

UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**Trabajo de graduación previa a la obtención del título de “Licenciado
en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas**

**“PROPUESTAS DE RECETAS DE POSTRES AL
PLATO CON OCA”**

Autores:

Irene Alexandra Barros Argudo

Daniel Rafael Feijoo Palacios

Director:

Lcda. Marlene Jaramillo Granda

Cuenca, 18 de Enero de 2012



ÍNDICE

Autoría.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Resumen/Palabras claves.....	6
Abstract/Key words.....	7
Introducción.....	8
CAPÍTULO 1	
La Oca	
1.1 Historia y Origen	9
1.1.1 Cultivo.....	11
1.1.2 Propiedades y Valor Nutritivo.....	12
1.2 Usos.....	13
CAPÍTULO 2	
Técnicas Culinarias para la Elaboración de los Postres	
2.1 Descripción de las Técnicas Culinarias.....	18
2.1.1 Baño María	18
2.1.2 Fritura	19
2.1.3Horneado	21
CAPÍTULO 3	
Recetario	
3.1 Fichas Técnicas de las Recetas.....	23
Conclusiones.....	33
Recomendaciones.....	34
Bibliografía.....	35
Glosario.....	36



AUTORÍA

El contenido, ideas y opiniones del presente Trabajo de Graduación titulado: “PROPUESTAS DE RECETAS DE POSTRES AL PLATO CON OCA”, son de exclusiva responsabilidad de sus autores, quienes firman a continuación:

Irene Alexandra Barros Argudo

Daniel Rafael Feijoo Palacios



DEDICATORIA

Dedicamos este proyecto de tesis a Dios y a nuestros padres. A Dios porque ha estado junto a nosotros, cuidándonos y brindándonos fortaleza para continuar, a nuestros padres, quienes a lo largo de nuestras vidas han velado por nuestro bienestar y educación siendo nuestro apoyo en todo momento. Su tenacidad y lucha insaciable han hecho de ellos el gran ejemplo a seguir y destacar, no solo para nosotros, sino para nuestros hermanos y familia en general. Es por ellos que somos lo que somos ahora. Los amos con nuestras vidas.



AGRADECIMIENTO

En primer lugar a Dios por habernos guiado por el camino de la felicidad hasta ahora; en segundo lugar a cada miembro de nuestras familias, yo Daniel Feijoo a mis PADRES, Claudio Feijoo y Cecilia Palacios y a mi querida HERMANA, Adriana. Yo Irene Barros a mi ABUELITA Irene Argudo que es como mi segunda madre, a mi MADRE Bertha Argudo, a mis queridos HERMANOS Juan, Andrés y Andrea, y a mi querida TIA, Martha Bonilla; y a todos mis tíos; a todos ellos por siempre habernos dado su fuerza y apoyo incondicional que nos han ayudado y llevado hasta donde estamos ahora. Por último a mis compañeros de tesis porque en esta armonía grupal lo hemos logrado y a nuestra directora de proyecto de tesis quién nos ayudó en todo momento, Lcda. Marlene Jaramillo..



RESUMEN

En este presente proyecto hablamos acerca de la oca y sus beneficios en la gastronomía en especial en la realización de postres. Hemos investigado acerca de su origen, propiedades, usos y formas en las que se puede utilizar en la cocina actual. El objetivo es dar a conocer mediante este trabajo la importancia que tiene la oca en la alimentación por su alto contenido nutricional y así fomentar su consumo.

Para lograr la realización de los postres con oca hemos empleado diferentes técnicas aprendidas a lo largo de nuestra carrera. Y como resultado hemos obtenido un recetario de diez postres con oca en diversas texturas y combinación de sabores.



ABSTRACT

In this present project we talked about Oca and its benefits in the food especially in the realization of desserts. We have investigated about their origin, properties, uses and ways that can be used in the cuisine. The aim is to show through this work the importance of feeding the goose for its high nutritional content and encourage their consumption.

To achieve the realization of Oca desserts we used different techniques learned throughout our careers. As a result we have obtained a ten desserts recipe Oca in different textures and flavor combinations.



INTRODUCCIÓN

La oca es un tubérculo que antiguamente era muy utilizado por nuestros antepasados, debido a que tenía varias propiedades beneficiosas para la salud y era de fácil adquisición. Sin embargo hoy en día el uso de la oca ha ido disminuyendo por diferentes factores como: la falta de conocimiento de la ciudadanía y la manera de poder adquirirlo.

