



RESUMEN

Este ensayo de graduación presenta técnicas de Food Design, y de cocina de Vanguardia, que son útiles para el desarrollo de conceptos paisajísticos al plato, en restaurantes ecogastronómicos, está basado en cocina saludable y tradicional del Ecuador, y algunos aportes personales.

Presenta además en su contenido conceptos fundamentales de diseño de alimentos, tales como la composición y sus elementos, y la teoría del color; así mismo hace una revisión de las tendencias alimenticias de nuestro medio en la actualidad, y de las nuevas tendencias como opción hacia una vida más saludable.

Es así, que vinculando el diseño de alimentos con perspectivas paisajísticas que evoquen a la naturaleza y orientándonos en los principios de una alimentación saludable, he realizado el diseño de los conceptos del presente trabajo.

Palabras claves: gastronomía, Food Design, Conceptos Paisajísticos, Cocina Vanguardista. Slow Food. Ecogastronomía.

ÍNDICE

UNIVERSIDAD DE CUENCA.....	4
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD.....	4
CARRERA DE GASTRONOMÍA.....	4
Director del Curso de Graduación:.....	4
ÍNDICE.....	3
AUTORIA.....	4
RESPONSABILIDAD.....	7
DEDICATORIA.....	8
AGRADECIMIENTO.....	9
RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
SECCIÓN 1.....	13
Food Design.....	13
1.1 Preliminares.....	13
1.2 Principios fundamentales y técnicas básicas.....	15
SECCIÓN 2.....	21
Realidad actual.....	21
2.1 Actuales tendencias en alimentación.....	21
2.2 Nuevas tendencias.....	25
SECCIÓN 3.....	28
Realización de conceptos paisajísticos.....	28
3.1 Elaboración de elementos.....	28
3.2 Diseño y montaje.....	39
CONCLUSIONES.....	45
FRECOMENDACIONES.....	45
RECOMENDACIONES.....	46
BIBLIOGRAFÍA.....	47
GLOSARIO.....	49
ANEXOS.....	50

UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

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

“TÍTULO DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN”

**Implementación de técnicas de cocina para el desarrollo de conceptos
paisajísticos inspirados en la naturaleza**

Autor:

Waldo Martín Calle Zhañay

Director del Curso de Graduación:

Ing. Santiago Carpio Á.

Cuenca, enero de 2013

ÍNDICE

UNIVERSIDAD DE CUENCA.....	4
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD.....	4
CARRERA DE GASTRONOMÍA.....	4
Director del Curso de Graduación:.....	4
ÍNDICE.....	3
AUTORIA.....	4
RESPONSABILIDAD.....	7
DEDICATORIA.....	8
AGRADECIMIENTO.....	9
RESUMEN.....	10
ABSTRACT.....	11
INTRODUCCIÓN.....	12
SECCIÓN 1.....	13
Food Design.....	13
1.1 Preliminares.....	13
1.2 Principios fundamentales y técnicas básicas.....	15
SECCIÓN 2.....	21
Realidad actual.....	21
2.1 Actuales tendencias en alimentación.....	21
2.2 Nuevas tendencias.....	25
SECCIÓN 3.....	28
Realización de conceptos paisajísticos.....	28
3.1 Elaboración de elementos.....	28
3.2 Diseño y montaje.....	39
CONCLUSIONES.....	45
FRECOMENDACIONES.....	45
RECOMENDACIONES.....	46
BIBLIOGRAFÍA.....	47
GLOSARIO.....	49
ANEXOS.....	50

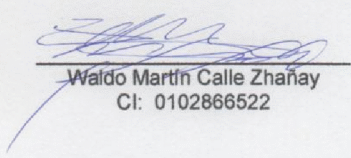
AUTORIA



UNIVERSIDAD DE CUENCA
Fundada en 1867

Yo, Waldo Martín Calle Zhañay, autor de la tesis "Implementación de Técnicas de Cocina para el Desarrollo de Conceptos Paisajísticos Inspirados en la Naturaleza", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 28 de febrero de 2013


Waldo Martín Calle Zhañay
CI: 0102866522

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

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

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

Cuenca - Ecuador

RESPONSABILIDAD



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Waldo Martín Calle Zhañay, autor de la tesis "Implementación de Técnicas de Cocina para el Desarrollo de Conceptos Paisajísticos Inspirados en la Naturaleza", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 28 de febrero de 2013

Waldo Martín Calle Zhañay
CI: 0102866522

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

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

DEDICATORIA

El presente trabajo de graduación quiero dedicar a mis padres y hermanos, quienes siempre estuvieron allí apoyándome y colaborando para que todos seamos felices.

