

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



**APLICACIÓN DE MÉTODOS DE COCCIÓN Y TÉCNICAS CULINARIAS EN
SEMILLAS DE AMAPOLA, CHÍA, SAMBO Y AJONJOLÍ PARA EL
DESARROLLO DE RECETAS DE AUTOR**

**Proyecto de intervención previo a la obtención del título de: “Licenciado en
Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas”**

**NOMBRE Y TÍTULO DEL PROFESOR
LICENCIADO JOHN MILTON VALVERDE MINCHALA
0102119237**

**AUTOR
HENRY PATRICIO LLIVICURA AVILA
0105390017**

CUENCA, SEPTIEMBRE, 2017



RESUMEN

El uso de las semillas dentro del ámbito gastronómico es limitado, debido al desconocimiento de las propiedades organolépticas y beneficios nutricionales que estas pueden ofrecer.

Existen estudios realizados desde el área de la Botánica referente a las propiedades nutricionales de las semillas donde se realza los beneficios para la salud que bien podrían ser utilizados en un menú equilibrado y saludable.

Existen autores que han tratado con semillas, un ejemplo es Becker en su obra *Delicias de la cocina integral: con cereales y semillas*, si bien es cierto define recetas en las cuales se utilizan semillas de diversos tipos pero no define las características de las semillas que orienten al uso más óptimo de las características de las mismas.

Al no existir bibliografía relacionada directamente con la temática de este trabajo (estudios previos, tesis, investigaciones), se plantea la oportunidad de combinar desde el punto de vista técnico gastronómico de los métodos de cocción y técnicas culinarias el empleo de las semillas: sambo, amapola, chía y ajonjolí, en recetas inéditas logrando aprovechar cada una de las características propias de cada una de las semillas.

Palabras Clave: semillas, características, aplicación, métodos, técnicas, gaseoso, graso, mixto, autor, cocción.



ABSTRACT

The use of the seeds within the gastronomic field is limited due to the lack of knowledge of the organoleptic properties and nutritional benefits of them.

There are studies from the Botany referred to the nutritional properties of the seeds where they show the health benefits that could be used in a balanced and healthy menu.

There are authors who have worked with seeds, an example is Becker in her book *Delicias de la cocina integral: con cereales y semillas*, although it defines recipes where seeds of various types are used but does not define the characteristics of the seeds that guide to the most optimal use of them.

There is no bibliography directly related to the subject of this work (previous studies, thesis, research), the opportunity to combine the gastronomic technique of cooking methods and culinary techniques with the use of the seeds: sambo, poppy, chia and Sesame, in unpublished recipes taking advantage of the characteristics of each one of the seeds.

Keywords: seeds, characteristics, application, methods, techniques, gaseous, fatty, mixed, author, cooking.



ÍNDICE

RESUMEN	1
ABSTRACT	2
CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL	8
CLÁUSULA DE DERECHOS DE AUTOR	9
AGRADECIMIENTOS	10
DEDICATORIA	11
INTRODUCCIÓN	12
CAPITULO 1: CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS Y NUTRICIONALES DE LAS SEMILLAS Y SU APLICACIÓN EN LA COCINA.	13
1.1 Las semillas de amapola.	13
1.1.1 Características organolépticas.	14
1.1.2 Características nutricionales.	15
1.1.3 Aplicación en la cocina.	17
1.2 Las semillas de chía.	17
1.2.1 Características organolépticas.	18
1.2.2 Características nutricionales.	19
1.2.3 Aplicación en la cocina.	20
1.3 Las pepas de sambo.	21
1.3.1 Características organolépticas	22
1.3.2 Características nutricionales.	23
1.3.3 Aplicación en la cocina.	24
1.4 Las semillas de ajonjolí.....	24
1.4.1 Características organolépticas.	25
1.4.2 Características nutricionales.	26
1.4.3 Aplicación en la cocina.	28
CAPITULO 2: MÉTODOS DE COCCIÓN Y TÉCNICAS CULINARIAS	30
2.1 Definición de métodos de cocción y técnicas culinarias.	30
2.1.1 Definición de método de cocción.....	30
2.1.2 Definición de técnica culinaria	31



2.2 Tipos de métodos de cocción y técnicas culinarias	31
2.2.1 Métodos de cocción por elemento de cocción.....	31
2.2.2 Métodos de cocción por concentración, expansión, mixta	38
2.2.3 Técnicas de cortes	40
2.2.4 Técnicas de fondos	47
2.2.5 Técnicas de salsas	55
2.3 Métodos de cocción y técnicas culinarias para la aplicación en las semillas.	66
CAPITULO 3: APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS ESPECÍFICAS DE COCCIÓN DESARROLLADAS.....	67
3.1 Cocina de autor	67
3.1.1 Definición.....	67
3.2 Aplicación métodos de cocción y técnicas culinarias específicas en semillas de amapola, chía, sambo, y ajonjolí.	68
CONCLUSIONES	113
RECOMENDACIONES.....	114
GLOSARIO.....	115
BIBLIOGRAFÍA	118



ÍNDICE DE FOTOS

FOTO # 1: SEMILLAS DE AMAPOLA.	13
FOTO # 2: SEMILLAS DE CHÍA.	18
FOTO # 3: PEPAS DE SAMBO.	21
FOTO # 4: SEMILLAS DE AJONJOLÍ.	25
FOTO # 5: BRUNOISE.	40
FOTO # 6: JULIANA.	41
FOTO # 7: RONDELLE.	42
FOTO # 8: SIFFLET.	42
FOTO # 9: MIREPOIX.	43
FOTO # 10: TORNEADO.	44
FOTO # 11: MACEDONIA.	44
FOTO # 12: BASTONES.	45
FOTO # 13: CONCASSE.	46
FOTO # 14: PARISIEN.	46
FOTO # 15: CHIFFONADE.	47
FOTO # 16: FONDO CLARO DE TERNERA.	48
FOTO # 17: FONDO CLARO DE AVE.	49
FOTO # 18: FONDO DE VERDURAS.	50
FOTO # 19: FONDO OSCURO DE TERNERA.	51
FOTO # 20: FONDO OSCURO DE AVE.	52
FOTO # 21: FONDO OSCURO DE CAZA.	53
FOTO # 22: FUMET.	54
FOTO # 23: SALSA ALEMANA.	56
FOTO # 24: SALSA BECHAMEL.	57
FOTO # 25: VELOUTÉ.	58
FOTO # 26: SALSA DE TOMATE.	59
FOTO # 27: SALSA ESPAÑOLA.	60
FOTO # 28: DEMI-GLACE.	61
FOTO # 29: SALSA CON MANTEQUILLA.	¡ERROR! MARCADOR NO DEFINIDO.
FOTO # 30: SALSA BERNESA.	63
FOTO # 31: SALSA HOLANDESA.	64
FOTO # 32: MAYONESA.	65
FOTO # 33: VINAGRETA.	66



ÍNDICE DE TABLAS

TABLA # 1 VALORES NUTRICIONALES DE LAS SEMILLAS DE AMAPOLA.....	16
TABLA # 2 VALORES NUTRICIONALES DE LAS SEMILLAS DE CHÍA.....	20
TABLA # 3 VALORES NUTRICIONALES DE LA PEPA DE SAMBO.	23
TABLA # 4 VALORES NUTRICIONALES DE LAS SEMILLAS DE AJONJOLÍ.	27
TABLA # 5 CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES.....	29

ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXOS # 1: MISE EN PLACE ROUX BLANCO	120
ANEXOS # 2: RECETA ESTÁNDAR ROUX BLANCO	121
ANEXOS # 3: MISE EN PLACE SALSA BECHAMEL	122
ANEXOS # 4: RECETA ESTÁNDAR SALSA BECHAMEL	123
ANEXOS # 5: MISE EN PLACE FUMET	124
ANEXOS # 6: RECETA ESTÁNDAR FUMET	125
ANEXOS # 7: MISE EN PLACE FONDO DE AVE	126
ANEXOS # 8: RECETA ESTÁNDAR FONDO DE AVE	127
ANEXOS # 9: MISE EN PLACE FONDO DE TERNERA	128
ANEXOS # 10: RECETA ESTÁNDAR FONDO DE TERNERA.....	129
ANEXOS # 11: MISE EN PLACE VELOUTÉ.....	130
ANEXOS # 12: RECETA ESTÁNDAR VELOUTÉ.....	131
ANEXOS # 13: MISE EN PLACE SALSA DE TOMATE	132
ANEXOS # 14: RECETA ESTÁNDAR SALSA DE TOMATE	133
ANEXOS # 15: MISE EN PLACE MASA PARA TARTA	134
ANEXOS # 16: RECETA ESTÁNDAR MASA PARA TARTA	135
ANEXOS # 17: MISE EN PLACE CREMA INGLESA	136
ANEXOS # 18: RECETA ESTÁNDAR CREMA INGLESA.....	137
ANEXOS # 19: FOTOS DE LA DEGUSTACIÓN	138
ANEXOS # 20: FICHA DE CALIFICACIÓN LICENCIADA PATRICIA ORTIZ	141
ANEXOS # 21: FICHA DE CALIFICACIÓN LICENCIADO JOHN VALVERDE.....	142
ANEXOS # 22: FICHA DE CALIFICACIÓN LICENCIADO JOSÉ REINOSO	143
ANEXOS # 23: FICHA DE CALIFICACIÓN LICENCIADA CLARA SARMIENTO.....	144
ANEXOS # 24: PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS – SEMILLAS - ENCUESTAS - LICENCIADA PATRICIA ORTIZ.....	145
ANEXOS # 25: PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS – SEMILLAS - ENCUESTAS - LICENCIADO JOHN VALVERDE	152
ANEXOS # 26: PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS – SEMILLAS - ENCUESTAS - LICENCIADO JOSÉ REINOSO	160



ANEXOS # 27: FOTOS DEL ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LAS
SEMILLAS163



CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL



Cláusula de Propiedad Intelectual

Henry Patricio Llivicura Avila, autor del trabajo de titulación "Aplicación de métodos de cocción y técnicas culinarias en semillas de amapola, chía, sambo y ajonjolí para el desarrollo de recetas de autor", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 21 de septiembre, 2017

Henry Patricio Llivicura Avila

C.i. 0105390017



CLÁUSULA DE DERECHOS DE AUTOR



Cláusula de Licencia y Autorización para Publicación en el Repositorio Institucional

Henry Patricio Llivicura Avila en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Aplicación de métodos de cocción y técnicas culinarias en semillas de amapola, chía, sambo y ajonjolí para el desarrollo de recetas de autor", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 21 de septiembre, 2017

Henry Patricio Llivicura Avila

C.I. 0105390017



AGRADECIMIENTOS

Primero quiero agradecer a Dios por darme la sabiduría para culminar una etapa más de mi vida, ya que con la ayuda del creador tuve fuerzas y la confianza para superar cada uno de los obstáculos que se presentaron en el camino.

A mis padres, que me han dado su apoyo incondicional en los momentos difíciles, nunca me abandonaron, gracias a ellos tuve el valor para seguir adelante día a día en cada una de mis responsabilidades.

A mis hermanos, ya que con sus palabras de aliento, fortalecían mi alma y espíritu, y me ayudaban avanzar un paso a la vez para cumplir la meta.

Y por último a mis maestros que con sus enseñanzas técnicas y humanísticas, hicieron de mí una mejor persona, gracias de todo corazón.



DEDICATORIA

Este trabajo de titulación está dedicado a mis más grandes amigos, ya que con sus palabras y consejos me dieron el coraje y la valentía para seguir adelante a pesar del sin número de adversidades encontradas en el camino, siempre teniendo las palabras de aliento correctas que llenaban el vacío de los fracasos y los consejos exactos para tomar las riendas de mi vida, por eso con gran orgullo hago esta dedicatoria a mis **QUERIDOS PADRES.**



INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de intervención pretende aplicar métodos de cocción y técnicas culinarias en semillas de amapola, chía, sambo y ajonjolí para la creación de recetas inéditas, innovando y potenciando la utilización de las mismas en el ámbito gastronómico.

El primer capítulo se basa en una investigación de las características organolépticas de las semillas, para conocer las propiedades físicas y los beneficios que pueden ofrecer al momento del montaje de los platos aportando vistosidad, textura, color, sabor y olor a las preparaciones.

Además se dan a conocer las características nutricionales y los beneficios para el cuerpo humano, logrando creaciones equilibradas y saludables para el consumidor final del producto.

En el segundo capítulo se trata acerca del empleo de los métodos de cocción y técnicas culinarias que serán utilizados para intentar aprovechar al máximo las características de las semillas.

En el tercer capítulo se plantea crear quince recetas de autor, aplicando métodos de cocción y técnicas culinarias específicas para las semillas en estudio, buscando en todo momento, la innovación y el respeto a las cualidades nutricionales de estos productos.



CAPITULO 1: CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS Y NUTRICIONALES DE LAS SEMILLAS Y SU APLICACIÓN EN LA COCINA.

El presente capítulo del proyecto de intervención, permite disponer de un amplio conocimiento de las características organolépticas, nutricionales y aplicación en la cocina de las semillas de amapola, chíá, sambo, y ajonjolí, demostrando que sus propiedades físicas nos permiten tener ventajas al momento de utilizar las semillas en una preparación, sus beneficios en la parte nutricional y sus diferentes usos en la cocina.

1.1 Las semillas de amapola.

Cebrian (2011) en su obra dice que “las semillas de amapola se extraen de la flor de la planta de amapola” (p.40), son poco utilizadas en el ámbito gastronómico, y en el campo medicinal son apreciadas por sus beneficios.

Las características organolépticas, nutricionales y los usos en la cocina de las semillas de amapola, permiten utilizar métodos de cocción y técnicas culinarias para las recetas de autor.

Foto # 1: Semillas de Amapola.



Autor: Henry Llivicura.



Las semillas de amapola suman olor, textura, vistosidad y nutrientes a cualquier menú que tenga como finalidad ser bueno para la salud y equilibrado en sus componentes, pueden usarse en casi todas las recetas y a pesar de su tamaño, aportan infinidad de efectos visualmente atractivos, gracias a sus propiedades físicas.

1.1.1 Características organolépticas.

Las semillas de amapola se extraen de las flores de la planta de amapola, una vez que estas se secan, hay dos especies de plantas más conocidas, la amapola silvestre (*Papaver rhoeas*), con un característico color rojo intenso y crece de forma natural, la mayoría de veces acompaña a los cultivos de cereales. La otra planta, es conocida como adormidera. (Cebrian, 2011, p.40).

Las semillas extraídas de la flor adormidera son ideales para ayudar a la investigación. Cebrian (2011) recalca que “las semillas de ambas plantas no son dañinas para el consumo humano” (p.41), es decir, tienen un uso favorable en el ámbito gastronómico.

Las semillas de amapola tienen características organolépticas únicas, es por eso que se ha realizado un estudio con profesionales gastronómicos de la Universidad de Cuenca teniendo como resultado lo siguiente con lo que respecta a:

Olor: El olor de la semilla de amapola no es muy fuerte, es casi imperceptible, pero si se lo aprecia con mucho cuidado se notará un olor un poco desagradable.



Sabor: Las semillas de amapola tienen un sabor un poco amargo, delicado, no muy fuerte, pero es atractivo por el tema de la utilización de las semillas.

Textura: Las semillas de amapola, su textura se podría definir como crujiente o crocante, dando esta característica a cada plato que las lleva dentro de su receta.

Color: Los tonos de las semillas de amapola varían entre grises, pardos y azules, esta características al momento de la decoración de los platos aporta mucho en la vistosidad de los mismos.

Forma: Las semillas de amapola de manera general parecen pequeños granos de arena de color gris, pero si nos fijamos bien en su superficie podemos distinguir una irregularidad granulada, que le da un toque elegante a cualquier preparación.

1.1.2 Características nutricionales.

Las semillas de amapola son un ingrediente novedoso y atractivo para las recetas, pueden ofrecer muchos beneficios para la salud, y sus propiedades se pueden aprovechar al máximo e incluirlas en las preparaciones.

Las semillas de amapola “como ingrediente en el ámbito gastronómico van ganando terreno, aportando vistosidad, color, textura, y muchos nutrientes importantes para el organismo” (Cebrian, 2011, p.43).

La importancia de sus propiedades nutritivas y el efecto que tienen sobre la salud cada vez que se las consume en las preparaciones es de vital importancia.

Si bien en términos generales “las semillas tienen un gran contenido de fibra que contribuye a la digestión, así como también, contienen gran cantidad de minerales



que el cuerpo necesita, las semillas de amapola tienen propiedades nutricionales que difieren del común” (Heredia, 2011, p.70).

Dichas semillas aportan grasas saludables, carbohidratos, proteínas, sodio y potasio (Tabla # 5. Características Nutricionales).

A continuación se presenta la Tabla # 1 correspondiente a los valores nutricionales de las semillas de amapola:

Tabla # 1 *Valores nutricionales de las semillas de amapola.*

Cálculo de macronutrientes: 1 g de grasa = 9 kcal, 1 g de proteína = 4 kcal, 1 g de hidrato de carbono = 4 kcal.

<u>DESCRIPCIÓN</u>	<u>PORCIÓN</u>	<u>CANTIDAD</u>
CALORÍAS	100 g	569,22kcal
Carbohidrato	100 g	23,69g
Fibra	100 g	10 g
Azúcar	100 g	13,69 g
Proteína	100 g	18,04 g
Grasa	100 g	44,7 g
Grasa Saturada	100 g	4,87 g
Grasa Poli insaturada	100 g	15,41 g
Grasa Mono insaturada	100 g	15,41 g
Sodio	100 g	21mg
Potasio	100 g	70mg

Fuente: Aign, Walter & Fritzsche, David (2012). *Tabla de valores nutricionales de los alimentos.* España: hispano europea.



1.1.3 Aplicación en la cocina.

Las semillas de amapola en generalidades “son utilizadas como ingrediente en la panadería, a veces solas o en mezclas con algunos cereales o semillas, en preparaciones como panes, dulces y postres” (Becker, 2012, p.50).

Las semillas de amapola tienen un uso sencillo basta con agregar un par de cucharaditas en un cake o en unas galletas para darle vistosidad, una textura crujiente a la preparación.

Un uso un poco más elaborado de estas semillas es la de mezclarlas con miel, azúcar o mantequilla derretida para rellenar los productos de panadería.

“También se las utiliza en salsas, o para darle textura, y vistosidad a algunas preparaciones como vinagretas, y ensaladas, pero este proceso al igual que los anteriores son sencillos” (Becker, 2012, p.51).

1.2 Las semillas de chía.

Las semillas de chía provienen de la planta llamada salvia hispánica, “se le considera un alimento de condiciones nutricionales excepcionales un superalimento” (Lo Presti, 2005, p.14).

Lo Presti (2005) en su obra afirma que “las semillas de chía son apreciadas por sus beneficios en la salud y por su uso en la cocina” (p.14), las semillas de chía son utilizadas para elaborar algunas recetas en el ámbito gastronómico, son semillas que aportan texturas características, y nutrientes a las preparaciones, esto le dará realce a las creaciones realizadas con este ingrediente, sin antes investigar las características organolépticas, nutricionales y el uso en la cocina de dichas semillas.