Por este motivo esta investigación pretende rescatar el uso de la oca en la gastronomía habitual y en especial en la elaboración de postres, para lo cual emplearemos técnicas apropiadas a este producto para realzar su sabor.

La razón por la cual escogimos este producto fue porque consideramos que es poco explotado en la cocina actual. Por lo que nos pareció muy importante el poder rescatarlo y darlo a conocer a través de postres sus propiedades organolépticas que podrían llegar a complementar la dieta de la alimentación diaria en las familias.

Los postres nos pareció un tema relevante dentro de la gastronomía porque consideramos que mediante estos llegamos de una mejor manera al consumidor. También es la forma más apropiada para trabajar con un ingrediente en este caso la oca por la versatilidad que tiene para transformarla en postres sencillos a de mayor elaboración.

De esta manera pretendemos aportar a la gastronomía, con el recetario que hemos realizado, gracias a los conocimientos aprendidos a lo largo de la carrera y a las diferentes investigaciones realizadas, cumpliendo así al aporte institucional y como alumnos sentir la satisfacción y orgullo de haber puesto en práctica nuestras habilidades y destrezas.



CAPÍTULO 1

La Oca

1.1 Historia y Origen

La oca (*Oxalis tuberosa*) es un tubérculo andino con promisorias cualidades como fuente alternativa de carbohidratos, almidón y materia seca, que ha experimentado gran disminución de su producción y consumo en los últimos años.

Es usualmente propagada mediante tubérculos o empleando esquejes y, al parecer, no ha sido nunca propagada por semilla. Esta práctica de oca, al igual que en otros cultivos andinos como mashua y melloco, ha conducido a la producción de tubérculos cada vez más pequeños, lo que hace pensar en una degeneración y una pérdida de variabilidad genética del material germoplásmico de estas especies.

Las flores de oca son pentámeras y los verticilos florales (10 estambres repartidos equitativamente en dos hileras y 5 estilos libres que parten de un ovario pentacarpelar) pueden ocupar tres niveles dentro de la flor. De acuerdo con la distribución de estas tres hileras de verticilos, se ha establecido tres tipos florales:

- 1) Longistilo: pistilos largos y estambres medianos y cortos.
- 2) Mesostilo: pistilos medianos y estambres largos y cortos.
- 3) Brevistilo: pistilos cortos y estambres largos y medianos.

Al parecer no existe ningún trabajo establecido que pretenda introducir el uso de semilla de oca en su manejo y producción. Sin embargo, la base para el mejoramiento genético de la oca y la reducción de los costos de su conservación es precisamente el acceso a semilla botánica. Además, su uso contribuye al control de numerosas enfermedades virales que no son transmitidas por semilla.



Su nombre científico es *Oxalis Tuberosa*. Es una especie de tubérculo, planta aborígen agradable y perfumada.

El origen de la oca se encuentra dentro de la población andina, sobre todo en el Perú en donde se han encontrado representaciones cerámicas de la oca en tumbas precolombinas. Nuestras poblaciones indígenas precolombinas cultivaron y apreciaron este tubérculo. Los caciques Cañaris ofrecieron ocas entre otros presentes a Benalcázar, en señal de paz, cuando este se dirigía desde el Perú a conquistar Quito.

A mediados del siglo XVII, los indios del Obispado de Quito, consumían este tubérculo, entre otros productos de la tierra.

El aspecto físico de la oca es de una raíz gruesa, nudosa, hasta de unos 15cm de largo, cubierta de una cutícula delgada, que es un pericarpio lustroso más o menos vidrioso, de color blanco o amarillo. La pulpa de color cremoso, feculenta, más o menos seca de fresca, pero deshidrata al sol, es dulce y de sensación arenosa.

Variedades de oca según su forma, color y calidad. Hay una variedad amarga, de tubérculos blancos, otra crema, otra de color rojizo o violeta, también existen de color amarillo o anaranjado, con hojas escamosas.

(Estrella Aguirre, 1986)

1.1.1 Cultivo



Fuente:<http://www.agriculturesnetwork.org/magazines/>

Se cultiva en las regiones altas de la cordillera y es uno de los cultivos básicos de la sierra andina (Rutas de América, 65). Fuera de la región andina la oca se cultiva en México y Nueva Zelanda.

