

RESUMEN

El presente ensayo parte de la experimentación y de la utilización de la hierba endémica *tipo* procedente de las cajas, en un plato de comida, que fusiona nuestra cocina con influencias contemporáneas, creando un plato innovador que permite una nueva difusión de lo que somos y lo que podemos ser, llegando en primera instancia a un ámbito nacional pero pudiendo trascender internacionalmente, crea un trabajo estético donde se combinan las teorías de la Gestal con la reinterpretación de nuestros productos dando como resultado la distribución de estos en forma circular de donde procede el nombre del plato titulado *Cerrando círculos*, una cocina que a través de un concepto teórico genere un resultado.

Palabras claves: Cocina de autor, Hierba tipo, círculos, folklore, trucha, colores, nuevas tendencias



ABSTRACT

The present job is based on experimentation base on the use of endemic herb **tipo** from the boxes in a meal that merges our cuisine with contemporary influences, creating a quite innovative dish allowing us to come up with a new twist of what we are and what could we become accessing to a national level but focusing in transcending internationally, create a job that combines aesthetic theories Gestal with the reinterpretation of our products resulting in the distribution of these in a circle from which the name of dish entitled Closing circles, a kitchen through a theoretical concept produces a result.

Key words: Author kitchen, Herb Tipo, Circles, Folklore, Trucha, colors and new trends



ÍNDICE

Autoría.....	3
Dedicatoria.....	4
Agradecimiento.....	5
Resumen/Palabras claves.....	6
Abstract/Key words.....	7
Introducción.....	8

SECCIÓN 1

Cocina de Autor

1.1 Técnica de cocina de autor.....	11
1.1.1 Espuma.....	12
1.1.1.1. Espumas Frías con Gelatina	13
1.1.1.2. Espumas Frías con Materia Grasa.....	13
1.1.1.3. Espumas Frías con claras.....	13
1.1.1.4. Espumas caliente con claras.....	13
1.1.15. Espumas calientes con féculas.....	13
1.2 Gelificación.....	14
1.2.1 Tipos de Gelatinas.....	15
1.3 Principales exponentes y sus filosofías	17
1.3.1 El Bulli.....	17
1.3.2 Juan Mari Arzak.....	18
1.3.3 Sumito Estéves.....	18

SECCIÓN 2

El tipo

2.1 Propiedades de la planta.....	20
2.1.1 Propiedades Curativas.....	20
2.1.2 Aromáticas.....	21



2.2	Importancia de las plantas endémicas.....	21
2.3	Un resultado diferente.....	21
SECCIÓN 3		
Fusión entre las técnicas de vanguardia con nuestra cultura		
3.1	Concepción teórica del plato	23
3.1.1	Infuencia de la Gestal.....	24
3.2	Cada Género un Círculo	26
3.3	Realizacion del Plato.....	28
3.4	Montaje.....	31
	Conclusiones.....	36
	Recomendaciones.....	37
	Bibliografía.....	38
	Glosario.....	39
	Anexos.....	42

“UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA

“TIPO” EN COCINA DE AUTOR”



Universidad de Cuenca

Yo, José Gerardo Larriva Vásquez, autor del trabajo de graduación “UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA TIPO EN COCINA DE AUTOR”, 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 servicios de alimentos y bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afeción alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 28 de enero del 2013

Una firma manuscrita en tinta negra que parece decir 'Gerardo'.

José Gerardo Larriva Vásquez
010459998-0

**“UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA
“TIPO” EN COCINA DE AUTOR”**



Universidad de Cuenca

Yo, José Gerardo Larriva Vázquez, autor del trabajo de graduación “UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA “TIPO” EN COCINA DE AUTOR”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 28 de enero del 2013

Una firma manuscrita en tinta negra que parece leer 'JGLA', escrita sobre una línea horizontal.

José Gerardo Larriva Vázquez
010459998-0

“UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA

“TIPO” EN COCINA DE AUTOR”



Universidad de Cuenca

UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

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

**“UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA TIPO
EN COCINA DE AUTOR”**

Autor:

José Gerardo Larriva Vásquez

Director del Curso de Graduación:

Ing. Santiago Carpio Á.

Cuenca, enero de 2013



DEDICATORIA

A mi hija Amalia que con cada sonrisa permite que tenga sentido el camino por donde transcurre mi vida.



AGRADECIMIENTO

A todos mis maestros de la facultad que desinteresadamente compartieron sus valiosos conocimientos para crecer como profesional y como persona, A mi Tutor Ing. Santiago Carpio Á. por guiarme en el desarrollo de este trabajo, A todos mis amigos y compañeros en el arte de Cocinar que compartieron conmigo esos inolvidables momentos de estudios, a mi familia por el aguante y A ese Ser espiritual que a pesar de todo nunca me abandona.



INTRODUCCIÓN

Frente a la exigencia que se presenta en la nueva forma de ver la cocina como tal se proponen trabajar con lineamientos generales basados en la cocina de autor tomando en cuenta técnicas como la gelificación, espumas, aires, entre otras aplicando lo enunciado en el caso práctico cuyo resultado será un plato nombrado “cerrando círculos” cuya fuente conceptual y estética está íntimamente ligada a las teorías de la Gestal cruzada por una experiencia autobiográfica, a base de trucha y **tipo** una hierba que a pesar de ser endémica es de fácil cultivo y no está en peligro de extinción, como generalmente se conceptualiza a lo endémico, además posee propiedades aromáticas fuertemente valoradas en la gastronomía y poco consideradas, ya que por lo general su uso se ha dado solo entre la gente local y desde una idea meramente medicinal.

