



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
ESCUELA DE GASTRONOMÍA



**“LA COCINA TÉCNICO CONCEPTUAL: ORIGEN, SIGNIFICADO,
CARACTERÍSTICAS Y PROPUESTA GASTRONÓMICA A PARTIR DE 25
PRODUCTOS CULTIVADOS, EN LA PROVINCIA DEL AZUAY – ECUADOR”**

**Monografía Previa a la Obtención del Título de
Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y
Bebidas**

AUTOR:

Juan Gustavo Chalco García

DIRECTORA DE MONOGRAFÍA:

Lcda. Marlene del Cisne Jaramillo Granda

Cuenca-Ecuador

2013

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



RESUMEN

El presente trabajo aspira establecer un menú degustación ya que este género de menú es la máxima expresión en la cocina de vanguardia y además la exaltación de 25 productos gastronómicos cultivados en la provincia del Azuay – Ecuador. Se realiza un estudio pormenorizado de la vanguardia de la alta cocina, estudiando sus técnicas y conceptos bien consolidados.

La siguiente monografía consta de cuatro capítulos, en el primero se describe el origen, significado, lo que caracteriza a la cocina técnico conceptual, y sus métodos creativos establecidos por Ferran Adrià. En el segundo capítulo se realizará indagaciones de las propiedades organolépticas de 25 productos gastronómicos (ingredientes), para finalmente establecer una propuesta de menú degustación, que al mismo tiempo es una composición, que puede dividirse en siete actos, cada uno con su propio carácter y servir como variante de combinaciones para formar nuevos menús.

PALABRAS CLAVES:

Innovación, conceptos, técnicas, propuesta, menú



ABSTRACT

This monograph aims to establish a tasting menu. This kind of menu is the ultimate expression of the vanguard, and this one intends to praise 25 gastronomic products that are grown in the province of Azuay, Ecuador. A detailed study of the nouvelle cuisine is carried out, including its well-consolidated concepts and techniques.

The monograph contains four chapters. Chapter 1 describes the origin and meaning of what characterizes the conceptual and technical cuisine as well as its creative methods established by Ferran Adrià. Chapter 2 is an investigation of the organoleptic properties of 25 gastronomic products (ingredients) in order to finally establish a proposal for a tasting menu which at the same time is a composition that can be divided into seven acts, each one with its own character so as to be used as a variation for combinations to create new menus.

KEYWORDS:

Innovation, concepts, techniques, new, menu

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



ÍNDICE

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
DEDICATORIA	9
AGRADECIMIENTOS	10
Capítulo 1	11
LA COCINA TÉCNICO CONCEPTUAL	11
1.1 Introducción:	11
1.2 Origen de la Cocina técnico conceptual.....	12
1.2.1 Antecedentes históricos	12
1.3 Significado de la Cocina técnico conceptual.....	12
1.3.1 Etimología de la cocina técnico conceptual	13
1.4 Características de la Cocina técnico conceptual	14
1.4.1 Métodos creativos I	15
1.4.1.1 Lo autóctono como estilo.....	15
1.4.1.2 Influencias de otras cocinas	17
1.4.1.3 Búsqueda técnico conceptual.....	18
1.4.1.4 Técnicas y conceptos aplicados a los productos.....	22
1.4.1.4.1 Técnicas culinarias de vanguardia	22
1.4.2 Métodos creativos II	31
1.4.2.1 Asociación	31
1.4.2.2 Inspiración y Adaptación	32
1.4.2.3 Deconstrucción.....	33
1.4.2.4 Minimalismo	35
1.4.2.5 Cambios en la estructura del menú	38
1.4.2.6 Búsqueda de nuevos productos	39
1.4.3 Métodos creativos III	39
1.4.3.1 Los sentidos como punto de partida para crear	39
1.4.3.2 El sexto sentido	41
1.4.3.3 Simbiosis mundo dulce / mundo salado	44

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



1.4.3.4 Productos comerciales en la alta cocina	44
1.4.3.5 Nuevas maneras de servir la comida	45
1.4.3.6 Cambios en la estructura de los platos.....	46
Capítulo 2	47
25 Productos cultivados en la provincia del Azuay – Ecuador aplicados en la Cocina Técnico Conceptual	47
2.1 OBJETIVO GENERAL.....	47
2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS	47
2.3 Propiedades Organolépticas	48
2.4 Ficha de productos aplicados en la cocina técnico conceptual.	48
2.4.1 Achogcha	48
2.4.2 Aguacate	50
2.4.3 Arveja	52
2.4.4 Ataco	53
2.4.5 Babaco	54
2.4.6 Capulí	56
2.4.7 Cereza.....	57
2.4.8 Chirimoya	58
2.4.9 Durazno abridor.....	59
2.4.10 Guayaba.....	61
2.4.11 Haba.....	63
2.4.12 Maíz.....	64
2.4.13 Manzana de Campo	66
2.4.14 Melloco	67
2.4.15 Naranjilla	68
2.4.16 Papa	69
2.4.17 Papa nabo	71
2.4.18 Quinoa.....	72
2.4.19 Remolacha	74
2.4.20 Sábila	75



2.4.21 Tomate de árbol.	76
2.4.22 Tomate de riñón.	78
2.4.23 Yuca	79
2.4.24 Zambo.	80
2.4.25 Zapote.	82
Capitulo 3.....	84
LA CREATIVIDAD PARA UNA COCINA TÉCNICA CONCEPTUAL	84
3.1 Incentivar a la creación de nuevos platos a partir del uso de 25 productos gastronómicos cultivados, en la provincia del Azuay - Ecuador.....	84
3.2 La gastronomía y el arte es creación e innovación	84
3.3 La inspiración del BULLI para la cocina de técnico conceptual aplicada a 25 productos cultivados en la provincia del Azuay – Ecuador	86
3.3.1 Mapa gastronómico de (alta cocina).....	87
CAPÍTULO 4.....	91
PROPUESTA GASTRONÓMICA DE LA COCINA TÉCNICO CONCEPTUAL A PARTIR DE 25 PRODUCTOS GASTRONÓMICOS CULTIVADOS, EN LA PROVINCIA DEL AZUAY - ECUADOR	91
4.1 Menú de degustación de 25 pasos	91
4.1.1 Propuesta de 3 snack.....	92
4.1.2 Propuesta 5 aperitivos.....	95
4.1.3 Propuesta de 5 entradas	100
4.1.4 Propuesta de 2 sorbetes.	105
4.1.5 Propuesta de 5 fuertes.	107
4.1.6 Propuesta de 3 postres	112
4.1.7 Propuesta de 2 avant postres.....	118
CONCLUSIONES.	120
BIBLIOGRAFÍA TEXTUAL	121
GLOSARIO	127



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Juan Gustavo Chalco García, autor de la tesis "LA COCINA TÉCNICO CONCEPTUAL: ORIGEN, SIGNIFICADO, CARACTERÍSTICAS Y PROPUESTA GASTRONÓMICA A PARTIR DE 25 PRODUCTOS CULTIVADOS EN LA PROVINCIA DEL AZUAY-ECUADOR", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 25 de Julio del 2013

Juan Gustavo Chalco García
0104142542

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Juan Gustavo Chalco García, autor de la tesis "LA COCINA TÉCNICO CONCEPTUAL: ORIGEN, SIGNIFICADO, CARACTERÍSTICAS Y PROPUESTA GASTRONÓMICA A PARTIR DE 25 PRODUCTOS CULTIVADOS EN LA PROVINCIA DEL AZUAY-ECUADOR", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 25 de Julio del 2013

Juan Gustavo Chalco García
0104142542

Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316
e-mail cdjbv@ucuenca.edu.ec casilla No. 1103
Cuenca - Ecuador



DEDICATORIA

El presente trabajo está dedicado con mucho cariño a Jorge y Yolanda, mis padres, quienes se mantienen junto a mí y son las personas más importantes en mi formación personal y profesional, son fuente de perseverancia, inspiración, creatividad, los admiro y por el amor, por el arte me llevaron desinteresadamente por corrientes artísticas, la cocina; es así como veo esta honrada profesión que escogí.

A mis hermanos Bere, Adrián, Pablunk y Belén, cuyo ejemplo me marca el camino a seguir.

A Verónica quien ha estado conmigo en todo este proyecto gastrocósmico, por así decirlo y que constituye parte esencial de mi vida emocional.

Con todo el Cariño

Juan Gustavo



AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quiero agradecer a mis padres, quienes con el apoyo incondicional, supieron apoyarme y entender mi interés por la culinaria y poder emprender en mi profesión. En segundo lugar reconocer la ayuda incondicional de docentes de la Escuela de Gastronomía de la Universidad de Cuenca, especialmente a la Lcda. Marlene Jaramillo por creer en mi aptitud y entrega a la cocina creativa, permitiéndome viajar, con el auspicio de la Universidad de Cuenca fuera del país y conocer nuevas técnicas y conceptos de la cocina actual. Finalmente quiero agradecer a mis colegas, jóvenes incansables en su lucha por una nueva alimentación.

Con el más profundo agradecimiento

Juan Gustavo



Capítulo 1

LA COCINA TÉCNICO CONCEPTUAL

1.1 Introducción:

La gastronomía ecuatoriana tradicional hasta el momento se ha visto un tanto opacada puesto que se ve frente a un variado grupo de nuevas tendencias, que fusionadas harían una gran combinación pero la pregunta es: ¿sabemos cómo manejar estas herramientas? Pues seguramente con mayor capacitación lo lograríamos dejando de lado el temor al cambio, a lo nuevo; si logramos derrotar estos límites la cocina ecuatoriana puede llegar a competir con lo mejor de la gastronomía mundial, es por todo esto el interés de realizar el estudio de la cocina técnico conceptual basada en 25 productos gastronómicos cultivados en la provincia del Azuay - Ecuador. Y sería una manera de conocer nuevas características organolépticas de cada uno de los productos, rescatándolo y aplicando nuevas técnicas y conceptos culinarios, más el debido componente que es la creatividad del cocinero en cada uno de los platos.

“La cocina técnico conceptual es finalmente nombrada así por Ferran Adrià en 1994, cuando marca la diferencia más importante entre la cocina meramente creativa y una cocina evolutiva”.

Comenzaron a intuir que para que una cocina evolucionara al ritmo deseado, se debería ampliar la concepción de creatividad, y orientar la búsqueda no tanto a mezclas de productos o nuevas recetas sino a crear nuevos conceptos y nuevas técnicas culinarias. Que maneje como piedra fundacional el respeto a la naturaleza de los productos, y le rinde culto a la era mestiza, globalizada, incorporando aromas y materia prima de todo el planeta. Como lo ha mencionado Ferrán Adrià. (elBulli 1994 1997, 111)



El objetivo de esta propuesta técnico conceptual, se enfoca en la comprensión de cómo realizar las diferentes combinaciones a partir de la variedad de productos aplicando nuevas técnicas culinarias a través de nuevos conceptos que se materializan en técnicas. Y lo más importante, que conquisten al comensal desde un punto de vista sensorial, emocional, e intelectual; que le sorprendan y le permitan disfrutar de la comida de formas novedosas e insólitas

1.2 Origen de la Cocina técnico conceptual

La cocina técnico conceptual nació a partir de 1994 en los fogones del restaurante “elBulli” en España, luego de una intensa búsqueda de conceptos y nuevas técnicas que marque la diferencia entre la cocina de autor, que es caracterizada por la interpretación personal de la tradición culinaria, gracias al aplicación del estilo propio del cocinero. La cocina técnico conceptual [...] en la que el cocinero no intente solo elaborar una nueva receta, sino crear un nuevo concepto o idear una nueva técnica que permita abrir nuevas vías para su propio estilo y para la cocina en general según una filosofía propia (elBulli 1994 1997, 79).

1.2.1 Antecedentes históricos

La cocina técnico conceptual no advierte un año, cultura, país, autor o ingrediente, y en este caso es lo de menos, pero lo que sí advierte es el desarrollo explícito, en donde la diversidad de técnicas y los conceptos culinarios, en ocasiones destilados de filosofía pura, son el motor de la creatividad que se ha desarrollado como una ciencia y ahora podemos expresarlo mediante métodos creativos.

1.3 Significado de la Cocina técnico conceptual

Para definir los términos *técnico* conceptual, se entiende por *técnica* cualquier proceso o combinación de procesos mediante
AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

los cuales un producto puede cocinarse o bien transformarse. En gastronomía un *concepto* es la idea o la premisa básica de un plato, que puede elaborarse de distintos modos para obtener diferentes recetas, es una forma de presentar los ingredientes de un modo concreto o identificable (Adrià, 136).

Un ejemplo concreto sería usar la técnica tradicional del carpaccio aplicado a cualquier producto que brinde sus capacidades para simular un carpaccio falso, en textura, vista y tacto.

La búsqueda de técnicas culinarias y de conceptos innovadores constituye la máxima expresión de la creatividad y es el modo creativo principal. [...] La evolución de los restaurantes depende de la invención de técnicas y conceptos nuevos, y el trabajo que conlleva su desarrollo contribuye a la alta cocina más que cualquier otro tipo de esfuerzo culinario creativo (136).

Cuando se habla de cocina de vanguardia nos estamos refiriendo simplemente a la “más moderna”, a aquella que va por delante de todas las demás.

A continuación una tabla que recrea la concepción lógica del nombre cocina técnico conceptual:

1.3.1 Etimología de la cocina técnico conceptual

Tabla1: Etimología de la cocina técnico conceptual

Creativo:	1 Que posee o estimula la capacidad de creación, invención, etc. 2 Capacidad de crear algo.	Cocina creativa: Cocina caracterizada por la capacidad continua de invención e innovación.
Autor:	1 Persona que es causa de algo. 2 Persona que inventa algo. 3 Persona que ha hecho alguna obra científica, literaria, artística.	Cocina de autor: Cocina caracterizada por la interpretación personal de la tradición culinaria gracias a la aplicación del estilo propio de un cocinero.

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



Vanguardia:	1 Avanzada de un grupo o movimiento ideológico, político, literario, artístico. etc. 2 Movimiento intelectual o conjunto de personas precursoras o renovadoras en relación a la sociedad y tiempo en que se desarrollan: la vanguardia tecnológica. 3 En primera posición en el punto más avanzado, adelantado a los demás. Ir a la vanguardia, estar en vanguardia	Cocina de vanguardia: Nombre que se aplica al estilo de cocina más innovador del momento, aquel que abre caminos nuevos.
Técnica:	1 Conjunto de procedimiento y recursos de que se sirve una ciencia o un arte. 2 Pericia o habilidad para usar de esos procedimientos y recursos. 3 Habilidad para ejecutar cualquier cosa o para conseguir algo.	Cocina técnico conceptual: Tipo de cocina creativa en la que el cocinero no intenta sólo elaborar una nueva receta, sino crear un nuevo concepto o idear una nueva técnica que permita abrir nuevas vías para su propio estilo y para la cocina en general según una filosofía propia.
Concepto:	1 Idea que concibe o forma el entendimiento. 2 Pensamiento expresado en palabras. 3 Resultado de determinar algo en la mente después de examinadas las circunstancias.	

Fuente: elBulli 2004,172

1.4 Características de la Cocina técnico conceptual

Para analizar las características de la cocina técnico conceptual, se usará un enfoque basado en la siguiente cita, con el objetivo de tener una visión clara acerca de la cocina de vanguardia, “en el terreno de la filosofía comenzamos a ser conscientes de que la cocina debe ser la herramienta que traduzca nuestro propio modo de ver la vida” (elBulli 1994 1997, 271).

En esta monografía se analizan los métodos creativos que caracterizan este tipo de cocina, y son los siguientes:

Tabla 2: Métodos Creativos

MÉTODOS CREATIVOS I	Lo autóctono como estilo Influencias de otras cocinas Búsqueda técnico conceptual Técnicas y conceptos aplicados a los productos
MÉTODOS CREATIVOS II	Asociación Inspiración Adaptación Deconstrucción Minimalismo Cambios en la estructura del menú Búsqueda de nuevos productos
MÉTODOS CREATIVOS III	Los sentidos como punto de partida para crear El sexto sentido Simbiosis mundo dulce / mundo salado Productos comerciales en la alta cocina Nuevas maneras de servir la comida Cambios en la estructura de platos

Fuente: Como funciona elBulli, 136.

Los métodos creativos que se utilizarán en la presente monografía como respaldos para crear una cocina técnico conceptual, son la síntesis de más de veinte años de investigación en la cocina de elBulli a cargo del Chef Ferran Adrià, y su equipo de cocineros, que a través de estudios pormenorizados y análisis crítico, se aplicarán en 25 novedosas maneras de presentar platos con conceptos culinarios, que enaltecerá el paladar y engrandecerá el sentido intelectual del comensal.

1.4.1 Métodos creativos I

1.4.1.1 Lo autóctono como estilo

Lo autóctono como condición o estilo es una emoción de vinculación con el propio contexto geográfico y cultural, así como

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



con su tradición culinaria. La comunión con la naturaleza complementa y enriquece esta relación con el entorno (Adrià, 136).

La gastronomía del Ecuador es una variada forma de preparar platos, que se ve enriquecida por las aportaciones de las diversas regiones que componen el país, esto se debe a que dentro del país se encuentran cuatro regiones naturales (costa, andes, amazonia e insular) las cuales tienen diferentes costumbres y tradiciones. En base a las regiones naturales del país se subdividen los diferentes platos típicos e ingredientes principales.

La cocina ecuatoriana está fuertemente influenciada a lo largo de su historia por los pueblos que conquistaron su territorio: (incas y españoles) y por migrantes que han llegado al país (principalmente chinos); naciendo de esa variación y combinación la Comida Criolla, que debe su nombre así mismo en alusión a la mezcla de razas y culturas ocurridas con el nacimiento del mestizaje [...] que trajeron consigo, la flora y fauna doméstica, e ingredientes o componentes de la ya conocida gastronomía mediterránea que unida a la indígena nativa formó lo que denominamos por hoy en América Latina como “Comida Criolla”.(Internet. <http://bioandeslibrococina-110412>)

Esta trabajo pretende colocar a la cocina como un ensayo de ideas, dándole una perspectiva diferente mediante la imaginación del autor, usando 25 productos cultivados de la provincia del Azuay – Ecuador y aplicando técnicas culinarias clásicas, autóctonas y/o tradicionales, así como técnicas culinarias modernas, enmarcado con el tipo de sensaciones que se quiere dar al comensal mediante la cocina técnico conceptual.



1.4.1.2 Influencias de otras cocinas

“La aceptación de influencias de otras regiones es un método creativo para utilizar ciertas técnicas culinarias y el uso técnico de sus productos.” (Adrià, 136).

La Gastronomía Ecuatoriana tiene como legado la tradición de la Cocina Francesa, Española, Africana, China y la Cocina Autóctona de la región Andina y Costanera, estos legados se han ido fusionando durante los últimos 500 años siempre en constante evolución y cambios, esto ha permitido que la gastronomía ecuatoriana entre en la apertura de nuevos estilos de servir una comida y es que a partir de la *nouvelle cuisine* se permitió aplicar un sentido más al gusto del comensal, este es “el sexto sentido” o sentido intelectual, que se le dé a un plato diseñado con sentido gastronómico.

Por ejemplo la *nouvelle cuisine* propuso que el orden secuencial de la entrada, plato fuerte, postre, y un digestivo, es ahí, cuando se comenzó aplicando el acto intelectual al degustar ciertos alimentos por ejemplo, ciertas leyes como la de “dominancia” que indica que los ingredientes poseen un sabor dominante como el chocolate que tiene que ser combinado con ingredientes que contengan el mismo carácter, como la naranja, otras de las reglas que se estableció a partir de la *nouvelle cuisine* es la “yuxtaposición” indica que un ingrediente puede perder su sabor si se sirve combinado con otros que tienen sabores más fuertes (Chamorro, 19).

Un ejemplo sencillo es, el servir primero una carne blanca como la del pescado que su sabor es tenue y suave, y segundo la carne roja o de caza, por su sabor más fuerte y perdurable.

Todos estos cambios que ha ido trasfigurando la gastronomía mundial y como consecuencia la gastronomía ecuatoriana, se ve obligado a dejar



de lado lo autóctono como estilo y comenzar a experimentar una nueva experiencia gastronómica.

1.4.1.3 Búsqueda técnico conceptual

La búsqueda de una nueva forma de preparar alimentos es sin duda la aspiración de todo buen gastrónomo vanguardista en el campo de la creatividad y satisfacción de su comensal, y es que a partir de una gran idea, esta debe conceptualizarse como una técnica, coherente de sentido gastronómico y aplicable en diferentes ámbitos gustativos. La síntesis del estudio monográfico toma a la cocina técnico conceptual, como estilo plenamente consolidado y se define a través de la siguiente indagación demostrativa:

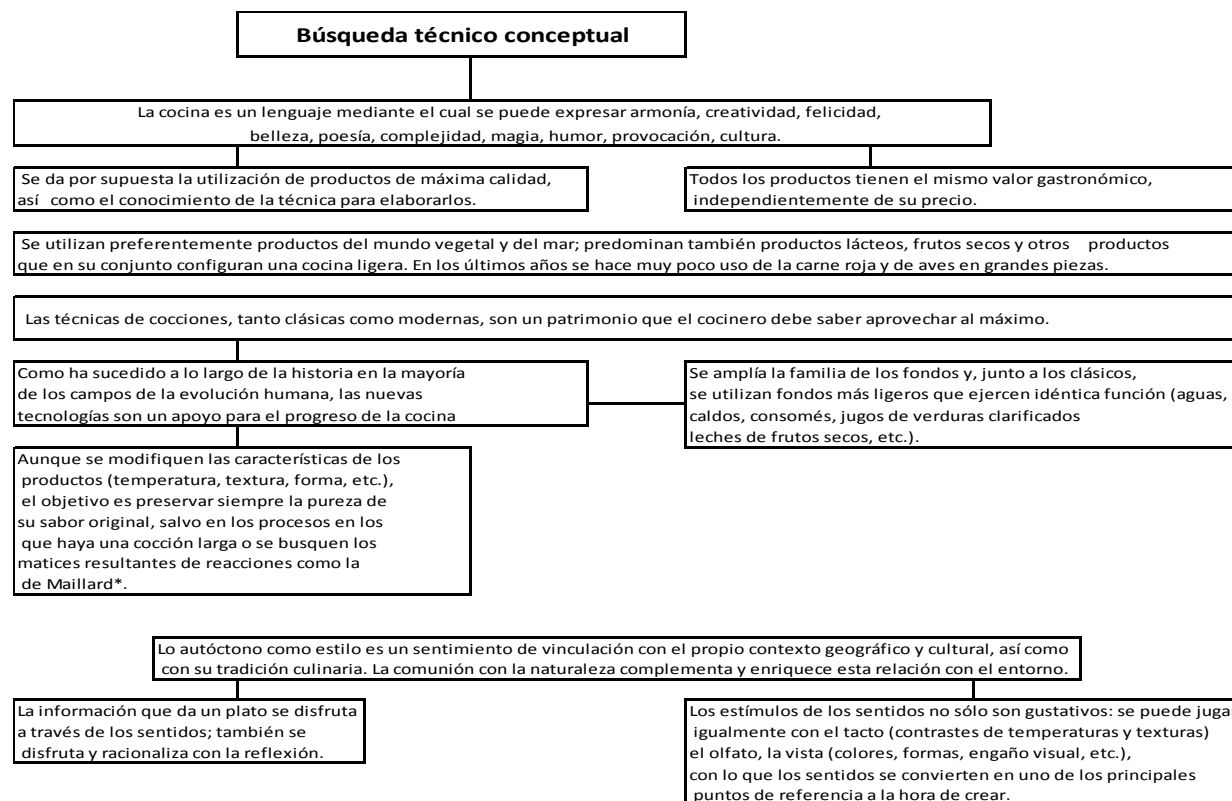


Gráfico 1: Búsqueda Técnico Conceptual

Fuente: Como funciona elBulli, 516

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

La búsqueda técnico-conceptual es el vértice de la pirámide creativa.

Se borran las barreras entre el mundo dulce y el mundo salado. Cobra importancia una nueva cocina fría, en la que sobresale la creación del mundo helado salado.

La estructura clásica de los platos se rompe: en los entrantes y en los postres hay una verdadera revolución en la que tiene mucho que ver la simbiosis entre el mundo dulce y el mundo salado; en los segundos platos se rompe la jerarquía "producto-guarnición-salsa".

Los productos y elaboraciones de otros países se someten al propio criterio de cocina.

Se crea un lenguaje propio cada vez más codificado, que en algunas ocasiones establece relaciones con el mundo y el lenguaje del arte.

La concepción de las recetas está pensada para que la armonía funcione en raciones pequeñas.

Existen dos grandes caminos para alcanzar la armonía de productos y sabores: a través de la memoria (conexión con lo autóctono, adaptación, deconstrucción, recetas modernas anteriores), o a través de nuevas combinaciones.

La descontextualización, la ironía, el espectáculo, la performance, son completamente lícitos, siempre que no sean superficiales, sino que respondan o se conecten con una reflexión gastronómica.

El menú degustación es la máxima expresión en la cocina de vanguardia. La estructura está viva y sujeta a cambios. Apuesta por conceptos como snacks*, tapas*, avant postres*, morphings*, etc.