A los profesores, que más influyeron positivamente en mi formación personal y profesional.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis padres por velar por mi educación, a mis amigos por ser la familia en la que me apoye, y a mi familia por ser además de familia, mis amigos en quienes puedo confiar.

RESUMEN

Este ensayo de graduación presenta técnicas de Food Design, y de cocina de Vanguardia, que son útiles para el desarrollo de conceptos paisajísticos al plato, en restaurantes ecogastronómicos, está basado en cocina saludable y tradicional del Ecuador, y algunos aportes personales.

Presenta además en su contenido conceptos fundamentales de diseño de alimentos, tales como la composición y sus elementos, y la teoría del color; así mismo hace una revisión de las tendencias alimenticias de nuestro medio en la actualidad, y de las nuevas tendencias como opción hacia una vida más saludable.

Es así, que vinculando el diseño de alimentos con perspectivas paisajísticas que evoquen a la naturaleza y orientándonos en los principios de una alimentación saludable, he realizado el diseño de los conceptos del presente trabajo.

Palabras claves: gastronomía, Food Design, Conceptos Paisajísticos, Cocina Vanguardista. Slow Food. Ecogastronomía.

ABSTRACT

This document presents techniques of Food Design, and cutting-edge cuisine, which are useful for the development of landscape concepts to dish in ecogastronomic restaurants; is based on ecuatorian traditional cooking, healthy food, and some personal contributions.

It also presents fundamental concepts in its design content of foods, such as the composition and its elements, and color theory, likewise a review of food trends of our country at present, and new trends as an option to healthier lives.

Thus, that linking food design perspectives that evoke landscapes and nature guide us in the principles of healthy eating, I have structured the concepts of the present work.

Keywords: Cuisine, Food Design, landscape concepts, novocuisine. Slow Food. Ecogastronomy.

INTRODUCCIÓN

El Food Design nos permite transmitir un mensaje a través de los diseños vinculados a la comida, y en el caso del presente trabajo, a través de la composición de los distintos elementos que formarán parte del montaje de conceptos paisajísticos al plato.

El mensaje q trato de transmitir tiene que ver con la revalorización de la tierra y el agua y de los productos que de ellos obtenemos, así como evocar a la naturaleza, con sus connotaciones, tanto visuales, como emocionales, busco además promover el interés por nuestros productos y fomentar conciencia del hecho que la naturaleza es vida.

Para lograr esto usaremos técnicas de la cocina de vanguardia con productos naturales locales, montados al plato usando los principios del Food Design aplicado al diseño de platillos.

SECCIÓN 1

Food Design

Diseño de alimentos o *Food Design* es una disciplina de reciente surgimiento, que resulta de la combinación de las técnicas del Diseño con el arte de la cocina, como una forma de establecer una mejor vía de comunicación entre el cliente y lo que el profesional gastronómico quiere transmitir a través de su oferta culinaria.

1.1 Preliminares

Food Design es una rama del diseño, su área de trabajo es amplia y según la *International Food Design Society*, existen seis sub categorías:

1.1.1 *Diseño con comida.*

Se enfoca en las transformaciones físico-químicas de los alimentos, y aprovechan estas propiedades, como un ejemplo tenemos la cocina molecular.

1.1.2 *Diseño de Productos alimenticios*

Consiste en hacer productos con base de comida, para el consumo masivo, un ejemplo son copas de galleta en lugar de conos de helado.

1.1.3 *Diseño para alimentos*

Es el diseño industrial de todos aquellos utensilios que sirven para preparar, servir, presentar, o almacenar alimentos.

1.1.4 *Diseño Inspirado en alimentos*

Toma un alimento y lo usa como referente para el diseño de diversos objetos o accesorios.