Su cultivo es muy parecido al de la papa. La siembra se realiza en filas o en las colinas 80-100 cm de distancia con las plantas. Es una herbácea que mide entre 20 y 30 cm de alto, tiene tallos suculentos, hojas trifoliadas y flores amarillas con 5 pétalos. Posee tubérculos que miden de 5 a 15 cm de largo, los cuales tienen formas y colores muy variados.

La oca es resistente a las bajas temperaturas, las heladas matan su follaje; sin embargo, los tubérculos tienen una excepcional capacidad regenerativa. Las temperaturas de alrededor de 28°C causa que la planta muera. Para la plantación de este tubérculo se requiere suelos profundos y con alta materia orgánica. Puede crecer a pH 5.3 y 7.8.



1.1.2 Propiedades y Valor Nutricional

La oca posee un valor nutritivo importante, su contenido de proteína es muy variable, pero generalmente está por encima del 9% en la materia seca y con buena proporción de aminoácidos esenciales.

La oca soleada concentra sus azúcares y es muy dulce. También tiene una cantidad apreciable de oxalato de potasio. La oca posee mayor aporte de fibra que la papa y fuente importante de vitamina C.

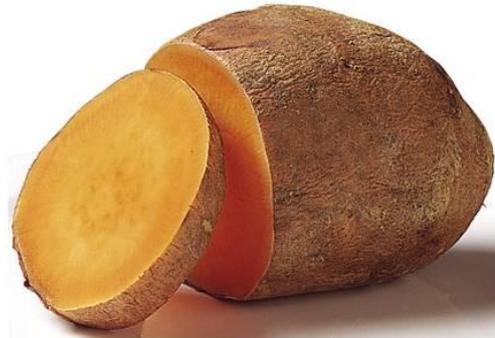
La oca es un alimento que proporciona un alto nivel de calorías al organismo, por su elevada cuantía de carbohidratos que proviene del azúcar. Es un alimento energético. (Estrella Aguirre, 1986)

Cuadro Nutricional

ELEMENTO	%
> Humedad	70 a 80
> Carbohidratos	11 a 22
> Grasa	1
> Fibra	1
> Ceniza	1
> Proteínas	9

(OCA (Oxalis tuberosa))

1.2 Usos



Fuente: <http://briantonenmph.files.wordpress.com/2011/02/xopher>

La oca tiene diferentes usos como:

- * Alimento: Se consume el tubérculo. Una vez cosechado debes asolearse durante unos días para desarrollar la sacarina. También se prepara el chuño de oca, lo que se conoce como khaya.
- * Medicinal: Se le usa como emoliente, para el tabardillo y como astringente. También para desinflamar los testículos y contra el dolor de oídos.
- * Almidón: Se prepara un almidón muy fino.
- * Forraje: Especialmente para cerdos (la planta entera).

La oca se consume sancochada o asada. También se hacen dulces y mermeladas.



Por su alta concentración de harinas y azúcares tiene múltiples aplicaciones, como es el caso de la panificación y la extracción de alcohol por efecto de la fermentación.(OCA (Oxalis tuberosa))

Referente al consumo de la oca, se le usa en frituras, sancochada y en sopas. Así mismo se procesa para la elaboración de la “khaya”, que es semejante al chuño o a la moraya, y en la obtención de harinas tanto de su tubérculo como de la khaya. También se usa en la elaboración de mermeladas. Para todos los casos se cuenta con la descripción del proceso de elaboración.

CAMBIO TECNOLÓGICO PARA RAICES Y TUBÉRCULOS

Se plantea que las raíces y tubérculos tienen un potencial considerable no materializado, en forma de productos procesados para alimentación humana y animal. En efecto, ha habido notables aumentos en la utilización de raíces y tubérculos procesados en varios países en desarrollo durante las últimas décadas. Además, la evidencia apunta a una tendencia acelerada de conversión de estos productos básicos para su uso final. Entre los factores que contribuyen a este patrón emergente están las características agronómicas y biológicas de estos cultivos, las tendencias recientes de la producción y los desarrollos que afectan estos cultivos en particular, y que van más allá de los sistemas alimenticios. Como estos factores abarcan diversas consideraciones – agronomía, demografía, animales de cría – la determinación del potencial de las raíces y tubérculos en cualquier situación específica también requerirá la integración de elementos de diferentes disciplinas. (Centro Internacional de la Papa (CIP), Instituto de Ciencias y Tecnología Agrícola (ICTA))



Las raíces y tubérculos que presentan mayores alternativas de transformación son: primero la oca, luego el ulluco y por último la mashua. En yacón y la arracacha, no se practican transformaciones.