Gráfico 2: La búsqueda técnico conceptual es el vértice de la pirámide creativa

Fuente: Como funciona elBulli, 516

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

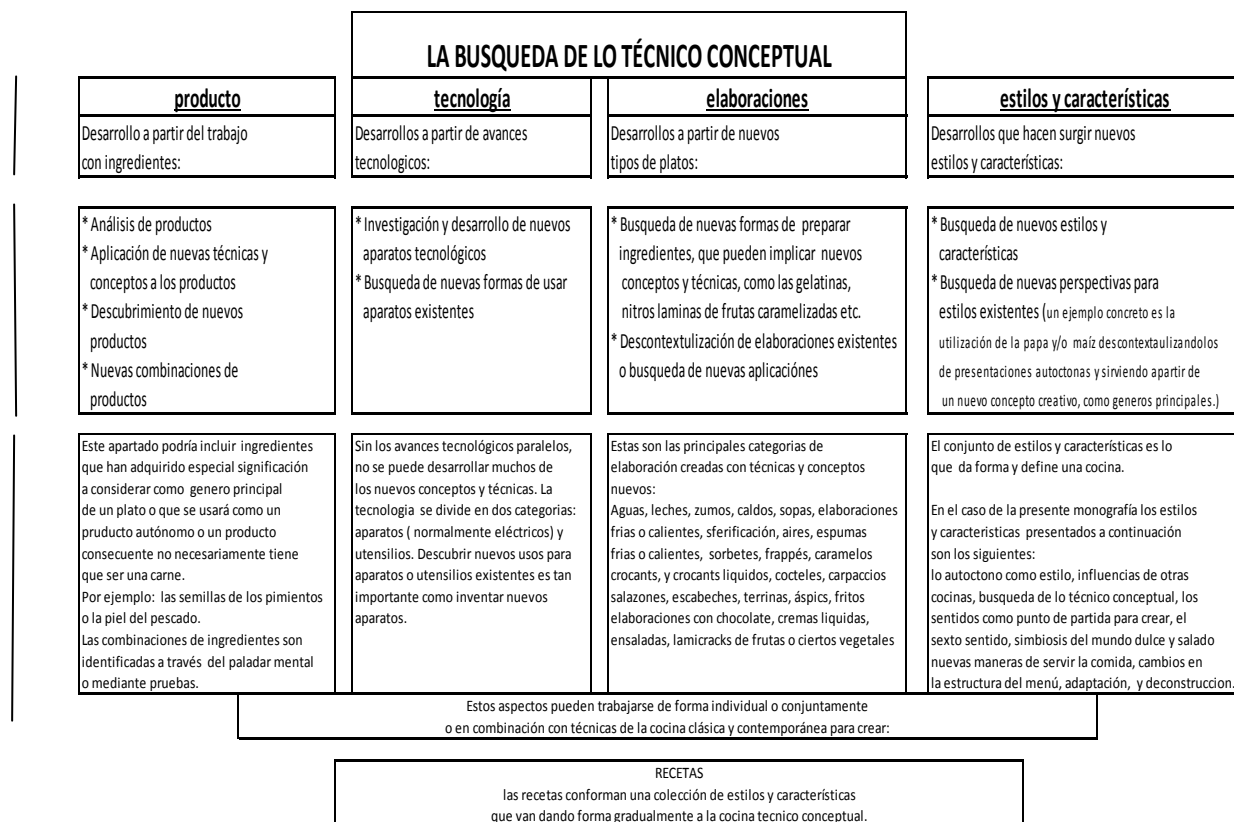


Gráfico 3: Búsqueda Técnico Conceptual

Fuente: Como funciona elBulli, 515

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



1.4.1.4 Técnicas y conceptos aplicados a los productos

La búsqueda de lo técnico conceptual en la presente monografía juega el papel más importante en la creación y secuencia del menú de degustación, es por eso que hay que definir las elaboraciones más significativas, los estilos y características que se dedicará a la aplicación de 25 productos cultivados en la provincia del Azuay – Ecuador.

1.4.1.4.1 Técnicas culinarias de vanguardia

- Técnica de la esferificación

La esferificación es la gelificación controlada de un líquido mezclado con un alginato, y que sumergido en un baño cálcico provoca formas esféricas de diferentes texturas y consistencias.

(elBulli 2003, 246)

¿Qué es el alginato sódico?

El alginato sódico es un producto natural que se extrae de las algas, y de ahí su nombre. Las algas pardas constituyen la fuente principal de obtención, y crecen en todas las regiones de aguas frías del mundo: Irlanda, Francia, Escocia, América del Norte y del Sur, Nueva Zelanda, Australia y Sudáfrica entre otros.

El uso de los alginatos en la industria alimentaria se extiende a elaboraciones en las que ejerce función de agente gelificante, espesante y/o estabilizante, y recientemente también se comercializan esferas con gustos. Dependiendo de la parte del alga que se haya refinado, se obtendrán alginatos distintos, con texturas y capacidad de reacción al calcio.

¿Qué es el cloruro cálcico?

Dentro de los diferentes cloruros que podemos encontrar en alimentación está el cloruro sódico o sal común, sin duda el más utilizado, pero también el cloruro cálcico comúnmente empleado en la industria láctea para elaborar quesos. Se utiliza esta sal para esferificar, ya que si bien existen otros reactivos que pueden hacer gelificar a los alginatos, la sal de calcio une a su facilidad de disolución en el agua su gran aporte de calcio y, por tanto, su gran capacidad de gelificación.

¿Qué es el citrato sódico?

Es un tipo de sal que se usa para evitar el oscurecimiento de frutas y verduras cortadas, muy empleado en la industria alimentaria y que además tiene la propiedad de reducir la acidez de los alimentos. Es de fácil disolución y actúa de forma casi instantánea. Por ello sólo se utiliza en los casos de esferificación en los que hay disminuirla acidez, es decir, corregir el pH a neutro. Dependiendo del resultado a obtener, hay dos tipos de esferificación, la directa y la inversa (elBulli 2003, 246).

- **Esferificación Directa**

Se consigue elaborar una esfera que se va gelificando lentamente hasta convertirse totalmente en gelatina gracias a los siguientes aditivos, (Alginato sódico, cloruro cálcico, citrato sódico).

Para elaborar la esferificación directa se utilizan básicamente tres baños:

1. Se pone el producto que se quiere esferificar junto con el alginato. Se aplica túrmix, dejándolo en reposo hasta la total pérdida de aire (246).

En este paso se tiene en cuenta el pH del producto. Si tiene un pH ácido mayor 5, en este mismo baño se pone citrato sódico en la medida justa para no darle mal sabor al producto.

2. Se incorporan entre 5 a 8 gramos por litro de cloruro cálcico dependiendo del tamaño de la esfera.
3. Se pone agua con el fin de limpiar las esferas y eliminar el mal sabor que produce el cloruro cálcico.

De esta forma la reacción se produce cuando el alginato y el cloruro cálcico entran en contacto formando un gel que va a ir gelificando hasta su interior. Por lo que este tipo de esferificaciones ha de servirse rápidamente ya que la reacción no para, quedando finalmente una esfera muy sólida (246).

- **Esferificación Indirecta**

Aquellos líquidos que por naturaleza propia contienen calcio, como los lácteos, se han de esferificar de forma inversa, es decir invirtiendo los dos primeros baños de esta forma se trabajará con tres baños de la siguiente manera:

En el primero se pone el producto con calcio propio o con gluconolactato. Si el producto no tiene densidad apropiada, se añadirá 2 gramos de xantana para dársela con el fin de que tenga suficiente peso para que pueda sumergirse dentro del segundo baño.

En el segundo baño se pone un litro de agua mineral con 5 gramos de alginato.

En el último baño se pone agua sola para limpiar las esferas.

Gracias a la inversión de baños se consigue hacer una esfera que siempre estará líquida por dentro, ya que la reacción será totalmente contraria a la directa. (246).

- **Técnica de emulsificación**

Una emulsión es la unión más o menos estable de moléculas *grasas* y *acuosas*. Muchos alimentos son emulsionados en dos fases, una acuosa y una grasa. Una emulsión consiste en la dispersión de una fase, dividida en pequeñas gotitas extremadamente pequeñas, en otra fase con la que no es miscible. Dicho de otra manera, una emulsión es una mezcla homogénea de dos líquidos no miscibles entre sí, como el aceite y el agua.

En un principio, una emulsión es inestable, y con el tiempo las gotitas de la fase dispersa tienden a reagruparse, separándose de la otra fase. Es lo que sucede por ejemplo cuando se deja en reposo una mezcla previamente agitada de aceite y agua. Para que este fenómeno de dispersión no se produzca, se utilizan los emulsionantes, que se sitúan en la capa límite entre las gotitas y la fase homogénea. Por lo tanto entendemos que un emulgente tiene una parte soluble en agua, y otra parte soluble en aceite, en su propia molécula. El uso de emulsionantes junto con la agitación provoca un fenómeno de “Aireación” o introducción de moléculas de aire en las emulsiones que ha sido utilizada desde siempre para sus aplicaciones culinarias y pasteleras.

Sin embargo esta técnica de emulsificación no es nueva en la gastronomía. Las salsas, mayonesas, helados, aires, soufflés, bizcochos, ganache, mousse, pasteles, entre otros son alimentos que tradicionalmente han utilizado esta técnica mostrándonos su importancia a nivel industrial

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



Tradicionalmente en occidente se ha utilizado la yema de huevo (lecitina de huevo) como emulsionante; en las culturas asiáticas el uso de la soja (lecitina de soja), es también habitual en este proceso. Sin embargo hoy en día disponemos de una amplia gama de nuevos emulsionantes que han generado nuevas aplicaciones en la gastronomía y pastelería, o nuevas versiones de aplicaciones antiguas. En general una característica organoléptica de los nuevos emulsionantes esencial en la gastronomía molecular y moderna en relación con la tradicional es debido a su sabor neutro. Internet: El gourmet. Gastronomía molecular

- **Emulsionantes más utilizadas**

Sucroésteres (e473) y Sucroglicéridos (e474): Son emulsionantes derivados de esterificación entre la sacarosa y los ácidos grasos. Su estructura se resume en una parte lipófila y una hidrófila que atrae las grasas. Estos se utilizan para integrar un medio graso con un medio acuoso, permitiendo hacer aires al igual que la lecitina, pero también se pueden hacer aires de alcoholes y se puede trabajar en medio ácido sin perder propiedades. Entre sus aplicaciones más importantes están el aumento del volumen de masas de pan y bizcochos, cremas pasteleras, helados. Además tienen aplicación en gastronomía molecular en la elaboración de aires calientes y alcohólicos.

Glicéridos de ácidos grasos (E471): Emulsionante derivado de las grasas obtenido de la trans-esterificación de la glicerina y una grasas, utilizado para integrar un medio acuoso dentro de un medio graso.

Se utiliza como estabilizador de margarinas y grasas. Reparte finamente las grasas en el medio acuoso. En gastronomía se utiliza para aumentar el punto de fusión de las grasas y crear

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



texturas más o menos sólidas con ellas. Se puede hacer un aceite líquido espatulable. Se utiliza también para hacer espumas con sifón. También para mayonesa de frutas.

Emulsionantes en pasta: Es una mezcla de los dos anteriores en una base acuosa. Permite unir elementos no miscibles entre ellos. Su unión es estable y sólo se desestructura a temperaturas elevadas. Soporta muy bien procesos de congelación y descongelación. No tiene problemas al unir productos ácidos, salados o azucarados.

Tradicional lecitina de soya: Obtenida de la yema de huevo o como subproducto del refinado de aceite de soya o girasol. Su función es emulsionante y es utilizada sobre todo en la industria chocolatera. No presenta problemas de dispersión ni en medios fríos ni en calientes tampoco en medios alcohólicos, ácidos, salados o azucarados.

En medios grasos se hidrata muy bien Internet: El gourmet. Gastronomía molecular.

- **Técnica de las espumas**

Elaboración creada por Ferran Adrià, fría o caliente basada en el uso del sifón *iSi* Gourmet Whip*. Inicialmente consistía en realizar una mousse de textura muy ligera con sabor muy intenso a partir de un puré o de un líquido gelatinado.

Con el tiempo se llama espuma a toda elaboración que se hace con el sifón aunque se le añadan otros ingredientes. Las espumas no es más que un agregado de burbujas que se forman en la superficie de los líquidos. Internet: Gastronomía Molecular las espumas. Técnicas. Enciclopedia Gourmet_files.

Tipos de Espumas

El éxito de una Espuma depende en gran medida de las opciones que se tomen en cuanto a elección del sabor y la densidad o a determinar el uso que se le pretende dar. Las posibilidades son infinitas, Para ello, un método desglosado en tres pasos:

1. Elegir un sabor
2. Concretar el uso
3. Definir la densidad.

En el siguiente gráfico, partiendo de dos grandes familias relativas al gusto, dulce y salado, y en función de la combinación entre la temperatura y la base utilizada para su elaboración, se indica los tipos de espumas.

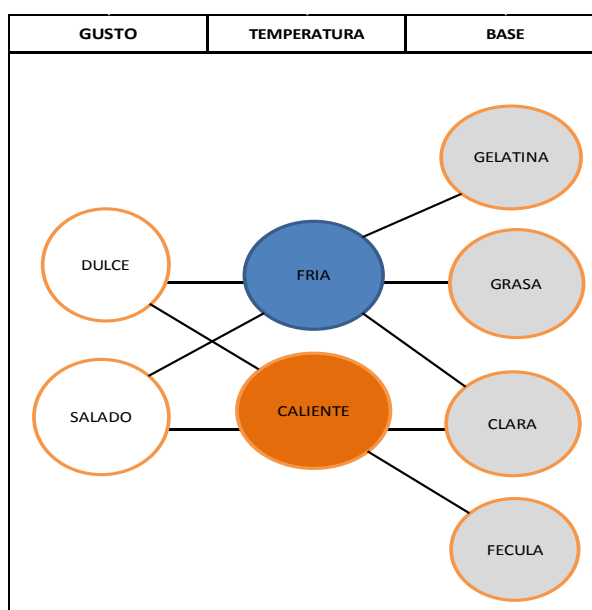


Gráfico 4: Tipos de espumas

Fuente: internet: [www. El gourmet](http://www.ElGourmet.com). Gastronomía molecular. Técnicas las espumas.

Elegir un sabor

El sifón permite elaborar Espumas de numerosos ingredientes, prácticamente de todas las familias de productos. Aun así, algunos ofrecen mejores resultados que otros.

Aceites, Aguas, Algas, Cacao, Carnes, Caviar, Cereales, Confitados, Conservas, Crustáceos, Embutidos, Especies, Fermentos, Flores, Foie-gras, Frutos secos, Frutas, Frutas secas, Germinados, Harinas, Hierbas aromáticas, Huevos, Infusiones y cafés, Legumbres secas, Licores y alcoholes, Mermeladas, Panes, Pescados, Quesos, leche, Salazones, Setas, Sueros, Verduras, Vinagres, Zumos. . Internet: Gastronomía Molecular las espumas.

Técnicas. Enciclopedia Gourmet_files.

Definir la densidad

La densidad de las Espumas dependerá de la formulación y del reposo, es decir, que por ejemplo una misma espuma con un grado mayor o menor de gelatina, grasa, claras o féculas será espesa, fluida o líquida además en función del tiempo de reposo empleado.(Arola, 52)

<u>densidad</u>	<u>ejemplo</u>	<u>grafico</u>
espesa	mousse	 
fluida	crema	 
liquida	salsa	 

Gráfico 5: Densidad de Espumas

Fuente: internet. www.el gourmet.com Gastronomía molecular Técnicas las espumas.



La variabilidad de las espumas ha atenuado su introducción en cualquier preparación que se beba o se coma. Se trata del grupo que nos ofrece los efectos más sorprendentes. Quizá las espumas en su estado más puro, es donde se puede valorar con mayor intensidad tanto el sabor como el color. (Arola, 52)

- **Espumas Frías con Gelatina**

Se trata del grupo que nos ofrece los resultados más sorprendentes. Son quizá las espumas en su estado más puro, donde se aprecia con mayor intensidad tanto el sabor como el color. Tienen además la particularidad de ser muy ligeras dietéticamente.

- **Espumas Frías con Materia Grasa**

A esta familia pertenecen las espumas que más se asemejan a una mousse. Su consistencia cremosa las convierte en espumas muy golosas. Conviene tener en cuenta que en las elaboraciones realizadas con esta base, no es recomendable excederse con el agitado del sifón, debido a su contenido en grasa, puesto que se perdería la finura inicial.

- **Espumas Frías con Claras**

Una de las bases más comunes de las mousses es la clara montada. En las espumas, este ingrediente ofrece también una base ideal y, además, no interfiere en el sabor del producto principal. Con el sifón se pueden realizar de forma rápida y práctica la mayor parte de elaboraciones clásicas con claras montadas.



- **Espumas Calientes con Claras**

Las espumas calientes fueron el fruto de una decisión que en un primer momento pareció temeraria pero que luego se ha demostrado que es segura: introducir el sifón en un baño maría.

Las claras soportan una temperatura de hasta 62°C pero no se pueden calentar más de una vez y permiten obtener toda una gama de nuevas espumas calientes de personalidad muy marcada.

- **Espumas Calientes con Féculas:**

A pesar de existir desde hace tiempo, estas Espumas se agrupan en familia por primera vez en este recetario. La base que permite obtener una emulsión estable está constituida por las féculas o el almidón que contienen ciertos ingredientes. Estas Espumas son muy interesantes porque posibilitan que unos productos en principio bastante pesados puedan consumirse con una consistencia mucho más ligera. Al igual que en el caso de las espumas calientes con claras, sólo deben calentarse una vez. Sin embargo permiten superar los 62°C y servirse más calientes.

Internet: Gastronomía Molecular las espumas. Técnicas. Enciclopedia Gourmet._file

1.4.2 Métodos creativos II

1.4.2.1 Asociación

Este sencillo método creativo [...] consiste en elaborar listas o tablas de ingredientes, técnicas de cocción, salsas, guarniciones, etc., el cocinero puede recurrir siempre que desee averiguar nuevas formas de preparar algún producto o de combinar varios ingredientes.

Las listas de asociación se amplían continuamente, [...] y constituyen un punto de partida al que el cocinero aporta su dosis

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



de imaginación y sus conocimientos. Las tablas generan una combinación infinita de sabores, ingredientes y técnicas y a partir de ahí, el cocinero debe dejarse guiar por el sentido común y el paladar mental (Adrià, 240).

Un modelo de asociación basado en este método sería, ensalada de cangrejo, zanahoria blanca confitada y ostiones a la vinagreta de mandarina.

Primero se consulta la lista de las ensaladas, el paladar mental entra en juego a la hora de decidir los ingredientes más apropiados para la ensalada teniendo en cuenta que deben ser afines al cangrejo y los ostiones, se optará un corazón de lechuga y unas hojas de berros y flor de nabos, estos son ligeros y sutiles a la hora de combinar con el cangrejo y los ostiones con vinagreta de mandarina; como toque final se consultará la lista de guarniciones y adicionaremos una zanahoria blanca confitada y crocantes alternadamente...

1.4.2.2 Inspiración y Adaptación

“La inspiración es el método creativo más fácil de entender pero el más difícil de explicar, en el estudio de la presente monografía la inspiración y la adaptación de ideas se enfocará en el significado de estas 2 palabras” (Adrià, 240).

La inspiración es el efecto de sentir; el escritor, el orador o el artista aquel singular y eficaz estímulo que le hace producir como si fuese espontáneamente y sin esfuerzo cierta obra mediante el sentido intelectual. Mientras la adaptación consiste en tomar como referencia un plato ya existente que puede ser de la cocina clásica francesa o una receta tradicional [...] ecuatoriana, y reconvertirlo en función de las preferencias, el estilo culinario o visión estética del cocinero. (240)

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

Este método creativo se enfocará directamente en la aplicación de la presente monografía; ya que en los restaurantes de alta cocina, se impone sobre todo cuando se trata de adaptar recetas tradicionales o autóctonas con presentaciones cuidadosas y actualizaciones de los ingredientes para crear una nueva versión del plato.

Un buen ejemplo seria: *la sopa andina tradicional de zapallo suele servirse con rabo de buey y choclo, adaptarla a una nueva forma de servir, comer y sentir, a partir de sus ingredientes básicos y atenuarlos con otros con sabor y características que aporten realce en aromas y recuerdos en este caso, se servirá esta sopa con una galleta de maíz morado que remplazará el choclo, además se acompañara con una achocha rellena de rabo de buey, choclo frito, pimientos, cebollas, comino y unas gotas de espíritu del Ecuador, la sopa de zapallo se ligará con un consomé clarificado de la reducción a baja temperatura del rabo de buey, al final se verterá la sopa alrededor de la galleta y la achocha rellena. La clave de la adaptación consiste en que el comensal identifique visualmente el plato original.*

Para apreciar la intención del cocinero se requiere cierto grado de complicidad por parte de comensal. Sin embargo la base de la adaptación no son siempre los platos tradicionales o clásicos también son los platos de vanguardia que influyen en nuevas técnicas novedosas que terminan conceptualizándose (240).

1.4.2.3 Deconstrucción

El término deconstrucción apareció en la cocina en 1997 en una visita de Bob Noto al restaurante elBulli. Este nombre salió a relucir para aplicar la adaptación de una serie de platos que hasta entonces se denominaban “reconvertidos” llamados así a partir de una nueva forma de presentar y degustar platos tradicionales,

clásicos y/o modernos en nuevas expresiones culinarias. Este vocablo que se empleaba no sólo en arquitectura sino también en otros campos de la cultura, tales como la crítica literaria; no se pretende equiparar el termino sino designar un concepto para esta nueva expresión.

En la deconstrucción se modifica cada componente del plato, ya sea la forma, la apariencia, la textura o todos a la vez. Si bien el sabor preserva la esencia original (de hecho la finalidad de la deconstrucción puede ser potenciar el sabor de base), el nuevo plato no se reconoce a simple vista. La deconstrucción depende aún más del conocimiento del comensal que la adaptación, puesto que sin un punto de referencia el plato sería una construcción que parte de la nada. Para que funcione el juego que propone el cocinero se precisa la complicidad del comensal. (elBulli 1994 1997, 209)

- **Tipologías de deconstrucción**

Tabla 3: Tipología de deconstrucción

Deconstrucción de un plato	Se trata de deconstruir un plato de la cocina tradicional o clásica, modificando las texturas, temperaturas y proporciones de sus ingredientes
Deconstrucción de una elaboración	En este caso ya no se trata de deconstruir un plato entero, sino una elaboración en concreto; las elaboraciones que más se prestan para esta técnica son las salsas como la mayonesa, o en este caso un refrito esmeraldeño.
Deconstrucción de un producto	Esta técnica consta de un solo producto, que se desconstruye para luego volver a recuperar su forma, aunque con las nuevas texturas que se han obtenido, un ejemplo: la versión de la remolacha en texturas expuesto en la página 106. Es un claro modelo de esta técnica donde no se intenta deconstruir y construir una remolacha, sino exponerla en diferentes estados y acompañarla con productos de similitud y recuerdos.

Fuente: elBulli 1994 1997,211



La deconstrucción va asociada a la reconstrucción. Se refieren a los métodos aplicados a la creación del plato, y en el resultado final, las diferencias no se aprecian a simple vista.

La reconstrucción parte de un plato completo, ya sea tradicional o innovador, analizar sus componentes y los recombina, modificándolos o no, para obtener un plato distinto (Adrià, 211).

La representación de la deconstrucción de un producto está precisada en el capítulo 4 en la receta, *Shitake versión dulce*, y la define como la deconstrucción de un producto en este caso el shitake*, que va acompañado de otros productos salados como el tomate riñón y frutos secos, todos marinado en un almíbar TPT y cedrón y terminado con un baño flameado de vodka.

1.4.2.4 Minimalismo

El minimalismo en la cocina es un concepto complejo de definir y se refiere a un método que permite crear toda la “magia” o deleite de los sentidos con pocos ingredientes. Se trata de un concepto subjetivo, por lo que no resulta fácil determinar si un plato es minimalista o no.

En este caso el termino no se refiere a un estilo de presentación sobrio y moderno, sino la transformación de cuantos menos ingredientes mejor en un plato y lo más atractivo y creativo posible. Se distingue de la sencillez en que los contados productos que se utilizan pueden haberse sometido a varios procesos de transformación.

Que un plato sea complejo no quiere decir que no pueda ser minimalista. Del mismo modo, el plato tampoco tiene que ser necesariamente pequeño sino concretar pocos ingredientes distintos (elBulli 1994 – 1997,302).



Tipos de minimalismo aplicados a un concepto gastronómico

- **El minimalismo de bocado:**

Se trata de un minimalismo que se presenta bajo la forma de una pequeña preparación que se come de un sólo bocado; esto no significa que tiene que ser una elaboración simple sino que puede implementarse preparaciones complejas.

El uso: El minimalismo de bocado es un concepto el cual se practica con la mínima cantidad de productos, de un solo bocado, se encuentran:

- * Morphings
- * Snack
- * Ravioli esférico
- * Petit fours.

- **El minimalismo de plato.**

Hablamos de minimalismo de un plato cuando expresamos no necesariamente pequeñas porciones, sino también en preparaciones individuales que formen un plato gustativamente agradable a los sentidos, que intervienen al saborearlos.

El uso: Tiene como principio el manejo de varios componentes de la receta fundamentales para separarlos y servirlos en otras manifestaciones gustativas, y que juntas obtengan un sabor familiar a la receta original.

- * Helado de chocolate en construcción
- * Una variación completa del ceviche
- * Sopa marinera según las costumbres machaleñas. (303)

- **La declinación como minimalismo de producto**

El minimalismo de producto consiste en centrar la propuesta de un plato, a un único producto, presentado a partir de diversas elaboraciones; modificando texturas, tratando los distintos elementos del producto, potenciándolos mediante técnicas.

El uso: La declinación hacia los productos, nos lleva a tener consideración y relevancia con la naturaleza de un producto natural, llevándolo a varias exposiciones gustativas y que juntas den una relevancia hacia los sentidos y como apreciarlas individualmente.

Ejemplo:

*Zanahorias en huerto de galletas de Dani García

*Chocolate en texturas de *Oriol Balaguer*

*Remolacha en texturas versión Albert Adrià (303).

- **El pluralismo: derivación del minimalismo**

Para comprender el concepto de pluralismo es preciso partir del minimalismo del producto que revisamos precedentemente expresión que se concreta en platos basados en un solo producto, pluralismo sería una extrapolación de este concepto, puesto que, en lugar de partir de un único producto, nos centramos en una familia de producto.

Así pues, los platos pluralistas son platos formados por distintos productos de una misma familia, lo cual permite disfrutar una armonía propia, diferente de cada uno de ellos individualmente. (303)

El uso: Uno de los platos pluralistas más geniales es la gargouillou de Michel Bras, es una representación de la unión compuesta por más de 30 verduras diferentes cocidas por separado. Que por último se saltean

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

ligeramente en una sartén con una loncha de jamón y se les añaden varios brotes y hierbas aromáticas.



La aplicación del minimalismo en la presente monografía está representada en el capítulo 4, en las recetas. Ensalada de ullucos tres cocciones, y achogcha rellena de zambo y tocino crujiente, estas dos representaciones hacen referencia al realce de un producto de fácil identificación mental, intentado buscar una organoléptica del producto definida y clara en sabor.