Este proyecto a más de valorizar cultural y socialmente los productos que tenemos y somos capaces de reinterpretar, permite a quien esté en contacto con el mismo visualizar, percibir y palpar una idea conceptual estructurada a través de la comida.



SECCIÓN 1

Cocina de Autor

La Cocina Actual o Cocina de Autor nace a partir de la necesidad de ver diferente, se basa inicialmente en la elaboración de plato a partir de productos regionales, procura utilizar innovaciones tecnológicas frío, convección-vapor, envasado al vacío entre otras, una profesionalización de conocimientos sobre dietética, nutrición, la forma adecuada de los productos tratamientos y métodos de cocinado, aligerando las comidas de grasas, salsas espesas etc., es decir condimentado lo justo, se fusiona con lo oriental y aparece los menús largos y estrechos con porciones más pequeñas pero con más variedad, da más importancia al arreglo y decoración de los platos, permite el uso las manos para el manejo de los alimentos e incluye dibujos hechos con las salsas y con la utilización de ingredientes, flores, vegetales crudos o cocidos, en pequeñas cantidades e independientes de la preparación en sí, pero que incluso entraban a formar parte del nombre del plato en el menú, aunque no fueran para comerlos.

La Cocina de Autor tiene una filosofía que permite a cada cocinero desarrollar su propia identidad y filosofía, recoger y reconocer estilos anteriores, su desarrollo culinario, ver la comida no solo como una necesidad, sino que más a modo de un placer, así, el comer será un todo que envolverá los sentidos por completo, no solamente el gusto.



El comer que está ligado a un completo ritual donde interviene desde el servicio, el ingreso al local, sentarse en la mesa y realmente tener el privilegio de comer para finalizar con la salida del local, todo íntimamente ligado para crear una experiencia diferente.

1.1 Técnicas de la Cocina de autor

Uno de los puntos más trascendentes dentro del progreso de la cocina mundial, es sin duda el gran crecimiento tecnológico que han atravesado muchas de los utensilios antiguos inicialmente concebidos, además de estos avances, la cercanía entre un punto y otro, gracias a los nuevos medios de transporte, ha significado un mayor discernimiento de culturas que antes eran absolutamente ajenas a nuestra naturaleza, lo que lleva a tener nuevos productos, nuevas técnicas de cocción y sobre todo nuevos conceptos, un juego de texturas, fuerza en los sabores, aspectos insólitos. Que dan como resultado composiciones y mezclas exóticas de productos dispares, pero que al paladar resultan agradables y, sobre todo, diferente

Además de los utensilios básicos que se manejan en la cocina clásica, en la Cocina de Autor, cada cocinero trata de contribuir nuevas ideas para obtener nuevos resultados novedosos, que permitan lograr una diferencia, desde cosas sencillas hasta otras mas complejas pero siempre con la misma idea innovar dentro de un campo donde la gran mayoría de las ideas ya se han desarrollado de alguna u otra manera.



1.1.1 Espuma

La versatilidad de las espumas ha propiciado su introducción en cualquier elaboración que se beba o se coma. 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.

1.1.1.1 Espumas Frías con Gelatina: 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.

1.1.1.2 Espumas Frías con Materia Grasa: se asemejan a una mousse presenta una consistencia cremosa, para no perder la finura inicial no es recomendable excederse con el agitado del sifón, debido a su contenido en grasa.

1.1.1.3 Espumas Frías con Claras: se utiliza como base la clara montada ya que no interfiere en el sabor del producto principal.

1.1.1.4 Espumas Calientes con Claras: 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 al introducir el sifón en un baño maría.

1.1.1.5 Espumas Calientes con Féculas: Estas Espumas son muy interesantes porque posibilitan que 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.

1.1.2 Gelificación

Con la gelificación básica (gelatinas) comenzó la cocina clásica a través de las denominadas colas de pescado por las que se obtenían gelatinas frías, a partir de ahí comenzó un asombroso desarrollo a través de extractos de algas, sobre todo algas rojas para obtener diferentes extractos que mezclados con el líquido nos darían distintas texturas de gelatinas, entre ellas gelatinas calientes. El extracto de alga roja agar-agar fue el primero de una larga lista de componentes para gelatinizar líquidos.

El valor de los geles y de los pasos de gelificación de alimentos es innegable. En los alimentos la gelificación esta íntimamente relacionada con la textura, la estabilidad y afectan en especial medida a las condiciones de procesado.



Su importancia es esencialmente grande ya que la demanda de platos bajos en grasa ha potenciado el desarrollo de alimentos donde esta se suplanta parcialmente por métodos gelificados en base acuosa con textura adecuada.

Un gel está compuesto por dos fases, una sólida que le imparte la estructura y soporte al gel, y la otra fase es líquida y queda atrapada en la red tridimensional. Así, aunque los geles muestran propiedades propias de un sólido forma, resistencia frente a ciertos esfuerzos o deformaciones, mantienen su estructura, entre otras , tienen una importante proporción de fase líquida. Así un gel está en un estado intermedio entre el estado sólido y el líquido.