1.1.5 Diseño de espacios alimenticios

Tiene que ver con el diseño de la distribución y la organización de los espacios donde se consumen alimentos, involucrando todas sus variables, tales como música, iluminación vestuario, temperatura ambiente, etc.

1.1.6 Diseño de Platos

Comprende el montaje de platos, para su presentación, enfocándose en la distribución de elementos dentro del plato, observando el balance, equilibrio, color, disposición, texturas, y demás.

Fuente:

(International Food Design Society. "**Food Design** Subcategories". Internet. http://ifooddesign.org/food_design/subcategories.php.)

1.2 Principios fundamentales y técnicas básicas

1.2.1 La Composición y sus Elementos

La composición permite transmitir un mensaje y es el resultado de la combinación armónica de sus elementos, los cuales simplemente son formas, bidimensionales y tridimensionales, con características propias tales como, color, textura, tamaño, dirección, volumen, etc.

Los Elementos de la Composición tienen características formales y conceptuales y son:

- Punto

Formalmente no tiene largo ni ancho, es simple, de tamaño relativo pequeño,; conceptualmente, sirve de referencia espacial, sirviendo de punto focal y organizando los elementos de su entorno, además, una secuencia de puntos genera una impresión de dirección.

- Línea

Formalmente tiene una dimensión, es un punto en movimiento, desplazándose una determinada longitud, con tensión, dirección y con un espesor determinado por el tamaño del punto; conceptualmente, es un referente espacial y temporal que articula planos, genera límites espaciales y relaciona elementos entre sí; además según su dirección puede ser dinámica, expresar equilibrio o estabilidad.

- Plano

Formalmente tiene dos dimensiones, largo y ancho, limitado por líneas, y puede tener diversas formas; conceptualmente, es un marco de referencia, que define los límites externos de un volumen con atributos como posición y dirección.

- Volumen

Formalmente tiene tres dimensiones: largo, ancho y profundidad; está compuesto por puntos, líneas y planos y además puede ser sólido o vacío. Conceptualmente define cantidad de espacio contenido o desplazado por el volumen, se autorreferencia a sí misma en diseño tridimensional y es ilusoria en diseño bidimensional.

Fuente:

(Alarcón, John. "Curso de Graduación 2012" *Food Design* 2012, Cuenca: Escuela de Gastronomía, Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, Universidad de Cuenca. 2012)

1.2.2 *El Color*

Los colores son el resultado de la descomposición de la luz, tienen tres atributos básicos que son:

- Matiz o Tono

Es el atributo que nos permite diferenciar un color de otro.

- Luminosidad

Es la mayor o menor cercanía al blanco o al negro de un color .

- Saturación – Neutralización
Es el grado de pureza de un color.

Los colores se clasifican de la siguiente forma:

- Colores Primarios
Son amarillo, Rojo y Cian (azul) y no se pueden obtener de la combinación de otros colores.
- Colores secundarios
Resultan de la combinación de 2 colores primarios. Son verde, naranja y violeta.
- Gama de Armónicos
Resultan de la mezcla de un color secundario con un primario, su tono dependerá de las proporciones combinadas.

Para una optimización del uso del color se utiliza el siguiente círculo cromático; generalmente, combinan bien los colores que contrastan entre sí, es decir que están en lados opuestos del círculo cromático, además hay que tener en cuenta que existen colores cálidos como el rojo y el amarillo y colores fríos como el azul o el verde.

Grafico 1.



Círculo Cromático

Fuente: <http://sobrecolores.blogspot.com/2010/12/que-es-el-circulo-cromatico.html>.

Autor: Sobre Colores

Fuente:

(Sobre Colores. "Que es el Círculo Cromático". Internet. <http://sobrecolores.blogspot.com/2010/12/que-es-el-circulo-cromatico.html>.)

Finalmente, por regla general los alimentos naturales de color blanco transmiten tranquilidad, los amarillos y naranjas ánimo y apetito, los rojos energía, los verdes se identifican con la salud y el relax y los purpuras o violetas ayudan a la memoria, a mantener la juventud y se identifican con esta.