Foto # 2: Semillas de Chía.



Autor: Henry Llivicura

1.2.1 Características organolépticas.

Las semillas de chía son muy versátiles en el ámbito gastronómico y tienen diferentes usos, pueden molerse convirtiéndose en una harina fina, que se consume como dulce, cuando se les añade agua, las semillas liberan un mucílago, produciendo un líquido gelatinoso insípido, que se mezcla con las preparaciones para añadirles la viscosidad producida por las semillas de chía, y se consumen en estado natural añadiéndolas de manera sencilla a ensaladas, cereales y yogurt. (Lo Presti, 2005, p.15).

Las semillas de chía tienen características organolépticas únicas, es por eso que se ha realizado un estudio con profesionales gastronómicos de la Universidad de Cuenca teniendo como resultado lo siguiente con lo que respecta a:

Olor: El olor de las semillas de chía es neutro y débil sin mucho aporte en este punto.



Sabor: El sabor al igual que el olor de las semillas de chía es neutro y débil.

Textura: La textura de las semillas de chía es la característica principal por la que este ingrediente fue elegido para el proyecto ya que en estado natural puede aportar a las preparaciones una textura crujiente, y cuando se les añade agua puede aportar viscosidad a las recetas que la contiene, haciendo de estas semillas un ingrediente muy versátil en la cocina.

Color: El color de las semillas de chía varían entre grises, plomos y blancos, dándole una característica única y vistosa a las semillas.

Forma: Las semillas de chía tienen una forma ovalada.

1.2.2 Características nutricionales.

Las semillas de chía son consideradas un superalimento por sus propiedades nutricionales excepcionales, las semillas de chía ofrecen muchos beneficios para la salud, generan una sensación de llenura al ingerirlas remojadas, ya que el agua potencia la propiedad gelificante de la semilla, son muy utilizadas en dietas, no muy recomendable, pero utilizándolas de la mejor manera son un ingrediente excelente para una alimentación equilibrada y saludable. (Cebrian, 2011, p.60).

Entre muchos de sus beneficios aportan carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitamina C, vitamina E, Calcio, Hierro, Magnesio, Sodio, Potasio, Zinc, Fósforo. (Tabla # 5. Características Nutricionales).

Todas las semillas aportan con los macronutrientes hidratos de carbono, proteína y grasa pero difieren en algunos minerales y vitaminas.



Tabla # 2 Valores nutricionales de las semillas de chía.

Cálculo de macronutrientes: 1 g de grasa = 9 kcal, 1 g de proteína = 4 kcal, 1 g de hidrato de carbono = 4 kcal.

<u>DESCRIPCIÓN</u>	<u>PORCIÓN</u>	<u>CANTIDAD</u>
CALORÍAS	100 g	487,7 kcal
Carbohidrato	100 g	39,9g
Fibra	100 g	39,9g
Proteína	100 g	17g
Grasa	100 g	28,9g
Vitamina C	100 g	1,4mg
Vitamina E	100 g	0,60mg
Calcio	100 g	631mg
Hierro	100 g	7mg
Magnesio	100 g	325mg
Potasio	100 g	402mg
Sodio	100 g	4,38mg
Zinc	100 g	0,60mg
Fosforo	100 g	820mg

Fuente: Aign, Walter & Fritzsche, David (2012). *Tabla de valores nutricionales de los alimentos*. España: hispano europea.

1.2.3 Aplicación en la cocina.

Al analizar la información recopilada en su obra Lo Presti (2005) dice que “las semillas de chía se han vuelto un ingrediente muy popular en la actualidad, ya que las promocionan como semillas con tendencia de salud en la sociedad” (p.17), tiene un sin número de aplicaciones, pero en proyecto se centrará en el uso culinario.

Las semillas de chía se pueden utilizar en la cocina de forma natural en ensaladas o simplemente adicionar una cucharadita en productos de panadería como galletas o cake para que ganen vistosidad; también se las consume molidas realizando una harina de chía, con la que se podrá realizar un sin número de preparaciones entre estos postres y pasteles mezclándolos con la harina convencional; pueden dar



viscosidad a las preparaciones que contengan líquido ya que estas semillas absorben el agua y le dan una textura más gruesa a la preparación; y se puede realizar un gel energético con las semillas de chía combinándolas con otras preparaciones. (Lo Presti, 2005, p.18).

Las semillas de chía tienen un uso más variado en la cocina, lo que les da una característica de innovación a las mismas gracias a su versatilidad, realizando las preparaciones de autor con el toque único de dichas semillas.

1.3 Las pepas de sambo.

Heredia (2011) en su obra afirma que “las pepas de sambo (cucúrbita ficifolia), tienen propiedades maravillosas, se podría decir que por sus características organolépticas se convierte en un excelente aliado de algunos frutos secos como la nuez” (p.81), se extrae del fruto que lleva el mismo nombre, y después se las lleva a un proceso que secado, son recomendadas para el consumo humano por sus propiedades nutritivas.

Foto # 3: Pepas de Sambo.



Autor: Henry Llivicura.



Se puede decir que son un ingrediente tradicional en nuestra gastronomía local cuencana por el sabor, textura y vistosidad que aportan a las preparaciones, son un ingrediente que puede ser utilizado en cualquier receta que presente un balance saludable para los consumidores.

1.3.1 Características organolépticas

Las pepas de sambo son muy versátiles en el ámbito gastronómico, pero son utilizadas de manera tradicional.

Las pepas de sambo aportan a las recetas características únicas, que estarán en las creaciones de los platos que el presente proyecto expone, también tienen un potencial de innovación, tratando que las preparaciones ganen en sabor, textura y vistosidad siendo indispensable el estudio de las características organolépticas para utilizar sus virtudes de la mejor manera posible.

Las pepas de sambo tienen características organolépticas únicas, es por eso que se ha realizado un estudio con profesionales gastronómicos de la Universidad de Cuenca teniendo como resultado lo siguiente con lo que respecta a:

Olor: El olor de las pepas de sambo es característico, siempre abra que tostarlas para potenciar su olor, de gran fuerza y mucha personalidad, que armonizan perfectamente con cualquier tipo de preparación y sobre todo con las preparaciones tradicionalmente ecuatorianas.

Sabor: El sabor de las pepas de sambo es característico, siempre abra que tostarlas para potenciar su sabor, de gran fuerza y un toque especial que aportará un sin número de virtudes a las preparaciones.



Textura: La textura de las pepas de sambo es crujiente o crocante, aportando con esta característica en todas las preparaciones en las que estén presentes.

Color: El color de las pepas de sambo es negro o verde con café dependiendo del fruto del cual hayan sido extraídas.

Forma: La forma de las pepas de sambo se podría definir como ovaladas – elípticas.

1.3.2 Características nutricionales.

Las pepas de sambo aportan carbohidratos, proteínas, grasas saludables, vitamina E, fósforo y hierro. (Tabla #5. Características Nutricionales)

Todas las semillas aportan con los macronutrientes hidratos de carbono, proteína y grasa pero difieren en algunos minerales y vitaminas.

A continuación se presenta la Tabla 3 correspondiente a los valores nutricionales de las pepas de sambo:

Tabla # 3 *Valores nutricionales de la pepa de sambo.*

Cálculo de macronutrientes: 1 g de grasa = 9 kcal, 1 g de proteína = 4 kcal, 1 g de hidrato de carbono = 4 kcal.

<u>DESCRIPCIÓN</u>	<u>PORCIÓN</u>	<u>CANTIDAD</u>
CALORÍAS	100 g	562kcal
Carbohidrato	100 g	12,5g
Proteína	100 g	24,5g
Grasa	100 g	46g
Vitamina E	100 g	26mg
Fósforo	100 g	1170mg
Hierro	100 g	15mg

Fuente: Heredia, Miguel (2011). *Las semillas y sus beneficios*. México: Imaginador.



Las pepas de sambo son beneficiosas para la salud, ya que aporta componentes indispensables para la alimentación nutritiva de los consumidores, son un ingrediente que está presente en varios platos típicos y tiene gran versatilidad con lo que se innovará en las creaciones propuestas.

1.3.3 Aplicación en la cocina.

El uso culinario de las pepas de sambo es algo tradicional, pero como ingrediente ofrece versatilidad para lograr innovación en las recetas de autor propuestas en el proyecto, dándole así a las preparaciones un toque de antaño y un toque actual.

Las pepas de sambo en la actualidad son un ingrediente tradicional, se las utiliza en la preparación de la salsa de pepa de sambo (se procesa las pepas de sambo en una licuadora, se realiza un sofrito con aceite, ajo y cebolla paiteña, se coloca el procesado de pepas sobre el sofrito, y se espera a que se tome la consistencia de una salsa, se sirve caliente junto con las tradicionales papas cauchas), dicha salsa se utiliza acompañando platos de la gastronomía cuencana como el cuy con papas y pepa de sambo. (Orzola, 2015, p. 75).

1.4 Las semillas de ajonjolí.

Sánchez (2014) afirma que “las semillas de sésamo o ajonjolí (*sesamum indimum*), tienen propiedades organolépticas y nutritivas excelentes” (p.31), es decir, son buenas para incluirlas dentro de un menú completo y saludable.

“Actualmente son muy utilizadas en la gastronomía, aportando a las preparaciones, vistosidad, textura y color, son un ingrediente que puede ser utilizado en cualquier preparación” (Becker, 2012, p.55).



Foto # 4: Semillas de Ajonjolí.



Autor: Henry Llivicura.

Sobre todo en las que presenten un balance entre nutrición, innovación y sabor.

1.4.1 Características organolépticas.

Las semillas de sésamo o ajonjolí, Becker (2012) dice que “son las semillas más utilizadas en la gastronomía y sobre todo en la panadería internacional” (p.55), al molerlas se obtendrá harina de sésamo que le da versatilidad en cuanto al uso gastronómico.

“Las semillas de ajonjolí aportan características únicas a las preparaciones tanto en textura, vistosidad y nutrición” (Becker, 2012, p.56).

Las semillas de ajonjolí al ser muy conocidas, se las puede innovar como ingrediente dentro de las creaciones propuestas en el proyecto, sin antes investigar los beneficios de las propiedades físicas de las mismas y cómo podrían aportar al momento de la elaboración de las recetas.



Las semillas de ajonjolí tienen características organolépticas únicas, es por eso que se ha realizado un estudio con profesionales gastronómicos de la Universidad de Cuenca teniendo como resultado lo siguiente con lo que respecta a:

Olor: El olor de las semillas de ajonjolí es casi imperceptible y al tostarlas se puede diferenciar su aroma característico.

Sabor: El sabor de las semillas de ajonjolí es agradable, siempre que estén tostadas porque se potencian sus aromas característicos.

Textura: La textura de las semillas de ajonjolí se podría definir como crujiente o crocante, dándole esta característica a todas las preparaciones que las lleven en sus recetas.

Color: El color de las semillas de ajonjolí son crema y negro, esta propiedad ayudará con la presentación de los platos porque aporta un toque único de dichas semillas.

Forma: La forma de las semillas de ajonjolí se podría definir como ovaladas – elípticas.

1.4.2 Características nutricionales.

Las semillas de sésamo o ajonjolí son un ingrediente atractivo para las recetas, por lo que ahí radica la importancia de las semillas desde el punto de vista gastronómico, para realizar preparaciones equilibradas en cuanto a lo nutricional y para la satisfacción del consumidor final.

Las semillas de sésamo o ajonjolí pese a su pequeño tamaño, tienen excelentes propiedades nutritivas, y pueden ofrecer muchos beneficios para la salud, fortalecen



el sistema nervioso, ayudan a regular la digestión por la fibra alimentaria que contienen, y protegen al sistema cardiovascular entre los beneficios más importantes. (Heredia, 2011, p.46).

Estas semillas aportan macronutrientes, algunas vitaminas y minerales para el beneficio del cuerpo humano.

Las semillas de sésamo o ajonjolí tienen propiedades nutricionales excelentes, aportan carbohidratos, proteínas, grasas saludables, Vitamina A, Calcio, Magnesio, Fósforo. (Tabla #5. Características Nutricionales).

Todas las semillas aportan con los macronutrientes hidratos de carbono, proteína y grasa pero difieren en algunos minerales y vitaminas.

A continuación se presenta la Tabla 4 correspondiente a los valores nutricionales de las semillas de sésamo o ajonjolí:

Tabla # 4 Valores nutricionales de las semillas de ajonjolí.

Cálculo de macronutrientes: 1 g de grasa = 9 kcal, 1 g de proteína = 4 kcal, 1 g de hidrato de carbono = 4 kcal.

<u>DESCRIPCIÓN</u>	<u>PORCIÓN</u>	<u>CANTIDAD</u>
CALORIAS	100 g	622kcal
Carbohidrato	100 g	26,04g
Grasa	100 g	50g
Proteínas	100g	16,96g
Vitamina A	100 g	3ug
Calcio	100 g	131mg
Magnesio	100 g	346mg
Fósforo	100 g	774mg

Fuente: Aign, Walter & Fritzsche, David (2012). *Tabla de valores nutricionales de los alimentos*. España: hispano europea.



1.4.3 Aplicación en la cocina.

Las semillas de sésamo o ajonjolí, “son semillas oleaginosas, que en la actualidad son muy utilizadas en el ámbito gastronómico, para el salteado de carnes, pescados, y verduras, para darle realce a la preparación” (Orzola, 2015, p.45).

Otra utilidad que se le da a las semillas de sésamo o ajonjolí es simplemente añadiéndole una cucharadita a la preparación de un producto de panadería (más utilizadas en la repostería internacional), a un yogurt, o a una ensalada y su uso tradicional está presente en los panes de hamburguesa. (Orzola, 2015, p.47).

Se puede mencionar que las semillas de sésamo o ajonjolí, son las semillas con usos más elaborados en el ámbito gastronómico por lo que se dará un toque innovador a cada uno de sus usos tradicionales.



Tabla # 5 Características Nutricionales

Carbohidratos	"La función primordial de los carbohidratos en la nutrición humana es la de proporcionar energía y una función reguladora de la digestión" (Williams, 2001, p.15).
Proteínas	"La función primaria de la proteína dietética es el crecimiento y el mantenimiento del tejido" (Williams, 2001, p.51). La segunda: "La proteína también contribuye al metabolismo de la energía del cuerpo" (Williams, 2001, p.52).
Sodio	"Regula la presión osmótica, que permite la entrada y salida de soluto al medio extracelular, es decir, tiene que ver con el líquido que constituyen el medio interno de los seres vivos" (Williams, 2001, p.141).
Potasio	"Favorece la síntesis proteica colaborando con los aminoácidos, y ayuda en la permeabilidad de las membranas celulares" (Williams, 2001, pp.142-143).
Grasas saludables	"Son compuestos orgánicos que están muy difundidos en los reinos animal y vegetal, formando parte de los alimentos, donde su función principal es energética" (Garibaldi, 2011, p.25).
Vitamina C	Tiene Varias funciones. "Es necesaria para el crecimiento, y para la formación y conservación de la colágena de los tejidos fibrosos, por lo que se necesita para la formación de los dientes y de la matriz ósea, además de ser esenciales para el metabolismo de algunos aminoácidos".(Krause, 2006, p.126).
Vitamina E	"Se sabe que es un antioxidante intracelular y ayuda a prevenir la distrofia muscular" (Krause, 2006, p.113).
Calcio	"Aun que se encuentre en pequeñas cantidades hay que recalcar que "refuerza la contracción cardíaca e influye en su ritmo normal, calcifica y da solidez a los huesos y dientes, modifica la permeabilidad celular" (Garibaldi, 2011, p.28).
Hierro	"Esencialmente, el hierro sirve a dos propósitos principales en el metabolismo humano, para la formación de hemoglobina y para la oxidación celular" (Williams, 2001, p.150).
Magnesio	"El magnesio es esencial para el metabolismo celular de los carbohidratos y de la proteína" (Williams, 2001, p.139).
Zinc	"El zinc se combina rápidamente con la insulina en el páncreas; y esta combinación de zinc insulina quizá sirve como forma de almacenamiento de esta hormona" (Williams, 2001, p.159).
Fosforo	"El fósforo del cuerpo contribuye en un 80% a la mineralización de los huesos y dientes. Como componente del fosfato de calcio, se deposita y se reabsorbe constantemente en el proceso dinámico de la formación ósea" (Williams, 2001, p.137).
Vitamina A	"La vitamina A tiene que ver con varias funciones más generales que influyen en el tejido epitelial, en el crecimiento, en el desarrollo de los dientes y en funciones endócrinas" (Williams, 2001, p.81).

Autor: Henry Llivicura



CAPITULO 2: MÉTODOS DE COCCIÓN Y TÉCNICAS CULINARIAS

En el presente capítulo del proyecto de intervención, se investigará y expondrá la información referente a la definición de métodos de cocción y técnicas culinarias, cuáles son las más usadas en la cocina, y las más aptas para la creación de las recetas de autor.

2.1 Definición de métodos de cocción y técnicas culinarias.

Para definir un método de cocción habrá que saber que cada alimento permite la utilización de métodos de cocción en función a sus características organolépticas, incluso hay que resaltar que los alimentos potencian sus propiedades y beneficios al ser procesados con técnicas y cocinados por métodos. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.4).

Los tiempos de cocción dependerán de los métodos de cocinado que se utilice, por supuesto de la dureza de los ingredientes que compongan la preparación, el tamaño de los mismos mientras menos cantidad menor tiempo” (Pozuelo & Pérez, 2004, p.4).

2.1.1 Definición de método de cocción

Acción culinaria que se basa en el calor, lo que consigue que el alimento sea comestible, es decir, apetitoso y sabroso, al tiempo que favorece su preservación. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.311).

Entonces para entender el concepto de método de cocción se dirá que la acción de cocinar cambia los componentes de los productos, haciendo que estos tengan mejor sabor y sean con agrado consumidos, cambia la superficie de los alimentos



mediante procesos, estos cambios se dan por concentración, por expansión, o bien de manera mixta. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.312).

2.1.2 Definición de técnica culinaria

Operación culinaria aplicada a los alimentos para conservarlos, hacerlos digeribles y sabrosos, que va desde las preparaciones en frío, la mise en place hasta llegar a la cocción. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.821).

2.2 Tipos de métodos de cocción y técnicas culinarias

Los métodos de cocción y técnicas culinarias tienen mucho en común ya que su finalidad radica en hacer que los alimentos sean digeribles y sabrosos, los métodos de cocción se dividirán en métodos por el elemento de cocción, y métodos por concentración, expansión y mixtos; y las técnicas culinarias en cortes, fondos y salsas.