1.1.2.1. Tipos de gelatinas

- 1.1.2.1.1** AGAR-AGAR: Se obtiene a partir de varios tipos de algas rojas, entre ellas las del género Gellidium. De hecho este tipo de algas secas, se usan para servir



desde hace mucho tiempo en el oriente. La manera de trabajar esta alga siempre es la misma, mezclándola a temperatura ambiente y calentándola a una temperatura mínima de 90°C para que melifique.

- 1.1.2.1.2** GOMA GELLAN SOSA: Se utilizo en la elaboración de alimentos a finales de los 90. Se obtiene por fermentación de una bacteria, hace una gelatina más dura, ideal para laminar o incluso rallar. Se mezcla a temperatura ambiente y se lleva a 80°C para que gelifique a 60°C. Si no llega a esta temperatura actúa como espesante.
- 1.1.2.1.2** KAPPA: Se extrae de un tipo de algas rojas, se obtiene un gel firme y quebradizo. Gelifica de forma muy rápida a 60°C, igual que la gelatina vegetal
- 1.1.2.1.3** IOTA: De todas las gelatinas, iota es la más blanda en su textura, va desde una mermelada hasta un flan. Es un gel tiorópico, es decir que si se corta se vuelve a recomponer.
- 1.1.2.1.4** INSTANGEL: Proteína obtenida de subproductos animales, forma gelatinas a temperaturas bajas. Es un sustituto instantáneo de la gelatina en hojas o



cola de pez. Forma una gelatina termo reversible

1.1.2.1.5 GOMA TARA: Es derivada de un pequeño árbol, origen Perú. Se disuelve bien en medio frío pero obtiene máxima hidratación en caliente. Es un gel termo reversible que actúa de estabilizante en la congelación, evitando la sinéresis (pérdida de agua).

1.1.2.1.6 METILCELULOSA: Derivado de la celulosa de los vegetales a partir de un tratamiento con clorometano de la celulosa alcalina. Su principal peculiaridad es que gelifica cuando se le aplica calor. Presenta una gran capacidad aireante y emulsionante. Si no se calienta actúa como espesante.

1.2 Principales Exponentes y sus filosofías

Los autores en la cocina del último siglo toman las tradiciones culinarias de su región; las modifican ya sea en su proceso de preparación o introduciendo nuevos ingredientes provenientes de otras regiones o que tradicionalmente han sido utilizados para otro tipo de platillos. La tarea difícil de los chef es mantener el balance en sus combinaciones, deben tener mucho cuidado con las nuevas creaciones, ya que los olores y sabores en un mismo plato no deben competir entre sí, todo lo contrario, un ingrediente debe ser el



complemento del otro para que los sabores se realcen y se puedan disfrutar.

Si bien es cierto encontramos varios maestros de altísimo nivel expondré brevemente a los que a mi parecer mas se adapta a la filosofía con la que entrecruzo mis ideas .

1.2.1 El Bulli

Su filosofía se caracteriza por descubrir la cocina como un lenguaje, una cultura, una composición de armonía, alegría, pasión y en general sensaciones que atraviesan todos los sentidos del ser humano, prioriza el conocimiento de los productos y su preparación. Así como la calidad en el manejo y empleo de los alimentos, sin importar que precio tenga un producto, su valor gastronómico siempre será igual. Ninguno tiene mayor importancia que el otro, todos están en el mismo nivel. Buscar siempre la conservación del sabor original de los productos, teniendo en cuenta que en ocasiones es necesario emplear o realizar algunas modificaciones. Los cocineros deben tener claro que la cocina tanto tradicional como la moderna es algo que deben dominar y tener presente en todo momento para la total satisfacción de los clientes. Estar abiertos a la implementación de nuevas tecnologías con el fin de estar a la vanguardia y ofrecerles a los clientes un óptimo nivel de calidad. Se entiende como goce culinario la utilización de todos los sentidos al momento de percibir los



alimentos. Tocarlos, verlos, olerlos y consumirlos debe ser todo un proceso que genere placer y satisfacción.

La investigación y adquisición de nuevos conocimientos son prioridad en el quehacer del cocinero.

1.2.2 Juan Mari Arzak

Ha evolucionado su cocina desde sus inicios claramente reflejada en su gastronomía: “en mi cocina participan valores como las raíces, mi concepto como autor, la innovación y la vanguardia”.¹

Sus platos tienen una evidente raíz vasca derivada de su procedencia y de los productos que utiliza. Pero también existe una búsqueda y una evolución evidente a lo largo de todos los años de trabajo.

1.2.3 Sumito Estévez

Para sumito es fundamental, que el cocinero que no se acostumbre a trabajar sobre lo que es el producto de mercado y sobre sus recuerdos de infancia en términos organolépticos es un cocinero porque perdería la posibilidad de desarrollarse en el plano internacional.

Conocer al proveedor directamente garantiza obviamente la calidad del producto. No existe un solo proveedor que tenga todos los productos excepcionales y mucho menos en la economía actual latinoamericana. Por lo tanto el contacto directo con un proveedor te garantiza calidad.

¹ <http://www.somoscapiatal.es/2012/sesiones/juan-mari-arzak.html>



El tema de identidad pasa por una cosa que hoy en día está muy de boca, que es hablar de patrimonio intangible, que busca defender los valores no tangibles que tienen los pueblos como lo es la cultura, los bailes, cantos y comida.