1.4.2.5 Cambios en la estructura del menú

Hace un tiempo atrás las cartas de los restaurantes de alto nivel gastronómico a nivel nacional e internacional, especialmente en Francia, por ser la cuna de la alta cocina y herederos de la nouvelle cuisine, exhibían en sus cartas, entrantes, platos principales, y postres para dar a elegir al comensal a la sazón de su buen gusto; el gran auge de la nouvelle cuisine puso de moda el menú de degustación, con el que los jefes de cocina demostraban su talento y recreaban su estilo propio a través de una larga lista de pequeñas raciones.

Hoy en día la mayoría de estos restaurantes compatibilizan la carta con el menú de degustación que es la fórmula que le



permite comprender mejor la filosofía del cocinero.

La estructura del menú puede planificarse como el argumento de una película o un relato. Debe reflejar una filosofía culinaria coherente y demostrar persuasión al cocinero en sus propias convicciones.

Como método creativo el análisis de la estructura del menú permite al cocinero comprender, perfeccionar contextualizar las experiencias sensoriales de cada uno de los platos. (Adrià, 240)

1.4.2.6 Búsqueda de nuevos productos

Esta sistematización responde a una nueva conciencia, de la que, en efecto, se trata de un método creativo, ya que es una cocina nacida del trabajo con nuevos productos.

Si de repente se cuenta con un patrimonio de pescados, verduras o frutas del Amazonas, por poner un ejemplo o con hierbas aromáticas y especias que nunca se habían empleado en nuestra tradición culinaria, el trabajo de creación de recetas a partir de este material se basará con toda probabilidad en las características propias de estos productos, sobre todo si su personalidad es muy distinguible.

“Un plato con cuatro o cinco productos nuevos, resulta innovador como el que ha nacido con una nueva técnica” (Adrià, 240).

1.4.3 Métodos creativos III

1.4.3.1 Los sentidos como punto de partida para crear

Comer implica usar todos los sentidos, cada sentido puede verse como un método creativo distinto, pero en muchos de los casos los resultados más interesantes son el fruto de la interacción entre varios de ellos. Esto puede ocurrir no solo en un plato sino en una sucesión de platos que estimulan los sentidos de forma diferente (Adrià, 464).



Vista

La vista transmite como primer sentido, la información sobre un plato, que ayuda al comensal a identificar los ingredientes que lo compone, y crea expectativas acerca de su sabor; sin dejar atribuir que aporta más al placer estético, estas propiedades tienen el efecto de desviar la atención al comensal hacia las otras experiencias sensoriales con el primer bocado (464).

Oído

Es el sentido menos importante para el acto de comer. El oído interviene directa e indirectamente y puede tener un papel muy interesante.

Directamente los sonidos asociados a un plato como al morder una manzana, una lámina de caramelo, o un pescado con su piel crujiente cocido por inmersión influyen en la percepción y las expectativas del comensal.

De forma más indirecta, otros estímulos auditivos, como el nivel de ruido o de la conversación, el personal de la sala u otra actividad de fondo, también pueden afectar a la experiencia de una comida (464).

Tacto

El tacto puede dividirse en dos sensaciones principales a la hora de servirse un alimento. La temperatura es la primera sensación táctil del comensal. Teniendo en cuenta que la comida no debe superar los límites de temperatura que la boca puede tolerar (entre -20°C y 65°C), sutiles variaciones en la temperatura pueden resultar muy reveladoras, así mismo los contrastes extremos de temperaturas pueden ser efectivos.

La textura puede transmitir un sinfín de sensaciones. Algunos

productos, como las ancas de rana, la pasta fresca o un cuchi pata (patas de cerdo), el pescado, la cascarita de cerdo o cuero de cerdo son muy apreciados por su textura, mientras que otros productos pueden transformarse en múltiples texturas diferentes. Un puré o un líquido pueden convertirse en una mousse, una espuma, un granizado, un sorbete o una gelatina, y modificar la textura natural de un ingrediente puede alterar radicalmente su percepción por parte del comensal ⁽⁴⁶⁴⁾.

Olfato y el gusto

En el acto de comer el olfato tiene tres funciones:

- Desencadena la producción de jugos gástricos.
- Permite apreciar los aromas característicos de un ingrediente, un plato o un proceso culinario.
- Puede ayudar al cocinero a juzgar la calidad de un producto.

El gusto es fundamental en el acto de comer. Las papilas gustativas identifican los gustos básicos presentes en el plato, pero la valoración sensorial sobre lo agradable o lo discordante de la combinación depende de la mente o recuerdo de sabores ⁽⁴⁶⁴⁾.

1.4.3.2 El sexto sentido

Se puede afirmar que el comensal que acude a un restaurante puede percibir el placer en tres aspectos fundamentales:

1. El placer físico, relacionado con la información que procede de sus sentidos.
2. Están las emociones que pueden originarse en las expectativas así como en elementos importantes en un

restaurante.

3. La generosidad que se le prodiga, el cariño con que se han cocinado los platos, además de los componentes lúdicos del acto de comer.

Pero el placer también puede ser intelectual y a este se refiere el sexto sentido; la intención de incorporar un nuevo componente en la gastronomía:

La razón, o dicho de otro modo, la capacidad de disfrutar de la cocina no sólo con el paladar, sino también con las facultades de la inteligencia.

El punto más importante de esta definición es la que se refiere a la intervención de las facultades intelectuales del comensal, que le permite juzgar que lo que tiene delante posee un valor añadido.

Dicho de otro modo, el sexto sentido es todo aquello que, en un plato, hace reflexionar al comensal y le hace sentir el placer de encontrarse con algo que estimula su capacidad de juicio, su razón. Esta característica, que procede en nuestro caso de una filosofía ante un hecho gastronómico.

Al hablar del sexto sentido la reflexión es, “valoración de la creatividad”, y para hacer reflexionar al comensal, el proceso creativo tiene tres parámetros, que en realidad se interrelacionan, y que son básicos para que se produzca este goce intelectual (elBulli 1994 1997, pg. 202).



el sentido del humor	Debe entenderse como una actitud desdramatizada, una postura irónica que permite mantener alerta el sentido de observación y la capacidad de sonreír ante un plato. El método de la deconstrucción nos ofrece posibilidades en este sentido, con el simple hecho de cambiar el nombre del plato, su perspectiva como recepción memorial cambia.
	Ejemplo: Si anunciamos al comensal que se servirá un arroz con camarones se apelará al sentido de humor o de la ironía, puesto que lo que se servirá, será un granizado de pimienta verde, un praliné de camarones, arroz en dos texturas acompañado de rodajas de plátano crujiente
La memoria y la cultura gastronómica	Si hablamos de valoración de la creatividad, estos tres parámetros se interrelacionan y, en efecto el recurso al sentido del humor no puede entenderse sin memoria ni cultura gastronómica. Este tipo de juegos irónicos carece de valor si el comensal no tiene la posibilidad de comparar con algo que ya conoce, o no puede darse cuenta plenamente de lo que supone el plato que tiene en la mesa. Este juego puede resultar algo peligroso, puesto que si el cliente no está suficientemente informado no será capaz de percibir el alcance de ciertas propuestas.
La transgresión	La transgresión es un juego y si el comensal se presta a jugar sin prejuicios resulta ser una fuente de emociones. Provoca salirse de las normas y de los caminos trillados, ofrecer algo diferente a lo que se espera. Ejemplo: 1 La descontextualización de un plato es un buen ejemplo de transgresión, sacar al producto de su marco habitual como, elaboraciones y recetas. Pero también requiere del sentido del humor y el ejercicio de la memoria gastronómica Ejemplo: 2 Ofrecer elaboraciones típicas de otras culturas, pero con productos autóctonos. Ejemplo: 3 Elaborar platos salados a partir de conceptos dulces, utilizar el vocabulario del mundo salado en el dulce, y viceversa. La simbiosis entre los mundos dulce y salado es un buen recurso para ejercitar el sexto sentido, mediante la descontextualización de productos, elaboraciones y léxico que se ofrece en un marco completamente nuevo o poco habitual.

Grafico 6: Características del Sexto Sentido

Fuente: elBulli 1994 1997, pg. 204

La reflexión sobre el sexto sentido, representa uno de los puntos más considerados en el análisis de la cocina técnico conceptual, puesto que en cocina tradicional sólo se ha hablado de productos, técnicas, y de

estilos. Pocas veces se aborda el placer que proporciona la comida más allá de lo meramente gustativo.

Pero pensamos que si alguna vez tuvo sentido comparar la gastronomía con otras artes, sin duda es a través de esta nueva dimensión que nos permite juzgar intelectualmente la cocina y nos ofrece emociones inéditas y sumamente placenteras.

1.4.3.3 Simbiosis mundo dulce / mundo salado

Cuando hablamos de simbiosis, nos referimos a la asociación de agrupaciones de productos, elaboraciones y técnicas, de elementos del grupo dulce como salado se aduce así como mundos dulce y salado

Los restaurantes y los libros de cocina tradicionalmente han diferenciado los entrantes y los platos principales (salados) de los postres y la repostería (dulce).

La repostería requiere precisión, rigor y conocimientos técnicos; aplicar esta disciplina al mundo salado abre las puertas a nuevas posibilidades. (Adrià, 464).

En la presente monografía se pretende manejar este método creativo como punto de partida para crear 25 innovaciones, como un menú de degustación

1.4.3.4 Productos comerciales en la alta cocina

El uso de productos comerciales en la alta cocina suele estar íntimamente relacionado con el sexto sentido.

La aparición de productos conocidos (o platos que se los parecen) puede provocar recuerdos de la infancia o servir de broma a partir de una referencia visual.

Con ellos, el cocinero puede suscitar recuerdos o generar situaciones que no tienen nada que ver con la alta restauración a

fin de crear nuevas y sorprendentes conexiones. Este método tiene tal potencial que puede considerarse un método creativo por derecho propio.

Existen dos formas básicas de uso:

- Por un lado pueden usarse productos comerciales directamente como ingrediente de la receta.
- Pueden crearse nuevas versiones y formas de productos comerciales. (Adrià, 464).

1.4.3.5 Nuevas maneras de servir la comida

Este método genera nuevas funciones para el personal de sala. El camarero puede completar un plato en la mesa, o sugerir al comensal como debe tomarlo. Con esas instrucciones se pretende ayudar a que el comensal disfrute de un plato al máximo, en especial si se trata de un nuevo concepto para el que no existe ningún punto de referencia.

Por su puesto, si el comensal prefiere tomar un plato de otra manera, nada se lo impide, pero su experiencia del plato no será la buscada por su creador. Las indicaciones ofrecidas no pretenden inhibir la libertad de los comensales, sino ayudarles a disfrutar el plato al máximo.

Este método creativo va asociado con otros tipos de servicios ya existentes como es el servicio clásico inglés ya que ofrecían el espectáculo de trincar un costillar o flameados como la crepe Suzette en la mesa.

Esta práctica se ha desarrollado y ampliado en la cocina contemporánea como una forma de reducir la distancia entre el cocinero y el comensal (García, 72)



1.4.3.6 Cambios en la estructura de los platos

La estructura básica de los platos clásicos ha seguido durante décadas el modelo francés de ingrediente principal más salsa y acompañamiento. El método creativo consistente en cambiar la estructura de los platos cuestiona esta disposición tradicional y busca una nueva composición de los mismos.

La modificación de la estructura de un plato significa libertad total y ausencia de directrices o influencias sobre su composición, si bien esta tampoco debe ser anárquica ni arbitraria, sino que debe basarse en un análisis y una reflexión, concluyendo con una conceptualización.

La forma de presentar un plato no solo afecta a su atractivo visual, sino que también sugiere cómo debe comerse y puede influir en la experiencia de su degustación.

Estas consideraciones son muy importantes y las nuevas estructuras de los platos ofrecen un sinfín de posibilidades (García, 72).



Capítulo 2

25 Productos cultivados en la provincia del Azuay – Ecuador aplicados en la Cocina Técnico Conceptual

Quizás un punto muy importante a destacar para la presentación de esta exposición es ver la comida no solo como una necesidad, sino también como un placer intelectual. Como se dijo anteriormente, el comer será un todo, que envolverá los sentidos por completo, dando como resultado, un recetario como sorpresa gustativa.

Para poder cumplir con este cometido se realizarán las siguientes indagaciones de las propiedades organolépticas de 25 productos gastronómicos (ingredientes).

2.1 OBJETIVO GENERAL

Conocer el origen, significado, y características, de la Cocina técnico conceptual desarrollando nuevas recetas a partir de 25 productos cultivados, en la provincia del Azuay – Ecuador.

2.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Mejorar las características organolépticas, a partir de conceptos culinarios que luego se materializarán en técnicas, así también como de presentación, de 25 productos cultivados en la provincia del Azuay - Ecuador estos son: achogcha, aguacate, arveja, ataco, babaco, capulí, chirimoya, cereza, durazno abridor, guayaba, haba, maíz, manzana de campo, melloco, nabo, naranjilla, papa, quinua, remolacha, sábila, tomate de árbol, tomate riñón, yuca, zambo y zapote.
- Desarrollar un menú degustación de cocina técnico conceptual a partir de 25 productos gastronómicos cultivados, en la provincia del Azuay -

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

Ecuador, esta servirá para incentivar y rescatar estos productos impulsando al progreso de nuevas formas de preparar platos gastronómicos.

El siguiente gráfico indica los productos que se utilizan para llevar a cabo el objetivo general de la monografía.

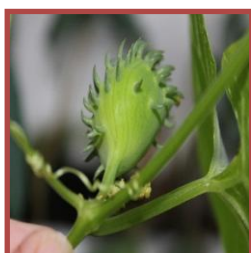
achogcha	melloco
aguacate	naranja
arveja	papa
ataco	Papa nabo
babaco	quinua
capulí	remolacha
cereza	sábila
chirimoya	tomate de árbol
durazno abridor	tomate riñón
guayaba	yuca
haba	zambo
maíz	zapote
manzana de campo	

2.3 Propiedades Organolépticas

Las propiedades organolépticas son el conjunto de descripciones de las características físicas que tiene la materia en general, como por ejemplo su sabor, textura, olor, color. Todas estas sensaciones producen al comer una emoción agradable o desagradable. (Internet: es.wikipedia.org/wiki/Organoléptico)

2.4 Ficha de productos aplicados en la cocina técnico conceptual.

2.4.1 Achogcha



- **NOMBRE CIENTIFICO:** *Cyclanthera pedata* L: Es una planta anual, que se cultiva en todas partes, los campesinos la siembran cada año y se multiplica bien sobre los cercos de las chacras, junto a las viviendas,

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

tropa sobre los arbustos el fruto es una cápsula o vaya blanda, unilocular, de cuatro a seis semillas cordiformes, duras casi leñosas de color casi negro.



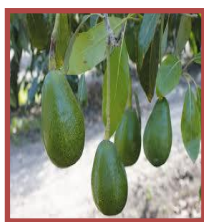
- **CULTIVO:** Es una planta anual, que se cultiva en todas partes cada año y se multiplica bien sobre los cercos de las chacras, junto a las viviendas, trepa sobre los arbustos. Su uso en la provincia del Azuay evidente en los locros y sopas por un sabor entre el pepino y pimiento dulce. Estos frutos se conservan hasta 5 días en lugares frescos y ventilados, y por alrededor de 15 días a 7 °C y 95% de humedad relativa.

PROPIEDADES: Este posee cerca de un 93% de agua y está compuesta por pectina, materia albuminoide, carbohidratos, sustancias lipídicas, proteínas, vitamina C, sales y minerales como: calcio, hierro, fósforo, selenio, magnesio y zinc. Uno de los compuestos más estudiados es el sitosterol 3 beta-D glicósido que tendría propiedades benéficas asociadas al tratamiento del colesterol.

<u>Propiedades Organolepticas</u>	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	10 a 60 gramos aproximado
Diametro maximo:	12,5 cm
Diametro minimo:	2,5 cm
Características Cualitativas:	
Color:	verde caracteristico
Olor:	neutro (sin olor)
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulacion
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 30º F
Condición de almacenamiento:	refrigeración
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
Producto de forma ovalada con sabor dulce, sus hojas son de color verde, no comestibles.	

Bibliografía consultada de; Achogcha

- <http://lapatriaenlinea.com/?t=la-achojcha-rica-en-fibra-y-antioxidante¬a=87639>
- <http://www.siicex.gob.pe/siicex/resources/fichaproducto/caigua.pdf>
- <http://www.google.com/imagenes-pdf/achogcha.ipdf>

2.4.2 Aguacate

- **NOMBRE: CIENTIFICO:** *Persea americana* es originario de América central (Méjico y Guatemala), donde ya se cultivaba antes de la llegada de los españoles y era muy apreciada entre los pueblos Mayas y Aztecas. Sus flores son de color verde muy pequeñas y su tronco rugoso de color pardo, sus frutos, en forma de pera de color verde oliva y superficie rugosa con una pulpa verde amarillenta y un hueso central muy grande, Existen aproximadamente unas 400 variedades.

- **CULTIVO:** Esta planta se cultiva en climas cálidos o templados, El cultivo de aguacate en el Ecuador se realiza en alturas comprendidas entre los 400 y 2500 msnm, y a temperaturas que van entre los 15 y 30°C.



El aguacate puede cultivarse desde el nivel del mar hasta los 2.500 msnm; sin embargo, su cultivo se recomienda en altitudes entre 800 y 2.500 m, para evitar problemas con enfermedades, principalmente de las raíces. La temperatura y la precipitación son los dos factores de mayor incidencia en el desarrollo del cultivo.

PROPIEDADES: El aguacate es muy rico en vitamina D, necesaria para regular la absorción de calcio y fósforo en el cuerpo, A su riqueza en vitamina D, debemos añadir su alto contenido en Vitamina E, un potente antioxidante y muy necesaria para el buen funcionamiento del corazón

Propiedades Organolepticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	100 a 225 gramos aproximado
Diametro maximo:	12,5 cm
Diametro minimo:	7,5 cm
Características Cualitativas:	
Color:	verde caracteristico
Olor:	Caracteristico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulacion
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40º F
Condición de almacenamiento:	refrigeración
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
Producto de forma redonda alargadada con sabor dulce y salado untoso en boca, sus hojas son de color verde, no comestibles.	

Bibliografía consultada de; Aguacate

- <http://fichas.infojardin.com/plantas-medicinales-/persea-americana.htm>
- [http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101346727/-1/El cultivo de aguacate.html](http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101346727/-1/El_cultivo_de_aguacate.html)

2.4.3 Arveja



- **NOMBRE CIENTIFICO:** *Pisum sativum* La arveja, también llamada guisante o chícharo es la pequeña semilla comestible de la planta que se cultiva para su producción. Las arvejas proceden de la familia de las leguminosas y crecen escondidos en vainas que pueden alcanzar hasta los 10 cm. Son especies muy fuertes, capaces de soportar inviernos muy crudos e incluso heladas, de ahí que sean tan recurrentes en las plantaciones.



- **CULTIVO:** El desarrollo vegetativo tiene su óptimo de crecimiento con temperaturas comprendidas entre 16 y 20 ° C, estando el mínimo entre 6 y 10 ° C y el máximo en más de 35 ° C. Si la temperatura es muy elevada la planta vegeta bastante mal. Necesita ventilación y luminosidad para que veje bien. El arveja va bien en los suelos que son idóneos para la poroto; es decir, en los ligeros de textura silíceo-limosa. En los suelos calizos puede presentar síntomas de clorosis y las semillas suelen ser duras.

PROPIEDADES: Las arvejas, como todas las legumbres, son una importante fuente de fibra. Contienen fibra de los dos tipos: soluble e insoluble. La fibra soluble ayuda a reducir niveles elevados de colesterol y azúcar en sangre, mientras que la fibra insoluble contribuye a regular el buen funcionamiento del intestino, evitando el estreñimiento. Además, la fibra en general, produce sensación de saciedad, con lo cual se nota menos "hambre", y es muy útil para un control y pérdida de peso. Las arvejas presentan también vitaminas como tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina, piridoxina (B6), ácido fólico, vitamina K y vitamina C, así como pequeñas cantidades de alfa y beta-carotenos (precursores de la vitamina A). Es destacable la concentración de vitamina B1.

Propiedades Organolepticas		
Características Cuantitativas:		
Peso promedio:	(por vaina)	10 a 15 gramos aproximado
Diametro maximo:	(por semilla)	0,5 cm
Diametro minimo:		0,3 cm
Características Cualitativas:		
Color:		verde caracteristico
Olor:		Caracteristico
Textura:		Firme, que puedan estar sujetos a manipulacion
Manejo del Producto:		
Temperatura de recepción:		Ambiente
Temperatura de almacenamiento:		máx. 40º F
Condición de almacenamiento:		refrigeración
Inspección:		Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:		
Producto de forma redonda con sabor semi dulce y almendrado cuando esta fresco y crudo, sus flores son comestibles.		

Bibliografía consultada de; Arveja

- <http://www.abcagro.com/hortalizas/arvejas.asp>
- <http://www.conocetucocina.com.ar/propiedades/pn00785.htm>

2.4.4 Ataco

- **NOMBRE CIENTIFICO:** *Amaranthus caudatus, spinosus.* El ataco corresponde a la especie *Amaranthus cudatus* L. Su tallo crece aproximadamente hasta 3 metros cuando la tierra de cultivo es buena. (quien investigue sabiamente el valor nutritivo de las plantas elegirá añadir a su alimentación las de más alto valor biológico, como lo es el ataco).
- **CULTIVO:** Es una planta anual que nace y crece junto con los maizales en las zonas templadas.



En la provincia del Azuay - Ecuador, esta planta representa el uso diario en los hogares.

PROPIEDADES: Si comparamos las proteínas, el calcio y el hierro del ataco con los de la espinaca, encontramos que aquel lo supera hasta por el tripe. Las ramas también se las emplea en la alimentación, como si fueran hojas de espinaca. La cocción de la planta, es muy refrescante.

Propiedades Organolepticas		
Características Cuantitativas:		
Peso promedio:	(espiga)	10 a 15 gramos aproximado
Diametro maximo:		0,5 cm
Diametro minimo:		0,3 cm
Características Cualitativas:		
Color:		rojo rubí caracteristico
Olor:		(sin olor)Caracteristico
Textura:		fresco o seco es utilizable
Manejo del Producto:		
Temperatura de recepción:		Ambiente
Temperatura de almacenamiento:		máx. 40º F
Condición de almacenamiento:		refrigeración
Inspección:		
Observación:		
Producto herbal con espigas con sabor neutro o cuando esta fresco sus flores no son comestibles. Su es utilizado en infusiones.		

Bibliografía consultada de; Ataco

- Guarniz, Luis Miranda. Guía Moderna de MEDICINA NAURAL I. Lima Perú, ASDIMOR, 2000.

2.4.5 Babaco

- **NOMBRE: CIENTIFICO:** *Carica pentagona*; Papaya De la Montaña. conocido así en la serranía del austro Ecuatoriano, Es originaria de las zonas altas de Ecuador y Colombia, en forma natural, se encuentra desde hace varios decenios en los valles abrigados del callejón interandino y lugares secos de la costa, es un híbrido natural.





- **CULTIVO:** Estas cuatro variedades de frutas se cultivan en la Costa, Sierra y Oriente Ecuatoriano. Los árboles se adaptan fácilmente a los suelos situados entre los 1 600 y 3 200 metros de altitud. Pertenecen a la familia de las caricáceas. Es decir, son plantas con hojas grandes y con producción abundante. El tallo tiene una estructura carnosa.

PROPIEDADES: El babaco además de tener un sabor agradable y refrescante, protege al sistema digestivo por su alto contenido de fibras y carbohidratos y por su alto contenido de vitamina C. Se consume generalmente cocido en conserva y en salsa, en ensalada de frutas, helados, jugos y sorbetes. La planta es potencialmente rica en pectina y papaína que son productos de gran interés y demanda industrial.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	500 gramos aproximado
Diámetro máximo:	35 cm
Diámetro mínimo:	8 cm
Características Cualitativas:	
Color:	amarillo característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40º F
Condición de almacenamiento:	refrigeración/ al ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
Producto de forma cilíndrica terminada en punta con sabor dulce y perfumado a rosas cuando esta bien maduro. Su centro esponjoso contiene el máximo olor.	

Bibliografía consultada de: Babaco

- <http://www.unalmed.edu.co/~crseque/BABACO.htm>
- http://www.elcomerciodelecuador.com/agromar/babaco-cultivo-exotico-bien-apetecido_0_576542485.html

2.4.6 Capulí



- **NOMBRE CIENTIFICO:** *Prunus serotina*; Puede llegar a medir 12 metros de altura, se produce una vez al año y es rico en vitaminas, calcio y minerales esenciales para la salud. El árbol es frondoso y de las ramas cuelgan los racimos con esta fruta pequeña, redonda con colores negro y rojo. Esta especie se desarrolla en las zonas secas andinas. En Ecuador es uno de los dos frutales nativos de hoja caduca (que cambia cada año por ser un árbol de cuatro estaciones) junto al tocte.



- **CULTIVO:** El árbol de capulí comienza a producir sus frutos a los cuatro años de edad; Es un frutal forestal longevo, es decir, puede vivir más de 80 años. En el país no hay cultivos extensivos. Hay plantas dispersas en producción como en Guano, Chimborazo, Nagsiche, Cotopaxi y Andignato, Tamboloma, Quero y Salasaca en Tungurahua. Asimismo en varios cantones de Pichincha y de Azuay.

PROPIEDADES: En los Andes, en el sur de Ecuador se utilizan las ramas de capulí, algunas veces conjuntamente con otras plantas para varias ceremonias de limpia. Principios activos: Las hojas contienen un aceite esencial, grasa, resina, tanino, amigdalina, glucosa, un pigmento pardo y sales minerales.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	3 a 5 gramos aproximado
Diámetro máximo:	0.5 cm
Diámetro mínimo:	-----
Características Cualitativas:	
Color:	rojo rubí, hasta el morado característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40° F
Condición de almacenamiento:	refrigeración/ al ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
Producto de forma esferica con sabor dulce y parecido a las uvas rojas con más concentración cuando esta bien maduro. Su centro contiene la semilla, es muy apreciable en la provincia del Azuay.	