2.2.1 Métodos de cocción por elemento de cocción

Los métodos de cocción por el elemento de cocción, se dividen en cuatro métodos el primero la cocción en elemento húmedo, el segundo la cocción en elemento gaseoso, el tercero la cocción en elemento graso y el cuarto la cocción en elemento mixto, con cual se expondrá cada una de las características de los diferentes métodos para saber cuáles son los más aptos para cumplir el objetivo del proyecto.

2.2.1.1 La cocción en elemento húmedo

Proceso que se lleva acabo con la concentración de humedad y el calor necesario para que un ingrediente cambie sus propiedades físicas, teniendo como resultado un producto más sabroso y digerible. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.5).



La presión es un factor que puede ayudar a cocer con el elemento húmedo, mediante maquinaria que facilite la elevación de la temperatura dentro del medio donde se cocina el alimento, así se reduce el tiempo de cocción de los alimentos dependiendo de la presión de vapor que se aplique, hay que tener en cuenta que el tiempo de cocción dependerá del tamaño de los alimentos, y que cada uno de ellos tiene diferente conductividad térmica. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.5).

2.2.1.1.1 Cocer partiendo de un líquido frío

Cocer partiendo de frío consiste en la entrada de un alimento en el líquido que este va a ser cocinado, pudiendo ser agua, fondo o caldo corto, es importante recalcar que deberá estar frío, o a temperatura ambiente, con lo que al irse cocinando el alimento sufrirá una disminución de nutrientes dentro de su composición, ya que estos pasarán al líquido en el cual se está cocinando. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.5).

2.2.1.1.1.1 Hervido

Agua, fondo, caldo corto a ebullición para poner los alimentos a cocción. La ebullición del agua se da a la temperatura de 100°C. Se hierve un líquido para concentrarlo. Aceites y otras grasas de fritura alcanzan una temperatura de 200°C. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.567).

2.2.1.1.1.2 Cocinados al Vacío

Se lo realiza con el producto colocándolo en una bolsa de plástico hermética. Una vez sumergido el alimento hierve conservando sus características evitando un cambio en su estado. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.313).



2.2.1.1.2 Cocer partiendo de un líquido en ebullición

Consiste en la introducción de un alimento en el agua, fondo o cualquier otro líquido para la cocción en ebullición. Una vez sumergido el alimento se produce una disminución del mismo debido a la diferencia de temperaturas, que produce una solidificación de la capa externa, avanza la temperatura lentamente hacia el interior. La olla debe estar destapada para evitar el descenso que se produce cuando el vapor se ponga en contacto con tapa de la misma. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.5).

2.2.1.1.2.1 Escaldar

Introducir un alimento en agua hirviendo para endurecer su composición, eliminar sus residuos de su corteza y se haga fácil el pelado, ablandar sus fibras o eliminar el sabor desagradable. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p. 458).

2.2.1.1.2.2 Baño María

Consiste en situar el recipiente pequeño con el alimento en otro recipiente grande que contiene agua hirviendo. Se realiza esto para mantener caliente una preparación sin que se quemen o para cocer de forma paulatina. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p. 98).

2.2.1.1.2.3 Blanquear

Se colocan los alimentos crudos en el agua hirviendo, al natural, con sal o con vinagre, luego sumergirlos en agua con hielo. Este procedimiento tiene varias finalidades: ratificar, limpiar, quitar la sal o la acidez en exceso, permitiendo el pelado y disminuyendo el tamaño de las verduras. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.126).



2.2.1.1.3 La cocción al vapor

Consiste en poner un alimento en un recipiente de vapor, encima de una parrilla evitando el contacto con el agua. Cuando no está en contacto con el agua se evita que pierda parte de sus nutrientes. Se cocina únicamente por la fuerza del vapor de agua, resultando el alimento con todo su sabor. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.5).

2.2.1.2 La cocción en elemento gaseoso

Se cocina un alimento por el aire caliente que lo envuelve, el calor es originado por la propagación y desplazamiento de la fuerza del viento. El producto para su cocción debe tener grasa. El calor dependerá del alimento que se vaya a cocinar. Se cocina a grandes temperaturas a la plancha o en un horno. Volviéndose suave y delicioso, dando una sensación muy atractiva al paladar. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.6).

2.2.1.2.1 Asados en el horno

Poner en un horno un alimento a alta temperatura. Debido a este procedimiento, el producto desprende una pequeña cantidad de grasa formándose una capa que evita la salida del líquido. El horno posibilita cocinar alimentos, por el calor emitido por la corriente del viento. Se cocinan en el horno alimentos como: pasteles, flanes, carnes o pescados envueltos en papel aluminio y al baño maría. (Peterson, 2007, p.5).

2.2.1.2.2 Asados a la brasa

Se coloca el alimento sobre una parrilla y se cocina por el calor de la brasa del carbón incandescente, se desprende una pequeña cantidad de grasa del alimento que se vierte sobre la misma. Según el tipo y grosor del alimento debe estar cerca o un poco retirado del calor. Este asado es parecido al preparado en el horno. Este



proceso es excelente para la preparación de carnes suaves y delgadas, pescados, pinchos, verduras y mariscos. (Peterson, 2007, p.8).

2.2.1.2.3 Asados a la plancha

En una plancha de acero de gran espesor se coloca el alimento a una misma temperatura hasta que se cocine. El alimento se cocina con la pérdida de un poco de líquido. Se debe poner un poco de grasa para evitar que el alimento se adhiera a la plancha, lo cual ayuda a la expansión del calor. Para saber cuándo está cocinado, se debe mirar la parte superior del género, donde deben aparecer jugos, es tiempo de virar el producto y concluir cuando vuelvan aparecer en la parte cocinada. (Pozuela & Pérez, 2004, pp.7-8).

2.2.1.2.4 Gratinado o Glaseado

Gratinar: Es cocinar al horno un alimento, hasta que esta dorada la parte superior. Se dora con rapidez un alimento cocinado agregando en su superficie queso, pan rallado seco o la mezcla de estos dos elementos con mantequilla. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.552).

Glasear: Es hacer que un alimento se vea reluciente cuando se engrasa con un ingrediente y embellecer la presentación. Para los platos calientes se emplea mantequilla. Para preparaciones frías con gelatina coagulada. Para algunos postres y pastelería la brillantez se logra con una jalea o con una capa de salsa o crema. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p .540).

2.2.1.3 La cocción en elemento graso

Se cocina empleando aceite, no olvide la grasa de semillas o la mantequilla tomando en cuenta que no debe superar los 120°C para evitar que se queme. El aceite de



oliva resiste temperaturas menores a 230°C, cuando sale humo de la grasa se produce una inutilización si ya se ocupó varias. La cocción en una grasa se obtendrá un producto crocante si es delgado y delicioso por dentro si es grueso. Los alimentos se cocinan por concentración, la grasa está caliente y el vapor de agua imposibilita que la grasa ingrese al alimento. Hay poca perdida de líquidos en aquellos que tienen una capa de protección como en los apanados. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.4).

2.2.1.3.1 Salteado

Se cocina un alimento en una sartén con una mínima porción de grasa a máxima temperatura. No se debe salar los alimentos hasta que estén cocidos para eludir la evaporación y perder lo delicioso del mismo. En las carnes la cocción se da cuando aparece una capa dorada que imposibilita la salida de los líquidos internos. Otros alimentos como las pastas, arroces y algunas hortalizas se frían después de ser cocinados. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.9).

2.2.1.3.2 Fritura

Colocar un alimento en una gran porción de grasa para cocerlo a una temperatura de 150°C y 180°C, si el alimento ya está cocido el calor de la grasa será la más elevada para la formación de una capa exterior que imposibilite la salida de los líquidos o el ingreso de la grasa al alimento. La porción de comestibles estará de acuerdo con la cantidad de grasa. Si hay gran cantidad de comestibles el calor de la grasa disminuirá y se introducirá dentro de cada comestible. Los comestibles que se van a freír se debe recubrir con una capa antes de entrar en la grasa para su cocción, cuya finalidad es evitar la salida del líquido ya que en su mayoría contienen agua. Los ingredientes que se utilizan para preservar los alimentos el empanado y el enharinado. (Peterson, 2007, p.9).



2.2.1.3.3 Confitura en grasa

Es realizar una cocción en una excesiva porción de grasa variadas clases de alimentos condimentados y aliñados con hierbas y especias a un calor que oscile entre 60°C y 90°C para que sean muy deliciosos; luego que se enfríen pueden ser mantenidos en el interior de su propia grasa. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.9).

2.2.1.3.4 Frituras en poca grasa

Esta cocción se lo realiza con alimentos que requieran una mínima porción de grasa para ser cocidos como son los huevos fritos. Se debe tener cuidado que pueden quemarse los alimentos y las grasas quedando en pésimas condiciones. De acuerdo a su criterio y a la clase de alimento debe usar la porción de grasa. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.9).

2.2.1.4 La cocción mixta

Esta forma de cocido tiene alguna utilidad en la forma de cocido con componentes húmedos y las de aquellos que requieren ingredientes grasos. Cocer de forma mixta, los alimentos se cocen en sus propios jugos agregando otros ingredientes que contienen una gran dosis de agua. Se quiere que los alimentos alcancen el gusto y la sensación de otros componentes líquidos. En el proceso de cocido se realiza un cruce de componentes y de olor agradable entre los alimentos, los líquidos y las grasas que se emplean. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.9).

2.2.1.4.1 Sofrito

Cocinar en un sólido graso una o varias verduras en pedazos pequeños, estas liberan una porción o su totalidad de agua natural y juntar sus líquidos en la grasa. El calor moderado elude el colorido en especial en las cebollas. Cuando las verduras



no cogen color es porque expulsan poco líquido. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.1044).

2.2.1.4.2 Rehogado

Cocinar un alimento bajo, sellado, con poca sustancia grasa y líquido o a vapor. Esta forma de cocido se realiza con las verduras cortadas en pequeños cuadrados y alargadas, como las cebollas, tomates, hongos comestibles, zambo, zapallo son productos que no necesitan agua para cocerse. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.957).

2.2.1.4.3 Estofado

Cocinar un alimento en olla de presión agregándole elemento grasa. Cocer carne de res con verduras y con vino. En varios casos es conveniente añadir tomate y algunas especias. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.957).

2.2.1.4.4 Braseado

Es la técnica que se realiza en dos pasos. Se sofríe la carne en grasa hasta dorarla y luego se pone a cocinar el alimento generalmente duro al que se agregan hortalizas, condimentos y algún elemento líquido. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.10).

2.2.2 Métodos de cocción por concentración, expansión, mixta

Cuando un alimento se cocina existen un sin número de intercambios de nutrientes y componentes de la preparación o el alimento con el ambiente donde se cocina, en este caso la cocción se realiza bajo tres parámetros:



2.2.2.1 Por concentración

La alta temperatura se encarga de cocinar el alimento, lo que ayuda a conservar los nutrientes, y la jugosidad de los mismos. (Crespo & González, 2011, p.3).

Dentro de esta clasificación de los tipos de cocción se encuentran métodos como: hornear, asar, a la brasa, a la plancha, gratinar, saltear, freír, fritura en poca grasa, cocer al vapor y baño maría, explicados en la clasificación por el elemento de cocción, pero distribuidos de distinta manera en el método de cocción por concentración.

2.2.2.2 Por expansión

Los alimentos están en contacto con el medio donde se los cocina por lo que existe un intercambio, del alimento hacia el líquido traspasándose los elementos sápidos y los compuestos nutritivos del alimento. (Crespo & González, 2011, p.3).

Dentro de esta clasificación de los tipos de cocción se encuentran métodos como: confitar, sofreír, rehogar, sudado, hervir, escaldar, y blanquear, explicados en la clasificación por el elemento de cocción, pero distribuidos de distinta manera en el método de cocción por expansión.

2.2.2.3 Mixta

Aquí se utilizan los dos métodos antes mencionados, concentración y expansión, solo que esta vez van a estar combinados, se comienza por un sellado, seguido de la utilización de líquido para que los jugos del alimento se trasladen a este. (Pozuelo & Pérez, 2004, p.4).



En esta clasificación de los tipos de cocción se encuentran métodos como: brasear, estofar, y cocer al vacío, explicados en la clasificación por el elemento de cocción, pero distribuidos de distinta manera en el método de cocción mixto.

2.2.3 Técnicas de cortes

En la cocina se utilizan los cortes para los alimentos, la forma, la dimensión van a depender del tipo de corte que vayamos a utilizar, es decir, también va a depender subjetivamente de la preparación que se vaya a realizar. (Los chefs de la Cordon Bleu, 2011, p.114).

2.2.3.1 Brunoise

Son cortes de las verduras en cuadrados de 1 a 3 mm de lado, obteniendo como consecuencia de un conjunto de verduras o de una sola verdura, un sin número de dados pequeños, que a veces se sofríe en mantequilla, se utiliza como adorno de guisados y salsas. (The Culinary Institute of America, 2006, p.115).

Foto # 5: Brunoise.



Autor: Henry Llivicura.



2.2.3.2 Juliana

Elaboración de una o muchas verduras cortadas en tiras. Se cortan con cuchillo en láminas de 1 a 2 mm de espesor, luego se sobreponen y se cortan pedazos de 3 a 5 cm de longitud. La juliana de verduras se realiza como complemento de sopas, cremas y consomés. Se denomina juliana a la forma de cortar verduras crudas para el entremés y con otros ingredientes. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.614).

Foto # 6: Juliana.



Autor: Henry Llivicura.

2.2.3.3 Rondelle

Es el corte de las verduras en anillos o en capas huecas como las cebollas y los pimientos. Las cebollas se cortan en tajadas finas, después cada tajada se separan en anillos. (Los chefs de la Cordon Bleu, 2011, p.91).



Foto # 7: Rondelle.



Autor: Henry Llivicura.

2.2.3.4 Sifflet

Es el corte en ángulo de las verduras largas y finas como las zanahorias, el apio y los puerros. Se separan para servir como acompañamiento de un plato. Se realiza esta técnica para cortar palanquetas. (Los chefs de la Cordon Bleu, 2011, p. 85).

Foto # 8: Sifflet.



Autor: Henry Llivicura.



2.2.3.5 Mirepoix

En la cocina francesa es el más utilizado, en el desarrollo del cocido que se adapta a muchos alimentos como: los pescados, mariscos, crustáceos, carnes, aves. Se corta adaptando al tiempo de cocción. La combinación de verduras cortadas en grandes cubos, siempre se hace ciente el agua de la cocción y no se sirve como plato fuerte. Puede ser igualmente una mezcla de zanahorias, cebolla y apio cortados en trozos pequeños. (Los chefs de la Cordon Bleu, 2011, p.71).

Foto # 9: Mirepoix.



Autor: Henry Llivicura.

2.2.3.6 Torneado

Es el procedimiento de cortar en forma de barril ovalada y de diferentes tamaños determinadas verduras y frutas. Procedimiento que se adapta a verduras o frutas duras por ejemplo las papas, zanahorias, zambo, zapallo, pepinos y manzanas. La verdura torneada se lo realiza para un cocinado parejo y para hacer más atractiva la presentación. (Los chefs de la Cordon Bleu, 2011, p.75).



Foto # 10: Torneado



Autor: Henry Llivicura.

2.2.3.7 Macedonia

Modo de cortar algunas verduras y frutas de aspecto de un cubo de 4 a 5 mm
Macedonia significa una mezcla de verduras o frutas cortadas en cubos o dados.
(Los chefs de la Cordon Bleu, 2011, p.61).

Foto # 11: Macedonia.



Autor: Henry Llivicura.



2.2.3.8 Bastones

Término que expresa cortar las verduras en forma de bastones. Estas se cortan en bastones cuando se debe ofrecer como acompañamiento de un plato o en una fuente, así como cuando son cortadas en forma de cubos. Puede cambiar según la dimensión del componente primordial al que deba añadirse. (Los chefs de la Cordon Bleu, 2011, p.65).

Foto # 12: Bastones



Autor: Henry Llivicura.

2.2.3.9 Concasse

Forma de picado grueso que puede ser empleado en algunas verduras. Cortadas de esta forma pueden ser ofrecidas como acompañamiento de un plato y para las recetas de cada país. La preparación de tomate, primero se debe quitar la corteza, y las pepas cocinándolos y luego se pican en cubos. (Los chefs de la Cordon Bleu, 2011, p.51).



Foto # 13: Concasse.



Autor: Henry Llivicura.

2.2.3.10 Parisien

Forma de elaborar bolas de verduras de distintos tamaños con una cuchara saca bolas que tiene una pequeña copa de una hoja de media esfera. Son de varios tamaños desde 6 a 25 mm de diámetro, de forma redondas, ovaladas. Se puede aprovechar este corte en raíz o verdura sólida y en frutas. (Los chefs de la Cordon Bleu, 2011, p.81).

Foto # 14: Parisien.



Autor: Henry Llivicura.



2.2.3.11 Chiffonade

Chiffonade: Se lo denomina al triturado de las verduras de hoja y de las hierbas, un corte muy fino.

Ciseler: Se lo denomina así al picado fino, utilizado para en el picado de bulbos, cebollas. Este vocablo se utilizó en un principio para explicar la forma de cortar la espinaca, lechuga y hierbas frescas de forma delgada. (Los chefs de la Cordon Bleu, 2011, p.47).

Foto # 15: Chiffonade.



Autor: Henry Llivicura.

2.2.4 Técnicas de fondos

Preparación espesa en un caldo graso que se usa para realizar una salsa para recubrir un guiso. La esencia se utiliza como base, el sabor debe ser común de forma que no exceda en la elaboración final. Todos los cocineros concuerdan en que no puede conseguirse nada inusual si la base no ha sido hecha con precaución y dedicación. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, p.499).



2.2.4.1 Fondos blancos

Según el libro elaborado por Los Chefs de la Cordon Bleu (2011) que dice: “El fondo se llama blanco si los elementos que lo componen se ponen directamente en el líquido de cocción” (p.205), es decir, sin una preparación o proceso previo.

2.2.4.1.1 Fondo claro de ternera

Ingredientes: 700 g de espaldilla y 1 kg de morcillo de ternera, 100 g de zanahorias, 80 g de cebollas, 50 g de puerro (la parte blanca), 50 g de apio, 1 ramillete de hierbas aromáticas.

Preparación: Para este fondo sujetar la espaldilla y el morcillo de ternera, romper los huesos y colocarlos en una olla grande, llenar de agua y someter a cocción por unos minutos para blanquearlos, luego escurrir. Poner de nuevo en la olla, llenar de agua y someter a cocción. Sacar la espuma y la grasa en su totalidad y agregar la zanahoria, la cebolla, el puerro, el apio y las hierbas aromáticas. Cocinar durante 3h00 a fuego lento. Sacar la grasa y cernir en un colador muy fino. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.500).

Foto # 16: Fondo Claro de Ternera.



Fuente: The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.



Preparación: Para este fondo sujetar la espaldilla y el morcillo de ternera, romper los huesos y colocarlos en una olla grande, llenar de agua y someter a cocción por unos minutos para blanquearlos, luego escurrir. Poner de nuevo en la olla, llenar de agua y someter a cocción. Sacar la espuma y la grasa en su totalidad y agregar la zanahoria, la cebolla, el puerro, el apio y las hierbas aromáticas. Cocinar durante 3h00 a fuego lento. Sacar la grasa y cernir en un colador muy fino. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.500).