SECCIÓN 2

La hierba “Tipo”



Grafico # 1
Autor: Caridad Larriva



La hierba también conocida como Zunfo, nombre científico *Micromeria Nubigena* es una planta rastrera que tiene hojas muy pequeñas y redondas, la flor es de color blanco y es muy pequeña. Se encuentra en los cerros o páramos andinos a una altura aproximada entre 1500 y 3000 mm por lo general cerca de pajonales y remanentes de bosques nativos y se la a concebido como planta medicinal por su fuerte aroma.

2.1 Propiedades de la planta

Estimula el sistema nervioso central y a nivel del sistema respiratorio y digestivo es analgésico. Es ligeramente antiséptica y expectorante del sistema respiratorio

2.1.1 Curativas

- Facilita la digestión y contribuye a eliminar gases y flatulencias al mismo tiempo que alivia la acidez estomacal, las molestias y náuseas.
- Tiene acción relajante a nivel del sistema nervioso central.
- Es analgésica y reduce el dolor por su efecto refrescante y por estimular la circulación sanguínea en el área afectada, por ello muchos miorelajantes o geles musculares contienen su esencia.
- Descongestiona las vías respiratorias y ayuda a aliviar resfriados y gripes.
- Tiene efecto refrescante y combate el mal aliento o la halitosis.
- Es fuente de potasio, calcio, ácido fólico y vitamina A con



acción antioxidante.

2.1.2 Aromáticas

Dado su fabuloso aroma el aceite que puede usarse puro sobre todo el cuerpo. Sin embargo, nunca está de más poner unas cuantas gotitas en el dorso de la mano para conocer su efecto en nuestro cuerpo, sirve como depurativo de la piel, pues es una excelente sustancia que retiene la humedad.

2.2 Importancia del uso de una planta endémica

Ecuador tiene la más alta concentraciones de especies por kilómetro cuadrado, que conviven con comunidades humanas de una gran diversidad cultural y poseedoras de muchos conocimientos tradicionales sobre sus recursos naturales.

Una especie endémica es aquella que está restringida a una ubicación geográfica muy concreta y fuera de esta ubicación no se encuentra en otra parte, y realmente no siempre son estudiadas o reconocidas, muchas veces se tiene la idea que solo son plantas amenazadas, pero no siempre es así, el Tipo se encuentra en varios lugares y su cultivo, cuidado y recolección no requieren mayor conocimiento, por lo que su uso lejos de considerarse una amenaza debería ser visto como una plataforma para ser visibles internacionalmente, ya que hasta ahora su uso ha sido prácticamente solo medicinal en infusiones y difundido exclusivamente por la gente que habita esa zona del cajal con un ecosistema único posee 232 lagunas bien definidas ubicadas que regula y conserva a los riachuelos de la zona a través de su drenaje y abastecen de agua potable a la ciudad de Cuenca y a la vez, su



canalización forma parte del Complejo Hidroeléctrico Paute, que provee de electricidad a casi todo el país.

En el área no existe una marcada regularidad del clima; se dan frecuentes heladas y hay presencia permanente de lloviznas (garúa) y neblina, cabe recalcar que la presencia de estas es quizá el mejor medio que permite la proliferación del tipo.

Posee una vegetación de bosque compuesta principalmente por especies arbóreas y arbustos con gran diversidad de orquídeas, helechos y musgos. Al otro extremo del parque abundan las especies maderables.

Las especies vegetales más comunes son el romerillo, chuquiragua, valeriana, Quinoa.

2.2.1 Un resultado diferente

Al crear un plato innovador que utilice un elemento endémico, permitimos una nueva difusión de lo que somos y lo que podemos ser, se permitirá también a quien participe de la experiencia el encuentro con lo nuestro desde una visión a la que el normal de la gente no está familiarizado, experimentar con lo que ya tenemos desde una nueva visión que se logra mediante la fusión con la cocina de autor.

Realizar un plato cuya experiencia nos permita ver claramente como éste rescatando nuestra historia a través de nuestros productos pueda ser reinterpretado de una forma contemporánea y

“UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA
“TIPO” EN COCINA DE AUTOR”



Universidad de Cuenca

que a la vez sea capaz de transmitir una nueva experiencia a partir del rescate de la hierba **Tipo** en la utilización de la misma en la cocina.



SECCIÓN 3

Fusión entre las técnicas de vanguardia con nuestra cultura

3.1 Concepción teórica del plato

Al consolidar un plato uno se enfrenta con una diversidad de inquietudes, pero la mejor manera de resolver estos problemas es tratando de dar un enfoque, o dicho de mejor manera una conceptualización que capture todos esos aspectos que deseamos expresar, ya sea basándose en sentimientos o temas específicos, que nos faciliten o aplanen el camino para llegar a nuestra meta, es por eso que para mi la mejor manera de expresar esta parte importante de mi vida, al culminar mis estudios y cerrar un capítulo más de mi historia me he sentido muy identificado con la propuesta de expresar en este plato detalles que han sido importantes para mi ser, en el transcurso de mis días, como son el hecho de expresar mi sentimiento nacionalista, siendo para mi lo más valioso mi país y todas sus expresiones y componentes, tales como escoger el hecho de tratar de fomentar una hierba endémica que posee atributos extraordinarios, y que ha sido utilizada a través del tiempo por nuestros antepasados de un sin número de maneras, pero que por cosas de la vida, su utilización y no solo eso, si no el conocimiento de su existencia, ha ido desapareciendo.