Bibliografía consultada de; Capulí

- http://www.elcomercio.com.ec/agromar/capuli-andino-desarrolla-degusta-Serrania_0_652134912.html
- <http://www.medicario.com/capuli/>

2.4.7 Cereza

- **NOMBRE CIENTIFICO:** *Cerasus vulgaris*. Esta planta es un árbol de muy deliciosos frutos que se cultiva en cualquier tipo de tierras. Puede llegar a crecer hasta aproximadamente 4m en tierras pobres y en Asia Menor y Europa llega a medir hasta 15m. Sus flores son comestibles y son de un color blanco, redondas, sus frutos rojos acorazados de 3 cm de diámetro, muy jugosas de sabor dulce y ácido.
- **CULTIVO:** Los cerezos crecen en tierra franca ligera y bien drenada. Prospera incluso en terrenos de grava, aunque hunden mucho sus raíces por lo que deberá tratarse de suelos profundos. Los cerezos amargos crecen en arcillas mejor que los anteriores, si bien prefieren también un terreno ligero y profundo.

PROPIEDADES: Por el contenido de ácido salicílico, ayuda a neutralizar los ácidos en organismo. El principio activo de la cereza la sido

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

analizado en su fruto, el cual contiene en su pulpa y hueso: hierro calcio, fosforo, potasio, vitaminas A, B1, B2 y C, además hidratos de carbono proteínas y grasa.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	6 a 10 gramos aproximado
Diámetro máximo:	4 cm
Diámetro mínimo:	2 cm
Características Cualitativas:	
Color:	rojo cerzo característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40° F
Condición de almacenamiento:	refrigeración/ al ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
La cereza tiene la carterística de ser una fruta con una pulpa dulce y apacible en boca Su centro contiene la semilla y su aceite bien apreciable por su textura.	

Bibliografía consultada de; Cereza

- <http://cultivodefrutales.blogspot.com>
- Guarniz, Luis Miranda. Guía Moderna de MEDICINA NAURAL I. Lima Perú, ASDIMOR, 2000.

2.4.8 Chirimoya



- **NOMBRE CIENTIFICO:** Anona cherimolia ; Árbol que puede llegar a crecer hasta 6m de altura Las hojas son pecioladas, alternas , ovales , obtusas, de color verde oscuro por el haz y de color más claro y veloso por el envés. Las flores son pequeñas, pedunculadas, de color blanco situado en las axilas foliares a lo largo de los ramos.
- **CULTIVO:** La chirimoya es originaria de una zona que corresponde en la actualidad al sur del Ecuador y el norte del Perú, la provincia de Loja y el llamado valle sagrado de Vilcabamba, en el Ecuador;
El árbol ya se había extendido hacia el sur de México, América Central y la parte septentrional de América



del Sur cuando lo conocieron los conquistadores en el siglo XVI. Sin embargo, no fue hasta el siglo XVIII cuando las semillas de la chirimoya llegaron a España y Portugal, desde donde pasaron a Italia, Egipto y Palestina, y finalmente al resto del mundo.

PROPIEDADES: Es reconstituyente y nutritivo, la riqueza en ácido ascórbico facilita el tratamiento de las enfermedades digestivas, pues ayuda a curar la gastritis y enteritis. Las hojas en infusión son efectivas como desparasitario natural si se toma cada 4 horas.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	80 a 800 gramos aproximado
Diámetro máximo:	20 cm
Diámetro mínimo:	8 cm
Características Cualitativas:	
Color:	blanco hueso característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40º F
Condición de almacenamiento:	refrigeración/ al ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
La chirimoya es una fruta exótica con aromas y sabores frescos y un toque de lactosa al final. Aunque se confunde con sabores como la guanabana, la diferencia lo hace su agudeza al saborearlo. Su aroma es inconfundible.	

Bibliografía consultada de; Chirimoya

- monografias.com/trabajos88/ficha-técnica-cultivo-chirimoya
- Guarniz, Luis Miranda. Guía Moderna de MEDICINA NAURAL I. Lima Perú, ASDIMOR, 2000.

2.4.9 Durazno abridor



NOMBRE CIENTIFICO: Prunus persica; Es el fruto de un árbol de la familia de las Rosáceas (prunus persica). Se cree que es originario de Persia, motivo por el cual su nombre científico deriva de aquel país; también se conoce como

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

melocotón. Es un fruto redondo de cáscara delgada que se cultiva en lugares templados; es muy apreciado por su sabor ligeramente ácido y su pulpa consistente, suave, jugosa y aromática. Aunque hay muchas variedades se clasifica en dos tipos; el de hueso colorado, en el que la pulpa toma color de la semilla porque están unidos, y el abridor o prisco de hueso suelto.



- **CULTIVO:** El cultivo del durazno se debe realizar en altitudes comprendidas entre los 2000 y 2800 msnm con una temperatura media ideal de 17 C y máxima de 22 C, prosperando mejor en climas calientes y de abundante luz, con lo cual se acelera la maduración. en cuanto al tipo de suelo no es tan exigente, desarrollando bien en suelos sueltos y arenosos, en los que las raíces crecen fácilmente con un pH de 6,5 a 8 con una precipitación de 650mn al año.

PROPIEDADES: Aunque hay muchas variedades se clasifica en dos tipos; el de hueso colorado, en el que la pulpa toma color de la semilla porque están unidos, y el abridor o prisco de hueso suelto. Un durazno mediano aporta aproximadamente 56 kilocalorías. Además contiene vitamina C y en menor proporción calcio, hierro, magnesio y potasio.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	50 a 80 gramos aproximado
Diámetro máximo:	7 cm
Diámetro mínimo:	4 cm
Características Cualitativas:	
Color:	amarillo y rojo característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40º F
Condición de almacenamiento:	refrigeración/ al ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
El durazno abridor, se lo conoce así por su nombre, ya que se lo come abriéndole por la mitad es muy carnudo y dulce su sabor se mezcla entre el melón y el mango al saborearlo . Su aroma es inconfundible.	

Bibliografía consultada de; Durazno abridor

- <http://w4.siap.gob.mx/AppEstado/Monografias/Frutales/Durazno.html>
- Guarniz, Luis Miranda. Guía Moderna de MEDICINA NAURAL I. Lima Perú, ASDIMOR, 2000.

2.4.10 Guayaba

- **NOMBRE CIENTIFICO:** *Psidium guajava*: Tiene muchas variedades, entre las que hay dulces, semiácidas y ácidas. Generalmente son de forma redondeada, no muy grande, amarilla cuando está madura, de sabor agridulce y con gran cantidad de semillas pequeñas y duras. Tiene olor penetrante y su sabor varía, según la especie. Se adapta a regiones subtropicales; prefiere climas secos.





- **CULTIVO:** El cultivo en la provincia del Azuay es en Yunguilla y Santa Isabel y se ha llegado a cultivar hasta los 2300 msnm. Los cultivadores más productores son los que habitan cerca a los 100 msnm; La temperatura óptima de crecimiento es de 23° a 28°C, en la época de brote y floración; no soportan las heladas. En cuanto al tipo de suelo preferiblemente usar tierra arenosa y arcillosa, rica en materia orgánica. El pH óptimo de cultivo se encuentra entre 4,5 y 7.

PROPIEDADES: Esta deliciosa fruta de origen sudamericano tropical es abundante en vitamina C, al grado de que puede sustituir la naranja como fuente de vitamina C; Es mejor consumirla cruda y con cáscara, pues cocida pierde hasta el 50% de sus propiedades. La cáscara, aunque delgada, tiene gran valor nutritivo: es alta en fibra. Es compatible con todas las frutas dulces y neutras.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	60 a 80 gramos aproximado
Diámetro máximo:	9 cm
Diámetro mínimo:	6 cm
Características Cualitativas:	
Color:	blanco y/o rojo característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40° F
Condición de almacenamiento:	refrigeración/ al ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
La guayaba es una fruta con el aroma más dulce y característico a rosas es un acompañante muy bueno del pato y carnes aromáticas. El sabor es dulce y un poco arenoso en boca, según la variedad, roja o blanca	

Bibliografía consultada de; Guayaba

- <http://www.viverosbrokaw.com/quayaba.html>
- http://www.botanical-online.com/quayaba_psidium_quajava_cultivo.htm

2.4.11 Haba



- **NOMBRE CIENTIFICO:** Vicia faba; Planta robusta que desarrolla follaje abundante. Hojas alternas, compuestas, paripinnadas, con folíolos anchos ovales-redondeados, de colores verdes y desprovistos de zarcillos, ruto tipo legumbre de longitud variable, pudiendo alcanzar hasta más de 35 cm



- **CULTIVO:** El haba común se puede cultivar en cualquier suelo bien drenado. Es poco exigente en suelo, aunque prefiere suelos arcillosos o silíceos y arcillosos calizos ricos en humus, profundos y frescos. Duración del cultivo de 70 a 90 días. Deben recolectarse cuando las vainas estén todavía verdes y antes de que la piel de las semillas empiece a volverse áspera.

PROPIEDADES: Las habas son leguminosas que por su valor calórico y su contenido en proteínas y fibra puedes tener en cuenta, ya que brinda beneficios depurativos y desintoxicantes al organismo, Es decir que el potasio de las habas, le brindan beneficios diuréticos que eliminan toxinas retenidas en el cuerpo.

Propiedades Organolépticas		
Características Cuantitativas:		
Peso promedio:	(por vaina)	25 a 35 gramos aproximado
Diámetro máximo:		7 cm
Diámetro mínimo:		4 cm
Características Cualitativas:		
Color:		verde característico
Olor:		Característico
Textura:		Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:		
Temperatura de recepción:		Ambiente
Temperatura de almacenamiento:		máx. 40º F
Condición de almacenamiento:		refrigeración/ al ambiente
Inspección:		Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:		
La haba tiene las características aromáticas de un guisante y un vegetal como la alcachofa además tiene un toque de sabor dulce y almendrado al final.		

Bibliografía consultada de; Haba

- <http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/haba-habas-verdes-vicia-faba.htm>
- <http://www.aperderpeso.com/propiedades-depurativas-de-las-habas/>

2.4.12 Maíz



- **NOMBRE CIENTIFICO:** Zea mays; comúnmente llamada maíz (de origen arawak), choclo (de origen quechua), El maíz es, probablemente, la planta más, Fue una de las primeras especies exportadas de América, en una fecha tan próxima al descubrimiento que planteó serias dudas sobre su auténtico origen.



- **CULTIVO:** El maíz es un cultivo estival que se siembra en ambos hemisferios. En el Hemisferio Sur se siembra en los meses de agosto y septiembre siendo su cosecha en marzo, abril o mayo. En el Hemisferio Norte se siembra en abril, mayo y se cosecha en septiembre u octubre. El maíz se siembra con semillas híbridas comercializadas por semilleros. Dicha semilla al ser híbrida posee genes y cualidades únicas al ser producto de la fecundación de una planta macho y una planta hembra de maíz. Esto genera que todos los años se deban comprar semillas para sembrar.

PROPIEDADES: La decocción de barbas de maíz constituye uno de los recursos naturales más importantes para aumentar la diuresis o eliminación de líquidos del organismo. El aceite de maíz tiene aplicaciones en uso externo, especialmente con fines cosméticos.

<u>Propiedades Organolépticas</u>		
Características Cuantitativas:		
Peso promedio:	(por mazorca)	200 a 500 gramos aproximado
Diámetro máximo:		20 cm
Diámetro mínimo:		10 cm
Características Cualitativas:		
Color:		blanco y/o amarillo característico
Olor:		Característico
Textura:		Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:		
Temperatura de recepción:		Ambiente
Temperatura de almacenamiento:		máx. 40º F
Condición de almacenamiento:		al ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo	
Observación:		
El maíz se especifica en sabores ahumados hasta almendrado, por el corazón del maíz su sabor es muy característico e inconfundible.		

Bibliografía consultada de; Maíz

- <http://www.botanical-online.com/maizpropiedades.htm>

2.4.13 Manzana de Campo



- **NOMBRE CIENTIFICO:** *Malus pulima*; Se estima que existen entre 5 000 y 20 000 variedades de manzana, aunque el número se reduce a nivel comercial. Las diferentes variedades se distribuyen en climas helados y hielos perpetuos ya que los manzanos no florecen en las zonas tropicales, pues es una de las especies frutales que requiere acumular mayor cantidad de horas de frío (temperaturas inferiores a 7 °C) durante el periodo de descanso invernal.



- **CULTIVO:** Se siembra a través de plantíos injertados en suelos arcillosos y ricos en humus. Prefiere los climas templados y húmedos. Produce frutos después del tercer año y requiere podas. La corteza se recoge en los meses de abril y mayo y se debe conservar de preferencia en recipientes de vidrio.

PROPIEDADES: La manzana es muy rica en vitaminas y minerales, tiene efectos desintoxicantes y refrescantes. Además está indicado para la prevención y la cura de diversas dolencias.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	100 a 250 gramos aproximado
Diámetro máximo:	12 cm
Diámetro mínimo:	6 cm
Características Cualitativas:	
Color:	roja ,verde y/o amarillo característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40º F
Condición de almacenamiento:	refrigeración / ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
La manzana es posnjosa por naturaleza además tiene un aroma a lavanda según su variedad y madurez, su sabor es inconfundible ácido dulce.	
La manzana esponjosa por naturaleza además tiene un aroma a lavanda según su variedad y madurez, su sabor es inconfundible a ácido dulce.	

Bibliografía consultada de; manzana de campo

- <https://es.wikipedia.org/wiki/Manzana>

2.4.14 Melloco



- **NOMBRE CIENTIFICO:** (*Ullucus tuberosus* Loz.), en el Ecuador es el segundo tubérculo en importancia luego de la papa. Es parte de la alimentación de la población ecuatoriana de todos los estratos sociales y constituye un componente de los sistemas agrícolas de los pequeños agricultores de la Zona Andina (Sierra). A pesar de esto no es considerado como un cultivo principal, es manejado como especie de importancia secundaria; De acuerdo a estas consideraciones se puede afirmar que sería la Zona Andina el lugar de origen del melloco. Está entre las plantas domesticadas en los Andes, alrededor del 5500 A.C.



- **CULTIVO:** El melloco en Ecuador, se encuentra en una faja de cultivo entre los 2.600 y 3.800 msnm., aunque su área de cultivo óptimo está entre los 3.000 y 3.600 m de altitud con temperaturas que oscilan entre los 8 y 14°C, En cuanto a suelos, el cultivo prospera mejor en aquellos de textura liviana, con pH ligeramente ácido, con alto contenido de materia orgánica. Se ha observado que en suelos pesados (arcillosos) la tuberización se ve inhibida y no hay un buen engrosamiento de tubérculos.

PROPIEDADES: Su composición babosa o gomosa ayuda a prevenir enfermedades de la próstata y del estómago. Cuenta con el 85% de agua, 1% de proteínas, 14% de almidón y azúcar. Aporta con 360 calorías por cada 100 gramos y 23 miligramos de vitamina C. Además del tubérculo, se pueden consumir las hojas de la planta cocinadas. Se preparan ensaladas. Su sabor es similar a la espinaca y tiene un alto contenido de hierro y vitaminas.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	5 a 15 g aproximado
Diámetro máximo:	16 cm
Diámetro mínimo:	3 cm
Características Cualitativas:	
Color:	roja y/o amarillo característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40° F
Condición de almacenamiento:	refrigeración / ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
El melloco es muy apreciado por su sabor a tuberculo fresco, con gran cantidad de agua la variedad y madurez, depende su sabor y frescor. Su sapidez es un poco incipido al paladar, cuando se lo sirve solo.	

Bibliografía consultada de; Melloco

- <http://archive.idrc.ca/library/document/096951/>
- http://www.elcomerciodelecuador.com/agromar/Mellocos-varios-colores-formas_0_509349184.html

2.4.15 Naranjilla

- **NOMBRE CIENTIFICO:** *Solanum quitoense* La La naranjilla también es conocida como lulo, ovando, niqui y coconilla y es un fruto de origen andino, que crece de forma espontánea en varios países. Existen algunas variedades de este fruto y generalmente se cultivan en los países latinos como Ecuador, Perú, Colombia, Venezuela, Panamá y Costa Rica. Este fruto es normalmente de clima templado, sin embargo existe una variedad capaz de crecer en climas más cálidos o costaneros, en esta variedad el fruto es más pequeño, más naranja y su sabor es distinto.



- **CULTIVO:** Es una planta de trópico caliente y bastante húmedo, aunque no es del trópico bajo húmedo. Se adapta muy bien al trópico seco, con riego en altitudes de 500 a 1000msnm. Mientras más altura exista, la vida de la planta se prolonga. Se considera que la temperatura promedio para este cultivo es entre los 16-26 grados. La humedad relativa es de 80% – 100% La duración del desarrollo de la plantación es de 9 - 12 meses, para iniciar la



AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

cosecha entre los 10 y 13 meses. Esta planta alcanza su mayor productividad entre los 2 y 3 años.

PROPIEDADES: Es una gran fuente de vitamina C, que previene algunas enfermedades virales como la tos y la gripe y también contiene hierro, que ayuda a combatir la anemia creando glóbulos rojos y actúa como una gran alternativa de nutrición. Es capaz de contribuir con el buen funcionamiento de los riñones y evitar problemas renales como retención de líquidos.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	15 a 30 g aproximado
Diámetro máximo:	6 cm
Diámetro mínimo:	3 cm
Características Cualitativas:	
Color:	amarillo característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40° F
Condición de almacenamiento:	refrigeración / ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
la naranjilla es una fruta ácida poca dulce, además es muy aromática a cítrico, produce un astringencia muy alta, cuando se la deja reposar la pulpa.	

Bibliografía consultada de; Naranjilla

- <http://suite101.net/article/propiedades-usos-y-beneficios-de-la-naranjilla-a84030>
- <http://www.bio-nica.info/biblioteca/IICA2007Naranjilla.pdf>

2.4.16 Papa



- **NOMBRE: CIENTIFICO:** *Solanum tuberosa*. Planta herbácea de la familia de las solanáceas. Su raíz tuberosa es la reserva nutritiva de la planta, y constituye un alimento de difusión universal, consumido de muy distintas formas. Produce diminutas flores blancas terminales y pequeños frutos en forma de baya. Los objetivos del mejoramiento genético de la papa en el país se

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

orientan al desarrollo de variedades precoces, resistentes al tizón tardío, con altos rendimientos y una alta calidad comercial y culinaria.

- **CULTIVO:** Se cultiva a través de semillas, en distintas épocas del año según la región, se cosecha 3 meses después. Una vez cultivado se recomienda almacenar el menor tiempo posible en lugares frescos libre de la luz del sol. En Azuay y Loja, debido a las bajas precipitaciones, la producción de papa es baja y el cultivo es de poca importancia.



PROPIEDADES: Pese a no tener un alto nivel proteico, la papa tiene un alto nivel nutricional y además tiene la capacidad de producir más calorías que cualquier otro cultivo, con flexibilidad para producirla en una gran diversidad de climas.

De acuerdo a sus características principales, la papa está compuesta por: agua, almidón, minerales y las vitaminas B11, B2, B6, A, C, H y K.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	15 a 500 g aproximado
Diámetro máximo:	16 cm
Diámetro mínimo:	5 cm
Características Cualitativas:	
Color:	amarillo característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40° F
Condición de almacenamiento:	ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
La papa es el alimento con un sabor muy definido, arenosa en boca; según su tipo tiene un sabor neutro y un aroma a campo. Sus flores son comestibles.	
tiene un sabor neutro y un aroma a campo, sus flores son comestibles.	

Bibliografía consultada de; Papa

- www.australvaldivia.com
- Guarniz, Luis Miranda. Guía Moderna de MEDICINA NAURAL I. Lima Perú, ASDIMOR, 2000.

2.4.17 Papa nabo



- **NOMBRE CIENTIFICO:** *Brassica napus*; El nabo es una raíz de la familia de las crucíferas. Hay muchas variedades destacando, por su tamaño y propiedades, el nabo japonés llamado Daikon. Las hojas del nabo, también llamadas grelos, contienen 190 mg. de calcio (por cada 100 g.) Es, pues, la verdura más rica en este mineral e incluso tiene más que la leche. También aportan mucha fibra, provitamina A, vitamina C, folatos y hierro.



- **CULTIVO:** Los nabos son vegetales resistentes y tolerantes a las heladas. Se siembran directamente en el terreno definitivo cuando empieza a declinar la temporada estival, cuando el calor no les afecte en exceso, generalmente sucede a finales del mes de julio (pleno verano); el papa nabo es cultivado a las afueras de la ciudad de Cuenca como es Sayausí, Sinincay, y Ricaurte.

PROPIEDADES: Dentro de las propiedades del nabo destaca la capacidad que tiene para eliminar el ácido úrico de la sangre a través de la orina, por eso es muy útil en casos de gota. Gracias a su escaso contenido de grasa y a su aportación de fibra es ideal en tratamientos para la obesidad. Facilita la digestión de alimentos fritos o grasos ya que favorece su metabolismo por parte del hígado. Finalmente, Ideal para eliminar el exceso de líquidos y grasas del cuerpo.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	80 a 500 g aproximado
Diámetro máximo:	12 cm
Diámetro mínimo:	5 cm
Características Cualitativas:	
Color:	blanco y morado característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40° F
Condición de almacenamiento:	ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
El papa nabo es un tubérculo delicioso con un sabor algo dulce y amargo y arenoso si se lo come crudo. Sus hojas son comestibles algo amargas y dulces.	

Bibliografía consultada de; Papa nabo

- <http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/rutabaga-colinabo-nabicol-nabo-suizo-nabo-blanco.htm>
- <http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/nabo-mesa-col-verde-nabiza.htm>
- <http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=2846>

2.4.18 Quinua



- **NOMBRE CIENTIFICO:** La quinua o quinoa es evocada con frecuencia como el alimento sagrado de antiguas culturas andinas, parte de las dietas del pasado. Pero sus cualidades han convertido a esta planta sudamericana en un producto cargado de futuro. La quinua es uno de los pocos alimentos de origen vegetal que es nutricionalmente completo, es decir que presenta un adecuado balance de proteínas, carbohidratos y minerales, necesarios para la vida humana. Este alimento es producido por una planta de gran resistencia que se adapta a diversas condiciones de latitud y altitud hasta unos 4.000 metros, y puede crecer en zonas áridas y semiáridas.



- **CULTIVO:** La planta crece y madura en un periodo de 6 a 7 meses septiembre - abril en las condiciones climáticas propias de los andes, 2500 A 4000 msnm. El grano tiene sus limitaciones antes de ser consumido, es preciso extraer cierta cantidad de compuestos glucósidos llamados SAPONINA, los cuales se encuentran en el epicarpio de esta especie, tales compuestos confieren un sabor amargo.

PROPIEDADES: La quinua no tiene colesterol no forma grasas en el organismo no engorda, es de fácil digestibilidad contenido de saponina 0.08% es un producto natural ecológico La Quinua Posee cualidades superiores a los cereales y gramíneas. Se caracteriza más que por la cantidad, por la calidad de sus proteínas dada por los aminoácidos esenciales que constituye como: la isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptófano, y valina.

La quinua posee mayor contenido de minerales que los cereales y gramíneas, tales como fósforo, potasio, magnesio, y calcio entre otros minerales.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	-----
Diámetro máximo:	-----
Diámetro mínimo:	-----
Características Cualitativas:	
Color:	crema característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40º F
Condición de almacenamiento:	ambiente
Inspección:	
Observación:	
La quinua es un cereal muy rico en sabor avena un tanto amargo y ahumado su aroma es muy bajo, pero tiene un ligero aroma a frutos secos.	

Bibliografía consultada de; Quinua

- <http://alimentos-andinos.galeon.com/quinua.html>

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

2.4.19 Remolacha



- **NOMBRE CIENTIFICO:** *Beta vulgaris*. Planta de las quenopodiáceas. La raíz carnosa tiene color rojizo, amarillo o blanco según la variedad, es rica en sacarina y se utiliza para producir azúcar. Las hojas son grandes y de color verde intenso con tonos rojizos, sus usos son terapéuticos, se usa la raíz.



- **CULTIVO:** Se puede cultivar como hortaliza en suelo suelto. Prefiere clima templado. Se recolecta 100 días después de plantado. requiere un clima suave y húmedo, aunque tiene facilidad para adaptarse a otras condiciones climáticas. Las plantas jóvenes son más sensibles a las bajas temperaturas, no tolerando las inferiores a – 3°C. en Suelo. Necesita suelos francos, ligeros y profundos, lo más homogéneos posible, sin piedras ni gravas. Es resistente a la salinidad con un pH del suelo de 6-8

PROPIEDADES: Contiene tonificantes, hepáticas, diuréticas y digestivas. Además, estimula el sistema inmunológico y ayuda a la mejor tolerancia de remedio anticancerígenos. La raíz de remolacha roja puede consumirse hervida y fría, sola o en ensaladas.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	40 a 500 g aproximado
Diámetro máximo:	15 cm
Diámetro mínimo:	5 cm
Características Cualitativas:	
Color:	rojo característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40º F
Condición de almacenamiento:	ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
La remolacha es un tubérculo muy interesante al momento de usar nuestros sentidos tiene un sabor muy dulce, algo anisado, además del frescos en boca, tiene una particular mezcla de sabores comensando por frutales como la sandía, y la pera , terminado en zanahoria.	

Bibliografía consultada de; Remolacha

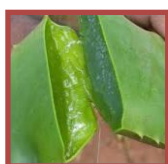
- Guarniz, Luis Miranda. Guía Moderna de MEDICINA NAURAL I. Lima Perú, ASDIMOR, 2000.

2.4.20 Sábila

- **NOMBRE CIENTIFICO:** Aloe vera; Las hojas de la sábila llamada popularmente, son verdes, carnosas y espinosas en las márgenes. La Administración de Alimentos y Medicinas de los Estados Unidos anuncia que la sábila contiene vitaminas A, B1, B2, B6, B12, y C, también minerales: calcio, cobre, hierro, potasio, , magnesio y zinc; además de los siguientes aminoácidos esenciales que necesitamos en nuestros organismos como la lisina, leucina, metionina, y valina.



- **CULTIVO:** El Aloe Vera o sábila tiene una larga e importante historia que se expande a lo largo de cientos de siglos, países y cultura aparecido como “un infalible remedio folklórico” y una planta con significativas propiedades para el bienestar del ser humano. La Sábila como todo ser vivo responde a las buenas condiciones, sin embargo se ha desarrollado en suelos pobres y en zonas de sodio riego.