2.2.4.1.2 Fondo claro de ave

Ingredientes: despojos y carcasas de una ave, 100 g de zanahorias, 80 g de cebollas, 50 g de puerro (la parte blanca), 50 g de apio y 1 ramillete de hierbas aromáticas.

Preparación: Para este fondo, colocar los despojos y carcasas de una ave en una olla grande, llenar de agua y someter a cocción por unos minutos para blanquearlos. Sacar la espuma y la grasa en su totalidad y agregar la zanahoria, la cebolla, el puerro, el apio y las hierbas aromáticas. Cocinar durante 3h00 a fuego lento. Sacar la grasa y cernir en un colador muy fino. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.500).

Foto # 17: Fondo Claro de Ave.



Autor: Henry Llivicura.



2.2.4.1.3 Fondo de verdura

Ingredientes: 100 g de zanahorias, 80 g de cebollas, 50 g de puerro (la parte blanca), 50 g de apio, 1 ramillete de hierbas aromáticas.

Preparación: Para este fondo se cocina recubriendo con agua las zanahorias, la cebolla, el puerro (la parte blanca), el apio y las hierbas aromáticas durante unas 3h00 a fuego lento. Cernir en un colador muy fino o en un filtro de tela. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.500).

Foto # 18. Fondo de Verduras.



Fuente: The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.

2.2.4.2 Fondos Oscuros

Según el libro elaborado por Los Chefs de la Cordon Bleu (2011) que dice: “Se le llama fondo oscuro si se deja que los elementos tomen color previo a la preparación del mismo” (p.205), como por ejemplo dorar los huesos de la ternera previo a la elaboración del fondo.



2.2.4.2.1 Fondo oscuro de ternera

Ingredientes: 1000 g de espaldilla y morcilla de ternera, 100 g de zanahorias y 80 g de cebollas, un ramillete de hierbas aromáticas, ¼ de litro de agua, 2 litros de agua sal, pimienta.

Preparación: Extraer y sujetar los huesos de la porción de espaldilla y de la morcilla de ternera. Romper en pedazos pequeños los huesos de la ternera y tostar al igual que las carnes en el horno. Colocar en una olla, agregar las rodajas de zanahoria, la cebolla y las hierbas aromáticas. Tapar y dejar transpirar durante diez minutos. Humedecer con agua y dejar disminuir hasta que quede espeso. Comenzar de nuevo el proceso. Agregar 2 litros de agua, la sal y la pimienta. Poner a cocción a fuego lento durante unas 5 horas o más. Sacar la grasa y cernir en un cedazo fino o en un filtro de tela. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.501).

Foto # 19: Fondo Oscuro de Ternera.



Fuente: The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.



2.2.4.2.3 Fondo oscuro de ave

Ingredientes: carcasa y despojos del ave, 120 g de zanahorias y 80 g de cebolla, un ramillete de hierbas aromáticas, ¼ de litro de agua, sal, pimienta.

Preparación: Para este fondo se emplea residuos y estructuras óseas de ave, tostar los huesos en el horno. Colocar estos ingredientes en una olla, agregar las rodajas de zanahoria, cebolla y un manojo de hierbas aromáticas. Tapar y dejar transpirar durante diez minutos.

Humedecer con agua y dejar disminuir hasta que espese. Comenzar de nuevo el proceso. Agregar 2 litros de agua, sal y pimienta. Poner a cocción a fuego lento durante unas 5 horas o más. Sacar la grasa y colar en un cedazo fino o en un filtro de tela. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.501).

Foto # 20: Fondo Oscuro de Ave.



Autor: Henry Llivicura.



2.2.4.2.3 Fondo oscuro de caza

Ingredientes: 1,5 kg de pecho cervatillo, liebre, jabato, perdices, o faisanes viejos, corteza de cerdo, zanahorias, cebollas, vino blanco, un ramillete de hierbas aromáticas, romero y clavos de olor.

Preparación: Para este fondo sujetar kilo y medio de pechuga de cervatillo, liebre, jabato, perdices, o faisanes viejos. Tostar en el horno sobre una lata para olla. La piel de cerdo picar y blanquear, cocinar en una olla o cacerola con zanahorias cortadas en cubos y cebolla. Agregar la pechuga, el vino blanco y dejar que espese. Humedecer con agua fría, agregar las hierbas aromáticas, el romero y los clavos de olor. Poner a cocción durante dos horas o más a fuego normal. Sacar la grasa y colar en un cedazo fino o en un filtro de tela. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.500).

Foto # 21: Fondo Oscuro de Caza.



Autor: Henry Llivicura.



2.2.4.3 Fumet

Esta preparación es más ligera que un fondo, Se utiliza pescado y mariscos, estos alimentos aportan sabor y el líquido se cocina en cierto espacio de tiempo, fluctuando entre 15 y 20 minutos, si se deja más tiempo a cocinar resultaría de un sabor desagradable. (Los chefs de la Cordon Bleu, 2011, p.211).

Foto # 22: Fumet.



Fuente: The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.

2.2.4.3.1 Fumet

Ingredientes: 1,5 kilos de espinas y despojos de pescado o mariscos, 75 g de cebollas, 15 g de tallos de perejil, 1 hoja de laurel, 1 cucharada de zumo de limón y 5 g de sal gruesa.

Preparación: Se cocina los huesos y desechos de pescado o mariscos, lavar y hacer pedazos. Picar la cebolla, y un manojo de tallos de perejil. Colocar en una olla



con agua los ingredientes y hervir a fuego lento, agregar la hoja de laurel, la cucharada de limón, los gramos de sal gruesa. El tiempo de cocción destapado es de quince a veinte minutos. Cernir en un colador fino o en un filtro de tela, aplastar las espinas y dejar enfriar. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.521).

2.2.5 Técnicas de salsas

“Sazonamiento más o menos líquido, caliente o frío, que acompaña o sirve para cocinar un manjar. La función de una salsa es la de añadir a este último un sabor que se armonice con el suyo” (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.1010).

Antoine Carême precursor de las salsas frías y calientes a las cuales las dividió en dos grandes grupos llamadas salsas madres oscuras y blancas, incorporando las salsas madre y las frías que se hacen con mayonesa o vinagreta. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.1010).

2.2.5.1 Salsas Madre Blancas

Antoine Carême gastrónomo francés fue el primer estudioso de la salsa madre, que son las que se utilizan base para la elaboración de otras salsas derivadas que han surgido a través de los tiempos en la gastronomía.

Las salsas madre blancas son las primeras de las cuales se derivaron otras como: la alemana, bechamel y la velouté de ternera, de ave y de pescado o mariscos. (Los Chefs de la Cordon Bleu, 2011, p.120).



2.2.5.1.1 Salsa Alemana

Ingredientes: ½ litro de fondo de ternera o de ave, 1 dl de hongos cocinados, 1 chorrito de zumo de limón, unos granos de pimienta machacada, 1 punta de nuez y ½ litro de mantequilla y harina.

Preparación: Mezclar bien en una olla. Fuera del fuego, agregar 3 o 4 yemas de huevo con un poco de mantequilla y harina. Llevar de nuevo a fuego, agregar zumo de limón, cernir en un colador fino o en un filtro de tela e incorpora 50 g de mantequilla fresca. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.1013).

Foto # 23: Salsa Alemana.



Fuente: The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.

2.2.5.1.2 Salsa Bechamel

Ingredientes: 20 g de mantequilla, 20 g de harina, ½ litro de leche, nuez rallada.



Preparación: Calentar en una olla de fondo grueso la mantequilla a fuego lento, añadir la harina y mezclar hasta obtener una pasta lisa, sin coloración, verter la leche, moviendo para evitar que se formen grumos. Salpimentar y añadir, según el gusto, un poco de nuez moscada rallada.

Pasar por el colador chino con estameña y pasar por encima un poco de mantequilla, o bien seguir removiendo de vez en cuando hasta finalizar la cocción para evitar que se forme una piel en la superficie de la salsa. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.1013).

Foto # 24: Salsa Bechamel.



Autor: Henry Llivicura.

2.2.5.1.3 Velouté

La salsa blanca considerada como la salsa madre constituida por un fondo de ternera o de ave, de pescado o mariscos o una mezcla de harina y grasas. De acuerdo con los ingredientes la salsa blanca se emplea para otras salsas derivadas.



Ingredientes: Una mezcla de harina y grasas, un litro de fondo de ternera o ave, 3 yemas de huevo, 1 dl de nata líquida.

Preparación: Tomar la mezcla de harina y grasas, y humedecer con un litro de fondo de ternera o ave, limpiar la preparación con una espumadera y luego pasar por un filtro de tela. Trasladar de nuevo a cocción ligera y adherir las 3 yemas de huevo y la nata líquida, sin que hierva. Colar de nuevo en el filtro de tela. Fuera de fuego, agregar un pedazo de mantequilla. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p. 1152).

Foto # 25: Velouté.



Fuente: The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.

2.2.5.2 Salsas Madre Oscuras

“Las salsas madre oscuras, también dentro de su género son las principales, de las cuales se derivarán varias salsas como la salsa de tomate, la salsa española y la demi – glace” (Los Chefs de la Cordon Bleu, 2011, p.120).



2.2.5.2.1 Salsa de tomate

Ingredientes: 50 g de tocino en daditos, 2 o 3 cucharadas de mantequilla, 50 g de zanahorias, 50 g de cebolla cortada. 30 g de harina cernida, 1 kilo de tomate, un diente de ajo, 1 ramillete de hierbas aromáticas y 75 g de magro de jamón, sal, pimenta, 10 g de azúcar.

Preparación: Picar el tocino en daditos; blanquearlos, escurrirlos y saltear en la mantequilla. Agregar las zanahorias, la cebolla cortada. Freír entre 5 y 10 minutos. Rociar con la harina cernida. Agregar los tomates pelados y cortados, el ajo chancado, el ramillete de hierbas aromáticas y el jamón. Salpimentar, agregar azúcar y llevar a cocción moviendo. Cubrir y cocinar a fuego lento durante una hora. Quitar el ajo, el ramillete de hierbas y el jamón. Cernir la salsa en el colador con filtro de tela, poner en una olla a baño maría y pasar por encima un poco de mantequilla derretida y tibia. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.1016).

Foto # 26: Salsa de Tomate.



Fuente: The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.



2.2.5.2.2 Salsa Española

Ingredientes: 15 g de mantequilla, 15 g de harina, 1 cucharada de verduras, 25 g de champiñones cortados, 1 kilo de tomates, 1,15 litros de fondo oscuro.

Preparación: Realizar un roux oscuro. Agregar las verduras, los champiñones cortados, los tomates picados sin pelar ni quitar las pepas. Poner el fondo oscuro y cocinar a fuego lento durante 1h30 a 2h00, limpiando con cuidado la salsa con la ayuda de una cuchara. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.1017).

Foto # 27: Salsa Española.



Fuente: The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.

2.2.5.2.3 Fondo ligado – Demi-glace

Reducción de un fondo oscuro de ternera, al que se le añade, roux y vino tinto, que ha sido previamente espumado. Su condimentación y aromatización determina su empleo en distintas salsas oscuras. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.1030).



Foto # 28: Demi-Glace.



Autor: Henry Llivicura.

2.2.5.3 Salsas con mantequilla o leche

Ingredientes: Una cucharadita de harina, un poco de mantequilla, medio vaso de agua o consomé, sal, nuez rallada, zumo de medio limón.

Foto # 29: Salsa con Mantequilla.



Fuente: The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.



Preparación: Colocar en una olla una cucharadita de harina y un poco de mantequilla, mezclar la harina con una cuchara de madera, agregar el medio vaso de agua o consomé, un poco de sal, la nuez rallada, y el zumo del medio limón. Mover el sazón a fuego alto, cuando comience a hervir, quitar la salsa y entreverar con un trozo de mantequilla. La salsa debe encontrarse homogénea y con un sabor agradable. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, pp.1015-1016).

2.2.5.4 Salsas emulsionadas calientes

Lo primordial de las salsas emulsionadas calientes está en la preparación que se obtiene al juntar un líquido con otro que no se mezcla. La suspensión de gotas de aceite, mantequilla derretida en vinagre, agua, zumo de limón facilita una mezcla oscura que, así se mezcle de forma rápida, no queda fijo si no se le agrega un ingrediente que sirva como emulsionante. El más usado en el arte culinario es la yema de huevo, al mismo que de repente se le agrega mostaza. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, pp.443-444).

2.2.5.4.1 Salsa bearnesa

Ingredientes: ½ dl de vinagre de estragón, ½ dl de vino blanco seco, 25 g de chalotas picadas, ½ cuchara sopera de estragón y ½ cuchara de perifollo, 2,5 g de pimienta y 1 pizca de sal, 3 yemas de huevo, agua, 125 g de mantequilla.

Preparación salsa bearnesa: Colocar en una olla de fondo grueso el vinagre de estragón, el vino blanco seco, las chalotas picadas, el estragón y el perifollo, la pimienta y una pizca de sal. Disminuir a dos tercios y poner a enfriar. Agregar las yemas de huevo, algo de agua y mover con rapidez a fuego lento (50° C). Retirar del fuego, añadir la mantequilla caliente. Cernir la salsa en el colador con filtro de



tela y culminar agregando una cuchara de estragón y perifollo picados. Brindar en seguida. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.1013).

Foto # 30: Salsa Bearnesa.



Fuente: The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.

2.2.5.4.2 Salsa holandesa

Ingredientes: 250 g de mantequilla, 4 cucharas de agua, sal fina, 1 pizca de pimienta, 8 yemas de huevo, zumo de ½ limón.

Preparación salsa holandesa: Derretir la mantequilla y poner en una olla apropiada, agregar las cucharadas de agua, sal fina, una pizca de pimienta, las yemas de huevo. Entreverar bien con la batidora, poner esta salsa a fuego lento o al baño maría. Cuando las yemas hayan adquirido dureza de una pomada espumosa, retirar del fuego y adherir de manera paulatina la mantequilla derretida sin dejar de mover por el rededor de la olla. Probar la sazón, agregar el zumo de



limón y cernir la salsa en el colador con filtro de tela. Servir en seguida. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.1017).

Foto # 31: Salsa Holandesa.



Fuente: The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.

2.2.5.5 Salsas emulsionadas frías

Lo primordial de las salsas emulsionadas frías se establece al inicio; donde se logra esparcir un líquido en otro con el que no se junta.

Las pequeñas gotas del aceite o la mantequilla en vinagre, agua, zumo de limón facilita la mezcla oscura que así se mueva rápidamente, no se estabiliza si no se le agrega un emulsionante, el que más se emplea es la yema de huevo, al mismo que de vez en cuando se le agrega mostaza. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, pp.443-444).



2.2.5.5.1 Mayonesa

Ingredientes: huevos, aceite, vinagre, sal, pimienta y mostaza.

Preparación: Esta salsa emulsionada fría se realiza con yema de huevo y aceite, a los mismos que se agrega vinagre, sal, pimienta y mostaza. Para que se realice la mezcla, los ingredientes deben hallarse a igual temperatura.

Se pone la yema de huevo en la licuadora con los otros ingredientes menos el aceite, se prende la licuadora y se pone el aceite despacio hasta que se realice la emulsión. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.698).

Foto # 32: Mayonesa.



Autor: Henry Llivicura.

2.2.5.5.2 Vinagreta

Ingredientes: vinagre o limón, aceite o nata líquida, pimienta, sal, ajo, pepinillos, hierbas, mostaza, huevo duro, cebolla.



Foto # 33. Vinagreta.



Fuente: The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.

Preparación de la vinagreta: Esta salsa emulsionada fría, resulta de la combinación del vinagre o limón con el aceite o nata líquida, agregando pimienta, sal, ajo, pepinillos, finas hierbas, mostaza, huevo duro y cebolla. La vinagreta en ocasiones se brinda tibia. Acompaña las ensaladas verdes, los platos fríos; las verduras, las carnes frías y los pescados en poco caldo. (Comité Gastronómico de la Edición Francesa, 2005, p.1165).

2.3 Métodos de cocción y técnicas culinarias para la aplicación en las semillas.

Los métodos de cocción y técnicas culinarias utilizadas en las recetas de autor ayudan a potenciar las virtudes nutricionales y gastronómicas de las cuatro semillas (amapola, chía, sambo y ajonjolí), por lo que se mostrará en la parte en las fichas técnicas cada uno de los métodos de cocción y técnicas culinarias de cada una de las recetas de autor propuestas en este proyecto.



CAPITULO 3: APLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS ESPECÍFICAS DE COCCIÓN DESARROLLADAS.

En el presente capítulo del proyecto de intervención, están las recetas de autor con su respectiva aplicación de métodos de cocción y técnicas culinarias en semillas de amapola, chía, sambo y ajonjolí, trabajadas desde el punto de vista técnico gastronómico utilizando los conceptos investigados en el proyecto y los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, el listado de las recetas consta de una gran variedad de géneros e ingredientes que dan apertura a la utilización de varios procesos

3.1 Cocina de autor

En la cocina todo puede variar según tus conocimientos, y a su vez ser tan cambiante y mejor según los procesos aplicados al momento de cocinar, resultando así diferentes colores, texturas, sabores que se armonizan en el paladar al momento de saborear las preparaciones.

La cocina de autor difiere de lo común por lo que el cocinero deberá sentarse a pensar y desarrollar preparaciones sin realizar mezclas indistintas, ya que se deberá tener cuidado al momento de trabajar los alimentos, buscando innovación en ingredientes comunes y dándoles un uso especial, para conseguir una armonía en los sabores, sacando la mejor parte creativa del chef para la felicidad de los comensales. (Chamorro, 2009, pp. 5-6-7).

3.1.1 Definición

Chamorro (2009) en su obra dice “la receta no marca el límite de lo permitido. Más bien, es una brújula que guía al chef hacia un nuevo horizonte”, es decir, mientras



más arduo sea el trabajo podremos encontrar nuevas preparaciones basándonos en las recetas tradicionales, y sobre todo realizando recetas innovadoras.

El límite de cada cocinero será su aptitud y actitud al momento de cocinar una receta, entonces, los cocineros trabajan en un laboratorio buscando idear, mezclar e innovar con alimentos solo teniendo como límite la imaginación eso es lo que se denomina cocina de autor. (Chamorro, 2009, p.10).

3.2 Aplicación métodos de cocción y técnicas culinarias específicas en semillas de amapola, chía, sambo, y ajonjolí.

Se aplicarán los métodos de cocción y técnicas culinarias recopilados, potenciando las virtudes de las semillas e innovando en cada uno de los procesos a lo largo de la creación de las recetas inéditas propuestas en este proyecto.