Otro aspecto importante que trato de expresar, es este vivir diario que cada vez me gusta mas, el hecho de haber escogido una gran carrera para desarrollarme como persona y me ha servido para encontrar en



ella mis mas grandes éxitos que me han ayudado a madurar y llegar a las instancias en las que me encuentro.

Tratando de encapsular todos estos sentires, en una sola expresión, e tomado la decisión de basar esta conceptualización del plato en una terapia que cambio mi vida, esta se denominada terapia Gestalt que no es mas que una psicoterapia humanista con un espíritu holístico. Donde se considera a la persona como una unidad formada por cuerpo, mente y emoción que además se relaciona con otras y por lo mismo hay que tener en cuenta también aspectos familiares, sociales y relacionales.

3.1.1 Infulencia de la Gestal

Esta tiene como objetivo, no solo ayudar al paciente a sobreponerse a síntomas, si no de permitirle llegar a ser más completo y creativamente vivo, llegando de esta manera a liberarse de los bloqueos y asuntos inconclusos que disminuyen la satisfacción óptima, autorrealización y crecimiento, es decir cerrar todos aquellos círculos que en el transcurso de nuestras vidas hemos ido abriendo, sin culminarlos.

Esta terapia se basa en una forma de autorregulación del organismo. Siendo cualquier organismo sano capaz de detectar su necesidad y de ponerse en acción para satisfacerla. Este es un proceso de creación y satisfacción de experiencias y necesidades, las personas hacen contacto consigo mismas y con el ambiente para permanecer fuertes, equilibradas y crecidas, cuando estas experiencias y necesidades son interrumpidas y por tanto no llegan a cumplirse, las personas se vuelven aterrorizadas al contacto, con



lo cual pierden vitalidad, espontaneidad, capacidad de expresión y van acumulando asuntos pendientes, es básicamente una forma de vivir la vida con los pies bien puestos en la tierra. No busca encaminar a la persona por el camino de lo esotérico o de la iluminación. Es una forma de llegar a estar en este mundo de una manera plena, libre y abierta; aceptando y responsabilizándonos por lo que somos y hemos hecho, sin usar más recursos que apreciar lo obvio.

Parte importante de esta terapia es el hecho del vivir el ahora, sin torturarnos por lo que hicimos antes, comprendiendo que lo que hicimos en el pasado es ahí en donde se quedo. Esta forma o influencia que escogí para esta conceptualización, abarca todo lo que soy, siendo parte o perteneciendo a una cultura que ha dado como resultado la presentación de esta propuesta.

Sin dudar alguna los productos que decidí trabajar en esta ocasión, y respetando el sentido de lo querido plasmar, que es el rescate de los productos de nuestra zona y basándome en los parámetros principales de la cocina de autor, fueron escogidos de alguna manera debido a que han sido sabores y alimentos que han marcado influencia en mi vida profesional, tratando de representar partes importantes del transcurso de mis días.



3.1.2 Cada Género un Círculo

Cada género representa una parte de mi vida, definiendo de esta manera a cada aspecto de mi desarrollo, es así que el elemento cárnico siendo en esta ocasión una trucha rellena de mote sucio, y bañada de un almíbar de **tipo**, representa el transcurso de mi vida profesional, que luego de pasar por muchas experiencias y vivir momentos buenos, así como, en otras ocasiones momentos difíciles, han llegado a consolidar un sentimiento que lo puedo relacionar con la versatilidad y facilidad que posee la trucha para acoplarse con la mayoría de sabores, atacando así a un primer círculo inconcluso, el de los estudios.

El género carbohidrato, que esta basado en un producto muy interesante como es el zambo, plasma en esta expresión otra parte de vida que comprende a mi manera de vivir y ser, algo bien ecuatoriano con un sabor suave que acompaña hasta la más difícil o compleja situación. Quedando así los vegetales que expresan ese colorido y diversidad de sabores que matizan o han hecho de mi vida personal una experiencia única, siendo en ciertas ocasiones aquellas aventuras ácidas y mezclándose así mismo con aquellas experiencias aromatizadas con ese aroma fresco para sobrellevar las mas difíciles situaciones. Al elaborar un plato, como lo he conversado con diferentes colegas, uno llega a realizar un estudio muy profundo sobre un tema definido, porque requiere de una trabajo severo de investigación, así como de una aplicación certera y precisa de las técnicas de elaboración, es por esto que es de vital importancia la aplicación de técnicas vanguardistas que requieren una gran precisión, no solo en la manipulación de su



materia prima si no en la ejecución de dichas técnicas, mencionadas anteriormente en los capítulos previos, estas aplicaciones de las técnicas modernas, nos permiten jugar un poco con otra parte importante, de los detalles que nos puede dar una expresión de esta índole, atacando así a todos los sentidos, y en especial a la memoria sensorial, con la exposición de diferentes texturas, así como la combinación de sabores dulces con salados y algo que es importante con lo colorida que puede llegar a ser una experiencia. Buscando esta manera expresar el sentido de una cultura, desde la perspectiva de su servidor, que va creciendo a pasos agigantados, y se a encontrado con la necesidad de ponerse al ritmo, requiere de la aplicación de los métodos mas actualizados, es por eso que es de vital importancia tratar de expresar estos rasgos culturales con las técnicas mas modernas que aprovechen de mejor manera estos sentimientos y características que puedan darnos cada uno de estos ingredientes.