Los productos obtenidos de los tres primeros cultivos son los siguientes:

- La oca o ñame (*Oxalis tuberosa*) es una planta perenne de la familia de las Oxalidáceas que se cultiva en los Andes centrales y meridionales por su tubérculo comestible rico en almidón. Platos elaborados: Khaya, humakaya, tayacha, harina, colada, dulce.
- El OLLUCO es una planta nutracéutica cuyo cultivo se inició hace unos 5,500 años en los Andes, y fue domesticado durante la época prehispánica, donde diversas culturas lo representaron en sus manifestaciones artísticas. Es uno de los cultivos más extendidos en Sudamérica, y en el Perú se encuentra en constante proceso de expansión agrícola, debido a su demanda por el agradable sabor y gran versatilidad que tiene para la gastronomía, así como por su resistencia a muchas plagas y la poca necesidad de pesticidas.: platos elaborados: Lingli, chuño, mermelada, tayacha, sopa, ensalada.
- La mashua, mashwa, isaño, majua o cubio (*Tropaeolumtuberosum*) es una planta originaria de los Andes centrales, y la mayor concentración se encuentra en Bolivia y en el Perú entre los 3.500 y 4.100 msnm. En Colombia se cultivan variedades que crecen entre los 2.600 y 3.500 msnm. Platos elaborados: Tayacha y dulce.

USO (CONSUMO) DE 2 RAICES Y 3 TUBERCULOS ANDINOS EN 4 COMUNIDADES DE 4 PROVINCIAS DEL ECUADOR

Antecedentes



La crisis económica que afecta a nuestro país presenta una intensidad de progresivo agravamiento que se expresa en fenómenos como desempleo cada vez mayor, inflación creciente con su efecto negativo en los salarios reales, precios de alimentos incrementados más que ningún otro bien de consumo, escasa cobertura de necesidades básicas especialmente de alimentación y nutrición.

En el sector agropecuario se advierte con pesar que existe una disminución en la producción de alimentos para el consumo interno, no tanto por consecuencia de un retroceso en la productividad sino más bien en la reducción del área de cultivo; consecuentemente la disponibilidad que también es afectada por las pérdidas ocurridas luego de la cosecha no satisface requerimientos.

A pesar de que a partir de 1980 se inicia con el estudio de estas especies andinas solamente se ha dado énfasis a aspectos relacionados con la producción, descuidándose la realización de estudios que permitan conocer realmente su contribución en las dietas alimenticias por lo menos a nivel de la población rural. Con estos antecedentes y con el propósito de ampliar la base alimentaria y mejorar el estado nutricional y la seguridad alimentaria de las familias rurales y acogiendo las recomendaciones de la FAO se planificó la ejecución de este proyecto con miras a persuadir el consumo y conservación de especies como: Oca (*Oxalis tuberosa*), melloco (*Ullucustuberosus*), mashua (*Tropaeolumtuberosum*), zanahoria blanca (*Arracacciaxanthorrhiza*) y jícama (*Polymniasonchifolia*) como fuente de nutrientes y a su vez procurar dietas balanceadas.

Las pérdidas de las raíces y tubérculos andinos así como de otros productos almacenados, se deben a múltiples factores, tanto propios de los alimentos así como del ambiente físico, biológico, económico, social y cultural en que se producen y almacenan. La interrelación de estos factores se manifiesta



durante la fase productiva y continúa después de la madurez fisiológica afectando en términos generales a la disponibilidad de alimentos tanto en calidad como en la cantidad.



CAPÍTULO 2

Técnicas Culinarias

2.1 Descripción de las técnicas culinarias

A lo largo de los años las técnicas culinarias han ido cambiando de acuerdo a la nueva tecnología, a las necesidades de las personas y a la capacidad e imaginación de los amantes de la cocina.

Las técnicas culinarias son procedimientos por los cuales los alimentos deben pasar por un proceso llamado cocción, que es la aplicación de calor u otras técnicas para conservar y modificar su sabor, color y textura; de esta manera serán estos aptos para el consumo humano.

Las técnicas nos permiten aplicar procesos a un producto para presentarlo de varias formas resaltando su sabor original.

Tanto en las grandes como en las pequeñas cocinas las técnicas son la base para desarrollar la creatividad, conocimiento y el toque personal de cada cocinero al momento de presentar sus creaciones culinarias.

A continuación citaremos las técnicas que emplearemos para desarrollar el recetario de postres con oca.