1.2.3 E.U.P.F. (Equilibrio, Unida, Punto Focal y Flujo)

Equilibrio, Unidad, Punto Focal y Flujo, son características de la composición que debemos tener en cuenta para obtener los mejores resultados.

- Equilibrio

Al realizar una composición esta debe mantener equilibrio en el tipo de alimentos, la combinación de colores usados, los métodos de cocción, las formas, las texturas, los sabores, y los contrastes entre sus elementos.

- Unidad

La disposición de los elementos en la composición debe formar una unidad, evitando generar muchas áreas de atención.

- Punto Focal

Es el punto que primero capta la atención, depende de la disposición y las características, de los elementos en la composición.

- Flujo

Es una sensación de movimiento en el plato, es menor o se neutraliza en composiciones simétricas, mientras que se potencializa en las que mantienen un balance asimétrico.

1.2.4 Presentación y Montaje de Platos

Básicamente existen 2 tipos de montaje: *Tradicional* y *No Tradicional*; este último puede ser simétrico y asimétrico.

Por la disposición de los elementos en el plato los montajes pueden ser lineales, en cuadrante y en pirámide; y las principales composiciones son simétricas, asimétricas, rítmicas, oblicuas, en escala, en cuadrado, circular y lineal

Sin embargo en el proceso creativo se debe tomar en cuenta temas importantes como la forma de un plato, ya que las formas suaves favorecen las composiciones más orgánicas, mientras que los que tienen formas rígidas favorecen a las composiciones más bien lineales y simétricas; también hay que considerar altura que pretendemos generar, la cual en principio no debe exceder la longitud del radio de la circunferencia del plato, también hay que considerar las propiedades de los elementos de la composición tales como texturas, sabores, colores, formas, etc.

Fuente:

(Alarcón, John. "Curso de Graduación 2012" *Food Design* 2012, Cuenca: Escuela de Gastronomía, Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, Universidad de Cuenca. 2012)

SECCIÓN 2

Realidad actual

Es necesario conocer la realidad de los patrones alimenticios actuales, y compararlos con los requerimientos nutricionales reales, para establecer un punto de partida. Así como también conocer las diferentes tendencias que han surgido en busca de una mejor alimentación.

2.1 Actuales tendencias en alimentación

2.1.1. Una alimentación saludable

Los alimentos están compuestos por todos los nutrientes que necesitamos, estos son: proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y fibra.

Existen 7 grupos de alimentos estos son:

1. Leche y derivados
2. Carnes, pescado y huevos
3. Legumbres tubérculos y frutos secos
4. Verduras y hortalizas
5. Frutas
6. Cereales y derivados
7. Grasas

Finalmente, como guía para una alimentación saludable en cuanto a las proporciones de ingesta de los distintos grupos alimenticios, a nivel mundial se ha generalizado el uso de la Pirámide Alimenticia y la Rueda de los Alimentos

Grafico 2.

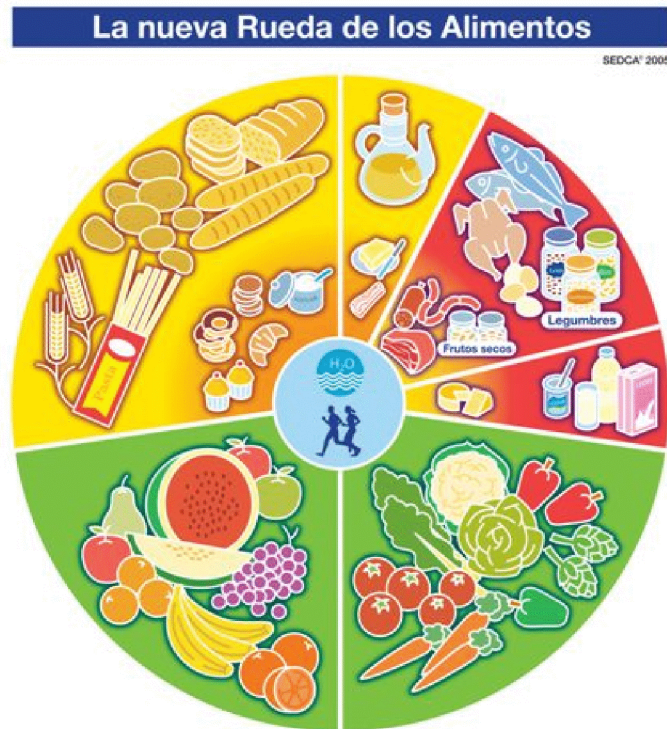


Piramide de la Alimentación Saludable

Fuente: <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/piramide-alimentaria-nutricion/>

Autor: SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria), 2004.