3.2 REALIZACION DEL PLATO



Tratando de cumplir con gran parte de el objetivo de esa expresión que es la de destacar las características, de el tipo, se realizaron muchas experimentaciones, en una primera ocasión utilizando a la hierba como un aromatizante de la trucha, se procedió a realizar una marinada para la trucha, en la que dio como resultado, un sabor en la trucha muy influenciado por el tipo, pero que a la vez no dejaba de ser un sabor no muy marcado que se podía ver afectado, o pasar por desapercibido con la combinación con otro sabor.

En un segundo intento se procedió a utilizar al tipo como elemento aromatizante, directo en la carne para su cocción, pero quedando de esta manera neutralizado, sin aportar mayor de sus características, perdiéndose así gran parte de sus atributos.

En una tercera y última prueba, me ví en la obligación de tratar de que el sabor de dicha hierba brillara por sus atributos, tome la decisión de elaborar una salsa que exprese el sabor mas puro de el tipo, realizando una reducción de un almíbar de tipo, logrando así que el sabor de dicha salsa complemente a la trucha, y no pase desapercibida, ni tampoco que opaque al género cárnico.

Para la elaboración de el género carbohidrato de igual, manera se buscó la mejor manera de resaltar al zambo como producto, en una primera instancia se intentó con la elaboración de un esponjoso de zambo, dando como resultado un sabor muy neutro que realmente no aportaba mayor importancia, de textura muy interesante que podía armonizar con los demás elementos, pero por su falencia de espíritu se optó por otra aplicación.



En segunda ocasión se planificó trabajar al zambo en pasta realizando, unos ñoquis, pero a pesar de que se obtuvieron resultados interesantísimos, sobre todo en cuanto a la textura que se quería proponer. No justifico el hecho de que se quería dar algo un poco más acorde a la situación.

Finalmente, y en busca de encontrar la mejor opción, se propuso una espuma de zambo mezclado con la pepa tostada y unas galletas de parmesano, que a más de aportar sabor, ataquen a una parte importante como los es el de las texturas. Otra parte interesante y que destacan muchos autores, es la presentación de un mismo producto en diferentes texturas, como para este caso, que se presenta en primera instancia una espuma de zambo y luego como crocante pepas de dicho producto, realmente esta fue una de las partes mas complejas puesto que llegar a encontrar la dosificación adecuada, para obtener el resultado planificado, requirió de muchísimas prácticas.

Y para cerrar con broche de oro, para el genero vegetal, lo que se propone en realidad es una parte importante, como técnicas vanguardista en la gastronomía, que es la deconstrucción, que no es más que la aplicación de técnicas modernas en un plato o una preparación clásica para modificar su presentación, atacando sobre todo en sus texturas, pero sin afectar su sabor, que es la esencia de la preparación. Lo que se hizo en realidad es una ensalada fresca muy propia de nuestra zona, pero para expresar esta diferencia con lo tradicional, se extrajo a un elemento, en esta ocasión al tomate y se lo trabajo en su textura, realizando así una gelatina de tomate, que aporte muchísima vida al plato no solo por su sabor y complementación que apporto, si no por el color que apporto.



Grafico # 2
Autor: Caridad Larriva
Fuente: Caridad de Carrión



3.2.1 Montaje del Plato



Grafico # 3
Autor: Caridad Larriva
Fuente: Caridad de Carrión

En cuanto al montaje del plato, luego de varias pruebas, lo que se trató es un poco basarse en la conceptualización de la teoría de la Gestalt, por lo que se basan en formas circulares, representando de esta



forma un género para cada círculo inconcluso, pero que a la vez engloba un solo cuerpo, como la teoría mencionada anteriormente, de que todo funciona como un solo cuerpo.



Grafico # 4
Autor: Caridad Larriva
Fuente: Caridad de Carrión

Parte importante de esta expresión, es el hecho de que al trabajar plasmando círculos de mi vida que han quedado inconclusos, y



haciendo honor al principal sentido de la teoría que es el de vivir el presente, me ha permitido no solo realizar una propuesta gastronómica interesante, si no que a la vez ha sido parte decisiva en mi vida que ha permitido que dichos círculos plasmados han logrado cerrarse, ayudándome de esta manera a superar estas dificultades o asuntos pendientes.



Grafico # 5
Autor: Caridad Larriva
Fuente: Caridad de Carrión

“UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA
“TIPO” EN COCINA DE AUTOR”



Universidad de Cuenca



Grafico # 6
Autor: Caridad Larriva
Fuente: Caridad de Carrión



CONCLUSIONES

Por la investigación realizada se concluye que

- El tipo es una hierba que presenta unas características organolépticas exquisitas, de un aroma fuerte y consistente, que sin duda alguna debería o podría estar dentro de nuestro arsenal de aromáticas.
- Es importante estar consiente de que, como mencionan los grandes representantes de la cocina de autor, la base o el inicio de los grandes artistas de la comida, nace en nuestro origen, es de ahí de donde provienen nuestras influencias, y como no rescatar las del Ecuador si, esta demostrándose que cada día se posiciona y codea con la mejor cocina internacional.
- Los productos que encontramos formando parte de nuestra cultura, es decir los que pertenecen a la base de nuestra alimentación diaria, son de excelente calidad y se los puede trabajar, obteniendo grandes resultados, sin importar la técnica que se aplique, es por eso que debemos dar mayor énfasis a la utilización de éstos.
- Las personas que probaron las propiedades que refleja esta hierba, en su mayoría fueron turistas, que acudieron al Centro de Convenciones Baguanchi, ratificaron su gusto y están de acuerdo que se debería dar más valor a productos de esta índole.