A continuación se presentan las fichas técnicas de las recetas:



FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Emborrajado de camarones con salsa tártara picante de pepa de sambo.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Camarones limpios y salpimentados. Pepa de sambo procesada.	Tres camarones acompañados de la salsa picante de pepa de sambo junto a una estructura de zanahoria y espárragos,	La cocción por medio graso – fritura deberá realizarse a una temperatura constante de 150°C.



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Emborrado de camarones con salsa tártara Picante de pepa de sambo.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO kg/total	PRECIO porción
	Emborrados					
53	camarón	g	45	85%	12,50	0,66
30	harina	g	30	100%	0,88	0,03
1	huevos	u	1	100%	0,15	0,15
100	leche	ml	100	100%	0,77	0,08
2	polvo - hornear	g	2	100%	15,00	0,03
1	sal-pimienta	g	1	100%	0,50	0,001
200	aceite	ml	200	100%	2,29	0,46
	Salsa					
1	huevo	g	1	100%	0,15	0,15
150	aceite	ml	144	96%	2,29	0,34
1	mostaza	g	1	100%	6,50	0,01
1	limón	g	1	35%	0,10	0,10
20	pepa de sambo	g	20	100%	10,00	0,20
5	ají	g	4	75%	2,50	0,13
2	azúcar	g	2	100%	0,90	0,002
1	sal-pimienta	g	1	100%	0,50	0,001
1	culantro	g	1	53%	2,50	0,003
20	cebolla	g	15	76%	1,54	0,03
1	perejil	g	1	53%	2,50	0,003
10	pepinillo vinagre	g	6	59%	9,00	0,09
10	alcaparras vinagre	g	6	57%	12,00	0,12
	Decoración					
50	zanahoria	g	34	67%	1,50	0,08
1	flores comestibles	atad.	1	10%	0,50	0,05
10	espárragos	g	8	80%	4,36	0,04
CANT. PRODUCIDA: 100 g						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 100 g Costo por porción: 2,70						



TÉCNICAS:

Emborajados de camarón:

Batir los huevos y agregar la leche

Poner la harina, el polvo para hornear, y la sal de manera uniforme para evitar la formación de grumos hasta obtener una masa no muy espesa.

Cubrir los camarones con la masa ya preparada y freírlos 150°C.

Servir bien calientes acompañados de la salsa picante de pepa de sambo.

Salsa tártara picante de pepa de sambo:

Realizar una salsa emulsionada, incorporando el aceite, a un huevo, el ají, la pepa de sambo un poco de sal, azúcar, mostaza y limón.

Mezclar con la salsa emulsionada las alcaparras, los pepinillos y la cebolla.





FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Camarones apanados con pepa de sambo acompañado de salsa waleska.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Camarones apanados:</p> <p>Camarones limpios y salpimentados.</p> <p>Pepa de sambo procesada.</p> <p>Salsa Waleska:</p> <p>Fumet reducido.</p> <p>Salsa Bechamel.</p>	<p>Tres camarones servidos con salsa waleska con una decoración de vainitas y rábanos.</p>	<p>La cocción por medio graso – fritura deberá realizarse a una temperatura constante de 150°C.</p>



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Camarones apanados con pepa de sambo acompañado de salsa waleska.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO kg/total	PRECIO Proción
	Camarones					
53	camarón	g	45	85%	12,50	0,66
1	sal-pimienta	g	1	100%	0,50	0,001
1	Huevos	u	1	100%	0,15	0,15
20	pepa de sambo	g	20	100%	10,00	0,20
	Salsa waleska					
50	bechamel	g	45	90%	0,90	0,05
50	fumet reducido	ml	50	100%	0,49	0,02
25	nata	ml	25	100%	4,00	0,10
1	yema de huevo	u	1	100%	0,15	0,15
	Decoración					
10	tomate cherry	g	10	95%	2,50	0,03
5	rábano	g	3	69%	3,00	0,02
5	vainitas	g	5	93%	2,00	0,01
CANT. PRODUCIDA: 100 g						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 100 g Costo por porción: 1,37						
<p>TÉCNICAS:</p> <p>Camarones apanados:</p> <p>Batir los huevos y colocar la pepa de sambo antes procesada.</p> <p>Pasar los camarones ya salpimentados por la mezcla anterior.</p> <p>Freírlos a una temperatura de 150°C.</p> <p>Salsa Waleska:</p> <p>Poner la salsa bechamel en una cacerola.</p> <p>Verter el fumet reducido, la nata líquida, y al final la yema de huevo.</p> <p>Cocinar a fuego lento hasta conseguir la consistencia deseada.</p>						




FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Sopa de pepa de sambo.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Champiñones cortados en rondelle. Papas blanqueadas y cortadas en macedonia.	Sopa de pepa de sambo de color blanco adornada con una rama de perejil.	La pepa de sambo al ser tostada potencia sus características organolépticas.



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Sopa de pepa de sambo						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO kg/total.	PRECIO Porción
100	pepa de sambo	g	100	100%	10,00	1,00
10	mantequilla	g	10	100%	11,00	0,11
1	goma xantana	g	1	100%	230,00	0,23
500	leche	ml	500	100%	0,77	0,39
1	sal	g	1	100%	0,50	0,001
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
35	queso crema	g	35	100%	8,00	0,28
1	cebollín	g	1	70%	12,50	0,05
25	papa	g	22	79%	1,10	0,03
25	champiñones	g	24	98%	10,00	0,25
CANT. PRODUCIDA: 150 g CANT. PORCIONES: 1 DE: 150 g Costo por porción: 2,34						
TÉCNICAS: Rehogar la pepa de sambo antes procesada con la mantequilla. Agregar la leche, la sal y la pimienta. Procesar la preparación anterior, colocando el queso crema, en la licuadora. Cocinar la preparación a fuego lento. Espesarlo con la goma xantana. Poner las papas y los champiñones al gusto.						



FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Lomo de res con estofado de semillas de amapola, guarnecido con croquetas de papa y ensalada.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Estofado de semillas de amapola: Semillas de amapola tostadas. Cebolla, ajo y ají cortados brunoise. Tomates cortados en concasse. Zanahoria y papa cortados en macedonia. Zanahoria y papa blanqueadas. Fondo de ave.</p> <p>Lomo de res: Lomo de res salpimentado.</p> <p>Croquetas de papa: Papa cocinada.</p> <p>Ensalada: Choclo cocinado Queso, piña y jamón cortados en macedonia.</p>	<p>Lomo de res con estofado de semillas de amapola acompañado de tres croquetas de papa con semillas de chía y una vistosa ensalada de granos, fruta, jamón y queso.</p>	<p>Se le dará una cocción previa al lomo de res para terminar su cocción al momento de la elaboración del estofado.</p>



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Lomo de res con estofado de semillas de amapola, guarnecido con croquetas de papa y ensalada.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO kg/total	PRECIO porción
300	lomo de res	g	276	92%	12,10	3,63
50	semillas - amapola	g	50	100%	50,00	1,25
1	sal	g	1	100%	0,50	0,001
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
30	cebolla	g	23	76%	1,54	0,05
30	zanahoria	g	20	67%	1,50	0,05
30	papa	g	24	79%	1,10	0,03
50	tomate	g	45	90%	1,65	0,08
1	ajo	g	1	75%	5,00	0,01
1	ají amarillo	u	1	77%	0,10	0,10
50	fondo de ave	ml	50	100%	0,87	0,04
1	comino	g	1	100%	7,40	0,01
1	orégano	g	1	100%	8,90	0,01
10	aceite	ml	10	100%	2,29	0,02
	Croquetas					
100	papa	g	79	79%	1,10	0,11
10	leche	ml	10	100%	0,77	0,01
1	sal	g	1	100%	0,50	0,001
1	Pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
20	mantequilla	g	20	100%	11,00	0,22
80	apanadura	g	80	100%	3,2	0,26
25	semillas de chía	g	25	100%	3,3	0,08
100	aceite	g	100	100%	2,29	0,23
	Ensalada					
20	jamón	g	20	100%	6,75	0,14
20	queso	g	20	100%	8,08	0,16
20	piña	g	14	72%	1	0,02
20	choclo desgra.	g	20	100%	2,2	0,04
20	uvas	g	20	100%	2,5	0,05
CANT. PRODUCIDA: 350 g						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 350 g Costo por porción: 6,60						



TÉCNICAS:

Estofado de semillas de amapola:

Saltear las semillas de amapola.

Colocar la cebolla y el tomate realizando un sofrito.

Luego el ajo, ají, fondo de pollo, el orégano y el comino.

Colocar la papa, y las zanahorias previamente cocinadas

Dejar que la mezcla se vuelva homogénea y listo.

Lomo de res:

Se le dará un poco de cocción en la plancha.

Se terminará la cocción de este en el estofado de semillas de amapola.

Croquetas de papa:

Para las croquetas de papa se realizará un puré de estas junto con la mantequilla, la leche y sal pimenta.

Luego de esto se mezclará la apanadura con las semillas de chía.

Se procederá a empanizar el puré con esta preparación para luego freírlo a 150°C.





FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Salmón en escabeche de semillas de chía con mini bolones de verde y ensalada de pasta con pesto.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Escabeche de salmón:</p> <p>Zanahoria, pimiento rojo y verde cortados en sifflet,</p> <p>Cebolla y ajo cortados en brunoise.</p> <p>Mini bolones de verde:</p> <p>Cebolla y ajo cortados en brunoise.</p> <p>Verde cocinado.</p> <p>Ensalada de pasta con pesto:</p> <p>Pasta blanqueada.</p>	<p>Salmón en escabeche presentado con tres mini bolones de verde y una ensalada de pasta fusilli con pesto.</p>	<p>Al momento de realizar en escabeche hacerlo a fuego lento y tapar la preparación para conservar los sabores.</p>



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Salmón en escabeche de semillas de chía con mini bolones de verde y ensalada de pasta con pesto.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO Kg/total	PRECIO porción
	Salmón					
150	salmón limpio	g	150	100%	29,66	4,45
25	semillas de chía	g	25	100%	3,3	0,08
50	aceite	ml	48	96%	2,29	0,11
50	vinagre	ml	50	100%	2,70	0,14
10	pimiento rojo	g	8	78%	2,80	0,03
30	zanahoria	g	20	67%	1,50	0,05
10	pimiento verde	g	8	77%	2,80	0,03
30	cebolla	g	23	76%	1,54	0,05
1	sal	g	1	100%	0,50	0,001
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
10	ajo	g	8	75%	5,00	0,05
1	laurel	hojas	1	100%	0,05	0,05
	Mini bolones					
200	plátano verde	g	110	55%	0,68	0,14
20	cebolla	g	15	76%	1,54	0,03
250	aceite	ml	240	96%	2,29	0,57
1	sal	g	1	100%	0,50	0,00
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
50	queso	g	50	100%	8,08	0,40
10	ajo	g	8	75%	5,00	0,05
	Ensalada					
100	pasta	g	100	100%	3,75	0,38
30	albahaca	g	15	51%	9,80	0,29
5	piñones	g	5	100%	100,00	0,50
5	ajo	g	4	75%	9,8	0,05
15	aceite de oliva	ml	14	96%	8,5	0,13
10	queso parmesano	g	10	100%	23,75	0,24
1	sal	g	1	100%	0,50	0,00
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
CANT. PRODUCIDA: 220 g						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 220 g Costo por porción: 7,82						



TÉCNICAS:

Escabeche de salmón:

Realizar un sofrito con el ajo, el laurel y un poco de pimienta.

Colocar las verduras y dejarlas cocinar por 5 minutos.

Añadir el vinagre de manzana y dejar que la preparación se cocine por 5 minutos más a un hervor suave.

Sellamos al salmón de ambos lados y lo introducimos en la preparación durante 3 minutos y lo dejamos reposar por doce horas. Servir

Mini bolones de verde:

Realizar un sofrito con la cebolla, el ajo y la sal.

Colocar el sofrito sobre los plátanos cocinados y majar la preparación hasta obtener la consistencia deseada.

Rellenar con el queso.

Freírlos a una temperatura de 150°C.

Ensalada de pasta con pesto:

En la licuadora procesar la albahaca, los ajos y los piñones.

Añadir 70 ml de aceite de oliva y batir para darle una consistencia cremosa.

El resto del aceite añadirlo en forma de chorro sin dejar de batir hasta tener una emulsión y la consistencia deseada.

Añadir el queso y mezclar con la pasta.





FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Rollo de pollo con salsa de semillas de ajonjolí, amapola y champiñones, acompañado de polenta con salsa bechamel y ensalada de col con uvas.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Rollo de pollo:</p> <p>Pechuga de pollo fileteada y salpimentada. Semillas de ajonjolí tostadas.</p> <p>Salsa:</p> <p>Champiñones cortados en rondelle. Ajo y cebolla cortados en brunoise. Velouté</p> <p>Polenta:</p> <p>Salsa bechamel. Fondo de ave.</p> <p>Ensalada de col con uvas:</p> <p>Uvas cortadas por la mitad. Col cortada en juliana.</p>	<p>Dos rollos de pollo acompañados de una salsa de champiñones tradicional con el toque de las semillas de ajonjolí y amapola y una ensalada de col con uvas.</p>	<p>Las semillas de ajonjolí deben ser tostadas previo a la preparación, pero al contrario las semillas de amapola no deberán ser tostadas por que pierden su vistosidad.</p>



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Rollo de pollo con salsa de semillas de ajonjolí, amapola y champiñones, acompañado de polenta con salsa bechamel y ensalada de col con uvas.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
300	pechuga de pollo	g	204	68%	4,40	1,32
20	jamón	g	20	100%	6,75	0,14
20	queso	g	20	100%	8,08	0,16
1	sal	g	1	100%	0,50	0,001
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
	Salsa					
5	ajo	g	4	75%	9,8	0,05
10	cebolla perla	g	8	76%	1,54	0,02
10	mantequilla	g	10	100%	11,00	0,11
1	sal	g	1	100%	0,50	0,00
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
20	vino blanco	ml	20	100%	4,80	0,10
25	crema de leche	ml	250	100%	4,00	1,00
10	semillas ajonjolí	g	10	100%	3,85	0,04
10	semilla amapola	g	10	100%	50,00	0,50
10	aceite de ajonjolí	ml	10	96%	30,00	0,30
100	champiñones	g	98	98%	10,00	1,00
50	velouté	ml	50	100%	2,94	0,15
	Polenta					
100	polenta	g	100	100%	1,94	0,19
20	salsa bechamel	g	18	90%	0,90	0,02
50	fondo de pollo	ml	50	100%	0,87	0,04
	Ensalada					
60	col	g	27	45%	0,75	0,05
30	uvas	g	30	100%	2,50	0,08
20	maracuyá	ml	3	15%	2,5	0,05
20	naranja	ml	17	86%	0,40	0,01
50	vinagre	ml	50	100%	7,8	0,39
25	azúcar	g	25	100%	0,9	0,02
50	aceite	ml	48	96%		0,00
1	limón	u	1	35%	0,01	0,01
CANT. PRODUCIDA: 300 g						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 300 g Costo por porción: 5,74						



TÉCNICAS:

Rollo de pollo:

Realizar el rollo de pollo.

Hornear el rollo de pollo a 200°C.

Cuando ya esté cocinado, abrir el aluminio para dorar la preparación.

Salsa de semillas de ajonjolí, amapola y champiñones:

Con la cebolla perla, el ajo y la mantequilla realizar un sofrito, colocar el vino blanco y mantenerlo en cocción hasta que se evapore el alcohol.

Colocar las semillas de ajonjolí y amapola junto con los champiñones y el fondo de pollo, una vez cocidos los champiñones.

Poner la crema de leche, reducir hasta lograr la consistencia deseada, salpimentar y servir.

Polenta con salsa bechamel:

Poner a hervir el fondo de pollo.

Agregar la polenta en forma de lluvia sin dejar de remover lo ideal es colocar 1 parte de polenta con 3 partes de fondo.

Mezclar con la salsa bechamel y rectificar los sabores.

Ensalada de col con uvas:

Mezclar la col con las uvas y colocar la vinagreta de maracuyá.





FICHA DE MISE EN PLACE


RECETA: Lomo de res con demi glace de semillas de ajonjolí y amapola guarnecido con de salsa de mariscos, puré de alubias blancas y vegetales caramelizados.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Lomo de res:</p> <p>Lomo de res salpimentado.</p> <p>Demi glace de semillas de ajonjolí y amapola:</p> <p>Semillas de ajonjolí tostadas</p> <p>Salsa de mariscos:</p> <p>Cebolla y el ajo cortados en brunoise.</p> <p>Puré de alubias blancas:</p> <p>Langostinos, almejas, mejillones y pulpo limpios y salpimentados.</p> <p>Vegetales caramelizados:</p> <p>Vainitas, las zanahorias, las, pimiento rojo, verde y amarillo cortados en juliana.</p>	<p>Plato estilo mar y tierra se presentan dos langostinos con una salsa de blanca de mariscos y un lomo de res con una demi glace con vegetales caramelizados y un puré de alubias blancas.</p>	<p>Tratar de que las salsas de las dos preparaciones no se unan hasta el momento de comer ya que no se apreciarían bien los sabores.</p>



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Lomo de res con demi glace de semillas de ajonjolí y amapola guarnecido con de salsa de mariscos, puré de alubias blancas y vegetales caramelizados.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO kg/total	PRECIO Porción
	Lomo de res					
300	lomo de res	g	276	92%	12,10	3,63
50	fondo de ternera	ml	50	100%	1,07	0,05
50	vino tinto	ml	5	100%	4,8	0,24
10	salsa de tomate	g	1	100%	3,64	0,04
10	roux blanco	g	1	100%	6,1	0,06
1	Sal	g	1	100%	0,50	0,001
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
10	semillas de ajonjolí	g	10	100%	3,85	0,04
10	semillas de amapola	g	10	100%	50	0,50
	Salsa					
40	langostinos	g	32	80%	17,6	0,70
5	filete de pescado	g	5	100%	5,72	0,03
5	Pulpo	g	2	35%	4,4	0,02
5	calamar	g	4	80%	4,4	0,02
100	crema de leche	g	100	100%	4	0,40
15	cebolla	g	11	76%	1,54	0,02
5	Ajo	g	4	75%	5	0,03
5	mantequilla	g	5	100%	11	0,06
2	velouté	ml	20	100%	2,94	0,06
	Puré					
100	alubias blancas	g	100	100%	2,2	0,22
10	fondo de ave	ml	10	100%	0,87	0,01
1	Sal	g	1	100%	0,50	0,001
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
25	mantequilla	g	25	100%	11	0,28
	Vegetales					
10	vainitas	g	9	93%	2	0,02
10	pimiento rojo	g	8	78%	2,8	0,03
10	pimiento verde	g	8	77%	2,8	0,03
10	pimiento amarillo	g	8	78%	2,8	0,03
10	zanahoria	g	7	67%	1,5	0,02
10	espárragos	g	8	80%	4,36	0,04
23	azúcar	g	23	100%	0,9	0,02



CANT. PRODUCIDA: 350 g	
CANT. PORCIONES: 1	DE: 350 g
Costo por porción: 6,60	
<p>TÉCNICAS:</p> <p>Lomo de res:</p> <p>Sellar el lomo y cocinarlo en mantequilla.</p> <p>Demi glace de semillas de ajonjolí y amapola:</p> <p>Añadir al fondo de ternera las semillas tostadas, el roux, el vino y la salsa de tomate dejar reducir hasta lograr la consistencia deseada y rectificar.</p> <p>Salsa de mariscos:</p> <p>Salpimentar los mariscos.</p> <p>Sofreír, la cebolla, el ajo y la mantequilla.</p> <p>Colocar el fumet, los mariscos, la crema de leche, dejar reducir hasta lograr la consistencia deseada.</p> <p>Servir con los langostinos.</p> <p>Puré de alubias blancas:</p> <p>Cocinar las alubias.</p> <p>Procesarlas con un poco de fondo y mantequilla.</p> <p>Rectificar los sabores.</p> <p>Vegetales caramelizados:</p> <p>En un sartén colocar el azúcar con un poco de agua esperar a que se derrita y colocar los vegetales</p>	



FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Lomo de res salteado cubierto con semillas de ajonjolí tostadas, con salsa de vino tinto, puré de papas gratinadas y vegetales a la parrilla.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Lomo de res: Lomo de res salpimentado. Puré de papas: Papas cocinadas. Vegetales a la parrilla: Cebolla, pimiento rojo, verde y amarillo cortados en juliana.	Lomo de res apanado con semillas de amapola acompañado de una salsa de vino tinto, vegetales caramelizados y un puré de paspas gratinado.	Al momento de la fritura del lomo mantener una temperatura constante de 150°C.