Grafico 3.



La Rueda de los Alimentos

Fuente: <http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/piramide-alimentaria-nutricion/>

Autor: SENC (Sociedad Española de Nutrición Comunitaria), 2004.

Fuente:

(Salud de Altura. "¿Qué alimentos consumir y en qué cantidad para lograr una alimentación balanceada?". Internet. [http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/piramide-alimentaria-nutricion/.](http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/piramide-alimentaria-nutricion/))

2.1.2. Consumismo Alimenticio

Los patrones alimenticios en las sociedades están sujetos a diversos factores; entre los principales están la disponibilidad de alimentos, factor determinado por condiciones como la ubicación geográfica, clima, vegetación, capacidad de adquisición, etc. Así como también de las tradiciones del grupo social, sus costumbres y el estilo de vida al que están sometidos.

Los actuales patrones alimenticios en nuestro medio están influidos principalmente por dos factores, primero por el tren de vida tan acelerado que el mundo moderno exige, y en segundo lugar por las tendencias del consumismo que afectan a todo nivel incluido el de la alimentación, incentivado por las estrategias de mercado, que priorizan el retorno económico a la salud y la buena nutrición de los pueblos.

De este contexto, el resultado es una nutrición deficiente, cargada de grasas, azúcares y aditivos, esto ha influido en el crecimiento estadístico de enfermedades como obesidad, diabetes o hipertensión. Siendo necesario nuevas tendencias alimenticias que sean más sanas y naturales.

Fuente:

(Tagle, María Angélica. "Cambios en los patrones de consumo alimentario en América Latina".)

2.2 Nuevas tendencias

2.2.1 Slow Food

Es una tendencia en alimentación que se contrapone al *Fast food*; en esencia quiere decir comer lento, busca una buena alimentación, mejorando la calidad de vida, con productos naturales y por tanto más sanos.

Surgió formalmente en Italia en 1986, como asociación ecogastronómica. En 2007 durante el V Congreso Internacional de Slow Food en México, se hizo la declaración de Puebla de donde se extraen los siguientes objetivos:

1. Recuperar la sabiduría tradicional en materia alimentaria
2. Avanzar tras empezar por las cocinas locales a destacar las culturas locales.
3. Derribar el mito de la productividad que amenaza nuestra tierra.
4. Promover el intercambio internacional, de experiencias, proyectos y saberes.

Grafico 4.



Nombre: Logo de la Asociación Slow Food Ecuador

Fuente: *<http://www.slowfoodecuador.com/>*

Autor: Asociación Slow Food Ecuador

Fuente:

(Slow Food Ecuador. "Que es Slow Food". Internet.

<http://www.slowfoodecuador.com/que-es-slowfood.>)

2.2.2 Ecogastronomía

Busca mantener un equilibrio entre gastronomía y ecología; va mas allá de la idea de mantener un organismo saludable a una extensión de la idea que implica un entorno más saludable. La idea es preferir ingredientes orgánicos, los locales frente a los foráneos, promoviendo el consumo y el cultivo de estos, con técnicas amigables con el medio ambiente y la salud.

SECCIÓN 3

Realización de conceptos paisajísticos

Para el desarrollo de los conceptos paisajísticos, seguiremos los protocolos del diseño, es decir, una vez que hemos decidido el paisaje que queremos representar seleccionaremos los elementos de la composición.

3.1 Elaboración de elementos

Teniendo en cuenta que queremos realizar diseños paisajísticos, elaboraremos algunas recetas que servirán de elementos generales para la realización de muchas composiciones.