RECOMENDACIONES

Se recomienda aplicar la cocina de autor en fusión con la cocina ecuatoriana

- Afirmar y reforzar nuestro sentimiento de ecuatorianos, convenciéndonos de una vez por todas, que en nuestro país podemos encontrar los mejores alimentos del planeta.
- No olvidar ese sentido de responsabilidad, respetando los ciclos normales de vida de los productos, así como un uso adecuado, para no destruir, nuestra riqueza.
- Difundir las propiedades organolépticas, así como las propiedades medicinales que posee tan interesante planta.

Trabajar en conjunto, para dar un mayor realce a nuestra cocina ecuatoriana, ya sea manteniendo esos sabores exquisitos que han perdurado por mucho tiempo o experimentando con los mismos, así de dar el realce que nuestra cocina se merece.



BIBLIOGRAFÍA

- Cerón, C.E. 1999a. Identidad y etnobotánica del matico en el Ecuador. FUNBOTÁNICA (Quito) 8: 12-16.
- Cerón, C.E. 1999b. Plantas medicinales que se expenden en los mercados de los Andes del Ecuador. Pp. 29-30. En: Memorias del Taller Ecuador: Uso y Comercio de Plantas Medicinales, Situación Actual y Aspectos Importantes para su Conservación. TRAFFIC Internacional, Quito.
- Cerón, C.E. & M. Montesdeoca. 1994. Diversidad, composición y uso florístico en la Hoya Guayllabamba-Chota, provincia Pichincha- Imbabura, Ecuador. Hombre y Ambiente (Quito) 31: 85-135..
- Chefs del Ecuador 2012” Edith ecuatorial, Quito , 2012 Pág.62
- Concurso de recetas nacionales “El toque ecuatoriano” edit Taquina, Quito, Pág. 14
- CYTED programa Iberoamericano de Ciencia y Tecnología para el desarrollo, Tecnología de alimentos Fibra Dietética. Volumen 2, Alfaomega Grupo Editor.
- Ferran Adria de texturas el bulli. _ Cazco, Vicente. Programa de graduación. Folleto.2001
- García-Barriga, H. 1992. Flora medicinal de Colombia. 2da. edición. Tercer Mundo Editores, Bogotá.
- Garcilazo de la Vega El Inca. 1971(1609). Comentarios reales. Edit. Mercurio, Lima.
- Lozano Rafael, Martín Artacho Alfredo, Martín Artacho Juan Antonio Procesos de Cocina (Aspectos Transversales), edit versión libros, Madrid
- Muñoz Juan Pablo, “Cocina Latinoamericana”, Edith JPM Publishing group, Quito, Pág. 111



Sangay. Cinchonia (Quito) 3(1): 36-45. Cerón, C.E. & C. Montalvo. 2002. Etnobotánica de la Comunidad Alao, Zona de Influencia del Parque Nacional Sangay. Cinchonia (Quito)

Links

<http://books.google.com.ec/books?id=IRrmLiWACP8C&pg=PA28&dq=cocina+de+autor&hl=es&sa=X&ei=uyDSUJqrOYSE8QSuiYEW&ved>

<http://www.mastercocinadeautores.com/MCA/Home.html>

www.texturaselbulli.com/ESP/gelificacion_01.html _

<http://gourmetymerlin.blogspot.com/2006/07/sferificaciones.html>

<http://taninos.tripod.com/algas.htm#usosalimentarios> _ Folleto de Albert

<http://www.somoscapital.es/2012/sesiones/juan-mari-arzak.html>



GLOSARIO

Almíbar: Azúcar disuelta en agua hasta lograr la consistencia de la miel si se desea agregar pedazos de frutas. En este caso se utilizó esta preparación en los higos y las fresas.

Aromatizar: Añadir a un género una preparación de elementos fuerte en aromas como hiervas especias. En este caso se utilizó para los diferentes platos.

Batir: Sacudir a una preparación con una batidora o varilla. En este caso se utilizó en la mayoría de los platos.

Baño maria: Forma de cocción que consiste en poner un recipiente con alimentos dentro de otro más grande que contiene agua hirviendo. Se utilizó para decorar la ensalada de frutas.

Colar: Filtrar un líquido a través de un colador. En este caso se utilizó para sacar el zumo a las diferentes frutas.

Emplatar: Colocar los alimentos ya terminados en un plato cuidando la presencia y decoración. En este caso emplatamos los productos realizados con la gelificación.

Licuar: Convertir en líquido un alimento. Este método se utilizó en la mayoría de los platos para realizar la esferificación .

Ligar: Espesar o dar cuerpo a una preparación por medio de un elemento de ligazón (agar, algin etc.). Este método se realizó para ligar los diferentes materiales con los productos de la gelificación.

Napar: verter sobre un plato preparado un líquido semi-espeso de manera que los ingredientes de la receta queden totalmente cubiertos.

Rectificar: Poner a punto de sal, azúcar, condimentos, color, etc., a una preparación.