2.1.1 Baño María

Es una forma de preparación que consiste en la utilización de dos recipientes en el primero se lleva a fuego con agua y el segundo se coloca el producto y se pone sobre el primero de manera que no llegue a alcanzar el agua.

De esta manera logramos que el producto se cueza de una manera lenta pero efectiva sin que se llegue a perder sus propiedades organolépticas.

Es importante que el agua no cubra más de las 3/4 partes de la altura del recipiente para que no lo salpique cuando esté hirviendo.

Esta técnica se aplica en preparaciones como el flan, el tocino de cielo, el pudding, cremas como la inglesa, sabayón, ganache y bebidas como el rompopé.

Esta técnica se emplea en la elaboración un sabayón y la base de helado con oca.



Fuente: Irene Barros y Daniel Feijoo

2.1.2 Fritura

La fritura es una de las técnicas más antiguas de preparación de alimentos. En la actualidad, los alimentos fritos gozan de una popularidad cada vez mayor en el mundo y son aceptados por personas de todas las edades. La preparación de estos productos es



fácil y rápida y su aspecto y sabor se corresponden con los deseados por el consumidor.

Precisamente, la fritura es el uso principal de los aceites y las grasas en la cocina. En esta forma de procesar los alimentos a altas temperaturas, el medio de transferencia de calor es el aceite, el que imparte sabor, apariencia y textura al producto.

Para freír pueden utilizarse aceites, grasas o los denominados shortenings que son generalmente aceites vegetales hidrogenados, semisólidos, plásticos.

Cocinar mediante la fritura es más eficiente que por medio del calor seco de un horno y más rápido que con el uso de agua hirviendo. Las altas temperaturas que se alcanzan al freír, logran una penetración más rápida y uniforme del calor hacia el interior del alimento que se está cocinando, ventaja de esta técnica que influye en su popularidad.(Monografías)

Esta técnica se aplica a tempuras, buñuelos.

La fritura se apreciara en una tempura de helado como uno de los aportes a este trabajo.



Fuente: Irene Barros y Daniel Feijoo

2.1.3 Horneado

Es un método de cocción de acción directa por el calor del horno. La característica fundamental de este tipo de cocción es la conservación de los jugos internos de los alimentos, lo cual garantiza un mayor sabor y valor nutritivo.

El método consiste en colocar el alimento en una cacerola o asadera previamente engrasada y aromatizada, introduciéndola en el horno precalentado, iniciando la cocción a temperatura moderada, hasta que el alimento suelte sus líquidos, y luego se disminuye la temperatura, para dorarse por fuera y cocerse por dentro.

El tiempo de cocción depende del espesor, tamaño y consistencia de la carne, aunque generalmente el tiempo de hornear es largo.(Cheff casero)

Esta técnica se emplea en galletas, tortas, tartas, pasteles.



Esta técnica se aplicará en algunas preparaciones ya que la oca es un elemento muy versátil y podemos hornearla con diferentes elementos sin que exista un riesgo para el acabado final.



CAPÍTULO 3

Recetario

3.1 Fichas Técnicas de las Recetas



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TECNICA DE: FLAN DE OCA				FECHA: 5/12/2011		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,2	OCA	KILOS	0,15	75%	0,75	0,5625
2	HUEVOS	UNIDAD	2	100%	0,12	0,24
0,15	AZUCAR	KILOS	0,15	100%	1,2	0,18
0,2	CREMA DE LECHE	LITROS	0,2	100%	2,4	0,48
CANT. PRODUCIDA:		2,5		COSTO POR PORCION:		
CANT. PORCIONES:		3 DE:		0,8		1,43
TECNICAS SE ELABORA UN BAÑO MARIA CON TODOS LOS INGREDIENTES MEZCLADOS.						
RECETA:						
MISE EN PLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
OCAS PELADAS Y LIMPIAS HUEVOS PASTEURIZADOS AZUCAR CREMA DE LECHE PASTEURIZADA			FLAN ACOMPAÑADO CON UNA SOPA DE FRAMBUESAS, CREMA DE MARACUYA Y CAMELO		PUEDE ELABORARSE CON OTROS TUBERCULOS COMO EL CAMOTE	