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Lomo de res salteado cubierto con semillas de ajonjolí tostadas, con salsa de vino tinto, puré de papas gratinadas y vegetales a la parrilla.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO Kg/total	PRECIO porción
	Lomo de res					
300	lomo de res	g	276	92%	12,10	3,63
50	aceite	ml	48	96%	2,29	0,11
1	huevo	u	1	100%	0,15	0,15
1	sal	g	1	100%	0,50	0,001
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
10	semillas ajonjolí	g	10	100%	3,85	0,04
	Salsa					
100	vino tinto	ml	100	100%	4,80	0,48
30	azúcar	g	30	100%	0,90	0,03
1	tomillo	g	1	80%	17,50	0,02
	Puré					
50	papas	g	40	79%	1,10	0,06
15	queso	g	15	100%	8,08	0,12
10	leche	ml	10	100%	0,77	0,01
5	mantequilla	g	5	100%	11,00	0,06
1	sal	g	1	100%	0,50	0,001
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
	Vegetales					
10	cebolla perla	g	8	76%	1,54	0,02
10	pimiento rojo	g	8	78%	2,8	0,03
10	pimiento verde	g	8	77%	2,8	0,03
10	pimiento amarillo	g	8	78%	2,8	0,03
CANT. PRODUCIDA: 330 g						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 330 g Costo por porción: 4,81						
<p>TÉCNICAS:</p> <p>Lomo de res:</p> <p>Saltear el lomo.</p> <p>Terminar su en fritura una vez empanizado con las semillas de ajonjolí.</p> <p>Salsa de vino tinto:</p>						



Poner a reducir el vino y el azúcar junto con el tomillo hasta conseguir la consistencia deseada.

Puré de papas:

Para el puré de papas se cocinarán las papas en fondo de pollo.

Se realizará el puré y se le añadirá la leche, la mantequilla y salpimienta.

Se procederá a servirse con una manga pastelera.

Se gratinará poniendo el queso.

Vegetales a la parrilla:

Se pondrá los pimientos rojo, verde amarillo y la cebolla sobre la parrilla para que tomen su olor y sabor característico.





FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Tarta de semillas y vegetales con ensalada de granos, pasas y frutas y chips de camote.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Tarta de semillas y vegetales:</p> <p>Cebolla y pimiento cortados en brunoise.</p> <p>Zanahoria rallada.</p> <p>Semillas de chía, ajonjolí y sambo tostadas.</p> <p>Pepas de sambo procesadas.</p> <p>Ensalada de granos, pasas y frutas:</p> <p>Choclo cocinado.</p> <p>Arveja cocinada.</p> <p>Alubias blancas cocinadas.</p> <p>Piña en macedonia.</p>	<p>Tarta presentada de manera cilíndrica con una ensalada de granos, uvas acompañados de chips de camote.</p>	<p>Este plato tiene la receta de la tarta de jamón y queso pero con la aplicación de las semillas pertenecientes a este proyecto.</p>



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Tarta de semillas y vegetales con ensalada de granos, pasas y frutas y chips de camote.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
	Tarta					
100	jamón	g	100	100%	6,75	0,68
100	queso	g	100	100%	8,08	0,81
25	cebolla	g	25	76%	1,54	0,04
2	huevo	u	2	100%	0,15	0,30
1	sal	g	1	100%	0,50	0,00
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
25	aceite	ml	25	96%	2,29	0,06
50	zanahoria	g	30	67%	1,5	0,08
50	pimiento	g	40	78%	2,8	0,14
10	semillas chía	g	10	100%	3,3	0,03
10	semillas ajonjolí	g	10	100%	3,85	0,04
10	semillas amapola	g	10	100%	50	0,50
10	pepa de sambo	g	10	100%	10	0,10
100	masa	g	100	100%	5,66	0,57
	Ensalada					
5	pasas	g	5	100%	1,80	0,01
10	piña	g	7	72%	1,00	0,01
10	uvas	g	10	100%	2,50	0,03
10	choclo desgra.	g	10	100%	2,20	0,02
10	arvejas	g	10	98%	4,40	0,04
0,010	alubias blancas	g	10	100%	2,20	0,02
	Chips de camote					
1	camote	g	0,75	75%	0,60	0,60
200	aceite	ml	0,19	96%	2,29	0,46
CANT. PRODUCIDA: 250 g						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 250 g Costo por porción: 1,19						



TÉCNICAS:

Tarta de semillas y vegetales:

Colocar una base de masa para tarta en un molde acanalado, pre cocinarla en el horno por 5 minutos a 200°C.

Sofreír las cebollas en un sartén con un poco de aceite, cuando estén cocinadas poner un poco de salpimenta.

Después colocar el sofrito de cebolla sobre la masa seguido del jamón, el queso, la zanahoria rallada, el pimiento y las semillas, colocar los huevos batidos sobre la preparación rectificar.

Colocar la tarta en el horno por 20 minutos a una temperatura de 200°C. Servir.

Ensalada de granos, pasas y frutas:

Mezclar el choclo, las arvejas, y las alubias blancas junto con las uvas y la piña.

Chips de camote:

Freír los chips de camote a una temperatura de 150°C.





FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Quiche de semillas y carnes acompañada de ensalada caprese salsa carbonara y un soufflé de papas.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Quiche de semillas y carnes:</p> <p>Semillas de ajonjolí, sambo y chíá tostadas.</p> <p>Pollo y lomo cortados en macedonia y salpimentados.</p> <p>Perejil en cortado chiffonade.</p> <p>Cebolla cortada en brunoise.</p> <p>Masa para quiche.</p> <p>Salsa carbonara:</p> <p>Tocino tostado.</p> <p>Velouté.</p> <p>Ensalada caprese:</p> <p>Queso cortado en macedonia.</p> <p>Tomates cherry cortados por la mitad.</p> <p>Soufflé de papas:</p> <p>Papas cocinadas en fondo de ave.</p>	<p>Quiche de semillas y carnes acompañado de una ensalada caprese que le da el colorido a la preparación y un soufflé de papas.</p>	<p>Para realizar la salsa carbonara tostar el tocino un día previo a la preparación esto potenciará el sabor tradicional de esta salsa.</p>



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Quiche de semillas y carnes acompañada de ensalada caprese salsa carbonara y un soufflé de papas.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO kg/total	PRECIO Porción
100	masa	g	100	100%	5,66	0,57
10	semillas chía	g	10	100%	3,3	0,03
10	semillas ajonjolí	g	10	100%	3,85	0,04
10	semillas amapola	g	10	100%	50	0,50
10	pepa de sambo	g	10	100%	10	0,10
50	pollo	g	30	68%	3,30	0,17
50	lomo	g	45	92%	12,10	0,61
2	huevo	u	2	100%	0,15	0,30
1	sal	g	1	100%	0,50	0,00
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
50	crema de leche	ml	50	100%	4,00	0,20
15	mantequilla	g	15	100%	11,00	0,17
1	perejil	g	1	53%	2,50	0,003
	Salsa carbonara					
100	crema de leche	g	100	100%	4,00	0,40
15	cebolla perla	g	12	76%	1,54	0,02
10	velouté	g	10	100%	2,94	0,03
5	mantequilla	g	5	100%	11,00	0,06
20	tocino	g	20	100%	12,00	0,24
10	vino blanco	g	10	100%	4,80	0,05
1	perejil	g	1	53%	2,50	0,003
5	queso parmesano	g	5	100%	23,75	0,12
1	sal	g	1	100%	0,50	0,001
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
	Ensalada					
20	tomate cherry	g	20	95%	2,50	0,05
20	queso mozzarella	g	20	100%	13,60	0,27
2	albahaca	g	2	51%	9,80	0,20
1	orégano	g	1	100%	8,90	0,01
	Soufflé de papa					
100	papa	g	80	79%	1,10	0,11
10	mantequilla	g	10	100%	11,00	0,11
10	leche	g	10	100%	0,77	0,01
1	polvo hornear	g	1	99%	15,00	0,015
5	fondo de ave	ml	5	100%	0,87	0,004
20	queso mozzarella	g	20	100%	13,60	0,27



1	sal	g	1	100%	0,50	0,001
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
<p>CANT. PRODUCIDA: 280 g CANT. PORCIONES: 1 DE: 280 g Costo por porción: 4,66</p>						
<p>TÉCNICAS:</p> <p>Quiche de semillas y carnes:</p> <p>Colocar la masa para quiche en un molde acanalado.</p> <p>Pincharla para que no se infle, pre cocinarla por 5 minutos a una temperatura de 200°C.</p> <p>En un bowl batir los huevos, y mezclar con la nata, la salpimienta, y el perejil.</p> <p>Añadir las semillas, el pollo y el lomo de res, verter la preparación sobre la masa, rectificar.</p> <p>Colocar en el horno durante 18 minutos a una temperatura de 200°C.</p> <p>Salsa carbonara:</p> <p>Realizar un sofrito con la cebolla y la mantequilla.</p> <p>Colocar un poco de vino blanco, esperar a que se elimine el alcohol.</p> <p>Colocar la velouté seguido del tocino, una vez realizado estos pasos colocar la crema de leche.</p> <p>Dejar reducir.</p> <p>Un poco antes de la consistencia deseada colocar el queso parmesano y el perejil, rectificar.</p> <p>Ensalada caprese:</p> <p>Mezclar el tomate cherry, el queso, la albahaca y el orégano, poner un poco de aceite de oliva y una pizca de sal.</p> <p>Soufflé de papas:</p>						



Con las papas ya cocinadas realizamos un puré y lo mezclamos con la mantequilla, el polvo para hornear, la sal, y la leche.

Agregar el queso rallado y las yemas una a una, batir las claras a punto de nieve y añadir a la preparación.

Rectificar los sabores.





FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Budín de frutas con escarchado de semillas de chía, sambo, ajonjolí y amapola.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Budín: Semillas de chía, ajonjolí y sambo tostadas. Pepa de sambo procesada. Piña y los duraznos en macedonia. Uvas y cerezas cortadas por la mitad. Leche condensado mezclada con crema de leche.	Budín de frutas escarchado con semillas acompañado con frutas.	Hay que tener cuidado al momento de hornear el budín para que tenga un aspecto agradable, se logra controlando la temperatura y los tiempos.



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Budín de frutas con escarchado de semillas de chía, sambo, ajonjolí y amapola.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO Kg/total	PRECIO Porción
100	pan	g	100	100%	2,5	0,25
100	azúcar	g	100	100%	0,9	0,09
150	leche	ml	150	100%	0,77	0,12
1	huevos	u	1	100%	0,15	0,15
1	esencia de vainilla	ml	1	100%	9	0,01
50	crema de leche	ml	50	100%	4	0,2
25	piña	g	18	72%	1	0,025
25	cerezas	g	15	60%	2	0,05
25	durazno	g	21	85%	1,5	0,038
25	uvas verdes	g	25	100%	4	0,1
5	semillas chía	g	5	100%	3,3	0,017
5	semillas ajonjolí	g	5	100%	3,85	0,019
5	semillas amapola	g	5	100%	50	0,25
5	pepa de sambo	g	5	100%	10	0,05
20	azúcar	g	20	100%	0,9	0,018
0,020	leche condensada	ml	20	100%	5	0,1
CANT. PRODUCIDA: 300 g CANT. PORCIONES: 5 DE: 60 g Costo por porción: 0,26						
TÉCNICAS: Budín: Hervir la leche y luego calentarla con el azúcar. Colocarlo sobre el pan cortado. Batir los huevos y agregarlos a la preparación junto con la esencia de vainilla. Agregar la mitad de la piña, los duraznos, las uvas verdes, y las cerezas. Poner en el molde, y llevarlo al horno con una temperatura de 180°C por 45 minutos.						



Escarchado de frutas y semillas:

Dejar en remojo las semillas, para realizar el escarchado.

Hay que colocar la misma porción de azúcar que de semillas y la mitad de agua que de azúcar.

Primero hay que dejar disolver el azúcar en el agua y luego introducir las semillas.





FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Cake de ajonjolí con mousse de mango y coulis de mango (semillas de chía).		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Cake:</p> <p>Semillas de ajonjolí procesadas.</p> <p>Duraznos cortados en brunoise.</p> <p>Mousse:</p> <p>Merengue italiano</p>	<p>Postre al plato, presentado de manera cilíndrica, con el cake de semillas de ajonjolí, con un mousse de mango, y un coulis de mango realizado con gel de chía.</p>	<p>Para realizar el merengue italiano el almíbar debe estar a 118°C °- 120°C.</p>



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Cake de ajonjolí con mousse de mango y coulis de mango (semillas de chía).						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO Kg/total	PRECIO Porción
	Cake					
25	harina	g	25	99%	0,88	0,022
25	azúcar en polvo	g	25	100%	2,6	0,07
25	mantequilla	g	25	100%	11,00	0,28
1	sal	g	1	100%	0,5	0,001
15	semillas ajonjolí	g	15	100%	3,85	0,06
1	huevos	u	1	100%	0,15	0,15
1	esencia de vainilla	ml	1	100%	10	0,01
3	polvo hornear	g	3	100%	15	0,05
50	leche	ml	50	100%	0,77	0,04
	Mousse					
50	merengue italiano	g	50	100%	2	0,1
50	pulpa de mango	g	50	100%	1,37	0,07
2	gelatina sin sabor	g	2	100%	30	0,06
50	crema de leche	g	50	100%	4	0,2
	Coulis de mango					
20	gel de chía	g	20	100%	3,33	0,0666
20	pulpa mango	g	20	100%	1,37	0,0274
20	azúcar	g	20	100%	0,90	0,018
CANT. PRODUCIDA: 300 g						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 300 g Costo por porción: 1,20						
TÉCNICAS:						
Cake:						
<p>Crema los 25 gr de mantequilla con los 25 gr de azúcar en polvo.</p> <p>Colocar el huevo y la sal.</p> <p>Batir hasta obtener una mezcla uniforme.</p>						



Colocar la harina, el polvo para hornear, y un poco de leche, al final poner la esencia de vainilla.

Llevarlo al horno a 200°C.

Mousse de Mango:

Mezclar la pulpa de mango, la gelatina sin sabor, el merengue italiano, y la nata montada, colocar en el molde y refrigerar.

Coulis de mango:

Preparar el gel de chía (agua y semillas de chía procesadas).

Colocar la pulpa de mango junto con el gel de chía azucarado, dejar reposar por tres horas.





FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Muffins de semillas de chía, con mousse de frutilla y coulis de frutilla.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Muffins: Semillas de chía tostadas. Frutillas cortadas en brunoise. Mousse: Crema inglesa	Muffins de semillas de chía con un mousse de frutilla cilíndrico decorado con una salsa de frutilla.	Al mojar la chía antes de incorporar en la mezcla del muffin, le da un aporte importante de suavidad al momento del horneado.



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Muffins de semillas de chía, con mousse de frutilla y coulis de frutilla.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO kg/total	PRECIO porción
	Muffins					
25	harina	g	25	100%	0,88	0,02
3	polvo hornear	g	3	100%	15	0,05
1	sal	g	1	100%	0,5	0,001
1	huevo	u	1	100%	0,15	0,15
75	leche	ml	75	100%	0,77	0,06
1	esencia de vainilla	ml	1	100%	10	0,01
20	mantequilla	g	20	100%	11	0,22
20	azúcar glass	g	20	100%	2,6	0,05
20	semillas chía	g	20	100%	3,3	0,07
	Mousse					
50	crema inglesa	ml	50	100%	1,91	0,10
50	pulpa de frutilla	g	50	100%	1,37	0,07
2	gelatina sin sabor	g	2	100%	30	0,06
50	crema de leche	g	50	100%	4	0,20
	Salsa					
50	azúcar	g	50	100%	0,90	0,05
50	pulpa de frutilla	g	50	100%	1,37	0,07
CANT. PRODUCIDA: 220 g CANT. PORCIONES: 1 DE: 220 g Costo por porción: 1,16						
TÉCNICAS: Muffins: Batir ligeramente los huevos, la leche, y la esencia de vainilla.						



Creumar la mantequilla con el azúcar glass.

Mezclar hasta obtener una consistencia homogénea.

Agregar en forma de lluvia la harina junto con el polvo para hornear y la sal.

Finalmente las semillas de chía, y colocar en el molde previamente enharinado.

Llevar al horno a 200°C por 20 minutos.

Mousse de Frutilla:

Montar la crema de leche.

Mezclar la pulpa de frutilla, la gelatina sin sabor, la crema inglesa, y la nata montada, colocar en el molde y refrigerar.

Coulis:

Colocar en una sartén la frutilla, el azúcar y el agua.

Dejar reducir hasta lograr la consistencia deseada.





FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Bocadillos de pepa de sambo con bavaroise de vainilla y coulis de frutos rojos elaborado con el gel de chía.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Bocadillos: Pepa de sambo tostada. Pepa de sambo triturada. Mousse: Crema inglesa.	Bocadillos de pepa de sambo, con bavaroise en su base y coulis de frutos rojos elaborado con gel de chía.	Para la elaboración del gel de chía, de ser posible dejar las semillas reposar en el agua por un día.