PROPIEDADES: La sábila, permiten que la función digestiva se realice con mayor celeridad lo que significa que se absorbe menos cantidad de energía durante este proceso. Uno de los principales beneficios de salud que el jugo de la sábila nos proporciona, es que actúa como un agente anti-bacterial y anti-hongos, nos ayuda a prevenir la aparición de un gran número de enfermedades.

Propiedades Organolépticas		
Características Cuantitativas:		
Peso promedio:	(por mata)	1 a 5 Kg aproximado
Diámetro máximo:		50 cm
Diámetro mínimo:		30 cm
Características Cualitativas:		
Color:		verde característico
Olor:		Característico
Textura:		Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:		
Temperatura de recepción:		Ambiente
Temperatura de almacenamiento:		máx. 40° F
Condición de almacenamiento:		ambiente
Inspección:		Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:		
La sábila es una planta con un gel y corteza que podemos usar para comer, y saborearlos con diferentes aderezos; su sabor es un poco insaboro, pero su corteza es fresca y amarga.		

Bibliografía consultada de; Sábila

- Guarniz, Luis Miranda. Guía Moderna de MEDICINA NAURAL I. Lima Perú, ASDIMOR, 2000.
- <http://www.alimentacion.org.ar>
- <http://www.cadenahortofruticola.org/admin/bibli/406sabila.pdf>
- <http://www.aloeverapropiedadesdelasabila.com>

2.4.21 Tomate de árbol.

- **NOMBRE: CIENTIFICO:** *Cyphomandra betacea*; es una planta arbustiva de tallos semi leñosos, de forma erecta y se ramifica a una altura que varía entre 1.5 m y 2m con la copa alcanza 3 m de altura. El tomate de árbol es propio de clima medio a frío, crece bien entre los 1600 y 2600 metros sobre el nivel de mar, con temperaturas promedio entre los 16 y 22°C y alta nubosidad o ambiente sombreado. Puede resistir temperaturas



de 0°C sin sufrir daños graves, siempre que sea por corto tiempo.

- **CULTIVO:** El cultivo del tomate de árbol se da en climas templados y fríos, y en zonas con temperaturas entre 15 y 22°C. Su forma es de tamaño mediano, liso, brillante y de color ladrillo o rojo, cuando está maduro y tiene un sabor ácido-dulce.



PROPIEDADES: El tomate de árbol, es una fruta de alto valor nutricional que contiene fibra, vitaminas A, B, C y K, y es rico en minerales, especialmente calcio, hierro y fósforo; además, posee niveles importantes de proteína y caroteno. También contiene una buena fuente de pectina, y es bajo en calorías. El jugo es bueno para bajar el nivel del colesterol en la sangre. Por su alto contenido de vitamina F.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	40 a 85g aproximado
Diámetro máximo:	10 cm
Diámetro mínimo:	5 cm
Características Cualitativas:	
Color:	anaranjado característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40º F
Condición de almacenamiento:	ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
La organoléptica del tomate de árbol es muy interesante; el sabor caracterizado por el dulzor, el amargo, y el picante por la cáscara; su aroma dulce es perceptible en otras frutas como el tomate riñón.	

Bibliografía consultada de; Tomate de árbol

- <http://www.pac.com.ve>
- Guarniz, Luis Miranda. Guía Moderna de MEDICINA NAURAL I. Lima Perú, ASDIMOR, 2000.

2.4.22 Tomate de riñón.

- **NOMBRE CIENTIFICO:** *Lycopersicon lycopersicum*: Se trata de un fruto de la familia de las Solanáceas. Este término comprende unas 2300 especies de plantas americanas productoras de alcaloides. Son pocas las Solanáceas comestibles, entre ellas el tomate, el pimiento, la berenjena y la patata, de gran relevancia en la alimentación humana.



- **PROPIEDADES:** Entre las propiedades nutricionales del tomate cabe destacar que tiene los siguientes nutrientes: hierro, proteínas, 10,60 mg. calcio, fibra, potasio, yodo, zinc, carbohidratos, magnesio, sodio, vitamina A, vitamina B1, vitamina B2, vitamina C, vitamina B5, vitamina B6, vitamina B7, vitamina B9, vitamina C, vitamina E, vitamina K, fósforo, grasa y 3,39 g. de azúcar.



CULTIVO: El cultivo de cualquier producto bajo invernadero tiene sus ventajas comparativas porque se puede conseguir una producción más temprana y se puede cultivar el producto en cualquier época del año. Sin embargo, el cumplimiento de los requisitos de calidad eventualmente trae como consecuencia que los cultivos bajo invernadero utilicen grandes cantidades de pesticidas. Para poder evitar en parte la utilización excesiva de pesticidas, el cultivo bajo invernadero debe estar en condiciones agro-climáticas óptimas, para ello diversas variables como temperatura ambiental, humedad de suelo, PH del suelo, etc.

Propiedades Organolepticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	180 a 225 gramos aproximado
Diametro maximo:	8,5 cm
Diametro minimo:	7,5 cm
Características Cualitativas:	
Color:	rojo caracteristico
Olor:	Caracteristico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulacion
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40º F
Condición de almacenamiento:	refrigeración
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
Producto de forma redonda con sabor dulce, sus hojas son de color verde, no comestibles.	

Bibliografía consultada de; Tomate riñón

- <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/tomate2.htm>
- [http://es.wikipedia.org/wiki/Tomateriñon_\(fruta\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Tomateriñon_(fruta))

2.4.23 Yuca

- **NOMBRE CIENTIFICO:** Euphorbiacea y algénero Manihot, originaria del Brasil. Extendida por todas las regiones tropicales y subtropicales de América, Asia y África. Se adapta muy bien a los terrenos pobres y secos. La raíz es tuberosa, blanca, de hasta un metro de larga y 20 cm, de diámetro.



- **CULTIVO:** Está adaptada a condiciones subtropicales, por lo que no resiste las heladas. El crecimiento es lento en los primeros meses, por lo que el control de hierbas es esencial para un correcto desarrollo. Tiene pocos problemas de plagas y enfermedades.

La planta soporta el daño y su combate no es rentable en infestaciones menores. Una ventaja muy interesante es que puede cosecharse cuando se desee entre los 8 y los 24 meses tras su plantado. Eso puede ayudar a tenerla incluso como alimento de reserva.

PROPIEDADES: Además de sus propiedades la yuca o mandioca contiene hasta un 40% de hidratos de carbono almidón sobre todo, pero es muy pobre en proteínas y en lípidos (grasas). De ahí que su valor nutritivo sea limitado, y por eso la yuca no debe constituir la base del régimen alimentario. Es digestiva, emoliente (suavizante y anti inflamatoria) y algo astringente.

<u>Propiedades Organolépticas</u>	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	250 a 800g aproximado
Diámetro máximo:	60 cm
Diámetro mínimo:	10 cm
Características Cualitativas:	
Color:	blanco crema característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40º F
Condición de almacenamiento:	refrigeración / ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
La yuca caracterizada por sus sabores a tubérculos bien untosos en boca, algo insípida no tiene mucho perfume, es un excelente acompañante.	

Bibliografía consultada de; Yuca

- <http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/mandioca-yuca-tapioca-casava-manihot.htm>

2.4.24 Zambo.



- **NOMBRE CIENTIFICO:** Curcubita Ficifolia Bouche; Se encuentra en América Andina, especialmente en los pisos ecológicos de altura. A mediados del siglo XIX el zambo está ampliamente distribuido en la Región Interandina, siendo un alimento común entre los indígenas. : De todas las especies de cucurbitáceas, ésta ha sido la más aprovechada por la población campesina en su alimentación. Se consume la pulpa tierna, mezclada con papas a esto se le llama locro de zambo.

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



- **CULTIVO:** Crecen en cualquier tipo de suelo de calidad, que no se seque con rapidez y un lugar con mucho sol. Precisan mucho terreno para su crecimiento normal, pues se desarrollan horizontalmente. Puede sembrarse en semillero protegido si se desea adelantar el cultivo, trasplantando después cuando las matitas tengan dos o tres hojas, o progresivamente hasta el comienzo del verano; si la variedad es para producir calabacín se siembra en bancales; algunas variedades de calabacín son trepadoras y requieren tutores.

PROPIEDADES: Entre los beneficios más conocidos del aceite de la semilla de auyama tenemos: Inhibe de la formación de células cancerígenas, previene las enfermedades del sistema urinario, Mejora la calidad y apariencia de la piel, disminuye la aparición de estría, ayuda a reducir los niveles de colesterol, y en la pérdida de peso es antiinflamatorio, disminuye el dolor en problemas de artritis y evita los calambres musculares.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	250 a 750g aproximado
Diámetro máximo:	30 cm
Diámetro mínimo:	15 cm
Características Cualitativas:	
Color:	verde y blanco característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40º F
Condición de almacenamiento:	refrigeración / ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
El zambo tiene dos sabores, crudo y cocido, pero tienen un sabor caracterizado que es identificable con este vegetal y es la sandía cuando esta tierna, el zambo tierno sabe a corteza blanca que es insabora; sus pepas secadas al sol tienden a saber a fruto seco.	

Bibliografía consultada de; Zambo

- <http://www.elremediocasero.com/preg/propiedades-del-zambo-o-calabaza>

2.4.25 Zapote.

- **NOMBRE CIENTIFICO:** Pouteria sapota es el nombre usado para varias frutas tropicales comunes en Mesoamérica y en la porción norte de Sudamérica, e independientemente de las denominaciones científicas y de la terminología que se usa en la botánica para identificarlas, están presentes en los mercados de frutas tropicales del mundo, en diferentes variedades, colores y sabores, pero siempre con el nombre común de origen náhuatl.



- **CULTIVO:** El zapote se adapta bien desde el nivel del mar hasta los 1 400 m. se siembra en zonas donde la temperatura no sea inferior a 15°C El árbol llega a medir unos 18 m, Las hojas perennes o caducifolias, son de 2-5 cm de largo, la fruta



puede ser redonda, ovoide o elíptica, a menudo terminadas en punta en el ápice, el peso varia de 227 g a 2,3 kg.

PROPIEDADES: El zapote es una fruta ideal en caso de padecer hipertensión arterial, gracias a que es capaz de rebajar los niveles altos de tensión arterial. El punto fuerte del zapote es la elevada cantidad de taninos que contiene. En cuanto a las vitaminas, nos aporta Vitamina A, B₁, B₂, B₃ y vitamina C. Respecto a los minerales nos aporta Calcio, Fósforo y Hierro.

Propiedades Organolépticas	
Características Cuantitativas:	
Peso promedio:	250 a 750g aproximado
Diámetro máximo:	30 cm
Diámetro mínimo:	15 cm
Características Cualitativas:	
Color:	anaranjado característico
Olor:	Característico
Textura:	Firme, que puedan estar sujetos a manipulación
Manejo del Producto:	
Temperatura de recepción:	Ambiente
Temperatura de almacenamiento:	máx. 40º F
Condición de almacenamiento:	refrigeración / ambiente
Inspección:	Norma INEN 1750 - Hortalizas y Frutas Frescas Muestreo
Observación:	
El zapote tiene la característica de un híbrido por sabor, pero no lo es, su mezcla de sabores van desde el mango hasta el zapallo, su aroma es floral. Sus pepas se aprecian por el sabor y calidad de aceites que dan, es muy rico.	

Bibliografía consultada de; Zapote

- <http://naturalmedicina.net/zapote.html>
- http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro09/Cap2_7.htm
- <http://nutricion.nichese.com/granzapote.html>



Capítulo 3

LA CREATIVIDAD PARA UNA COCINA TÉCNICA CONCEPTUAL

3.1 Incentivar a la creación de nuevos platos a partir del uso de 25 productos gastronómicos cultivados, en la provincia del Azuay - Ecuador

La gastronomía es uno de los elementos que mejor permiten conocer una cultura. Y es que es un lenguaje universal que conjuga los gustos y las costumbres de los pueblos, motivando el desplazamiento de personas, y es la base para fortalecer la economía de diferentes regiones del mundo; uno de ellos, el turismo gastronómico que adquiere una importancia notable en el comportamiento antropológico de los seres humanos.

Con esta monografía se pretende mostrar la creatividad y el talento alcanzado de una gastronomía Ecuatoriana digna de mostrar todas las posibilidades de utilización de 25 ingredientes ecuatorianos.

Los profesionales gastronómicos quienes hemos decidido prepararnos en esta rama de la culinaria mundial tenemos la labor de revivir recetas, ingredientes, con el tesón de no olvidar nuestras raíces ancestrales, incentivando a más cocineros el valor de lo propio, para proyectarnos a la alta cocina del siglo XXI.

3.2 La gastronomía y el arte es creación e innovación

La innovación y la evolución van de la mano al momento de trascender una cocina meramente creativa como lo es la gastronomía Ecuatoriana, cuyos requisitos los cumple a cabalidad, y es gracias a su biodiversidad, el piso climático, la cultura, el folklor, estos factores evolutivos generan obligatoriamente un cambio a través del tiempo, nuevas y mejores

maneras de una alimentación sana, y además el gusto por un momento de goce y reflexión, de una gastronomía en desarrollo, que exige revivir la naturaleza de los productos a tal punto de enaltecer los alimentos de la tierra y el agua, comenzando a dejar de lado la carne roja, y buscando un equilibrio entre otras proteínas como las “leguminosas”, como ya lo han hecho por muchos años.

Se manifiesta que el arte en general nace por la manifestación del deseo de reflexión; La voluntad de equiparar el mundo del arte con la cocina, no es descabellada. *Ferran Adrià* considera que la cocina tiene sus propias reglas, su propia historia y, por tanto propicia su propio lenguaje.

La cocina en general no sólo puede satisfacer una necesidad fisiológica o proporcionar un placer sensorial, sino que provoca una emoción estética de primer orden, permite reflexionar en torno a los platos, anclarlos en una historia, establecer una evolución neta y traducible en conceptos intelectuales. Dicho de otro modo, con un plato (o con las articulaciones de distintos platos en forma de menú) es posible “decir” algo, o especular un acto de un sentimiento trabajado en definitiva la cocina es un medio de expresión.

Toda aproximación entre la cocina y cualquier otra disciplina creativa es interesante en cuanto a que sienta las bases de aprender, para avanzar para conocer los límites. Más allá de esta introversión, *Ferran* siempre ha mantenido que la cocina es cocina, y que su desarrollo debe girar en torno a las premisas de esta disciplina que es lo suficientemente rica y



compleja como para generar en sí misma su propia evolución y su propio recorrido. (Adrià, 400)

3.3 La inspiración del BULLI para la cocina de técnico conceptual aplicada a 25 productos cultivados en la provincia del Azuay – Ecuador

La cocina tradicional basa su gran parte de su aceptación en las costumbres. En nuestra alimentación diaria, por ejemplo, nos dejamos guiar por nuestras preferencias y no es raro que, a pesar de que nos gusten muchos tipos de alimentos, dejamos las aventuras o las innovaciones para las ocasiones especiales y prefiramos los platos a los que estamos acostumbrados.

Incluso la alta cocina clásica tiene un componente de hábito, y los comensales se han acostumbrado a juzgar muchas veces por comparación con lo que ya conocen, considerando la calidad de los productos que les sirven o la concepción de un plato según sus cánones que no les son extraños.

Por ello no es sorprendente que cuando se aborda la cocina creativa una de las palabras más frecuentes sea el adjetivo “raro” en este caso se debe tomar en cuenta que este calificativo responde sobre todo a hábitos culturales, y que casi todo puede dejar de ser raro si se ubica en otro contexto; en el momento en que se nos presenta un plato perteneciente a otra cultura gastronómica, la sensación de extrañeza puede ser mayor, incluso ante productos o preparaciones que son habituales en dicha cultura.

Por otra parte la aceptación de la cocina creativa está sujeta muchas veces a las convenciones y a los factores psicológicos.

La cocina de elBulli ha pasado de lo extraño a lo costumbrista, es por ello la admiración mundial del medio gastronómico y mundial, nombrando a Ferran Adrià como uno de los 100 personajes más



influyentes en el mundo en el año 2004; además de dar un gran salto en el pensamiento de la vanguardia gastronómica.

La filosofía de elBulli es aplicada cada vez más por los cocineros y movimientos culinarios que encuentran en su filosofía, nuevos rumbos de mirar una cocina evolutiva e innovadora para las nuevas generaciones, que estamos encargados de manifestar con técnica y conceptos nuestra historia y tradición cultural.

La trascendencia que proporcionó este restaurante a finales del siglo XX y comienzos del siglo XXI, manejando nuevos y novedosos conceptos de ver la comida, causó una brecha entre la nouvelle cuisine que en ese entonces, en Francia la capital gastronómica mundial la aplicaba.

La fundación elBulli ahora llamado así por sus iniciativas a la investigación de los alimentos, fomenta ontología del respeto a la naturaleza de los productos, y le rinda culto a la era mestiza, globalizada, incorporando aromas y materia prima de todo el planeta.

Es por todo esto el afán de la aplicación de un menú degustación de 25 productos cultivados en la provincia del Azuay – Ecuador, que no necesariamente todos son de origen americano, sino de muchas partes del mundo, aplicando técnicas tradicionales y modernas aprendidas durante los cuatro años de estudio universitario.

3.3.1 Mapa gastronómico de (alta cocina)

En el presente mapa se intenta recrear y separar cuáles son los parámetros que entran en juego en la gastronomía: cocinero emisor, servicio y comensal receptor.

Los participantes aportan sus propios valores, experiencias y percepciones sensoriales, que en líneas generales pueden clasificarse de la siguiente forma:

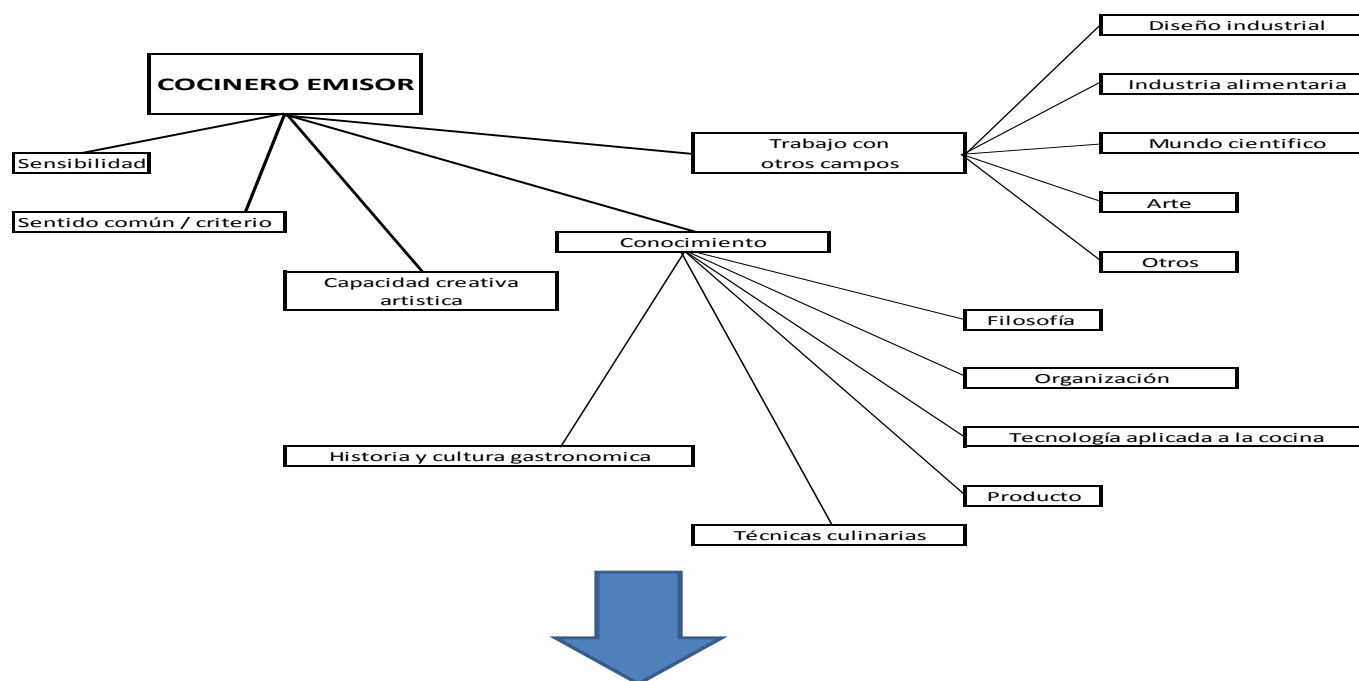


Gráfico 7: Mapa Gastronómico

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

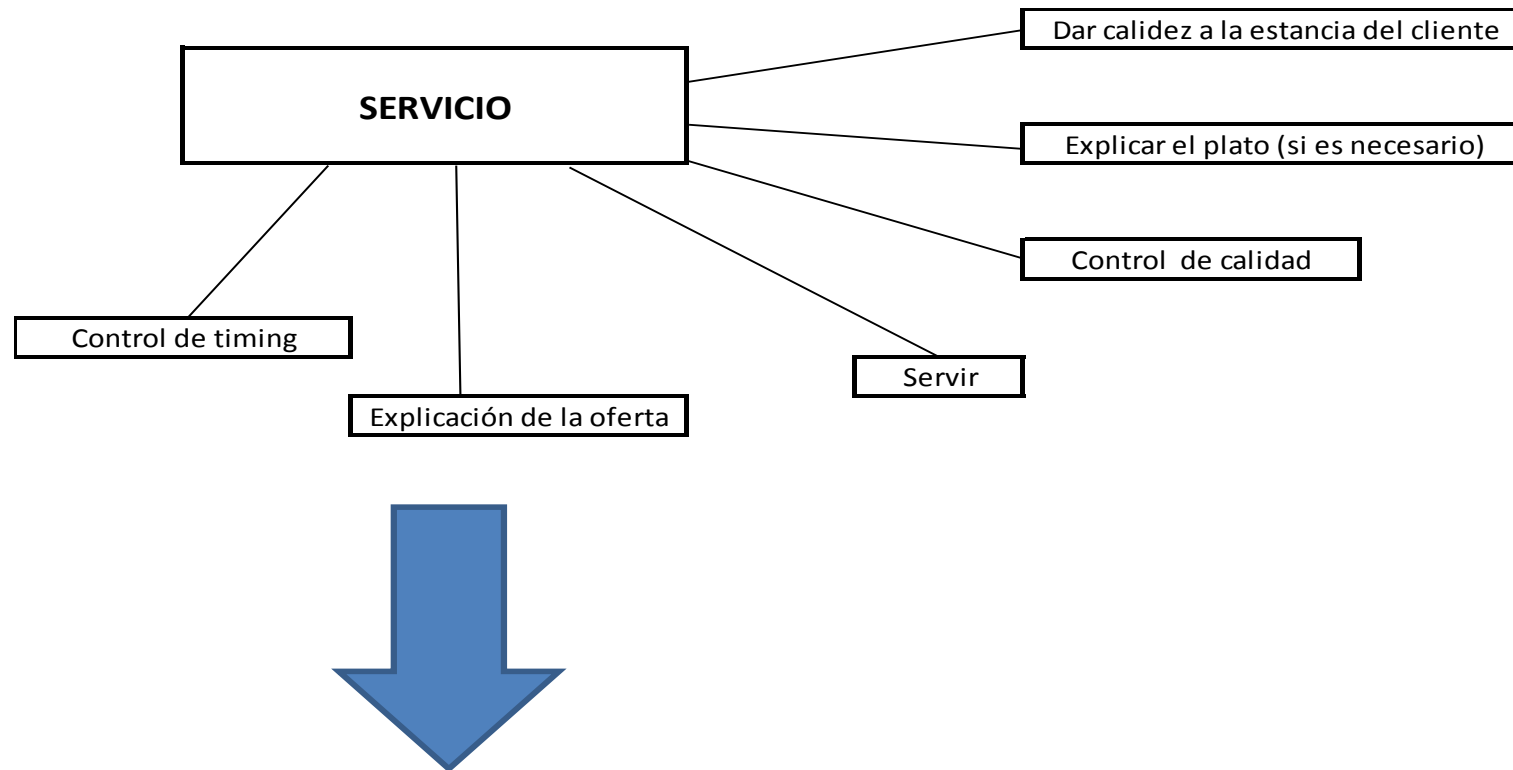


Gráfico 8: Mapa Gastronómico parte II

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

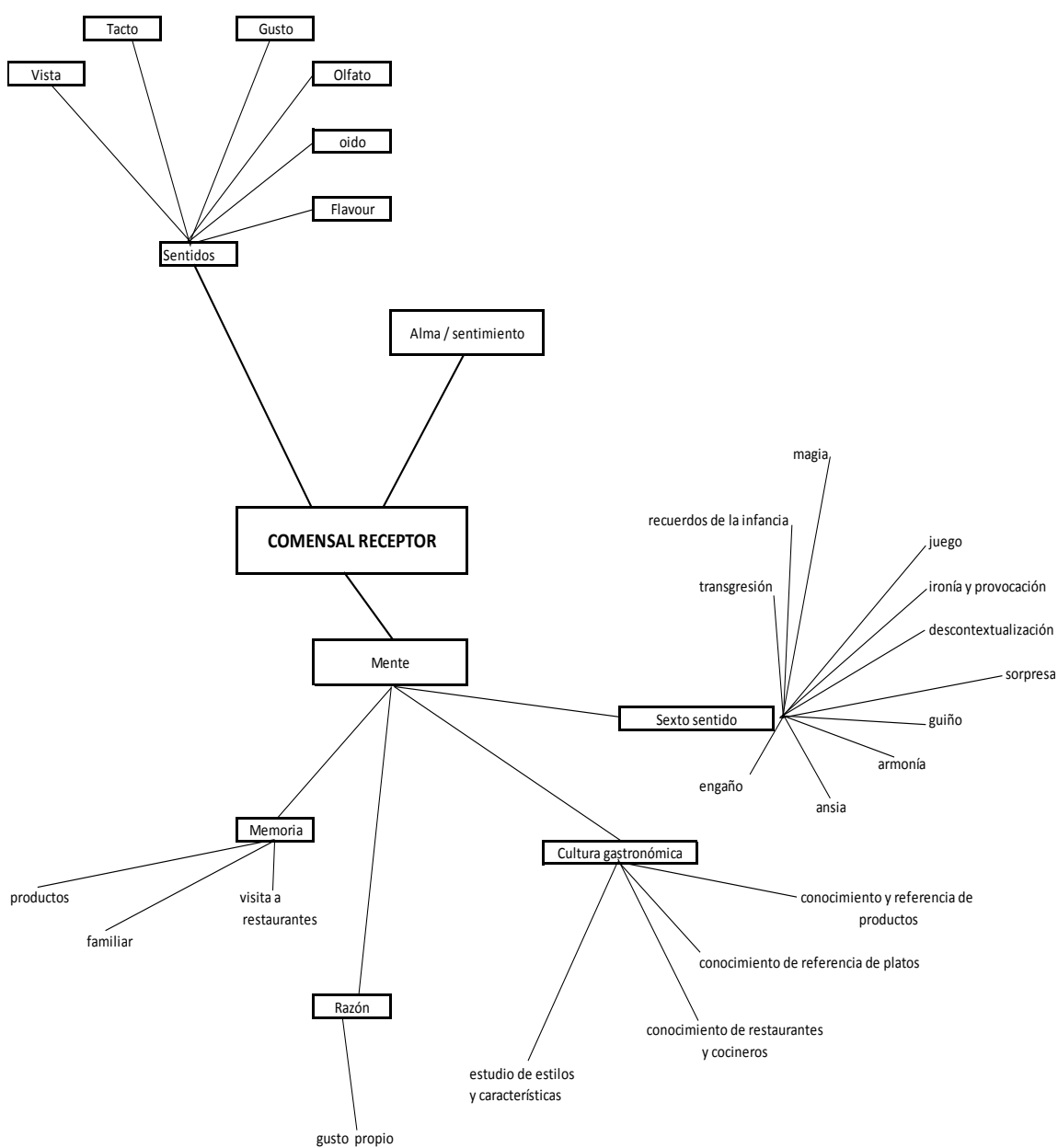


Gráfico 9: Mapa Gastronómico parte III

Fuente: elBullí 2003 pg. 297*

CAPÍTULO 4

PROPUESTA GASTRONÓMICA DE LA COCINA TÉCNICO CONCEPTUAL A PARTIR DE 25 PRODUCTOS GASTRONÓMICOS CULTIVADOS, EN LA PROVINCIA DEL AZUAY - ECUADOR

4.1 Menú de degustación de 25 pasos

La aplicación de la propuesta gastronómica, presentada a continuación puede dividirse en siete actos, cada uno con su propio carácter, y servir como variante de combinaciones, para formar nuevos menús.