**“UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA
“TIPO” EN COCINA DE AUTOR”**



Universidad de Cuenca

**“UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA
“TIPO” EN COCINA DE AUTOR”**



Universidad de Cuenca

ANEXOS



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

FICHA TÉCNICA DE: CERRANDO CIRCULOS		FECHA: 28-01-2013				
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO	U PRECIO
452	TOMATE RIÑON	gr	400	90%	0,50	0,442
140	CEBOLLA PERLA	gr	40	90%	0,30	0,085
90	AJI	gr	20	95%	0,40	0,088
130	GRANADILLA	gr	30	100%	0,60	0,138
30	LIMON	ml	10	100%	0,05	0,016
300	CULANTRO	gr	10	100%	0,30	0,01
250	VINAGRE	ml	5	100%	1,70	0,034
452	AZUCAR	gr	10	100%	0,50	0,011
500	SAL	gr	10	100%	0,30	0,006
70	PIMIENTA	gr	10	100%	0,80	0,114
250	ACEITE	ml	10	100%	1,20	0,048
400	LECHUGA CRESPA	gr	20	100%	0,70	0,035
10	AGAR AGAR	gr	6	100%	0,35	0,21

CANT. PRODUCIDA: 130 gr

CANT. PORCIONES: 1 DE: 130 gr.

Costo p porción: 1,26

TÉCNICAS
PARA LA GELATINA DE TOMATE
 Hacer un pure concentrado y pesar 250 ml. Dar Calor y disolver el agar agar y llevar a temperatura De 90°.
PARA LA VINAGRETA
 Mezclar el limón con el vinagre y aromatizar con el Culantro, agregar el aceite, la sal, la pimienta y el

FOTO

“UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA

“TIPO” EN COCINA DE AUTOR”



Universidad de Cuenca

Azúcar.
PARA LA ENSALADA
Mezclar la cebolla, el tomate y la lechuga con la
Vinagreta y corregir sabores. Agregar la granadilla

RECETA:CIRCULOS CERRADOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Lavar la lechuga y desinfectar Limpiar la cebolla y cortar en Juliana Extraer pulpa de la granadilla obtener 10 ml zumo de limon	lechuga limpia juliana de cebolla pulpa de granadilla zumo de limon	

“UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA

“TIPO” EN COCINA DE AUTOR”



Universidad de Cuenca



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

FICHA TÉCNICA DE: CERRANDO CIRCULOS				FECHA: 28-01-2013		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO	U PRECIO
500	SAMBO	gr	250	80%	1,60	0,8
250	CREMA DE LECHE	ml	125	100%	0,60	0,3
150	FONDO DE AVE	ml	150	100%	0,06	0,06
100	MANTEQUILLA	gr	30	100%	1,30	0,39
500	SAL	gr	10	100%	0,30	0,006
70	PIMIENTA	gr	10	100%	0,80	0,114
1	SIFON	uni	1	100%		
1	CAPSULA	uni	1	100%	2,25	2,25
452	PEPA DE SAMBO	gr	30	100%	0,50	0,331
50	QUESO PARMESANO	gr	25	100%	1,10	0,55

CANT. PRODUCIDA: 450

CANT. PORCIONES: 8

DE: 50 gr.

Costo p porción: 0,60

TÉCNICAS
PARA LA ESPUMA
 Cocer el zambo al horno envuelto en papel aluminio
 50 min a 200° y hacer puré.
 Mezclar el puré con la crema y el fondo calientes
 Agregar sal y pimienta y afinar con la mantequilla
 Llenar el sifón, cargarlo y agitar, mantener a baño
 María a 70°
PARA LA GALLETA DE PARMESANO

FOTO

“UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA

“TIPO” EN COCINA DE AUTOR”



Universidad de Cuenca

En un sartén de teflón agregar porciones de queso
Y dejar fundir, retirar del sartén y dejar enfriar

RECETA:CERRANDO CIRCULOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Tostar la pepa	pepa tostada	



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

FICHA TÉCNICA DE: CERRANDO CIRCULOS				FECHA:28-01-2013		
C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO	U PRECIO
500	TRUCHA	gr	180	80%	2,10	0,756
250	ACEITE	ml	10	100%	1,20	0,048
500	SAL	gr	10	100%	0,30	0,006
70	PIMIENTA MOTE	gr	5	100%	0,80	0,057
452		gr	30	100%	1,40	0,092
452	MAPAHUIRA	gr	15	100%	1,00	0,033
300	CEBOLLIN	gr	20	100%	0,70	0,046
300	TIPO	gr	80	50%	0000	0000
452	AZUCAR	gr	50	100%	0,50	0,055

CANT. PRODUCIDA: 200
 CANT. PORCIONES: 1 DE: 200 gr. Costo p porción: 1,09

<p>TÉCNICAS PARA EL ROLLO DE TRUCHA Saltear el mote en la mapahuirra, sal pimentar, Aromatizar con el cebollín, reservar. Formar rollos con los filetes de trucha y rellenar Con el mote sucio. Hornear durante 7 min a 180° PARA LA REDUCCION DE ALMIBAR DE TIPO Hacer un almíbar TPT, hacer una infusión con el</p>	<p>FOTO</p>
---	--------------------

“UTILIZACIÓN DE LA HIERBA ENDÉMICA DE LA REGIÓN ANDINA

“TIPO” EN COCINA DE AUTOR”



Universidad de Cuenca

Tipo. Reducir hasta punto napagge.

RECETA: CERRANDO CIRCULOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Des escamar, extraer las Aletas y filetear la trucha.	filetes de trucha	