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Bocadillos de pepa de sambo con bavaoise de vainilla y coulis de frutos rojos elaborado con el gel de chía.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO Kg/total	PRECIO Porción
	Bocadillos					
80	leche condensada	g	80	100%	5	0,4
15	mantequilla	g	15	100%	11	0,17
20	p. sambo (harina)	g	20	100%	10	0,2
20	p. sambo triturada	g	20	100%	10	0,2
	Bavaoise	g				
50	crema inglesa	ml	50	100%	1,91	0,10
1	esencia de vainilla	ml	1	100%	10	0,01
2	gelatina sin sabor	g	2	100%	30	0,06
50	crema de leche	MI	50	100%	4	0,2
	Coulis					
80	gel de chía	g	80	100%	3,3	0,26
20	pulpa frutilla	g	20	100%	1,37	0,03
25	azúcar	g	25	100%	0,9	0,02
20	frambuesa	g	20	100%	1,37	0,03
CANT. PRODUCIDA: 150 g CANT. PORCIONES: 1 DE: 150 g Costo por porción: 1,67						
TÉCNICAS: Bocadillos de pepa de sambo: Colocar en una cacerola la leche condensada a fuego bajo, la mantequilla, y la pepa de sambo procesada, mezclar todo muy bien y dejar que espese. Una vez que la preparación se despegue con facilidad de la cacerola esta ya lista. Realizar esferas que le darán vistosidad a la presentación de la receta. Bavaoise de frutilla: Colocar la gelatina sin sabor a baño maría.						



Incorporar la crema inglesa cuando aún este tibia.

Montar la crema de leche y mezclar con la crema cuando casi este fría, colocar la esencia de vainilla.

Poner en el molde.

Coulis de brutos rojos:

En un sartén colocar los frutos rojos un poco de azúcar y el gel de chíá, dejar reducir hasta lograr la consistencia deseada.





FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Helado de semillas de amapola con base blanca y crocante de semillas de sambo, ajonjolí y chía.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Semillas de chía, ajonjolí, y sambo tostadas. Pepa de sambo procesada. Frutillas cortadas en brunoise.	Dos quenelles de helados con el crocante de semillas.	Al elaborar la masa del crocante hay que tener cuidado porque solo es moldeable cuando está caliente.



FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Helado de semillas de amapola con base blanca y crocante de semillas de sambo, ajonjolí y chía.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
60	leche	ml	60	100%	0,77	0,05
12	crema de leche	ml	12	100%	4	0,05
3	leche en polvo	g	3	100%	9,1	0,03
15	azúcar	g	15	100%	0,9	0,01
2	jarabe de glucosa	g	2	100%	5	0,01
1	yema de huevo	u	1	100%	0,15	0,15
3	dextrosa	g	3	100%	75	0,23
1	CMC	g	1	100%	50	0,05
	Crocante					
5	pepa de sambo	g	5	100%	10	0,05
5	semillas chía	g	5	100%	3,3	0,02
5	semillas ajonjolí	g	5	100%	3,8	0,02
20	azúcar glass	g	20	100%	2,6	0,05
20	mantequilla	g	20	100%	11	0,22
1	clara de huevo	u	1	100%	0,15	0,15
20	harina	g	20	100%	0,88	0,02
CANT. PRODUCIDA: 100 g						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 100 g Costo por porción: 1,10						
TÉCNICAS:						
Helado de semillas de amapola:						
Mezclar el CMC con el azúcar.						



En el vaso de la licuadora colocamos la leche, la crema de leche, la leche en polvo, la dextrosa y licuamos.

Agregamos la mezcla de CMC con el azúcar y volvemos a licuar, separamos dos tercios de la mezcla, y en él un tercio calentamos a fuego lento.

Disolvemos la glucosa, luego colocamos la mezcla en la licuadora.

Agregamos las yemas de huevos de una en una, juntamos las dos preparaciones.

Ponemos las semillas de amapola previamente tostadas.

Esa preparación se colocará en la máquina para helados y luego se refrigerará.

Crocante:

Mezclar la clara de huevo, con la mantequilla, el azúcar glass y la harina.





CONCLUSIONES

Las semillas en estado natural (crudas) tienen una aportación mínima de aromas y sabores, a pesar que sus propiedades nutricionales se mantengan intactas, exceptuando las semillas de amapola.

Las semillas de chía aportan en textura por el mucílago que éstas contienen, es decir, tienen un condicionante para utilizarlos en recetas que necesiten de dicha textura que brindan estas semillas.

Las semillas de amapola pierden su vistosidad cuando se las tuesta, es la única semilla que pierde al momento de tostarla ya que su coloración se vuelve opaca y es la parte que más resalta de las semillas.

Las pepas de sambo son las semillas que al momento de tostarla gana en sabor y en olor más que las otras, al ser un producto tradicional, se podría implementar e innovar estas semillas en algunos de los platos tradicionales de nuestro país.

Las semillas de ajonjolí son las semillas que más usos tienen en la cocina convencional, al momento de utilizarlas con métodos de cocción y técnicas culinarias resaltan sus propiedades organolépticas.

Entonces la aplicación de métodos de cocción y técnicas culinarias en semillas de amapola, chía, sambo y ajonjolí, tuvo un resultado satisfactorio ya que aportan vistosidad, textura, color y sabor a las preparaciones.



RECOMENDACIONES

Para utilización de las semillas de chía, sambo y ajonjolí en cualquier tipo de receta es recomendable tostarlas, previo a la mezcla con la preparación, ya que al contacto con el calor sus aceites esenciales logran potenciar sus aromas y sabores.

Las semillas de chía pueden ser utilizadas en preparaciones que necesiten tomar una consistencia viscosa, ya que su propiedad gelificante logra esto en los líquidos, preparaciones como coulis, salsas, y jugos.

El hecho de que la vistosidad de las semillas de amapola cambie al ser tostadas, genera la recomendación de que las mismas sean utilizadas en preparaciones en base al método de cocción de horneado ya que mantienen su color y su textura.

Si bien es cierto es muy común el uso de la semilla de ajonjolí, no es recomendable utilizarlas en apanados con harina de semillas de ajonjolí debido a que la corteza que se forma alrededor del alimento es dura, e imposibilita la palatabilidad.

Motivar a los estudiantes de la carrera de gastronomía afines a este proyecto a que se sigan realizando investigaciones tendientes a mejorar y potenciar el uso de semillas en nuestro medio desde el punto de vista técnico gastronómico, utilizando métodos de cocción y técnicas culinarias para buscar la innovación en las preparaciones.



GLOSARIO

Acanalado: De figura larga y abarquillada como la de los canales.

Adherir: Pegarse una cosa con otra.

Botánica: Parte de la biología que estudia los vegetales.

Coagulación: Hacer que se solidifique una sustancia albuminosa disuelta en un líquido.

Colágeno: Constituye la principal proteína de sostén del tejido correctivo de la piel, tendones, huesos y cartílagos.

Condensación: Proceso por el que una sustancia en estado de vapor, pasa ha estado líquido.

Conductividad: Propiedad de un cuerpo de facilitar la conducción o propagación del calor

Creumar: Proporcionar consistencia de crema a la mantequilla en presencia de azúcar.

Crocante: Sensación que se percibe al masticar un alimento duro, consistente y quebradizo, como ocurre con algunas frutas, como las manzanas o los panes, o las patatas fritas

Dextrosa: Azúcar simple muy utilizado en la industria alimentaria.

Distrofia: Estado de los tejidos u órganos producido por alteraciones en la alimentación.

Elípticas: Que tiene forma de elipse.

Eludir: Esquivar una dificultad o salir de ella con algún artificio.

Emulsionante: Ingrediente que facilita una emulsión.

Entremés: Manjares que ponen en las mesas para picar, mientras se sirven los platos.

Escarchado: Cubierta con azúcar cristalizada.

Estameña: Trozo de tela que se emplea para colar las salsas.

Fluctuación: Es la variación de medida, cualidad e intensidad.

Gelificante: Compuesto o sustancia capaz de formar un gel.



Glucosa: Glúcido cristalino, soluble e incoloro.

Grumo: Masa compacta que se forma en sustancias pastosas o líquidas.

Homogéneo: Es relativo a una composición uniforme.

Imperceptible: Débil, apenas se lo percibe.

Insípido: Sin sabor.

Jabato: Cachorro del jabalí.

Maquinaria: Conjunto de máquinas para un fin determinado.

Metabolismo: Conjunto de modificaciones que sufre una sustancia desde su entrada en el interior de un organismo hasta su transformación

Mucílago: Es un componente vegetal viscoso, que con el agua dan disoluciones viscosas.

Neutro: No está definido o determinado.

Operación: Ejecutar una acción.

Oscilar: Variar.

Palatabilidad: Cualidad de ser grato al paladar.

Pardo: Del color que resulta de la mezcla del rojo, negro y amarillo o naranja.

Perdiz: Ave gallinácea, de cuerpo graso, cuello corto, cabeza pequeña y plumaje de color ceniciento rojizo en las partes superiores, más vivo en la cabeza

Perifollo: Planta herbácea que se cultiva por sus hojas aromáticas y de gusto agradable.

Permeabilidad: Es la capacidad que tiene un cuerpo de permitir el paso de un flujo sin dañar su composición.

Pomada: Sustancia cremosa.

Presión Osmótica: Presión que ejercen las sustancias entre las cuales se produce la ósmosis sobre la membrana semipermeable.

Presión: Fuerza que ejerce un cuerpo sobre cada unidad de superficie.

Propagación: Acción de extenderse.

Quenelles: Es una especie de albóndiga realizada con harina o sémola, mantequilla, huevos y leche o agua.



Es una manera de presentar las preparaciones dándole una forma redondeada semejante a las croquetas con dos cucharas.

Reluciente: Que tiene muy buen aspecto, brillante.

Sápido: Sustancia que tiene sabor.

Solidificación: Cuando un líquido o un gas pasan al estado sólido.

Superalimento: Alimento que contribuye con la salud de manera notable.

Tejido Epitelial: Tejido que tapiza y protege las superficies internas o externas de los organismos.



BIBLIOGRAFÍA

- American Psychological Association. (2010). *Manual de publicaciones*. México: El manual moderno.
- Armendáriz, J. (2010). *Técnicas de cocina para profesionales*. España: Paraninfo.
- Becker, M. (2012). *Delicias de la cocina integral: con cereales y semillas*. Argentina: Atlántida.
- Cebrian, J. (2011). *Las semillas: 100 variedades de semillas de todo el mundo para la salud y la cocina*. Venezuela: RBA.
- Chamorro, S. (2009). *Cocina de Autor*. Ecuador: Planeta.
- Comité Gastronómico de la Edición Francesa. (2005). *Larousse Gastronomique*. España: Larousse.
- Crespo Fernández, E. &. (2014). *Técnicas Culinarias*. España: Paraninfo.
- Fritzche, W. A. (2012). *Tabla de valores nutricionales de los alimentos*. España: Hispano Europea.
- Garibaldi, U. (2015). *Los alimentos y su manejo*. Argentina : Macchi.
- Gonzalez, E. C. (2011). *Técnicas Culinarias*. España: Paraninfo.
- Heredia, M. (2011). *Las semillas y sus beneficios*. México: Imaginador.
- Krause, M. (2000). *Nutrición y Dietética Clínica*. México: Interamericana.
- Los Chefs de la Cordon Bleu. (2011). *Fundamentos del arte culinario*. Estados Unidos: DELMAR.
- Orzola, M. (2015). *84 recetas con semillas: un universo de preparados con ingredientes saludables*. México : Cocina Práctica.
- Pérez, J. P. (2004). *Técnicas Culinarias*. España: Paraninfo.
- Peterson, J. (2007). *La cocina esencial*. España: h.f.ullman.
- Presti, V. L. (2005). *La chía y sus propiedades*. España: Planeta.
- Sánchez, A. (2014). *Cultivos Oleaginosos* . México: Ibalpe.
- The Culinary Institute of America. (2006). *The Professional Chef*. Estados Unidos: Acid- Free Paper.
- Williams, S. (2001). *Nutrición y Dietoterapia*. Argentina: Centro regional de ayuda técnica.



ANEXOS



Anexos # 1: Mise en place roux blanco


FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Roux Blanco		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados	Preparación de color blanco algo aceitosa, como una especie de masa.	Se utiliza como espesante.



Anexos # 2: Receta estándar roux blanco

FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Roux Blanco						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
500	1%	harina	g	495	99%	1,20
500	0%	mantequilla	g	500	100%	11,00
CANT. PRODUCIDA: 1 kg CANT. PORCIONES: 20 DE: 50 g Costo por porción: 0,30						
TÉCNICAS: Colocar en un sartén 500 g de mantequilla y esperar a que se derrita, luego colocar 500 g de harina blanca y mezclar hasta conseguir una masa homogénea.						



Anexos # 3: Mise en place salsa bechamel

FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Salsa bechamel.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados	Salsa de color blanco, un poco espesa.	Salsa bechamel una de las salsas blancas más importantes.



Anexos # 4: Receta estándar salsa bechamel

FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Salsa Bechamel						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
30	mantequilla	g	30	100%	11,00	0,33
30	harina	g	30	100%	1,20	0,04
1000	leche	ml	1000	100%	0,77	0,77
1	sal	g	1	100%	0,50	0,001
1	pimienta	g	1	100%	6,00	0,01
1	nuez moscada	g	1	99%	86,66	0,09
CANT. PRODUCIDA: 1kg						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 100 g Costo por porción: 0,09						
<p>TÉCNICAS:</p> <p>Calentar en una olla de fondo grueso la mantequilla a fuego lento.</p> <p>Añadir la harina y mezclar hasta obtener una pasta lisa, sin coloración, verter la leche, moviendo para evitar que se formen grumos.</p> <p>Salpimentar y añadir, según el gusto, un poco de nuez moscada rallada.</p> <p>Pasar por el colador chino con estameña y pasar por encima un poco de mantequilla, o bien seguir removiendo de vez en cuando hasta finalizar la cocción para evitar que se forme una piel en la superficie de la salsa.</p>						



Anexos # 5: Mise en place fumet

FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Fumet		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Mirepoix. Bouquet Garni	Caldo transparente de color verduzco.	Sirve de base para las preparaciones con mariscos en la mayoría de los casos.



Anexos # 6: Receta estándar fumet

FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Fumet						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
0,100	cáscara de camarón	g	0,100	100%	2,00	0,20
0,025	cebolla	g	0,019	76%	1,54	0,04
0,025	chalotas	g	0,230	93%	1,32	0,03
0,001	perejil	g	0,001	53%	2,50	0,003
0,001	tomillo	g	0,001	80%	17,50	0,02
1	laurel	hoja	1	100%	0,02	0,02
1	limón	u	1	35%	0,10	0,10
0,001	sal gruesa	g	0,001	100%	0,50	0,00
0,05	zanahoria	g	0,03	67%	1,50	0,08
CANT. PRODUCIDA: 1000 ml CANT. PORCIONES: 10 DE: 100 ml Costo por porción: 0,05						
TÉCNICAS: Se cocina los huesos y desechos de pescado o mariscos, lavar y hacer pedazos. Picar la cebolla, y un manojo de tallos de perejil. Colocar en una olla con agua los ingredientes y hervir a fuego lento, agregar la hoja de laurel, la cucharada de limón, los gramos de sal gruesa. El tiempo de cocción destapado es de quince a veinte minutos. Cernir en un colador fino o en un filtro de tela, aplastar las espigas y dejar enfriar.						



Anexos # 7: Mise en place fondo de ave

FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Fondo de ave		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Mirepoix. Bouquet Garni	Caldo transparente un poco turbio.	Sirve de base para las preparaciones.




Anexos # 8: Receta estándar fondo de ave

FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Fondo de ave						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
454	huesos de pollo	g	454	100%	1,32	0,60
50	zanahoria	g	30	67%	1,50	0,08
50	cebolla	g	38	76%	1,54	0,08
50	puerro	g	36	72%	1,61	0,08
25	apio	g	16	65%	1,50	0,04
1	perejil	g	1	53%	2,50	0,003
1	culantro	g	1	53%	2,50	0,003

CANT. PRODUCIDA: 1000 ml
CANT. PORCIONES: 10 DE: 100 ml Costo por porción: **0,8**

<p>TÉCNICAS:</p> <p>Para este fondo, colocar los despojos y carcasas de una ave en una olla grande, llenar de agua y someter a cocción por unos minutos para blanquearlos.</p> <p>Sacar la espuma y la grasa en su totalidad y agregar la zanahoria, la cebolla, el puerro, el apio y las hierbas aromáticas.</p> <p>Cocinar durante 3h00 a fuego lento.</p> <p>Sacar la grasa y cernir en un colador muy fino.</p>	
--	---



Anexos # 9: Mise en place fondo de ternera

FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Fondo de ternera		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Mirepoix. Bouquet Garni.	Caldo turbio.	Sirve de base para las preparaciones.



Anexos # 10: Receta estándar fondo de ternera

FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Fondo de ternera						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
454	huesos de res	g	454	100%	1,76	0,80
50	zanahoria	g	30	67%	1,50	0,08
50	cebolla	g	38	76%	1,54	0,08
50	puerro	g	36	72%	1,61	0,08
25	apio	g	16	65%	1,50	0,04
1	perejil	g	1	53%	2,50	0,003
1	culantro	g	1	53%	2,50	0,003
CANT. PRODUCIDA: 1000 ml						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 100 ml Costo por porción: 0,10						
<p>TÉCNICAS:</p> <p>Extraer y sujetar los huesos de la porción de espaldilla y de la morcilla de ternera. Romper en pedazos pequeños los huesos de la ternera y tostar al igual que las carnes en el horno. Colocar en una olla, agregar las rodajas de zanahoria, la cebolla y las hierbas aromáticas. Tapar y dejar transpirar durante diez minutos. Humedecer con agua y dejar disminuir hasta que quede espeso. Comenzar de nuevo el proceso. Agregar 2 litros de agua, la sal y la pimienta. Poner a cocción a fuego lento durante unas 5 horas o más. Sacar la grasa y cernir en un cedazo fino o en un filtro de tela.</p>						



Anexos # 11: Mise en place velouté


FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Velouté		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Fondo de ave.	Salsa de color mostaza claro	Salsas Básicas.



Anexos # 12: Receta estándar velouté

FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Velouté						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
100	mantequilla	g	0,100	100%	11,00	1,10
100	Harina	g	0,099	99%	1,20	0,12
1	fondo de ave	ml	1	100%	0,87	0,87
3	yemas de huevo	u	3	100%	0,15	0,45
100	crema de leche	ml	0,097	97%	4,00	0,40
CANT. PRODUCIDA: 1 kg CANT. PORCIONES: 10 DE: 100 g Costo por porción: 0,29						
TÉCNICAS: Tomar la mezcla de harina y grasas y humedecer con un litro de fondo de ternera o ave, limpiar la preparación con una espumadera y luego pasar por un filtro de tela. Trasladar de nuevo a cocción ligera y adherir las 3 yemas de huevo y la nata líquida, sin que hierva. Colar de nuevo en el filtro de tela. Fuera de fuego, agregar un pedazo de mantequilla.						



Anexos # 13: Mise en place salsa de tomate


FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Salsa de tomate.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Tocino cortado. Zanahoria y cebolla en macedonia. Tomate cortado en concasse.	Salsa de color rojo, un poco espesa.	Salsas Básicas.