3	SNACK
5	APERITIVOS
5	ENTRADAS
2	SORBETES
5	FUERTES
3	POSTRES
2	AVANT POSTRES

Cada receta, contiene un producto gastronómico de los 25 estudiados en su elaboración, además del concepto que se lo puede dar después del estudio organoléptico realizado.

4.1.1 Propuesta de 3 snack.

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: CHIPS DE YUCA RELLENOS DE ALBAHACA MORADA, Y SAL DE CEDRÓN.						Fecha: 21 junio 2013
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
500	yuca delgada de Santa Isabel	gr	300	60	0,50	0,30
1000	aceite de maní	ml	500	50	4,00	2,00
500	almidón de achira	gr	80	16	2,50	0,40
10	ají	gr	10	100	0,10	0,10
200	albahaca morada	gr	10	5	0,50	0,03
200	cedrón	gr	10	5	0,50	0,03
400	sal de gruesa	gr	10	2,5	2,5	0,06
1	huevo	uni	1	100	0,1	0,10
CANTIDAD PRODUCIDA:				390 gr		
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		0,75
TÉCNICAS				FOTO		
Cocer las chips de yuca por inmersión a 160°C.						

CHIPS DE YUCA RELLENOS DE ALBAHACA MORADA, Y SAL DE CEDRÓN		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Yuca	Lavar, pelar y picar en rodajas finas para chips	Para rellenar los chips, pintar con clara de huevo cada chips de yuca y rellenar con la albahaca morada como sanduche, pasar las chips por almidón de achira antes de freír.
Albahaca	Lavar, blanquear las hojas, y secar en un paño humedo	
Sal de cedrón	Hacer un sobre con el papel aluminio, introducir la sal gruesa y el cedrón picado finamente, sellar, mezclar bien, y hornear el sobre por 25 min a 100° C.	



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE: <i>CHIPS CORALINOS DE QUINUA Y TEXTURA DE HABA MIEL</i>						Fecha: 21 junio 2013
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U
500	carne grasa de cerdo para fritada	gr	300	60	0,50	0,30
1000	manteca de cerdo	ml	1000	100	4,00	4,00
500	quinua	gr	100	20	3,80	0,76
500	haba tierna pelada	gr	500	100	0,10	0,10
200	miel	gr	60	30	0,50	0,15
30	limón	gr	30	100	0.50	0,03
90	huevo (claras)	gr	90	100	2,5	2,50
250	ajo en rama	uni	150	60	0,1	0,06
CANTIDAD PRODUCIDA:			900 gr			
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:	1,98	
TÉCNICAS				FOTO		
Cocción de la fritada en su propia grasa por inmersión a 160°C. Montar, en el termómix, la pasta de haba, la miel y el zumo de limón Rebosar las fritadas en clara de huevo y luego por quinua cocida Volver a freír con aceite de olíva para que se infle la quinua.						

CHIPS CORALINOS DE QUINUA Y TEXTURA DE HABA MIEL		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Haba	Pelar y cocer al dente, parar la cocción con agua fría y procesar la haba con un poco de agua fría	Mantener caliente la fritura antes de servir.
Carne grasa de cerdo	Lmpiar y porcionar en cubos de 2X2 cm, reservar en refrigeración antes de servir	
Quinua	Dejar en remojo la quinua un día antes de cocer cambiando el agua unas 2 veces, cocinar la quinua por 25 min a fuego medio, escurrir y reservar.	



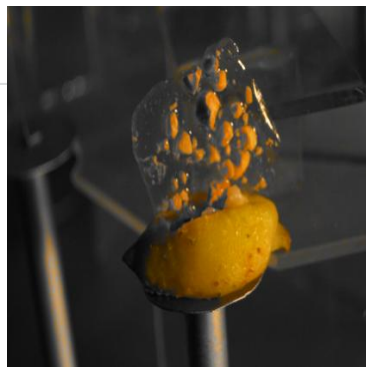
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE: TIMBALES DE TOMATE DE ÁRBOL, CON SU PROPIO MOUSSE					Fecha: 21 junio 2013	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C. U.
500	tomate de arbol*	gr	300	60	0,50	0,30
500	azucar impalpable	gr	90	18	4,00	0,72
500	glucosa	gr	10	2	3,80	0,08
50	isomalt	gr	50	100	0,10	0,10
15	malto dextrina	gr	15	100	0,50	0,50
90	huevo (claras)	gr	60	66,67	0.50	0,03
500	queso de hoja	gr	90	18	2,5	0,45
200	guarnipoleo	gr	3	1,5	0,1	0,00
CANTIDAD PRODUCIDA:				618 gr		
CANTIDAD PORCIONES		4	DE:	762 gr	Costo por porción:	0,54
TÉCNICAS				FOTO		
Triturar la pulpa de tomate, el isomalt la glucosa y la mitad del azúcar en una termomix a 80°C, durante cinco minutos; cuele la mezcla e incorpore el resto del azúcar con unas varillas. Disponer de un silpat, y extender la masa de lamicrack sobre un molde rectangular para determinar la forma del timbal y hasta obtener un grosor de 0,1cm. Deshidratar en el horno a 80°C, por 15 min a 20 min al retirar del horno, se tiene un lapso de cinco segundos para dar un forma muy definida, en este caso forma de timbal Rellenar del mousse de tomate.						
TIMBALES DE TOMATE DE ÁRBOL CON SU PROPIO MOUSSE						
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO				OBSERVACIONES	
Lamicrack de tomate de árbol	Pesar todos los ingredientes exactamente antes de introducir en la termomix, extraer la pulpa de tomate sin pepas lista para utilizar				Para hacer los timbales disponer de un tubo P.V.C diámetro, 2cm para dar la forma de timbales	
Mousse de tomate de árbol	Hacer un mousse de tomate con claras a punto de nieve, crema punto turrón y gelatina hidratada y guarnipoleo finamente picado resevar la mousse en una manga pastelera para luego rellenar el timbal.					



4.1.2 Propuesta 5 aperitivos.

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TECNICA DE: <u>TRUFA DE HIGO Y HELADO DE CORAZÓN DE MOTE ACOMPAÑA JARABE DE HIERBA LUISA Y NARANJA</u>					Fecha: 21 junio 2013	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
500	maíz cocido (mote)	gr	300	60	0,50	0,30
500	crema de leche	gr	200	40	4,00	1,60
500	glucosa	gr	40	8	3,80	0,30
50	hierba luisa	gr	25	50	0,10	0,05
15	malto dextrina	gr	15	100	0,50	0,50
90	huevo	gr	60	66,67	0,50	0,03
500	higo	gr	200	40	2,5	1,00
100	hojas de menta	gr	5	5	0,1	0,01
1000	naranja	gr	600	60	1	0,60
500	panela	gr	300	60	0,5	0,3
CANTIDAD PRODUCIDA:				1745 gr		
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		1,17
TÉCNICAS				FOTO		
Para el helado de mote: con una puntilla extraer el corazón de mote y mezcle junto a, la glucosa y la mitad de la crema de leche en un cazo a 85°C, durante veinte minutos; finalmente agregar batiendo la malto dextrina. disponer de una sorbetera y seguir batir la mezcla por 40 minutos, congelar su mezcla hasta el momento de servir. Para la trufa de higo, triturar con un mixer el resto de mote y el higo simultaneamente hasta obtener una pasta ligera pasar la mezcla a un bolw, y cocer a baño maría por 5 minutos finalmente agregar a un molde y refrigerar por 2 horas antes de servir.						

<u>TRUFA DE HIGO Y HELADO DE CORAZÓN DE MOTE ACOMPAÑA JARABE DE HIERBA LUISA Y NARANJA</u>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Helado de corazón de mote	Pesar todos los ingredientes antes de elaborar el helado	Si desea tener más sabor a mote el helado agregar mote finamente picado a la preparación
Trufa de higo	Lavar y dejar en agua el higo un día antes para quitar la leche blanca y pegajosa del higo, al día siguiente cocinar los higos en agua pinchados con un tenedor durante 1 hora., luego agregar la panela troceada y dejar cocinar por una hora más	Decorar el helado con unas hojas de menta.
Jarabe de hierba Luisa y naranja	Hacer una almibar TPT con la hierba Luisa y el zumo de naranja.	

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: <u>ACHOGCHA RELLENA DE ZAMBO Y TOCINO CRUJIENTE, ACOMPAÑA CROCANTE DE TOCTE Y AJÍ.</u>						Fecha: 21 junio 2013
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
250	Tocino	gr	60	24,00	3,50	0,84
500	Achogchas pequeñas	gr	130	26,00	1,00	0,26
1000	Yogurt natural (griego)	gr	150	15,00	2,50	0,38
50	Huevos	gr	50	100,00	0,15	0,15
1000	Zambo tierno	gr	250	25,00	1,00	0,25
500	Maicena	gr	15	3,00	3,00	0,03
100	ají	gr	5	5,00	0,20	0,01
500	tocte	gr	40	8,00	2,00	0,16
30	isomalt	gr	30	100	5	5,00
CANTIDAD PRODUCIDA:				730 gr		
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		1,77
TÉCNICAS				FOTO		
Rellenar delicadamente la achogcha , cerrarla con un palillos de madera y hornear por 6 min a 180°C Para el crocante de tocte y ají, en un sartén a fuego medio el poner el isomalt y una cda de agua, el tocte y el aji blanqueado, cuando se obtenga un caramelo, disponer de un silpat y dar formas circulares.						

<u>ACHOGCHA RELLENA DE ZAMBO Y TOCINO CRUJIENTE, ACOMPAÑA CROCANTE DE TOCTE Y AJÍ.</u>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Achogcha	Blanquear, enfriar en hielos y retirar las pepas, finalmente hacer un pequeño agujero en la achogcha	Servir enseguida del montaje porque se enfria rapidamente.
Condumio de la achogcha	Picar finamente el tocino y crujir en una sartén sin aceite, resevar en papel absorbente, a parte en un bowl mezclar el yogurt natural, el zambo picado en finamente, el huevo y la maicena, agregar el tocino brunoise, rectificar sal y pimienta, reservar en refrigeración antes de utilizar.	

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: ARVEJITAS TIERNAS CON HUEVO POCHÉ, MANTEQUILLA DE GUARNIPOLEO Y MACHICA TOSTADA.						Fecha: 21 junio 2013
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U
250	arveja tierna	gr	250	100,00	0,75	0,75
40	huevo de codorníz	gr	10	25,00	2,00	0,50
500	mantequilla	gr	150	30,00	2,50	0,38
100	cebollín	gr	15	15,00	0,50	0,08
500	máchica	gr	100	20,00	1,00	0,20
500	pinól	gr	60	12,00	2,50	0,03
100	guarnipoleo	gr	10	10,00	0,50	0,05
400	miel de abeja	gr	30	7,50	5,00	0,38
400	sal gruesa	gr	5	1,25	3,00	0,04
CANTIDAD PRODUCIDA:			630 gr			
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		0,60
TÉCNICAS				FOTO		
Saltear las arvejas cocidas al dente con la mantequilla de guarnipoleo el cebollín y cuatro yemas de huevo de codorníz una cucharada de miel y sal gruesa, mantener caliente hasta el servicio Para el huevo poché; disponer de papel film para introducir el huevo crudo y amarrarlo hasta dar forma de huevo, evitando que haya aire dentro del film para cocerlo, disponer de una olla con agua a ebullición dejar cocer por uno 15 a 20 segundos.						
<u>ARVEJITAS TIERNAS CON HUEVO POCHÉ, MANTEQUILLA DE GUARNIPOLEO Y MACHICA TOSTADA.</u>						
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO				OBSERVACIONES	
Arveja tierna	Lavar, y cocer al dente las arvejas tiernas, pasar por hielo y escurrir para usarlo continuamente				Espolvorear con la machica tostada en las arvejas y el huevo poché.	
Machica	Tostar la machica y el pinol en un wok enfriarlo en movimiento, antes de dejarlo reposar.					



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: BACALAO EN EMULSIÓN DE AGUACATE Y MIEL, ACOMPAÑA ESPARRAGOS GLASEADOS EN MANTEQUILLA DE SUNJO.						Fecha: 21 junio 2013
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
4000	bacalao	gr	400	10,00	8,00	0,80
300	aguacate	gr	100	33,33	0,50	0,17
500	zanahoria	gr	20	4,00	0,30	0,01
50	albahaca	gr	3	6,00	0,50	0,03
500	esparragos	gr	75	15,00	2,10	0,32
120	huevos (yemas)	gr	60	50,00	0,45	0,23
500	sal	gr	7	1,40	0,45	0,01
50	perejil	gr	10	20,00	0,40	0,08
400	aceite de aguacate	ml	30	7,50	4,80	0,36
50	sunjo (guarnipoleo)	gr	5	10,00	0,50	0,05
400	miel de romero rubia	ml	30	7,50	9,50	0,71
500	mantequilla	gr	30	6	2,3	0,14
CANTIDAD PRODUCIDA:				770 gr		
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		0,72
TÉCNICAS				FOTO		
Para el bacalao, porcionar tacos de peso 60gr sal pimentar, y cocer al horno por 8 minutos a 165° C, con humedad de% 65. Para la salsa emulsionar en un termomix los siguientes ingredientes aguacate, miel, albahaca, yemas de huevo y sal, dejar que tome textura brillante, retirar y bañar el pescado antes de servir. Para los esparragos glaseados; clarificar la mantequilla, dejar enfriar y agregar el sunjo picado finamente, batir la mantequilla hasta obtener punto pomada, luego con una cucharada de esta mantequilla, glasear a 60°C los esparragos y la zanahoria por 1 hora.						

<u>BACALAO EN EMULSIÓN DE AGUACATE Y MIEL, ACOMPAÑA ESPARRAGOS GLASEADOS EN MANTEQUILLA DE SUNJO.</u>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Bacalao	Descongelar lentamente, lavar, limpiar aletas, destripar, corta cola y cabeza, retirar la piel con un cuchillo comenzando de cola a cabeza, deshuesar y terminar porcionando tacos de 120 gr por persona	Servir caliente.
Aguacate	Limpiar, cortar, obtener pulpa, espolvorear azúcar glass, reservar en refrigeración	
Albahaca	Lavar, blanquear las hojas, escurrir y reservar al ambiente	
Esparragos	Lavar, limpiar tallos, cocer parados al dente, retirar y pasar por hielo	
Zanahoria	Lavar, pelar, y laminar, reservar	
Sunjo (guarnipoleo)	Lavar sutilmente, quitar hoja por hoja y picar finamente, guardar herméticamente en refrigeración.	



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: <u>HIELO DE SÁBILA Y COCO CON GEL DE CEREZA, ISHPINGO Y CORDÓN DE ORO DE HOJALDRE.</u>					Fecha: 21 junio 2013	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C. U.
1000	sábila	gr	100	10,00	1,00	0,10
15	goma xatana	gr	15	100,00	3,00	3,00
25	agar	gr	6	24,00	6,00	0,38
500	concentrado de coco	ml	100	20,00	3,00	0,60
30	ishpingo	gr	10	33,33	1,00	0,33
500	cerezas	gr	100	20,00	2,50	0,03
300	miel de maíz	ml	70	23,33	3,00	0,70
400	masa de hojaldre	gr	100	25,00	3,00	0,75
15	colorante en polvo de oro	gr	3	20	4,00	0,80
60	huevos (yemas)	gr	30	50	0,3	0,15
100	manzanilla	gr	10	10	0,5	0,05
500	agua mineral	ml	50	10	0,6	0,06
CANTIDAD PRODUCIDA:			594 gr			
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		1,74
TÉCNICAS				FOTO		
Para el hielo de coco y sábila usar una coctelera donde pondremos hielo, la sábila el extracto de coco, la manzanilla y la miel de maíz, mezclamos bien y a continuación verteremos la mezcla en moldes individuales y dejaremos congelar por el lapso de 12 horas. Para el gel gomoso de cereza; extraer la pulpa de la cereza procesarla y mezclar con la goma xantana, agua mineral y llevar al fuego, cuando llegue a los 70° C agregar el agar, retirar la olla dejar activar el componente batiendo, para luego depositar la mezcla en moldes individuales, dejar refrigerar por 2 horas. Antes de servir.						
<u>HIELO DE SÁBILA Y COCO CON GEL DE CEREZA, ISHPINGO Y CORDÓN DE ORO DE HOJALDRE.</u>						
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO				OBSERVACIONES	
Cordón de oro de hojaldre	Hacer tiras finas con la masa de hojaldre, pintar con una mezcla de yema de huevo y colorante de oro, dar forma de lazo y hornear de 6 a 8 minutos a 180° C.				Incorporar el ishpingo rallado en la preparación del gel de cereza y el hielo de sábila al gusto.	
Ishpingo	Rallar y reservar un molde hermético.					

4.1.3 Propuesta de 5 entradas

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: <u>SOPA DE CANGREJO Y PAPA, ACOMPAÑA GRATÍN DE QUESO BRIÉ Y CHALOTAS</u>					Fecha: 21 junio 2013	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C. U.
1000	pulpa de cnagrejo	gr	400	40,00	10,00	4,00
1000	papa super chola	gr	350	35,00	1,00	0,35
200	queso brié	gr	150	75,00	6,00	0,38
500	chalotas	gr	100	20,00	2,00	0,40
750	vino espumoso	ml	80	10,67	14,00	1,49
1000	achiote (aceite)	ml	30	3,00	2,50	0,03
100	pimiento morrón	gr	50	50,00	1,00	0,50
200	culantro	gr	5	2,50	0,50	0,01
80	limón kaffir	gr	30	37,5	1,00	0,38
500	sal	gr	8	1,6	0,5	0,008
400	crema de coco	ml	100	25	4	1
25	comino	gr	1	4	0,6	0,024
200	pasta de maní	gr	30	15	1,5	0,225
CANTIDAD PRODUCIDA:		1334 gr				
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		2,20
TÉCNICAS				FOTO		
Para el caldo de cangrejo y papa; hacer un refrito con las chalotas, comino y el vino, dejar reducir para luego procesar con la papa cocida y 15 gr por comensal de queso brie, rectificar el caldo con maní, limón, crema de coco, sal y pimienta colar y reservar Para el condumio de la sopa de cangrejo: En un bolw ponemos la pulpa de cangrejo el culantro finamente picado el limón la crema de coco y el queso brié, hacemos timbales con esta mezcla para sellarlas en un sartén con poco aceite, terminar con culantro.						
<u>SOPA DE CANGREJO Y PAPA, ACOMPAÑA GRATÍN DE QUESO BRIÉ Y CHALOTAS</u>						
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO				OBSERVACIONES	
Papa	Lavar, pelar, trocear y cocer las papas al dente, escurrir y reservar				Este plato se puede servir frío o caliente.	
Chalotas	Lavar, quitar la primera capa, y picar en julianas muy finas. Reservar con sal y pimienta					
Culantro	Lavar y picar finamente, reservar heméticamente					
Pimiento morrón	Lavar, despepitar y picar en brunoise, luego en una plancha o sartén salteamos con un poco de achiote para dar brillo y sabor ahumado					
Queso Brié	Rallar semi fino, guardar en refrigeración hasta su utilización.					



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: <u>SOPA RABO DE BUEY Y ACHOGCHA RELLENA DE MELLOCOS Y GUISANTES</u>						Fecha: 21 junio 2013
<u>ACOMPAÑA GALLETA DE MAÍZ MORADA.</u>						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
500	rabo buey	gr	400	80,00	1,80	1,44
500	achogcha	gr	80	16,00	1,00	0,16
500	melloco	gr	100	20,00	2,00	0,38
400	choclo dulce	gr	15	3,75	2,00	0,08
500	maíz morado	gr	80	16,00	1,50	0,24
1000	zapallo	gr	300	30,00	2,50	0,03
60	cebolla	gr	60	100,00	0,10	0,10
250	mantequilla	gr	100	40,00	1,00	0,40
90	huevos	gr	90	100	0,30	0,30
750	espiritu de Ecuador	ml	60	8	10	0,8
500	achiote	ml	30	6	2	0,12
500	sal	gr	10	2	0,6	0,012
60	pimiento	gr	30	50	0,3	0,15
500	arveja	gr	60	12	1,5	0,18
CANTIDAD PRODUCIDA:			1415 gr			
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		1,10
TÉCNICAS				FOTO		
Para el caldo de rabo; cocer hora y media en una olla con agua fría el rabo de buey, la cebolla, el laurel, y el zapallo, cuando la carne este suave colar el caldo y reservar la carne. Procesar el caldo y ligar con una clara de huevo Para el condumio hacer un refrito con los siguiente ingredientes el choclo dulce el pimiento y el melloco picado finamente rellenar la achogcha con la carne desmenuada.						

<u>SOPA RABO DE BUEY Y ACHOGCHA RELLENA DE MELLOCOS Y GUISANTES, ACOMPAÑA GALLETA DE MAÍZ MORADA.</u>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Rabo de buey	Lavar, y picar la carne por las aberturas del cartilago del rabo, reservar en refrigeración	Rocear con un chorro de achiote la sopa antes de servir.
Rapallo	Lavar y picar el zapallo en cubos grandes de 5 cm, reservar	
Pimiento	lavar, desepitar y picar en brunoise	
Melloco	Lavar, picar en biseladas, cocer al dente por 12 minutos	
Achogcha	Lavar, abrir delicadamente con una puntilla y desepitar dejando un espacio para rellenar	
Galleta morada	Mezclar la harina morada, mantequilla, huevos, sal y espíritu del Ecuador, hacer galletas y hornear por 5 minutos a 200° C.	

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: <u>ÁSPIC DE ATACO Y TERRINA DE POLLO ANDINA, ACOMPAÑA SEMILLAS DE AMAPOLA Y SALSAS DE MARACUYÁ Y AGUACATE</u>						Fecha: 21 junio 2013
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	ataco	gr	100	50,00	0,50	0,25
500	pollo (pechuga)	gr	300	60,00	2,50	1,50
500	haba	gr	40	8,00	1,50	0,38
500	arveja	gr	50	10,00	1,50	0,15
200	jamón de pollo	gr	150	75,00	1,50	1,13
60	limón	gr	30	50,00	0,10	0,03
25	agar	gr	3	12,00	6,00	0,72
250	maracuyá	gr	100	40,00	1,00	0,40
500	aguacate	gr	200	40	0,50	0,20
400	miel	ml	60	15	5	0,75
200	salsa de soya	ml	5	2,5	2	0,05
500	melloco	gr	100	20	1,5	0,3
400	aceite de aguacate	ml	75	18,75	4,5	0,84375
1000	apio	gr	100	10	1,3	0,13
500	vinagre	ml	5	1	2	0,02
500	sal	gr	12	2,4	0,6	0,01
200	lechuga crespa morada	gr	5	2,5	1,5	0,04
CANTIDAD PRODUCIDA:		1335 gr				
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:	1,73	
TÉCNICAS				FOTO		
Para el Áspic; activar el agar en medio litro de agua pura a 75°C, infusionar el ataco, y retirar del fuego agregar azúcar sal y limón, depositar en recipientes individuales, y agregar los guisantes cocidos, refrigerar por un mínimo de 2 horas. La aplicación de la técnica de la terrina en este plato, varía, la carne de pollo se la filetea finamente, en vez de ser procesada, se va entercando las habas, el melloco, y el pollo sal y pimienta, todo esto en moldesitos individuales, cubiertos con el jamón pollo. Cocer en un caldo corto por 20 minutos. Desmoldar y refrigerar, mínimo 2 horas antes de servir.						

<u>ÁSPIC DE ATACO Y TERRINA DE POLLO ANDINA ACOMPAÑA SEMILLAS DE AMAPOLA Y SALSAS DE MARACUYÁ Y AGUACATE</u>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pollo	Retirar el pellejo, y porcionar, fileteando finamente la carne refrigerar herméticamente	Servir en un plato frío.
Arveja tierna	Lavar y cocer al dente, escurrir y reservar	
Haba	Lavar, perlar, y cocer al dente, escurrir y reservar	
Melloco	Lavar, y picar en rodajas finas, cocer al dente, escurrir y reservar	
Salsa de aguacate	Procesar el aguacate, miel, y salsa de soya hasta obtener una pasta marrón brillante, retirar y reservar en un dispensador	
Salsa de maracuyá	En una caserola reducir la pulpa de maracuyá azúcar y vinagre terminar con estragón, colar y reservar en un dispensador.	