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TECNICA DE: NUBES DE OCA				FECHA: 5/12/2011		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,25	OCA	KILOS	0,2	80%	0,75	0,64
4	CLARAS DE HUEVO	UNIDAD	4	100%	0,12	0,48
0,25	AZUCAR	KILOS	0,25	100%	1,2	0,3
1	LIMON	UNIDAD	1	100%	0,15	0,15
CANT. PRODUCIDA:		5,45		COSTO POR PORCION:		
CANT. PORCIONES:		6 DE:		0,9		0,37
<p>TECNICAS SE ELABORA UN MERENGUE CON LAS CLARAS Y EL AZUCAR, SE AGREGA LA PULPA DE OCA Y SE HORNEA EN UN HORNO BAJO</p>						
RECETA:						
MISE EN PLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
OCAS PELADAS Y LIMPIAS HUEVOS PASTEURIZADOS AZUCAR			SANDUCHE DE MERENGUE CON RELLENO DE CREMA DE NARANJILLA		SE ACOMPAÑA MUY BIEN CON FRUTAS CITRICAS	



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TECNICA DE: TORTA DE OCA					FECHA: 5/12/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,3	OCA	KILOS	0,25	83%	0,75	0,69
4	HUEVOS	UNIDAD	4	100%	0,12	0,48
0,25	AZUCAR	KILOS	0,25	100%	1,2	0,3
0,125	HARINA	KILOS	0,125	100%	0,95	0,12
0,2	MANTEQUILLA	KILOS	0,2	100%	2,2	0,44
0,01	CANELA	KILOS	0,01	100%	4,5	0,045
CANT. PRODUCIDA:		4,835	COSTO POR PORCION:		1,21	
CANT. PORCIONES:		8 DE:			0,6	
<p>TECNICAS SE HACE UNA MEZCLA HOMOGENEA CON LOS INGREDIENTES Y SE PROCEDE A HORNEAR HASTA QUE LA TORTA ESTE DORADA</p>						
<p>RECETA:</p>						
MISE EN PLACE		PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES		
OCAS PELADAS Y LIMPIAS HUEVOS PASTEURIZADOS AZUCAR HARINA TAMIZADA MANTEQUILLA CLARIFICADA		TORTA ACOMPAÑADA CON MERMELADA DE MORA Y CREMA PASTELERA		SE ACOMPAÑA MUY BIEN HELADO		



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TECNICA DE: BROWNIE DE OCA					FECHA: 5/12/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,35	OCA	KILOS	0,3	86%	0,75	0,73
4	HUEVOS	UNIDAD	4	100%	0,12	0,48
0,3	AZUCAR	KILOS	0,3	100%	1,2	0,36
0,2	HARINA	KILOS	0,2	100%	0,95	0,19
0,15	MANTEQUILLA	KILOS	0,15	100%	2,2	0,33
0,01	CANELA	KILOS	0,01	100%	4,5	0,045
CANT. PRODUCIDA:		4,96		COSTO POR PORCION:		
CANT. PORCIONES:		8 DE:		0,6		1,18
TECNICAS SE HACE UNA MEZCLA HOMOGENEA CON LOS INGREDIENTES Y SE PROCEDE A HORNEAR POR 25 MINUTOS						
RECETA: MISE EN PLACE						
OCAS PELADAS Y LIMPIAS HUEVOS PASTEURIZADOS AZUCAR HARINA TAMIZADA MANTEQUILLA CLARIFICADA			PRODUCTO TERMINADO BROWNIE		OBSERVACIONES SE ACOMPAÑA MUY BIEN HELADO	



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TECNICA DE: SABAYON DE OCA						FECHA: 5/12/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
0,35	OCA	KILOS	0,3	86%	0,75	0,73	
6	YEMAS	UNIDAD	6	100%	0,12	0,72	
0,3	AZUCAR	KILOS	0,3	100%	1,2	0,36	
0,5	VINO	LITRO	0,5	100%	9	4,50	
CANT. PRODUCIDA:		7,1		COSTO POR PORCION:		1,40	
CANT. PORCIONES:		8 DE:		0,9			
<p>TECNICAS SE CUECE A BAÑO MARIA LA MEZCLA</p>							
RECETA:							
MISE EN PLACE			PRODUCTO TERMINADO			OBSERVACIONES	
OCAS PELADAS Y LIMPIAS HUEVOS PASTEURIZADOS AZUCAR VINO			SABAYON CON NUECES TRITURADAS Y UVILLAS				