Anexos # 14: Receta estándar salsa de tomate

FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Salsa de tomate						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
100	tocino	g	0100	100%	12,00	1,20
45	mantequilla	g	45	100%	11,00	0,50
50	zanahoria	g	34	67%	1,50	0,08
50	cebolla	g	38	76%	1,54	0,08
60	harina	g	60	100%	1,20	0,07
1	tomate	g	900	90%	1,65	1,65
1	perejil	g	1	53%	2,50	0,003
1	culantro	g	1	53%	2,50	0,003
10	ajo	g	8	75%	5,00	0,05
20	azúcar	g	20	100%	0,90	0,02
CANT. PRODUCIDA: 1 kg						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 100 g Costo por porción: 0,36						
<p>TÉCNICAS:</p> <p>Picar e tocino en daditos; blanquearlos, escurrirlos y broncear en la mantequilla. Agregar las zanahorias, la cebolla cortada. Freír entre 5 y 10 minutos. Rociar con la harina cernida y broncear. Agregar los tomates pelados y cortados, el ajo chancado, el ramillete de hierbas aromáticas y el jamón. Sal, pimentar, agregar azúcar y llevar a cocción moviendo. Cubrir y cocinar a fuego lento durante una hora. Quitar el ajo, el ramillete de hierbas y el jamón. Cernir la salsa en el colador con filtro de tela, poner en una olla a baño maría y pasar por encima un poco de mantequilla derretida y tibia.</p>						



Anexos # 15: Mise en place masa para tarta

FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Masa para tarta		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados.	Masa suave de color crema.	Masa base de la tarta.



Anexos # 16: Receta estándar masa para tarta

FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Masa para tarta.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
800	harina	g	800	99%	1,20	0,96
400	mantequilla	g	400	100%	11,00	4,40
2	huevo	u	2	100%	0,15	0,30
1	sal	g	1	99%	0,50	0,001
CANT. PRODUCIDA: 500 g						
CANT. PORCIONES: 5 DE: 100 g Costo por porción: 0,56						
TÉCNICAS: Colocar 400 g de harina en un mesón, y colocar un huevo, 200 g de mantequilla, la cantidad necesaria de sal y agua, amasar hasta lograr la consistencia deseada.						



Anexos # 17: Mise en place crema inglesa


FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Crema Inglesa		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados	Crema de color amarillo claro algo pastosa.	Crema utilizada para postres y pasteles.



Anexos # 18: Receta estándar crema inglesa

FICHA: RECETA ESTÁNDAR

FICHA TÉCNICA DE: Crema Inglesa						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C. U.
6	yema de huevo	u	6	100%	0,15	0,90
150	azúcar	g	150	100%	0,9	0,14
1000	leche	ml	1000	100%	0,77	0,77
1	esencia de vainilla	ml	1	100%	100,00	0,10
CANT. PRODUCIDA: 1000 ml						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 100 g Costo por porción: 0,19						
TÉCNICAS: Batir las 6 yemas con 150 g de azúcar hasta conseguir una mezcla espumosa, añadir el azúcar en forma de lluvia. Hervir un litro de leche con 1 cucharada de esencia de vainilla, poner poco a poco la leche hirviendo sobre la mezcla de huevos y azúcar, poner la preparación.						



Anexos # 19: Fotos de la degustación



Servicio langostinos con salsa carbonara /Validación de la degustación



Explicación del primer plato y como se utilizó las semillas en este
Validación de la degustación



Servicio de camarones con salsa picante/ Validación de la degustación



Explicación de la apanadura con pepa de sambo de los camarones y como se
potenció su sabor con la salsa
Validación de la degustación



Servicio y explicación de la carne apanada con harina de semillas de ajonjolí y el rollo de pollo con salsa de champiñones con semillas.

Validación de la degustación



Recomendaciones de los docentes/ Validación de la degustación



Anexos # 20: Ficha de calificación Licenciada Patricia Ortiz

Ficha de evaluación

Validación de la degustación

Tesis "Aplicación de métodos de cocción y técnicas culinarias en semillas de amapola, chía, sambo y ajonjolí para el desarrollo de recetas de autor"

Profesor: *Patricia Ortiz*

Esta ficha de valoración es sobre 10 puntos

9,8/10

Descripción	Valoración
Organización	<i>1/1</i>
Mise en place	<i>2/2</i>
Métodos de Cocción	<i>1/1</i>
Técnicas Culinarias	<i>0,8/1</i>
Sabor, olor y textura	<i>3/3</i>
Presentación	<i>1/1</i>
Material	<i>1/1</i>
OBSERVACIONES: <i>La técnica del apurado de la carne, falta pulir</i>	



Anexos # 21: Ficha de calificación Licenciado John Valverde

Ficha de evaluación

Validación de la degustación

Tesis "Aplicación de métodos de cocción y técnicas culinarias en semillas de amapola, chía, sambo y ajonjolí para el desarrollo de recetas de autor"

Profesor: *John Valverde*

Esta ficha de valoración es sobre 10 puntos *8* /10

Descripción	Valoración
Organización	<i>1</i> /1
Mise en place	<i>2</i> /2
Métodos de Cocción	<i>1</i> /1
Técnicas Culinarias	<i>1</i> /1
Sabor, olor y textura	<i>2</i> /3
Presentación	<i>1</i> /1
Material	<i>1</i> /1
OBSERVACIONES: <i>Algunos la presentación de los platos</i>	



Anexos # 22: Ficha de calificación Licenciado José Reinoso

Ficha de evaluación

Validación de la degustación

Tesis "Aplicación de métodos de cocción y técnicas culinarias en semillas de amapoia, chía, sambo y ajonjolí para el desarrollo de recetas de autor"

Profesor: *José Reinoso*

Esta ficha de valoración es sobre 10 puntos *10/10*

Descripción	Valoración
Organización	<i>1/1</i>
Mise en place	<i>2/2</i>
Métodos de Cocción	<i>1/1</i>
Técnicas Culinarias	<i>1/1</i>
Sabor, olor y textura	<i>3/3</i>
Presentación	<i>1/1</i>
Material	<i>1/1</i>
OBSERVACIONES: <i>La respuesta únicamente tiene caracteres que el uso de las semillas para el tratamiento dado para simos espes para usarlo en los platos del plato es que se cumple</i>	



Anexos # 23: Ficha de calificación Licenciada Clara Sarmiento

Ficha de evaluación
Validación de la degustación
Tesis "Aplicación de métodos de cocción y técnicas culinarias en
semillas de amapola, chía, sambo y ajonjolí para el desarrollo de recetas
de autor"

Profesor: *Leda Clara Sarmiento, Mg*

Esta ficha de valoración es sobre 10 puntos *9.5/10*

Descripción	Valoración
Organización	<i>1/1</i>
Mise en place	<i>2/2</i>
Métodos de Cocción	<i>1/1</i>
Técnicas Culinarias	<i>1/1</i>
Sabor, olor y textura	<i>2.5/3</i>
Presentación	<i>1/1</i>
Material	<i>1/1</i>
OBSERVACIONES: <i>Mejorar la apariencia de la carne y utilizar la carne en los salsas.</i>	

Clara



Anexos # 24: Propiedades organolépticas – semillas - encuestas - Licenciada Patricia Ortiz

ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LAS SEMILLAS DE AJONJOLÍ

Profesor: *Patricia Ortiz*

Semillas de ajonjolí normal:

¿Cómo definiría en una sola palabra las siguientes propiedades de la semilla?

Olor..... *No tiene*.....
 Sabor..... *dulce*.....
 Textura..... *cremosa*.....

Semillas de ajonjolí tostadas:

¿Existió alguna variación con la degustación de las semillas sin tostar?

Si. Olor dulce el sabor intenso a ajonjolí y mas cremoso

Semillas de ajonjolí tostadas y procesadas:

¿Como profesional de la gastronomía cree que exista alguna ventaja al procesar la semilla desde el punto de vista del olor, sabor, textura y utilización?

Olor fuerte a ajonjolí - Sabor intenso y dulce a ajonjolí, Textura suave y delicada

Aceite de ajonjolí:

¿Creé que la semilla gana en olor y sabor cuando se lo presenta como aceite?

SI.....*X*.....
 NO.....



Pasta de ajonjolí:

¿Cuál es el olor, sabor y textura de la pasta de ajonjolí?

El olor es intenso al ajo y el sabor es delicado a aceite y la textura es cremosa.

Conclusión

¿Cómo definiría el olor, el sabor y la textura de las semillas de ajonjolí?

El olor característico al ajo y el sabor muy delicado y la textura que se produce al moler las semillas.



ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LAS SEMILLAS DE AMAPOLA

Semillas de amapola normal:

¿Cómo definiría en una sola palabra las siguientes propiedades de la semilla?

Olor..... *No tiene olor*.....
Sabor..... *delicado, tenue*.....
Textura..... *cracante*.....

Semillas de amapola tostadas:

¿Existió alguna variación con la degustación de las semillas sin tostar?

No es suave o acido, si se intensifico el olor.....
.....

Semillas de amapola tostadas y procesadas:

¿Usted como profesional de la gastronomía cree que exista alguna ventaja al procesar la semilla desde el punto de vista del olor, sabor, textura y utilización?

Depende de su utilización, si es por el olor se podría utilizar para aromatizar, si es por su textura para que la fruta sea ablanda

Aceite de amapola:

¿Creé usted que la semilla gana en olor y sabor cuando se lo presenta como aceite?

SI.....

NO.....



Conclusión

¿Cómo definiría el olor, el sabor y la textura de las semillas de amapola?

La semilla no tiene un olor intenso, al antecio se vuelve
el gusto no tiene mucha fuerza. yo diría que es como
ahadito por el tema de sus 4 B los gustos.



ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LAS SEMILLAS DE CHÍA

Semillas de chía normal:

¿Cómo definiría en una sola palabra las siguientes propiedades de la semilla?

Olor..... *debil*.....
Sabor..... *debil*.....
Textura..... *aceitosa*.....

Semillas de chía tostadas:

¿Existió alguna variación con la degustación de las semillas sin tostar?

..... *Si se identifica un poco el sabor*.....
.....

Semillas de chía tostadas y procesadas:

¿Usted como profesional de la gastronomía cree que exista alguna ventaja al procesar la semilla desde el punto de vista del olor, sabor, textura y utilización?

..... *La chía que depende de la preparación que se le da*.....
..... *debido a que se deja procesada para obtener su efecto*.....

Aceite de chía:

¿Creó usted que la semilla gana en olor y sabor cuando se lo presenta como aceite?

SI.....

NO..... *X*.....



ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LAS PEPAS DE SAMBO

Pepas de sambo normal:

¿Cómo definiría en una sola palabra las siguientes propiedades de la pepa de sambo?

Olor..... *Dulce*

Sabor..... *Dulce*

Textura..... *delicada y grata*

Pepas de sambo tostadas:

¿Existió alguna variación con la degustación de la pepa de sambo sin tostar?

Si. Si. Se diferencia de cuando se tuesta. Es más dulce.

Pepas de sambo tostadas y procesadas:

¿Usted como profesional de la gastronomía cree que exista alguna ventaja al procesar la pepa de sambo desde el punto de vista del olor, sabor, textura y utilización?

Si. Si. Se consigue una textura grata

Aceite de pepa de sambo:

¿Creó usted que la pepa de sambo gana en olor y sabor cuando se lo presenta como aceite?

SI..... *X*

NO.....



Conclusión

¿Cómo definiría el olor, el sabor y la textura de la pepa de sambo?

Olor a aceite delicado, sabor intenso a pipi. Textura
delicada en poco mas. que la de la cebolla



Anexos # 25: Propiedades organolépticas – semillas - encuestas - Licenciado John Valverde

ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LAS SEMILLAS DE AJONJOLÍ

Profesor: *Licdo. John Valverde*

Semillas de ajonjolí normal:

¿Cómo definiría en una sola palabra las siguientes propiedades de la semilla?

Olor..... *irrespetable*.....

Sabor..... *blando*.....

Textura..... *caracosa*.....

Semillas de ajonjolí tostadas:

¿Existió alguna variación con la degustación de las semillas sin tostar?

*Se potencia el sabor / por variación de aroma /
y cambia la textura*

Semillas de ajonjolí tostadas y procesadas:

¿Como profesional de la gastronomía cree que exista alguna ventaja al procesar la semilla desde el punto de vista del olor, sabor, textura y utilización?

*Procesar de aceite y grasa con alta calidad
y sabor alimentaria*

Aceite de ajonjolí:

¿Creé que la semilla gana en olor y sabor cuando se lo presenta como aceite?

SI.....

NO..... *X*.....



Pasta de ajonjolí:

¿Cuál es el olor, sabor y textura de la pasta de ajonjolí?

De olor blanco y sabor gaseoso... textura suave

Conclusión

¿Cómo definiría el olor, el sabor y la textura de las semillas de ajonjolí?

Sabor agradable siempre que estén tostadas porque
aportan más sabor y textura



ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LAS SEMILLAS DE AMAPOLA

Semillas de amapola normal:

¿Cómo definiría en una sola palabra las siguientes propiedades de la semilla?

Olor... *degradable*
Sabor... *amargo*
Textura... *crocante*

Semillas de amapola tostadas:

¿Existió alguna variación con la degustación de las semillas sin tostar?

mejora el olor
se define el sabor

Semillas de amapola tostadas y procesadas:

¿Usted como profesional de la gastronomía cree que exista alguna ventaja al procesar la semilla desde el punto de vista del olor, sabor, textura y utilización?

No mejora el sabor

Aceite de amapola:

¿Creó usted que la semilla gana en olor y sabor cuando se lo presenta como aceite?

SI.....

NO... *A*



Conclusión

¿Cómo definiría el olor, el sabor y la textura de las semillas de amapola?

Lo tiene un sabor fuerte, no más que el tatar,
un para amargo al probarlos



ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LAS SEMILLAS DE CHÍA

Semillas de chía normal:

¿Cómo definiría en una sola palabra las siguientes propiedades de la semilla?

Olor..... *dulce*
Sabor..... *dulce*
Textura..... *ligero*

Semillas de chía tostadas:

¿Existió alguna variación con la degustación de las semillas sin tostar?

..... *no hubo variación*
.....

Semillas de chía tostadas y procesadas:

¿Usted como profesional de la gastronomía cree que exista alguna ventaja al procesar la semilla desde el punto de vista del olor, sabor, textura y utilización?

..... *no solo eso*
.....

Aceite de chía:

¿Creé usted que la semilla gana en olor y sabor cuando se lo presenta como aceite?

SI.....

NO..... *X*



Conclusión

¿Cómo definiría el olor, el sabor y la textura de las semillas de chía?

...debil... sin unta... ap.../r...
.....
.....
.....



ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LAS PEPAS DE SAMBO

Pepas de sambo normal:

¿Cómo definiría en una sola palabra las siguientes propiedades de la pepa de sambo?

Olor..... *Neutral*
Sabor..... *debil*
Textura..... *circunscrito*

Pepas de sambo tostadas:

¿Existió alguna variación con la degustación de la pepa de sambo sin tostar?

..... *se potencian las semillas y los sabores*

Pepas de sambo tostadas y procesadas:

¿Usted como profesional de la gastronomía cree que exista alguna ventaja al procesar la pepa de sambo desde el punto de vista del olor, sabor, textura y utilización?

..... *Siempre se debe tostar la semilla antes de utilizarla*

Aceite de pepa de sambo:

¿Creé usted que la pepa de sambo gana en olor y sabor cuando se lo presenta como aceite?

SI.....
NO.....



Conclusión

¿Cómo definiría el olor, el sabor y la textura de la pepa de sambo?

...son... dulces... y... alitas... características... y... etc... y...
...fuerza... y... suaves... personalidad... y...
...por... perfectamente... con... las... y... la...
... y...
... y...



Anexos # 26: Propiedades organolépticas – semillas - encuestas - Licenciado José Reinoso

ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LAS SEMILLAS DE AJONJOLÍ

Profesor: *Jose Reinoso*

Semillas de ajonjolí normal:

¿Cómo definiría en una sola palabra las siguientes propiedades de la semilla?

Olor... *IMPERCEPTIBLE*
 Sabor... *CARACTERÍSTICO*
 Textura... *PROPIA DE LA ESPECIE*

Semillas de ajonjolí tostadas:

¿Existió alguna variación con la degustación de las semillas sin tostar?

*Naturalmente que si la semilla cambia
 sus sabores y su textura en amorfo*

Semillas de ajonjolí tostadas y procesadas:

¿Como profesional de la gastronomía cree que exista alguna ventaja al procesar la semilla desde el punto de vista del olor, sabor, textura y utilización?

*dependiendo del uso si es necesario cambiar
 el uso y la manera que se consume las semillas
 sabores, textura*

Aceite de ajonjolí:

¿Creó que la semilla gana en olor y sabor cuando se lo presenta como aceite?

SI... *en relación al ajonjolí original*
 NO.....



ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LAS SEMILLAS DE AMAPOLA

Semillas de amapola normal:

¿Cómo definiría en una sola palabra las siguientes propiedades de la semilla?

Olor... *muy bajo*.....
Sabor... *propio*.....
Textura... *crujiente*.....

Semillas de amapola tostadas:

¿Existió alguna variación con la degustación de las semillas sin tostar?

... *creo que el tostado debe ser mínimo,*
... *por eso no le cambia el sabor.*

Semillas de amapola tostadas y procesadas:

¿Usted como profesional de la gastronomía cree que exista alguna ventaja al procesar la semilla desde el punto de vista del olor, sabor, textura y utilización?

... *no degenera el sabor*.....
.....

Aceite de amapola:

¿Creé usted que la semilla gana en olor y sabor cuando se lo presenta como aceite?

SI... *muy favorecido*.....
NO.....



ESTUDIO DE LAS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS DE LAS SEMILLAS DE CHÍA

Semillas de chía normal:

¿Cómo definiría en una sola palabra las siguientes propiedades de la semilla?

Olor... *huevo fresco*
Sabor... *con amargor*
Textura... *resaca*

Semillas de chía tostadas:

¿Existió alguna variación con la degustación de las semillas sin tostar?

si, se siente mejor sobre y tostada

Semillas de chía tostadas y procesadas:

¿Usted como profesional de la gastronomía cree que exista alguna ventaja al procesar la semilla desde el punto de vista del olor, sabor, textura y utilización?

no, mejor sabor

Aceite de chía:

¿Creé usted que la semilla gana en olor y sabor cuando se lo presenta como aceite?

SI.....
NO... *no hace falta los cambios*



Anexos # 27: Fotos del estudio de las propiedades organolépticas de las semillas



Semillas sin procesar / Estudio de las propiedades organolépticas



Semillas tostadas / Estudio de las propiedades organolépticas



Semillas tostadas y procesadas / Estudio de las propiedades organolépticas



Aceites esenciales / Estudio de las propiedades organolépticas



Docentes probando las semillas / Estudio de las propiedades organolépticas



Docentes plasmando su opinión en las encuestas / Estudio de las propiedades organolépticas