-563X>, Email: juanfg@uaeh.edu.mx

Fecha de recepción: 01/11/2024, Fecha de aceptación: 03/11/2024, Fecha de publicación: 05/12/2024



evolucionado es el pescado blanco y se acompaña de cebolla, ají y cilantro; dejando reposar la mezcla dependiendo del resultado que se desea lograr. Por otro lado, la llegada del ceviche a México es incierta, pero se atribuye a comunidades pesqueras que compartieron su fácil preparación. En lugares como la costa de Veracruz y Baja California, se ha apropiado de la receta, adicionando chile habanero, naranja, naranja agria y tomate, acompañándolo de tostadas de maíz (2). Con todo esto podemos mencionar que el ceviche también se utilizaba como método para conservar durante más tiempo el producto; gracias a este proceso de desnaturalización, se mejoran aspectos en el alimento como la palatabilidad del producto (pescado o mariscos), hace que la textura sea más firme y menos gelatinosa. Además, la acidez ayuda a realzar las notas frescas del producto (pescados o mariscos) (3). Otro aspecto a resaltar es la alta cantidad de proteínas que podemos encontrar en este tipo de productos que gracias a la desnaturalización son proteínas de fácil digestión; también dependiendo del pescado se puede encontrar ácidos grasos omega 3 que ayudan a la salud cardiovascular (4).

Desarrollo

Nombre de la práctica: Elaboración de ceviche

Objetivo

Preparar ceviche de pescado blanco utilizando para su desnaturalización leche de tigre

Utensilios

Bowl, tabla, cuchillo, cuchara de servicio

Insumos necesarios

En la tabla 1 se muestran los ingredientes necesarios para la elaboración de la receta.

Tabla 1. Ingredientes para la elaboración de ceviche

Ingredientes	Cantidad
Pescado blanco	0.250 kg
Sal de grano	0.005 kg
Limón	0.100 kg
Cebolla morada	0.050 kg
Chile manzano	0.010 kg
Cilantro	0.005 kg
Leche de tigre	
Cabeza de pescado	0.150 kg
Agua	0.300 l
Cebolla blanca	0.020 kg
Pescado blanco	0.050 kg
Sal	0.002 kg
Pimienta	0.001 kg

Procedimiento:

1. Para la leche de tigre preparar un fondo de pescado llevando a punto de ebullición 300 mL de agua y la cabeza de pescado. Mantener a fuego bajo durante veinte minutos, reservar.
2. Licuar 50 g de pescado con el fondo, cebolla, ajo, sal y pimienta. Reservar.
3. Para el ceviche cortar 250 g de pescado en cubos regulares aproximadamente de 2 cm de grosor.
4. Agregar la sal de grano.
5. Agregar inmediatamente la cebolla morada en pluma, el chile manzano en brunoise y el cilantro en chiffonade.
6. Agregar la leche de tigre.
7. Cortar el limón en tercios y agregar el jugo.
8. Mezclar todos los ingredientes, rectificar sazón y servir frío.

Conclusión

La técnica de elaboración de ceviche se remonta a Sudamérica en Perú, el cual consiste en adicionar jugo de limón, naranja o lima a un alimento como el pescado. Este proceso se le conoce como desnaturalización y es de suma importancia ya que ayuda a mejorar la digestibilidad de las proteínas.

Referencias

- [1] Ceviche and Peru: A Developmental Dish. ASU Spark. [18/10/2024]. Disponible en: <https://spark.asu.edu/blog/ceviche-developmental-dish>.
- [2] Ceviche Varieties: Different Types from Around the World. Food at World. [18/10/2024]. Disponible en: <https://www.foodatworld.com/ceviche-varieties>.
- [3] Casar RD, Vallejo JA, Le-Fort EM, Gallegos RM. Evolución, técnicas y gastronomía: Caso de estudio "El ceviche". La Ciencia al Servicio de la Salud y Nutrición. 2019;10(Ed. Esp):238-44.
- [4] Sanabria Boudri FS. Importancia del pescado en la nutrición humana: Aporte de macro y micronutrientes y formas de consumo. 2021.