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TECNICA DE: HELADO DE OCA						FECHA: 5/12/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
0,6	OCA	KILOS	0,5	83%	0,75	0,63	
6	HUEVOS	UNIDAD	6	100%	0,12	0,72	
0,3	AZUCAR	KILOS	0,3	100%	1,2	0,36	
0,5	CREMA DE LECHE	LITRO	0,5	100%	2,4	1,20	
0,5	LECHE	LITRO	0,5	100%	0,8	0,40	
0,01	CANELA	KILOS	0,01	100%	4,5	0,05	
CANT. PRODUCIDA:		7,81		COSTO POR PORCION:		0,75	
CANT. PORCIONES:		13 DE:				0,6	
<p>TECNICAS SE HACE UNA BASE A BAÑO MARIA, LUEGO AGREGAMOS LA PULPA DE OCA Y LLEVAMOS A CONGELAR.</p>							
RECETA:							
MISE EN PLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES		
OCAS PELADAS Y LIMPIAS HUEVOS PASTEURIZADOS AZUCAR CREMA DE LECHE PASTEURIZADA LECHE PASTEURIZADA			HELADO		SE PUEDE REALIZAR CON TODO TIPO DE TUBERCULOS.		



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TECNICA DE: PIE DE OCA					FECHA: 5/12/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,55	OCA	KILOS	0,5	91%	0,75	0,68
1	HUEVOS	UNIDAD	1	100%	0,12	0,12
0,5	AZUCAR	KILOS	0,5	100%	1,2	0,6
0,25	CREMA DE LECHE	LITRO	0,25	100%	2,4	0,60
0,5	HARINA	LITRO	0,5	100%	0,95	0,48
0,25	MANTEQUILLA	KILOS	0,25	100%	2,2	0,55
CANT. PRODUCIDA:		3		COSTO POR PORCION:		
CANT. PORCIONES:		3 DE:		0,9		2,29
TECNICAS SE ELABORA UNA MAZA CON LA HARINA, MANTEQUILLA Y HUEVO, LUEGO EL RELLENO Y SE PROCEDE A HORNEAR HASTA QUE ESTE DORADO						
RECETA:						
MISE EN PLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
OCAS PELADAS Y LIMPIAS HUEVOS PASTEURIZADOS AZUCAR CREMA DE LECHE PASTEURIZADA HARINA TAMIZADA MANTEQUILLA PASTEURIZADA			PIE RUSTICO CON FRUTAS		SE PUEDE REALIZAR CON TODO TIPO DE TUBERCULOS Y ACOMPAÑADO CON FRUTAS CITRICAS	



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TECNICA DE: CRUMBLE DE OCA					FECHA: 5/12/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,55	OCA	KILOS	0,5	91%	0,75	0,68
1	HUEVOS	UNIDAD	1	100%	0,12	0,12
0,3	AZUCAR	KILOS	0,3	100%	1,2	0,36
0,2	CREMA DE LECHE	LITRO	0,2	100%	2,4	0,48
0,5	ALMENDRAS MOLI	KILOS	0,5	100%	11,5	5,75
0,25	MANTEQUILLA	KILOS	0,25	100%	2,2	0,55
CANT. PRODUCIDA:		2,75		COSTO POR PORCION:		
CANT. PORCIONES:		3 DE:		0,9		5,95
<p>TECNICAS</p> <p>SE ELABORA UNA MAZA CON LAS ALMENDRAS, MANTEQUILLA Y HUEVO, LUEGO EL RELLENO Y SE PROCEDE A HORNEAR HASTA QUE ESTE DORADO</p>						
RECETA:						
MISE EN PLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
OCAS PELADAS Y LIMPIAS HUEVOS PASTEURIZADOS AZUCAR CREMA DE LECHE PASTEURIZADA ALMENDRAS LIMPIAS Y TOSTADAS MANTEQUILLA PASTEURIZADA			CRUMBLE		SE PUEDE MEZCLAR CON FRUTAS CITRICAS EL RELLENO O ACOMPAÑARLO CON ELLAS.	



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TECNICA DE: MOUSSE DE OCA						FECHA: 5/12/2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
0,3	OCA	KILOS	0,25	83%	0,75	0,63	
2	CLARAS	UNIDAD	2	100%	0,12	0,24	
0,15	AZUCAR	KILOS	0,15	100%	1,2	0,18	
0,2	CREMA DE LECHE	LITRO	0,2	100%	2,4	0,48	
0,015	GELATINA SIN SAB	KILOS	0,015	100%	4,6	0,069	
CANT. PRODUCIDA:		2,615		COSTO POR PORCION:		0,7	
CANT. PORCIONES:		4 DE:				1,22	
<p>TECNICAS SE ELABORA UN MERENGUE CON LAS CLARAS Y SE MONTA LA CREMA, SE AÑADA LA PULPA DE OCA Y LA GELATINA SIN SABOR.</p>							
RECETA:							
MISE EN PLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES		
OCAS PELADAS Y LIMPIAS HUEVOS PASTEURIZADOS AZUCAR CREMA DE LECHE PASTEURIZADA GELATINA SIN SABOR HIDRATADA			MOUSSE		SE PUEDE MEZCLAR CON FRUTAS CITRICAS EL RELLENO O ACOMPAÑARLO CON ELLAS.		