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: FLOR DE TRUCHA Y MELÓN, CON GUAYABAS FLAMEADAS					Fecha: 21 junio 2013	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
1000	trucha	gr	400	40,00	6,00	2,40
60	limón	gr	25	41,67	0,30	0,13
1000	naranja	gr	100	10,00	2,00	0,38
15	estragón	gr	1	6,67	3,00	0,20
500	guayaba maduras	gr	250	50,00	1,00	0,50
200	salsa de soya	ml	30	15,00	2,50	0,03
500	azúcar morena	gr	15	3,00	1,00	0,03
1000	melón	gr	300	30,00	3,00	0,90
100	culantro	gr	5	5	0,50	0,03
500	harina	gr	100	20	0,6	0,12
250	aceite de aguacate	ml	60	24	4,5	1,08
750	aguardiente zhumir amarillo	ml	60	8	6	0,48
60	huevos	gr	60	100	0,15	0,15
CANTIDAD PRODUCIDA:			1406 gr			
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		1,61
TÉCNICAS				FOTO		
Pelar la guayaba y con una cuchara paricien obtener porciones individuales de la fruta para luego macerar en una mezcla de salsa de soya, azúcar morena y naranja para luego flamear con chorros de aguardiente La técnica y concepto del fileteado de este pescado es, obteniendo el filete de la trucha y picandola en tiras finas y largas, para envolverlas en forma de rosa, y ser cocida con limón naranja estragón, sal y culantro.						

FLOR DE TRUCHA Y MELÓN, CON GUAYABAS FLAMEADAS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Melón	Pelar y picar en forma de lonjas finas perfiladas para que juntas den forma de pétalos de flores	Hacer una mezcla de miel y salsa de soya para salear las guayabas flameadas.
Cake de aguacate y naranja	Cremar el aceite de aguacate con los huevos, una pizca de sal y azúcar, finalmente agregar el zumo de naranja, la harina tamizada, batir la mezcla, e ir incorporando embolventemente las claras punto de nieve, verter esta, un molde, para hornear por 20 minutos a 180° C	
Flor de pepinillo	Cortar en rodajas espirales, doblar y rellenar con queso.	

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: TARTAR DE ALBACORA, RELLENA DE PALMITO, CANGREJO Y ESPUMA DE PAPA NABO, ACOMPAÑA ZUQUINI AMARILLO Y FLOR DE PAPA						Fecha: 21 junio 2013
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C. U.
3000	albacora	gr	1200	40,00	9,00	3,60
200	cangrejo	gr	100	50,00	4,00	2,00
1000	aceite de aguacate	gr	30	3,00	12,00	0,38
500	palmito	gr	500	100,00	2,35	2,35
100	limón	gr	100	100,00	0,03	0,03
50	culantro	gr	5	100,00	1,00	0,03
500	ajo	gr	5	1,00	1,00	0,01
500	azúcar	gr	40	8,00	4,50	0,36
500	sal	gr	15	3,00	1,30	0,04
25	agar	gr	2	8	14,00	1,12
500	papa nabo	gr	75	15,00	0,50	0,08
1000	zuquinni amarillo	gr	300	30,00	1	0,3
200	ataco	gr	100	50	0,5	0,25
50	huevo (clara)	gr	30	60	0,15	0,09
30	ishpingo	gr	10	33,33	1	0,33
25	cargas de gas	uni	2	8	25	2,00
CANTIDAD PRODUCIDA:		2514 gr				
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:	3,24	
TÉCNICAS				FOTO		
Para el tartar de albacora; picar con dos cuchillos la carne de la albacora cocida con anterioridad y la pulpa de cangrejo , hasta obtener cortes finos y delgados de la carne, sal pimentar, agregar culantro, limón y aceite de aguacate, guardar en refrigeración utilizando moldes individuales hasta el momento del emplatado. Para el relleno; cocer el papa nabo con ishpingo, durante 40 minutos, a 100°C. escurrir su almidón en un bol, y dejar enfriar rectificar su sabor, agregar una clara de huevo semi batida, y procedemos a verterle en el sifón, cargamos dos cargas de gas, refrigerar por 2 horas, para luego agitar y rellenar los palmitos con la espuma de papa nabo, finalmente mezclar con el tartar cubriéndolo.						
TARTAR DE ALBACORA, CANGREJO Y ESPUMA DE PAPA NABO, ACOMPAÑA ZUQUINI AMARILLO Y FLOR DE PAPA						
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO				OBSERVACIONES	
Albacora	Lavar destripar y cocer el atún en un fumet durante 15 minutos, retirar y desmenuzar su carne, reservar				Refrigerar el tartar con el zuquinni envuelto y aceite de aguacate durante 1 hora antes de servir.	
Palmito	Desprender el centro del palmito, ejerciendo presión por un lado, resevar en su propia agua y en refrigeración					
Culantro limón	lavar y picar finamente, reservar herméticamente cortar y extraer el zumo de limón					
Papa nabo	Lavar, pelar y trocear, reservar en agua					
Zuquinni amarillo	Lavar, y con un pelador obtener tiras finas, que se reservará en agua, y se utilizará para cubrir el tartar.					

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: <u>SORBETE DE PEPINO DULCE, CEREZAS, Y DIENTE DE LEÓN</u>						Fecha: 21 junio 2013
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
500	pepino dulce	gr	320	64,00	1,00	0,64
200	cerezas	gr	200	100,00	2,00	2,00
400	miel de maíz	gr	100	25,00	4,00	0,38
200	guarnipoleo	gr	5	2,50	0,50	0,01
25	diente de león	gr	15	60,00	0,50	0,3
2000	hielo	gr	800	40,00	2,00	0,8
90	huevo (clara)	gr	50	55,56	0,30	0,17
1000	leche	gr	1000	100,00	0,75	0,75
CANTIDAD PRODUCIDA:			2490 gr			
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		1,26
TÉCNICAS				FOTO		
En una coctelera mezclar los siguientes ingredientes hielo, el pepino dulce picado en macedonias, la miel de maíz y el guarnipoleo, mezclar bien y servir frio.						

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: <u>SORBETE PINTADO DE REMOLACHA, Y FRESAS AL MOSCATEL,</u>					Fecha: 21 junio 2013	
<u>ACOMPAÑA FLORES DE CRISTO</u>						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C. U.
500	remolacha	gr	250	50,00	1,00	0,50
300	fresas	gr	200	66,67	1,00	0,67
200	granadina	gr	100	50,00	2,00	0,38
500	azúcar glass	gr	100	20,00	1,30	0,26
90	huevo (yemas)	gr	40	44,44	0,30	0,13
500	crema de leche	ml	60	12,00	1,30	0,16
400	sal maldón	gr	4	1,00	8,50	0,09
750	vino moscatel	ml	400	53,33	16,00	8,53
2000	hielo	gr	400	20,00	2,00	0,40
200	flor de cristo	gr	10	5,00	0,75	0,04
30	anis estrellado	gr	5	16,67	1,50	0,25
30	ishipingo	gr	5	16,67	1,50	0,25
30	romero	gr	5	16,67	1,50	0,25
CANTIDAD PRODUCIDA:				1579 gr		
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		2,98
TÉCNICAS				FOTO		
Para la sabayón de remolacha, procesar la remolacha con unas gotas de agua, cernir y volver al fuego, pero en baño maría, batir, e ir añadiendo las yemas, la crema de leche, terminar con 30 gr de azúcar glass y sal mandón; cuando la salsa haya tomado consistencia untosa y brillante, retirar del fuego, guardar en un recipiente hermético, y refrigerar por 2 horas antes de espatular en el plato Para la las fresas al moscatel; disponer de un recipiente hermetico donde se agregará las fresas y la pulpa de granadina, a continuación se vertirá el vino, las especerías y el romero, tiene que conservarse hermético por un mínimo de 48 horas antes de servir.						
<u>TARTAR DE ALBACORA, CANGREJO Y ESPUMA DE PAPA NABO, ACOMPAÑA ZUQUINI AMARILLO Y FLOR DE PAPA</u>						
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO			OBSERVACIONES		
Albacora	Lavar destripar y cocer el atún en un fumet durante 15 minutos, retirar y desmenuzar su carne, reservar			Refrigerar el tartar con el zuquinni envuelto y aceite de aguacate durante 1 hora antes de servir.		
Palmito	Desprender el centro del palmito, ejerciendo presión por un lado, resevar en su propia agua y en refrigeración					
Culantro limón	lavar y picar finamente, reservar herméticamente cortar y extraer el zumo de limón					
Papa nabo	Lavar, pelar y trocear, reservar en agua					
Zuquinni amarillo	Lavar, y con un pelador obtener tiras finas, que se reservará en agua, y se utilizará para cubrir el tartar.					



4.1.5 Propuesta de 5 fuertes.

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: BALLOTINE DE PATO, CON COSTRA DE MANZANA RELLENA DE CERDO Y ZAPOTE, ACOMPAÑA MACHICA TRAPOSA						Fecha: 21 junio 2013
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
5000	magrét de pato	gr	400	8,00	12,00	0,96
500	carne de cerdo molido	gr	300	60,00	2,20	1,32
5	zapote	uni	750	37,50	1,00	0,38
80	manzana de campo	gr	30	37,50	9,00	3,38
500	azúcar impalpable	gr	15	0,03	3,00	0,09
60	comino	gr	1	1,67	0,1	0,002
250	cebolla	gr	5	2,00	0,25	0,005
500	glucosa	gr	25	5,00	0	0,000
750	espíritu del Ecuador (licor)	ml	25	3,33	12	0,400
50	apio	atado	5	0,10	0,5	0,1
500	ajo	gr	5	1,00	1	0,01
500	machica	gr	200	40	1,00	0,40
500	queso de hoja	gr	100	20	4,00	0,80
500	mapahuira (manteca de cerdo)	gr	60	12	1,50	0,18
200	cebollín	atado	10	5	0,50	0,03
500	crema de leche	ml	100	20	1,8	0,36
CANTIDAD PRODUCIDA:			2031 gr			
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		2,10
TÉCNICAS				FOTO		
La técnica del ballotine de pato consiste en hacer escalopes con el magrét de pato, y rellenar con el zapote cortado en bastones, la carne de cerdo molida, sazonada con ajo, apio, cebolla, comino sal pimienta y espíritu del Ecuador; enrollar y amarrar los bordes con papel film. Cocer el ballotine en un caldo de vegetales por 45 minutos a fuego medio, dentro de una funda silplot, evitando así que entre agua en el rollo de pato. Para la machica traposa, hacer un sabayón a baño maría, de los siguientes ingredientes en este orden; crema de leche, queso de hoja, manteca de cerdo, cebollín, por último sin dejar de batir ir agregando la machica, cocer hasta obtener una pasta bien firme y brillante, pasar a un molde y dar forma, en friar al ambiente la tarta.						

BALLOTINE DE PATO, CON COSTRA DE MANZANA, RELLENA DE CERDO Y ZAPOTE, ACOMPAÑA MACHICA TRAPOSA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pato	Limpiar del exceso de grasa, hacer escalopes con papel film y un bolillo, sal pimentar, y dejar en papel film, refrigerar	Para cortar la tarta de machica dejar enfriar al ambiente para dividir con facilidad porque es esponjosa.
Cebollín	picar en brunoise	
Ápio, cebolla, perejil	Picar gruesamente los vegetales y hacer un caldo corto	
Zapote	Pelar, y extraer la pulpa sin la pepa, reservar y refrigerar	
Manzana de campo	Lavar, descorazonar y procesar con harina y huevo, cernir, luego extender en un tapete silpat con un espesor de 1mm, hornear por 5 minutos a 175° C, cortar en tiras para envolver el pato.	



FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: CAMARÓN RELLENO DE MAJADO DE VERDE, SAL PRIETA Y HABA TIERNA EN SALSA DE COCO Y AJÍ, ACOMPAÑA PURÉ DE ZAPALLO					Fecha: 21 junio 2013	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
500	Camarones pelados	gr	500	100,00	4,00	4,00
50	Limón (ralladura)	gr	50	100,00	0,30	0,30
500	Sal	gr	5	1,00	0,65	0,38
25	Pimienta	gr	5	20,00	0,25	0,05
25	Sal de ajo	gr	5	20,00	0,25	0,05
50	Culantro	gr	18	100,00	1,00	0,03
500	Plátano verde	gr	500	100,00	0,20	0,2
25	Comino	gr	1	4,00	0,25	0,01
250	Maní en pasta	gr	50	20,00	2,50	0,5
250	Maíz tostado	gr	30	12,00	2,00	0,24
750	Aceite vegetal	gr	20	2,67	2,50	0,067
500	Crema de leche	gr	50	10,00	1,25	0,125
500	Crema de coco	gr	40	8,00	1,00	0,08
250	Cebolla blanca	gr	20	8,00	0,25	0,02
50	Apio	gr	5	0,10	1,50	0,15
500	haba tierna	gr	300	0,60	1,00	0,6
50	Perejil	gr	5	0,10	1,00	0,1
1000	Zapallo	gr	250	0,25	2,00	0,5
500	Mantequilla	gr	10	0,02	0,85	0,017
1000	Aceite de oliva	gr	30	0,03	12,00	0,36
1000	Manzana de campo	gr	300	0,30	1,00	0,3
200	brotos de alfalfa	gr	100	0,5	2,5	1,25
600	zambo tierno	gr	150	0,25	1,00	0,25
CANTIDAD PRODUCIDA:		2444 gr				
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		2,39
TÉCNICAS				FOTO		
Para el camarón relleno; sobre una superficie plana poner papel film extendido, y colocar cuatro camarones pelados y limpios en fila, cubrir con otro papel film extendido, y aplastar uniformemente el camarón con un bolillo, retirar una cara de papel film, para luego proceder a rellenar el camarón con el condumio de majado de verde, sal prieta, limón, culantro y haba tierna. Apretar bien y cocer el rollo en un fondo de mariscos, a baño maría, por 4 minutos. Para la salsa; hacer un refrito con achiote, de cebolla, tomate, apio, pimienta, en brunoise, agregar comino, pasta de maní y terminar con crema de coco, sal y pimenta.						

<u>CAMARÓN RELLENO DE MAJADO DE VERDE, SAL PRIETA Y HABA TIERNA, EN SALSA DE COCO Y AJÍ, ACOMPAÑA PURÉ DE ZAPALLO</u>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Camarón	Pelar, desvenar, lavar y porcionar para hacer escalopes	Servir con una emulsión de espinaca y aceite de oliva.
Zapallo	Pelar, cortar en cubos y cocer en agua por 20 minutos a fuego alto, colar y aplastar con mantequilla sal, pimienta y crema de leche	
Ají	lavar, desvenar, picar en brunoise, reservar	
Farsa de plátano verde	Lavar, pelar, picar gruesamente, y cocer en agua por 25 minutos retirar y aplastar enseguida con sal prieta, y cebollín, reservar	
Pimiento	Lavar, quitar las pepas y picar en brunoise, reservar	
Cebolla	Lavar y picar en brunoise; reservar en refrigeración	
Tomate riñón	Usar la técnica de concasse, y picar la parte carnuda en masedonia, reservar en refrigeración.	

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: BOMBÓN DE CORVINA RELLENA DE ENCOCCADO DE LANGOSTINOS, EN SALSA DE REMOLACHA Y NARANJILLA, ACOMPAÑA BULBO DE HINOJO RELLENO						
						Fecha: 21 junio 2013
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
4000	corvina blanca	gr	500	12,50	10,00	1,25
1000	langostinos	gr	400	40,00	12,50	5,00
800	coco fresco	gr	350	43,75	2,00	0,38
500	achiote (aceite)	ml	50	10,00	1,50	0,15
500	cebolla paiteña	gr	30	6,00	0,30	0,02
500	ajo	gr	5	100,00	1,00	0,03
400	pasta de maní	gr	20	5,00	2,30	0,12
500	pimiento	gr	5	1,00	0,50	0,01
500	tomate riñón	gr	30	6,00	0,45	0,03
30	comino	gr	1	3,33	0,50	0,02
500	remolacha	gr	200	40,00	0,30	0,12
90	huevo	gr	45	50,00	0,30	0,15
500	crema de leche	ml	80	16,00	1,50	0,24
800	bulbo de hinojo	gr	100	12,50	2,00	0,25
500	plátano verde	gr	100	0,20	0,50	0,10
1000	leche	ml	200	0,20	0,75	0,15
200	culantro	gr	5	0,03	0,50	0,01
400	sal gruesa	gr	10	0,03	2,50	0,06
200	pimentón de la vera D. O.	gr	5	0,03	12,50	0,31
500	naranja	gr	100	0,20	0,50	0,10
CANTIDAD PRODUCIDA:		2236 gr				
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		
TÉCNICAS				FOTO		
Para el bombón relleno; hacer un refrito con achiote, en este orden, ajo, cebolla, tomate, comino, pimiento, plátano rallado y pasta de maní, y los langostinos picados, finalmente agregamos el coco rallado y la leche de coco, rectificamos el sabor con culantro, sal y pimienta. introducimos este relleno en el pescado laminado, cocinar a baño maría envuelto como bombón, y terminar con sal de pimentón. La técnica para el relleno del bulbo de hinojo, se basa en utilizar el único bulbo central de hinojo, realizar un agujero lateral y rellenar de el mouse de plátano verde. Gratinar el bulbo con la pistola de fuego. Para la salsa sabayón de remolacha y naranja; batir en un bol a baño maría la pulpa de la remolacha, la pulpa de la naranja, azúcar glass, y dos yemas de huevo, dejar cocer el sabayón hasta que obtenga una textura brillante y tersa, retirar del fuego, y reservar.						

BOMBÓN DE CORVINA RELLENA, EN SALSA DE REMOLACHA Y NARANJILLA, ACOMPAÑA BULBO DE HINOJO RELLENO.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ajo	Lavar, picar en brunoise, y reservar	Precalentar los platos antes del servicio
Cebolla	Lavar, picar en brunoise, y reservar	
Tomate riñón	Lavar, hacer tomate concasse, y brunoise, reservar en refrigeración	
Remolacha	Lavar, cocer por 25 minutos, escurrir, pelar, trocear y reservar	Para regenerar la temperatura del bombón de corvina, calentar el horno a 150° C, con una humedad del 65%.
Sal de pimentón	Mezclar la sal gruesa con el pimentón, y hornear con papel aluminio por 25 minutos a 160° C, retirar y reservar en un lugar fresco	
Bulbo de hinojo	Lavar y obtener el centro del bulbo tierno de hinojo, acanalar un agujero y rellenar el bulbo con mousse de plátano verde, lavar,	
Coco fresco	Agujear, extraer el agua de coco, rallar, la parte blanca con un tenedor y mezclar con medio litro de leche, mantener refrigerado.	

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: POLLO CONFITADO A 65° C EN SALSA DE SECO DE POLLO, ACOMPAÑA VEGETALES GRILLADOS, Y ESPONJOSO DE MANZANA Y CAFÉ						
					Fecha: 21 junio 2013	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
600	pechuga de pollo	gr	500	83,33	6,00	5,00
1000	choclo tierno con su pelo	gr	600	60,00	5,00	3,00
500	mantequilla	gr	60	12,00	0,85	0,10
500	manzana de campo	gr	350	70,00	1,00	0,70
120	huevos	gr	90	75,00	0,30	0,23
200	polvo de hornear	gr	5	2,50	1,30	0,03
500	azúcar	gr	30	6,00	0,45	0,03
500	sal	gr	10	2,00	0,40	0,01
200	culantro	gr	5	2,50	0,50	0,01
500	cebolla paiteña	gr	30	6,00	0,30	0,02
500	ajo	gr	5	1,00	1,00	0,01
500	tomate riñón	ml	100	20	0,5	0,1
30	comino	gr	1	3,33	0,50	0,02
500	pimiento morrón	gr	100	20,00	1,20	0,24
1000	zuquinni	gr	300	30,00	1,00	0,30
25	café para pasar	gr	6	24,00	1,20	0,29
300	shitake	gr	90	30,00	4,50	1,35
CANTIDAD PRODUCIDA:		2282 gr				
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		
TÉCNICAS				FOTO		
Para el confitado a baja temperatura; primero porcionar la suprema de pollo en corte escalope, de peso aproximado 30gr, refrigerar hasta el momento de usar. Aparte licuar y cernir en un tamiz fino los siguientes ingredientes, cebolla, ajo tomate riñón, comino, sal y pimienta, mezclar en un bol con los escalopes de pollo, para luego pasar a una bolsa de vacío, y cocer a baño maría en horno a temp° 65° C por 12 horas.						

POLLO CONFITADO A 65° C EN SALSA DE SECO DE POLLO, ACOMPAÑA VEGETALES GRILLADOS, Y ESPONJOSO DE MANZANA Y CAFÉ		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Choclo tierno	Lavar, desgranar, moler y reservar con su liquido lechoso	Acompañar el espongoso de manzana con un chorro de caramelo oscuro de café
Manzana de campo	Lavar, descorazonar, procesar con el choclo, mantequilla sal y azúcar, finalmente cocer en una cacerola por 6 a fuego medio	
Zuquinni	Lavar y hacer timbales huecos para rellenar con los vegetales	
Shitake	Limpiar, lavar y hacer bastones para grillar con aceite de aguacate	Bañar el pollo con su propio liquido de cocción y terminar con culantro, para mejorar su sabor.
Pimiento	Lavar, desvenar, picar en bastones para grillar	
Culantro	Lavar, y picar finamente solo sus hojas, reservar herméticamente.	

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: ATÚN GRILLADO EN COSTRA DE PIPAS DE DE ZAMBO Y JÍCAMA EN VINAGRETA DE MANDARINA						
					Fecha: 21 junio 2013	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
3000	atún rojo	gr	1000	33,33	6,00	2,00
400	aceite de aguacate	ml	100	25,00	4,00	1,00
400	sal gruesa	gr	25	6,25	1,50	0,38
30	ishpingo	gr	15	50,00	1,00	0,50
600	zambo tierno	gr	250	41,67	1,50	0,63
400	pepas de zambo (secas)	gr	250	62,50	2,00	0,03
1000	jícama	gr	300	30,00	2,00	0,60
1000	mandarina	gr	400	40,00	1,00	0,40
500	limón	gr	100	20	1,00	0,20
200	lechuga cressa	gr	60	30	0,6	0,18
500	azúcar blanca	gr	10	2	2	0,04
30	romero	gr	1	3,33	1	0,03
90	huevo	gr	45	50	0,3	0,15
100	ají	gr	5	5	0,5	0,025
CANTIDAD PRODUCIDA:			2561 gr			
CANTIDAD PORCIONES	4	DE:	762 gr	Costo por porción:		1,54
TÉCNICAS				FOTO		
Para el grillado del atún; una vez sacado los filetes centrales del atún porcionar en tacos turnados de aproximados 120 a 150 gr por persona, pintar los filetes con una mezcla de yema de huevo, zumo de mandarina, limón, aceite de aguacate sal y pimienta, agregar la costra de pepa de zambo en todo el filete y grillar el atún en la parrilla, por 6 minutos en cada lado. Para la vinagreta; picar la jícama en discos de 3cm, reservar en agua aparte en un bol mezclar zumo de limón, mandarina, ají sal, azúcar, y pimienta,terminar con aceite de aguacate al gusto, finamente mezclar con la jícama, y deja reposar con unas ramitas de romero encima hasta el momento porcionar y servir.						
<u>ATÚN GRILLADO EN COSTRA DE PIPAS DE DE ZAMBO Y JÍCAMA EN VINAGRETA DE MANDARINA</u>						
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO				OBSERVACIONES	
Atún rojo	Deshuesar el atún desprendiendo la cabeza y aletas, quitar la piel y seleccionar el centro es decir la parte del filete más tierno para esta preparación.				Acompañar con chips rellenos de albahaca	
Pepa de zambo	Escoger y tostar la pepa en un sartén, hasta que se dore, retirar y triturar				Servir caliente	
Mandarina	Extraer zumo de la mandarina cortando las supremas y extrayendo su pulpa sin la parte blanca que es amarga					
Ají	Lavar, despepitar y picar en brunoise					
Jícama	Lavar, pelar y torneare en redondelles de 3 cm de diámetro					

4.1.6 Propuesta de 3 postres

FICHA TÉCNICA DE: PARFAIT DE BABACO, MORA Y CRUJIENTE DE CEBADA, ACOMPAÑA CAVIAR FALSO DE LIMÓN KAFFIR, Y SALSA GANACHE DE CHOCOLATE NEGRO AL 60%						
						Fecha: 21 junio 2013
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
1000	babaco	gr	200	20,00	2,50	0,50
500	mora	gr	200	40,00	1,00	0,40
500	crema de leche	ml	100	20,00	1,80	0,38
25	agar	gr	3	12,00	6,50	0,78
1000	harina	gr	50	5,00	1,00	0,05
500	mantequilla	gr	50	100,00	1,00	0,03
500	azúcar glass	gr	120	24,00	1,25	0,30
120	huevos (claras)	gr	60	50,00	0,45	0,23
500	cebada pelada	gr	30	6,00	1,00	0,06
500	perlas de sagú	gr	25	5,00	1,50	0,08
500	agua mineral	ml	300	60,00	0,50	0,30
120	limón kaffir	gr	70	58,33	0,50	0,29
200	menta	gr	5	2,50	0,50	0,01
300	leche condensada	ml	25	8,33	2,30	0,19
30	ishpingo	ml	10	33,33	1,00	0,33
200	chocolate semi amargo al 60%	gr	50	25,00	4,90	1,23
500	azúcar granulado	gr	60	12,00	0,60	0,07
15	cremor tartaro	gr	2	13,33	2,50	0,33
250	miel de abeja	gr	30	12,00	5,00	0,60
CANTIDAD PRODUCIDA: 1390 gr						
CANTIDAD PORCIONES 4 DE: gr 600 Costo por porción: 1,54						
TÉCNICAS				FOTO		
La técnica del parfait consisten en, hacer un merengue italiano, utilizando claras a punto nieve con azúcar granulada, cremor tartaro, y batidas hasta obtener consistencia brillante, separar el merengue en dos recipientes, para mezclar con las dos pulpas, mora y babaco, agregar agar hidratado, mezclar bien los ingredientes y depositar en pequeños moldes individuales refrigerar 2 horas antes de servir. Para los caviars falsos de limón; hidratar en agua el sagú por 24 horas cambiando 2 veces el agua, para quitar el exceso de almidón, luego cocer el sagú con agua mineral, zumo de limón, su ralladura y miel de abeja, dejar un hervor, y apagar, dejar reposar los caviars falsos de limón por 2 horas en refrigeración con hojas de menta y rodajas de limón.						