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TECNICA DE: BUÑUELOS DE OCA						FECHA: 5/12/201	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
0,3	OCA	KILOS	0,25	83%	0,75	0,63	
2	HUEVOS	UNIDAD	2	100%	0,12	0,24	
0,15	AZUCAR	KILOS	0,15	100%	1,2	0,18	
0,4	HARINA	KILOS	0,4	100%	0,95	0,38	
0,015	POLVO DE HORNE	KILOS	0,015	100%	4,8	0,072	
0,01	CANELA	KILOS	0,01	100%	4,5	0,05	
1	ACEITE	LITROS	1	100%	2,9	2,9	
CANT. PRODUCIDA:		2,825		COSTO POR PORCION:		0,9	
CANT. PORCIONES:		3 DE:				1,42	
TECNICAS SE ELABORA LA MASA Y SE FRIE EN ABUNDANTE ACEITE							
RECETA:							
MISE EN PLACE		PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES			
OCAS PELADAS Y LIMPIAS HUEVOS PASTEURIZADOS AZUCAR HARINA TAMIZADA POLVO DE HORNEAR CANELA		BUÑUELOS		SE PUEDE SERVIR CUBIERTO DE AZUCAR GLASS Y HELADO DE VAINILLA			



CONCLUSIONES

El objetivo final de este trabajo fue el aporte de 10 recetas de postres al plato con Oca, lo cual se pudo lograr gracias a la investigación que nos permitió conocer las propiedades organolépticas de este tubérculo, lo que hizo posible que encontremos las combinaciones perfectas para hacer que nuestras preparaciones tengan un buen resultado.

Los conocimientos adquiridos de las técnicas culinarias nos permitieron encontrar las que mejor se adecuen a la oca para conservar sus propiedades y mejorar su textura y sabor, siendo este un producto tan versátil los resultados obtenidos fueron muy satisfactorios, culminando este proyecto con la realización de un recetario donde se enumeran algunas de las múltiples recetas que se pueden elaborar con este producto, incentivando de esta manera el consumo de este tubérculo a la población.



RECOMENDACIONES

Incentivar el estudio de productos autóctonos de la región que están desvalorizados y cada vez son menos demandados, al igual que la experimentación gastronómica de nuevos platos.

Tener contacto permanente con agricultores locales para poder incentivar el consumo de productos poco conocidos lo que permitirá realzar la gastronomía local.



BIBLIOGRAFÍA

- Centro Internacional de la Papa (CIP), Instituto de Ciencias y Tecnología Agrícola (ICTA). «Desarrollo de Productos de Raíces y Tubérculos Volumen II - America latina.» ISBN - 92-9060-160- Serie de 3 Volúmenes, s.f.
- Cheff casero. 22 de 12 de 2011. 10 de 12 de 2011
<<http://cheffcasero.blogspot.com/2009/05/tecnicas-de-coccion-hornear.html>>.
- Consorcio para el Desarrollo Sostenible de la Ecorregión Andina (CONDESAN). PROGRAMA COLABORATIVO BIODIVERSIDAD DE RAICES Y TUBERCULOS ANDINOS. La Molina, 1993-1994.
- Monografias. 22 de 12 de 2011. 10 de 12 de 2011
<<http://www.monografias.com/trabajos31/fritura-alimentos/fritura-alimentos.shtml>>.
- OCA (Oxalis tuberosa). 06 de 12 de 2011. 20 de 11 de 2011
<http://www.peruecologico.com.pe/flo_oca_1.htm>.
- Estrella Aguirre, E. (1986). *El Pan de America*. Quito: II. Edición. Quito: Ed. Abya-Yala, 1988; III Edición. Quito: Ed. Abya-Yala, 1990.



GLOSARIO

Esqueje: vástago, injerto, acodo, brote, pimpollo, tallo.

Arracacha: zanahoria blanca o mandioquinha

Yacón: jícama