<i>PARFAIT DE BABACO, Y MORA ACOMPAÑA CAVIAR FALSO DE LIMÓN KAFFIR, Y SALSA GANACHE DE CHOCOLATE NEGRO AL 60%.</i>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ganache de chocolate	La mezcla técnica es 50% chocolate 25% leche condensada y 25% de crema de leche, templar a 40° C retirar y trabajar con espátula para aumentar el brillo y consistencia del producto	Cocer el la touille agregando la cebada antes de hornear a 180° C, de 3 a 4 minutos, sacar y dar forma.
Mora	Hacer un coulis agregando al final las especerías	
Babaco	Hacer un coulis agregando al final las especerías	
Cebada	Dejar en remojo el día anterior, cambiando el agua de 2 a 3 veces, cocer al dente, escurrir y secar en una bandeja con papel absorbente	
Masa touille	Para la masa touille pesar en porcentajes los siguientes ingredientes: 50% harina, 50% mantequilla, 50% azúcar, 50% huevos. Batir y extender en un silpat.	

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: <u>DOMO DE CHOCOLATE RELLENO DE HELADO DE QUESO DE DURAZNO Y SALSA DE CAFÉ, ACOMPAÑA PAT CIGARETTE DE VAINILLA</u>						Fecha: 21 junio 2013
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U
200	chocolate negro semi amargo	gr	100	50,00	5,50	2,75
200	manteca de cacao	gr	25	12,50	3,50	0,44
500	durazno abridor	gr	100	20,00	1,80	0,38
500	crema de leche	ml	300	60,00	2,50	1,50
500	azúcar impalpable	gr	100	20,00	1,30	0,26
100	esencia de durazno	ml	15	100,00	3,20	0,03
250	queso crema	gr	200	80,00	3,50	2,80
50	gelatina sin sabor	gr	5	10,00	2,50	0,25
15	café expreso	gr	5	33,33	1,00	0,33
750	crema Bayle´s de café	ml	60	8,00	15,90	1,27
500	maicena express	gr	15	3,00	0,50	0,02
120	vaina de vainilla	gr	25	20,83	2,20	0,46
500	harina	gr	50	10,00	0,50	0,05
500	mantequilla	gr	50	10,00	1,20	0,12
120	huevos	gr	60	50,00	0,45	0,23
30	anís estrellado	gr	5	16,67	1,00	0,17
500	sal	gr	1	0,20	0,50	0,00
300	miel	gr	25	8,33	6,50	0,54
	canela					
CANTIDAD PRODUCIDA:			1141 gr			
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:	762 gr	Costo por porción: 2,90	
TÉCNICAS				FOTO		
Templar el chocolate a 40°C , agregar un gramo de sal, y la manteca de cacao. Disponer de moldes individuales de silicona, cubrir los bordes con el chocolate, secar en refrigeración hasta el momento de rellenar con el helado de queso de durazno. Para el relleno del volcán de chocolate; en una cacerola cocer la leche, maicena, la pulpa de durazno triturado, azúcar canela y las yemas de huevo, batiendo alternadamente a temperatura de 85°C, retirar del fuego y mezclar con el queso crema y gelatina hidratada, mezclar y pasar a la batidora de helado. Por una hora. Dejar reposar en refrigeración, en moldes de forma de domos, luego rellenar en el molde de chocolate.						



<u>DOMO DE CHOCOLATE RELLENO DE HELADO DE QUESO DE DURAZNO Y SALSA DE CAFÉ, ACOMPAÑA PAT CIGARETTE DE VAINILLA</u>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pat cigarette	Usar en cantidades iguales los siguientes 60 gr de harina, huevos azúcar, mantequilla, y 5 gr de esencia de durazno, batir hasta obtener una masa firme, disponer de un silpat y una espátula de pastelero para extender finamente una capas circulares de 10 cm de diámetro y 1mm de espesor, hornear, precalentado 15 minutos antes, a una temperatura de 180° C, de 3 a 4 minutos, retirar y dar forma de abanico	Acompañar con masedonia de piña y babaco fresco.
Durazno	Lavar y pelar con una puntilla, extraer la pulpa, y guardar en refrigeración	
Salsa de café	En un bol a baño maría batir mientras se agregan en este orden los siguientes ingredientes, crema Bayle's, café en agua y maicena, terminar con 2 yemas de huevos y una vaina de vainilla, obtener un color café de la foto, apagar, y poner la mezcla en dispensadores para pintar el plato.	

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: <u>SHITAKE VERSIÓN DULCE, ACOMPAÑA TOMATE RIÑÓN RELLENO DE FRUTOS SECOS FLAMEADOS Y GALLETA DE SEMILLAS DE AMAPOLA.</u>						
					Fecha: 21 junio 2013	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
500	tomate riñón	gr	500	100,00	0,50	0,50
1000	azúcar	gr	600	60,00	1,30	0,78
50	cedrón	gr	5	10,00	0,50	0,05
500	nueces	gr	30	6,00	2,50	0,15
500	pasas	gr	30	6,00	0,25	0,02
400	shitake	gr	100	0,25	5,00	1,25
750	vodka	ml	60	0,08	20,50	1,64
500	harina	gr	25	5,00	0,50	0,03
15	huevo	gr	5	33,33	0,15	0,05
500	levadura	gr	2	0,40	2,20	0,01
1000	aceite de oliva	gr	100	10,00	2,50	0,25
28	cáñamo	gr	2	7,14	80,00	5,71
500	mantequilla	gr	15	3,00	1,00	0,03
30	semillas de amapola	gr	20	66,67	3,00	2,00
30	ishpingo	gr	5	16,67	1,00	0,17
500	tomate cherry rojos y amarillos	gr	60	12,00	2,80	0,34
500	maracuyá	gr	100	20,00	1,00	0,20
CANTIDAD PRODUCIDA:		1659 gr				
CANTIDAD PORCIONES:	4	DE:	gr	Costo por porción:	3,29	
TÉCNICAS				FOTO		
Para el shitake dulce en tempura de vodka; dejar reposar los hongo en un almibar TPT y cedrón por 48 horas, luego de ese tiempo retirar y escurrir los shitakes. Aparte en un bol hacer una tempura, agregando los siguiente ingredientes, harina, levadura azúcar, agua mineral, sal y vodka, mezclamos bien y untamos los shitakes en esta masa, finalmete freímos en aceite de oliva, a 130°C y reservamos en papel absorbente, hasta el momento de su montaje final. Para los tomates rellenos; usar la técnica del tomate concasse, con la única variación que hay que tomar en cuenta es que se rellenará en su interior. Caramelizar en un almibar TPT los tomates a 65° C por 30 minutos, retirar, escurrir y rellenar con los frutos secos picados y flameados con vodka, servir caliente.						



<u>SHITAKE VERSIÓN DULCE, ACOMPAÑA TOMATE RIÑÓN RELLENO DE FRUTOS SECOS FLAMEADOS Y GALLETA DE AMAPOLA.</u>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Shitake	Limpiar, lavar, y reservar en refrigeración hasta su utilización	
Frutos secos	Picar, tostar y reservar en ambiente fresco y seco	
Galleta de semillas de amapola	Para la galleta mezclar 50 g de harina, 30 gr de mantequilla en pomada un huevo, esencia de vainilla, 2 gr de sal 2 gr de azúcar, juntar la mezcla evitando el amasado, hacer porciones individuales de galletas, y finalmente pintar con huevo y adherir las semillas de amapola a las galleta	Preferiblemente hornear a una temp° de 185° C por 4 minutos retirar y servir como base del tomate relleno.

4.1.7 Propuesta de 2 avant postres

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: ESFERAS DE CHIRIMOYA AL AROMA DE LOS ANDES.					Fecha: 21 junio 2013	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
500	chirimoya*	gr	200	40,00	3,00	1,20
500	azúcar impalpable	gr	100	20,00	1,30	0,26
25	agar	gr	4	16,00	6,50	1,04
500	crema de leche	ml	100	20,00	2,50	0,50
120	huevos	gr	60	50,00	0,30	0,15
15	colorante de oro	gr	1	0,07	5,00	0,33
15	colorante de plata	gr	1	0,07	5,00	0,33
30	semillas de ajonjolí	gr	5	16,67	2,50	0,42
200	aceite de aguacate	ml	100	50,00	6,50	3,25
30	ishpingo	gr	5	16,67	1,00	0,17
50	guarnipoleo	gr	5	10,00	0,50	0,05
50	semillas de ataco	gr	1	2,00	0,50	0,01
50	flor de retama	gr	3	6,00	0,25	0,02
50	flor de nabo	gr	3	6,00	0,25	0,02
30	hierba luisa	gr	3	10,00	0,25	0,03
300	quesón	gr	60	20,00	2,80	0,56
300	miel de abeja	ml	80	26,67	5,50	1,47
CANTIDAD PRODUCIDA:		731 gr				
CANTIDAD PORCIONES:	4	DE:	gr	Costo por porción:		2,45
TÉCNICAS				FOTO		
Para las esferas de chirimoya; mezclar la pulpa de chirimoya con la crema punto torrón y azúcar, añadir el agar hidratado, introducir la mezcla en moldes esféricos, y refrigerar por 1 hora, antes de decorar las esferas con los aromas. Para los aromas; infusionar cada especería en ollas diferentes con 1/2 tz de agua y 15 gr de miel, retirar del fuego y reservar la infusión con sus especerías, para la decoración final. Para la decoración con colorante de oro y plata; hidratar 1 gr de agar en 200 ml de agua a 75° C, agregar los colorantes por separado, enfriar y pintar con luz y sombras las esferas de chirimoya.						

ESFERAS DE CHIRIMOYA AL AROMA DE LOS ANDES		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Chirimoya	Lavar, pelar, y extraer la pulpa blanca sin la pepa negra, reservar con un poco de azúcar impalpable, para evitar que se opaque el color de la fruta refrigerar herméticamente hasta su uso	Bañar las esferas con aceite de aguacate y miel antes de decorar con las especerías.
Guarnipoleo	Lavar delicadamente, y extraer sus hojas una por una, reservar en un paño humedo, para evitar que se marchiten	
Quesón	Rallar y refrigerar, para luego mezclar con la pulpa de la chirimoya	
Semillas de ataco	Secar en horno a baja temp° de 120° C, las espigas de ataco, retirar y golpear, para extraer sus semillas, cocerlas en agua y secarlas para que se inflen	
Semillas de amapola	Tostar y reservar para la decoración final.	

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD - CARRERA GASTRONOMÍA						
FICHA TÉCNICA DE: <u>CAPULÍ AL MASCARPONE Y MIEL DE MAÍZ MORADO</u>					Fecha: 21 junio 2013	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST	PRECIO U	PRECIO C.U.
500	capulí	gr	200	40,00	1,00	0,40
400	queso mascarpone	gr	150	37,50	7,50	2,81
500	azúcar	gr	80	16,00	0,50	0,08
50	hoja de higo	gr	5	10,00	0,10	0,01
1000	mazorca morada	gr	200	20,00	3,50	0,70
30	canela	gr	2	0,07	0,50	0,03
30	anís estrellado	gr	2	0,07	0,50	0,03
500	granadina	gr	200	40,00	2,50	1,00
750	tequila	ml	15	2,00	25,00	0,50
300	miel de abeja	ml	100	33,33	5,50	1,83
CANTIDAD PRODUCIDA:				954 gr		
CANTIDAD PORCIONES:		4	DE:	gr	Costo por porción:	1,85
TÉCNICAS				FOTO		
Para la miel de maíz morado; desgranar la mazorca, moler finamente para luego mezclar con miel de abeja, dejar reposar un mínimo de 48 horas en oscuridad antes de servir. Para la compota de capulí; lavar y desguesar el capulí, para luego dejar macerar en un almibar de granadina, anís estrellado, y canela por 48 horas. mezclar en un vaso largo y servir frio.						

<u>CAPULÍ AL MASCARPONE, Y MIEL DE MAÍZ MORADO</u>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Queso mascarpone	En un bowl batir tipo punto pomada, el queso y la crema de leche hasta obtener una crema bien espesa, reservar en refrigeración hasta el momento de servir	Preferente usar maíz shima morado para esta receta.
Capulí	Lavar, y extraer la cola, reservar al ambiente antes de extraer la pepa	
Maíz morado	Lavar, secar, desgranar y reservar para luego moler en un molino artesanal.	



CONCLUSIONES.

Luego de cumplir a cabalidad, técnicas y conceptos de la cocina de vanguardia, considero, que la calidad gastronómica que se quiere lograr y mostrar finalmente es el menú degustación, que, es la máxima expresión en la cocina de vanguardia, y que se enmarca en numerosos pasos a seguir que considero vitales como desenlace de una muy bien llamada “alta cocina”. Primero, todos los productos tienen el mismo valor gastronómico, independientemente de su precio; aunque se modifiquen las características de los productos (temperatura, textura, forma, etc.), el objetivo es preservar siempre la pureza de su sabor original, además se da por supuesta la utilización de productos de máxima calidad, así como el conocimiento de la técnica para elaborarlos. Se borran las barreras entre dulce y salado, cobrando importancia una nueva cocina fría. La concepción de las recetas está pensada para que la armonía funcione en raciones pequeñas. La información que da un plato se disfruta a través de los sentidos; también se disfruta y racionaliza con la reflexión.

Finalmente, el conocimiento y colaboración de entendidos en los diferentes campos es primordial para el progreso de la cocina, compartir estos conocimientos entre los profesionales de la cocina contribuye a dicho avance.



BIBLIOGRAFÍA TEXTUAL

Adrià, Ferran. Soler, Juli y Adrià, Albert. elBulli 1994 – 1997. Cataluña, Ediciones Generales S.A, 2003.

Adrià, Ferran. Soler, Juli y Adrià, Albert. elBulli 2003. Cataluña, Ediciones Generales S.A, 2005.

Adrià, Ferran. Soler, Juli y Adrià, Albert. elBulli 2004. Cataluña, Ediciones Generales S.A, 2005.

Arola, Sergi. Como quieras donde quieras cuando quieras. Madrid, Lunwerg Editores, 2004.

Atala, Alex, Francis Mallman. Cocinas del mundo, América del Sur. Buenos Aires, Ciro Ediciones S.A., 2005.

Ballús, Puri. El Gran Libro de Pastelería. Barcelona, LEXUS EDITORIALES, 1999.

Chamorro, Santiago. COCINA DE AUTOR. Quito, UNIMARKET, 2009.

Fábregas, Jaume. América del Sur. volumen XXIX-América de Sur. Ciro Ediciones, 2005.

Ferran Adrià, Juli Soler, Albert Adrià. Cómo Funciona elBulli_ Las ideas, los métodos y la creatividad de Ferran Adrià. New York, Phaidon Press Limited, 2010.

García, Dani. DANI GARCÍA COCINACONTRADICCIÓN. España, EDITORIAL

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



EVEREST, 2010.

Gázquez Ortiz, Antonio. ALIMENTOS DE CACERES. Las denominaciones de origen e indicaciones geográficas de la provincia de Cáceres. EDITA patronato de turismo artesanías y cultura tradicional de la excma diputación de la provincia de Cáceres, graficas Castura de Pamplona, 2008.

Guarniz, Luis Miranda. Guía Moderna de MEDICINA NAURAL I. Lima Perú, ASDIMOR, 2000.

Lodge, Nicholas. 2da ed. El Arte del Azúcar 1, 2,3. Londres, PEV-IATROS, 1998.

Parragon Books. Cocina Vegetariana. Barcelona, S.L., 2009.

Plana, Lourdes y Capel, Carlos. “El desafío de la cocina Española”. Tres décadas de evolución. Madrid, Lunwerg Editores, 2006.

Rojas, Luis Eduardo. El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana. Quito, Círculo de Lectores S.A., 1996.



BIBLIOGRAFÍA DE INTERNET

- “Cultivo de la achojcha”. Internet. <http://lapatriaenlinea.com/?t=la-achojcha-rica-en-fibra-y-antioxidante¬a=87639>. Acceso: 15 de mayo 2013.
- “Ficha técnica achogcha”. Internet. <http://www.siicex.gob.pe/siicex/resources/fichaproducto/caigua.pdf>. Acceso: 10 mayo 2013.
- “Imágenes”. Internet. <http://www.google.com/imagenes-pdf/achogcha.jpdf> . Acceso: 10 mayo 2013.
- “Ficha técnica aguacate”. Internet. <http://fichas.infojardin.com/plantas medicinales- /persea-americana.htm>. Acceso: 10 de mayo 2013.
- “Propiedades del aguacate”. Internet. [http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101346727/1/El cultivo de aguacate.html](http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1101346727/1/El_cultivo_de_aguacate.html). Acceso 10 mayo 2013.
- “Cultivo de la arveja”. Internet. <http://www.abccagro.com/hortalizas/arvejas.asp>. Acceso: 10 mayo 2013.
- “Propiedades de la arveja fresca”. Internet. <http://www.conocetucocina.com.ar/propiedades/pn00785.htm>. Acceso: 10 mayo 2013.
- “Nombre Científico del Babaco”. Internet. <http://www.unalmed.edu.co/~crsequed/BABACO.htm>. Acceso: 13 mayo 2013.

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



- “Cultivo del Babaco en Ecuador”. Internet.
http://www.elcomerciodelecuador.com/agromar/babaco-cultivo-exotico-bien-apetecido_0_576542485.html. Acceso: 13 mayo 2013.
- “El Capulí cultivo Andino”. Internet.
http://www.elcomercio.com.ec/agromar/capuli-andino-desarrolla-degusta-Serrania_0_652134912.html. Acceso: 11 de marzo 2013.
- “Propiedades del capulí”. Internet. <http://www.medicario.com/capuli/>. Acceso: 11 marzo 2013.
- “Cultivo de la chirimoya”. Internet. monografias.com/trabajos88/ficha-tecnica-cultivo-chirimoya. Acceso: 4 marzo 2013.
- “El durazno abridor, cultivo y propiedades”. Internet.
<http://w4.siap.gob.mx/AppEstado/Monografias/Frutales/Durazno.html>. Acceso: 12 de marzo 2013.
- “La guayaba”. Internet. <http://www.viverosbrokaw.com/guayaba.html>. Acceso: 12 de marzo 2013.
- “El cultivo de la guayaba”. Internet. http://www.botanical-online.com/quayaba_psidium_quajava_cultivo.htm. Acceso: 12 marzo 2013.
- “Ficha técnica de la haba verde”. Internet.
<http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/haba-habas-verdes-vicia->

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



[faba.htm](#). Acceso: 12 marzo 2013.

- “Propiedades de la haba”. Internet.
<http://www.aperderpeso.com/propiedades-depurativas-de-las-habas/>.
Acceso: 12 marzo 2013.
- “Las propiedades del maíz”. Internet. <http://www.botanical-online.com/maizpropiedades.htm>. Acceso: 15 marzo 2013.
- Internet. <http://es.wikipedia.org/wiki/Manzana>. Acceso: 15 marzo 2013.
- “El melloco cultivo y propiedades” Internet.
http://www.elcomerciodelecuador.com/agromar/Mellocos-varios-colores-formas_0_509349184.html. Acceso: 10 mayo 2013.
- “Propiedades y beneficios de la naranjilla” Internet.
<http://suite101.net/article/propiedades-usos-y-beneficios-de-la-naranjilla-a84030>. Acceso: 10 mayo 2013.
- “Ficha técnica de la naranjilla”. Internet. <http://www.bionica.info/biblioteca/IICA2007Naranjilla.pdf>. Acceso: 10 mayo 2013.
- “La papa”. Internet. www.australvaldivia.com. Acceso: 10 mayo 2013.
- “Ficha técnica del papa nabo”. Internet.
<http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/rutabaga-colinabo-nabicol-nabo-suizo-nabo-blanco.htm>. Acceso: 12 de mayo 2013.
- “Las propiedades del papa nabo”. Internet.
<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=2846>.

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



Acceso: 12 mayo 2013.

- “El cultivo de la cereza en Latinoamérica”. Internet.
<http://cultivodefrutales.blogspot.com>. Acceso: 10 mayo 2013.
- “La quinua y sus beneficios”. Internet. <http://alimentos-andinos.galeon.com/quinua.html>. Acceso: 12 de mayo 2013.
- “La sábila”. Internet. <http://www.alimentacion.org.ar>. Acceso: 12 de mayo 2013.
- “Propiedades de la sábila”. Internet.
<http://www.cadenahortofruticola.org/admin/bibli/406sabila.pdf>. Acceso: 15 de mayo 2013.
- “Propiedades del Aloe Vera”. Internet.
<http://www.aloeverapropiedadesdelasabila.com>. Acceso: 15 de mayo 2013.
- “Propiedades del tomate de árbol”. Internet. <http://www.pac.com.ve>. Acceso: 15 de mayo 2013.
- “Ficha del tomate riñón”. Internet.
<http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/tomate2.htm>. Acceso: 20 de mayo 2013.
- “El tomate riñón” Internet.
[http://es.wikipedia.org/wiki/Tomateriñon_\(fruta\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Tomateriñon_(fruta)). Acceso: 20 de mayo 2013.



- “Ficha técnica de yuca”. Internet. <http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/mandioca-yuca-tapioca-casava-manihot.htm>. Acceso: 20 mayo 2013.
- “Cultivo y Propiedades del zambo”. Internet. <http://www.elremediocasero.com/preg/propiedades-del-zambo-o-calabaza>. Acceso: 21 de mayo 2013.
- “El zapote”. Internet. <http://naturalmedicina.net/zapote.html>. Acceso: 21 de mayo 2013.
- “Ficha del zapote”. Internet. http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro09/Cap2_7.htm. Acceso: 22 de mayo 2013.
- “El gran zapote”. Internet. <http://nutricion.nichese.com/granzapote.html>. Acceso: 22 de mayo 2013.

GLOSARIO

Agar Agente gelificante derivado de algas. Conserva su propiedad gelificante hasta una temperatura de 80 ° C.

Aire Elaboración muy ligera que se forma en la superficie de un líquido al aplicar una batidora eléctrica.

Alginato Sustancia química purificada, obtenida de las algas marinas pardas. Se emplea como espesante.

Avant postre Pequeño plato servido entre las tapas/ platos y el postre, su AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



función es una transición suave entre lo dulce y salado.

Borraja Planta herbácea que recuerda en sabor al pepino, se suele consumir fresca.

Brunoise Forma de cortar las verduras en dados pequeños (de 1 a 2mm de lado).

Calcic Sal de calcio.

Caldo corto Caldo de vegetales que se suele usar para cocer pescado o marisco.

Candy Elaboración de azúcar concentrado en agua, a la que se añade diversos colorantes.

Caramelizar Bañar de azúcar en punto caramelo.

Clarificar Poner claro, limpio y purgar de sedimentos, lo que estaba denso, turbio o espeso, especialmente un licor, el azúcar para hacer almíbar o los caldos tipo consomé.

Crocante Elaboración a base de caramelo al que se añade un producto seco que le otorga sabor.

Croquantier Elaboración crujiente a base de un puré de verduras o de frutas que se extienden en una capa fina y se deshidrata.

-Cru Designa un procedimiento en el que una sustancia sólida se deja macerar en un líquido para que absorba sabor.

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



Encerradito Producto o elaboración envuelto en dos finas láminas de caramelo o cintas de vegetales crujientes.

Escudillar Echar el caldo hirviendo sobre pan con que se hace la sopa.

Esferificación Técnica culinaria empleada por los cocineros para imitar una forma o textura; muy similar a las huevas de pescado, la encapsulación con texturas de gelatina, es una técnica que hace que los sabores aparezcan repentinamente en la boca.

Ganache Crema trufa de chocolate y nata, que se emplea en la elaboración de los recubrimientos de los pralinés.

Gastronor Bandeja de acero plana o honda, lisa o agujerada que se utiliza en las cocinas profesionales.

Isomalt Sustituto del azúcar cristalino que se utiliza a menudo en lugar de la sacarosa.

Jefe de Partida Título profesional del cocinero responsable de una sección concreta de la cocina.

Juliana Manera de cortar principalmente verduras en tiras finas.

Lecitina de Soya Producto que se usa como emulsiónate para elaborar aires.

Limón Kaffir Variedad de limón con características aromáticas a lima limón, es grande y arrugado.

Masa Madre Masa de harina y agua que se deja fermentar unos días para que se desarrollen levaduras naturales y luego se use como leudante en el pan de

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



levadura natural.

Mató Requesón de vaca o de cabra.

Metil Se extrae de la celulosa vegetal y actúa como espesante frío y como gelificante cuando se le aplica calor.

Mise en place Preparación de las operaciones culinarias que tiene lugar en la cocina de un restaurante antes de que empiece el servicio, como elaborar salsas o trocear hortalizas.

Morphings Elaboración de dulces que se sirven en elBulli, después de los postres.

Nitro Sufijo que indica que la elaboración en cuestión se ha realizado con la ayuda del nitrógeno líquido.

Praliné Golosina compuesta de un fruto seco (nuez, almendra, avellana, maní etc.), envuelto en ganache con un contenido de un 25% de chocolate por lo menos, para que al llevarlo a la boca llegue a fundirse con el calor del aliento, similar al nougat.

Praline Avellana recubierta de almíbar, muy similar al garrapiñado.

Roner Se trata de un termostato que permite crear una temperatura constante de entre 5° C y 100° C, para cocinar al baño María, es muy preciso, pues la temperatura en el recipiente es homogénea, lo que garantiza una cocción del alimento controlada.

Silpat Tela revestida de siliconas, aptas para el contacto con los alimentos, es

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García



antiadherente, puede usarse a temperaturas de -40°C a 250°C .

Thermomix Robot de cocina que puede procesar alimentos a diferentes temperaturas.

Xantana Se obtiene a partir de la fermentación de almidón, y se utiliza como espesante, así como para mantener sólidos en suspensión en un líquido.

ANEXOS

AUTOR: Juan Gustavo Chalco García

En las siguientes fotografías se observan algunos bocetos realizados durante la creación de los platos