3.1.1 Recetas

La selección de las recetas que hemos adoptado como elementos de composición, es en función de sus distintas propiedades formales como son texturas, colores, formas etc. tanto como de su potencial conceptual ya sea por la naturaleza del elemento o por la manera en que lo podemos usar en la composición, así como también de factores tales como tradicionalidad de una receta, sabor, y si los productos usados son típicos de la nuestra zona, priorizando a estos.

3.1.2 Técnicas usadas

Este punto consiste en la elaboración de las recetas que sirven de elementos en la composición de los conceptos paisajísticos realizados.

Las técnicas usadas incluyen sopas frías, arenas comestibles, productos texturizados, ensaladas, salsas, y preparaciones a la parrilla.


Las fichas técnicas que se encuentran a continuación detallan los ingredientes y procedimientos usados en la elaboración de estas recetas.

Los elementos seleccionados son:

- Sopa fría de mango, coco y menta.
- Arena comestible de patacón.
- Arena negra comestible de quinua y nuez o tocte.
- Carbón comestible de yuca texturizada.
- Ensalada de Vegetales.
- Salsa coulis de joyapas.
- Ensalada de flores aromáticas y frutos del bosque.
- Ensalada de brotes de alfalfa y apio.
- Mar y tierra, con lomo y camarones a la parrilla.



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TECNICA DE: Sopa de Mango, Coco y Menta				FECHA: 24 de enero de 2013		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
1	Mango	u.	0,85	85%	\$ 0,70	\$ 0,60
1	Crema de Coco	u.	1	100%	\$ 4,26	\$ 4,26
0,2	Menta	atado	0,2	20%	\$ 0,25	\$ 0,01
					Total:	\$ 4,87
CANT. PRODUCIDA:		750 grs				
CANT. PORCIONES:		50 u.	DE:	15 grs	Costo por porción:	\$ 0,10
TECNICAS: Unir la pulpa del mango procesada con la crema de coco, servir, espolvorear menta picada.				FOTO:		
						
RECETA:				Sopa de Mango, Coco y Menta		
MISE ENPLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
<ol style="list-style-type: none"> Separar y procesar la pulpa del mango Picar fino la menta Sacar la crema de coco de su lata. 			Sopa de Mango, coco y menta		<ol style="list-style-type: none"> Se sirve frío Espolvorear menta al servir 	




FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD




UNIVERSIDAD DE CUENCA
Fundada en 1667

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TECNICA DE: Arena de Patacón				FECHA: 24 de enero de 2013		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
2	Platano Verde	u.	0,9	90%	\$ 0,35	\$ 0,63
1	Aceite 750 ml	u.	c/n		\$ 2,40	
1	Sal 1Kg	u.	c/n		\$ 0,60	
					Total:	\$ 0,63
CANT. PRODUCIDA:		150 gr.				
CANT. PORCIONES:		10 u.	DE:	15 grs	Costo por porción:	\$ 0,06
TECNICAS: Elaborar patacónes, (freír, prensar, volver a freír); y llevarlos a procesador hasta tener una arena fina.				FOTO: 		
RECETA:				Arena de Patacón		
MISE EN PLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
1. Elaborar Patacónes			Arena fina de Patacón		1. Retirar exceso de grasa 2. Enfríar antes de procesar 3. Se sirve frío	

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TECNICA DE:				FECHA:		
Arena Negra				24 de enero de 2013		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
1	Nueces 150 grs	u.	0,66	66%	\$ 2,80	\$ 1,85
1	Pan negro	u.	1	100%	\$ 0,48	\$ 0,48
1	Panela rallada 1kg	u.	0,1	10%	\$ 1,80	\$ 0,18
1	Quinoa 500 grs.	u.	0,02	2%	\$ 2,74	\$ 0,05
1	Hongos secos	u.	0,5	50%	\$ 0,60	\$ 0,30
1	Mantequilla 250 grs	u.	c/n		\$ 1,60	
1	Aceite 250ml	u.	c/n		\$ 2,40	
					Total:	\$ 2,86
CANT. PRODUCIDA:		250 grs				
CANT. PORCIONES:		16 u.	DE:	15 grs	Costo por porción:	\$ 0,18
TECNICAS: 1. Mise en place: cocinar la quinoa y deshidratarla junto con el pan. 2. llevar todos los ingredientes al procesador hasta tener una arena fina.				FOTO: 		
RECETA:				Arena Negra		
MISE ENPLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
1. Cocinar la quinoa 2. Deshidratar el pan y la quinoa 3. Procesar			fina Arena Negra de nueces, hongos y quinoa		1. Los ingredientes deben estar fríos al momento de procesar. 2. Se sirve frío	
Basada en la receta de: Valverde, John. "Curso de Graduación 2012" <i>Cocina de Vanguardia</i> , 2012, Cuenca: Escuela de Gastronomía, Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, Universidad de Cuenca. 2012.						




FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TECNICA DE: Carbón de Yuca				FECHA: 24 de enero de 2013		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
1	Yuca 300 grs	u.	0,9	90%	\$ 0,35	\$ 0,32
1	Salsa de soya	u.	0,2	20%	\$ 1,00	\$ 0,20
1	Aceite 250ml	u.	c/n		\$ 2,40	
1	Sal 1Kg	u.	c/n		\$ 0,60	
					Total:	\$ 0,52
CANT. PRODUCIDA:		300 grs				
CANT. PORCIONES:		20 u.	DE:	15 grs	Costo por porción:	\$ 0,03
TECNICAS: 1. Cocinar la yuca con la sal y la salsa de soya. 2. deshidratar al horno. 3. Freir hasta que esten crocantes.				FOTO: 		
RECETA:				Arena Negra		
MISE ENPLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
1. Pelar la yuca 2. Cortar en bastones 3. Cocinar con la salsa de soya 4. Deshidratar			Yuca crocante con apariencia de carbón vegetal.		1. La yuca debe estar en muy buenas condiciones. 2. Al momento de freir debe estar completamente deshidratada.	
Basada en la receta de: Valverde, John. "Curso de Graduación 2012" <i>Cocina de Vanguardia</i> , 2012, Cuenca: Escuela de Gastronomía, Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, Universidad de Cuenca. 2012.						




FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD




UNIVERSIDAD DE CUENCA
Fundada en 1867



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMIA

FICHA TECNICA DE:				FECHA:		
Ensalada de vegetales				24 de enero de 2013		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
1	Brocoli	u.	0,7	70%	\$ 0,30	\$ 0,21
1	Fco. Choclitos	u.	1	100%	\$ 2,74	\$ 2,74
1	Coliflor	u.	0,7	70%	\$ 0,84	\$ 0,59
1	Fco. Cebollitas 150	u.	1	100%	\$ 2,87	\$ 2,87
1	Fco. Pepinillos 150	u.	1	100%	\$ 1,10	\$ 1,10
1	Pq. Tomate cherry 2	u.	1	100%	\$ 1,60	\$ 1,60
1	Pq. Baby carrots 15	u.	1	100%	\$ 2,18	\$ 2,18
0,1	Aceite de oliva 150	u.	1	100%	\$ 3,00	\$ 0,30
1	Sal 1Kg	u.	c/n		\$ 0,60	
					Total:	\$ 11,59
CANT. PRODUCIDA:		1000 gr.				
CANT. PORCIONES:		16 u.	DE:	60 gr.	Costo por porción:	\$ 0,72
TECNICAS: 1. Blanquear por separado el brocoli, la coliflor y las baby carrots, retirar del fuego y cortar la cocción. 2. integrar con el resto de los ingredientes				FOTO: 		
RECETA:				Ensalada de Vegetales		
MISE ENPLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
1. Limpiar y descartar desperdicios de la coliflor y el brocoli. 2. Blanquear estos y las baby carrots por separado. 3. Integrar.			Ensalada de Vegetales		1. Se sirve frío	

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TECNICA DE: Ensalada de flores y frutos del bosque				FECHA: 24 de enero de 2013		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
0,5	Joyapas	lb.	0,8	80%	\$ 1,50	\$ 0,60
1	Pq. Frambuesas 15	u.	1	100%	\$ 2,40	\$ 2,40
1	Pq. Moras 250	u.	1	100%	\$ 1,23	\$ 1,23
1	Pq. Flores aromatic	u.	1	100%	\$ 2,00	\$ 2,00
0,1	Azucar	lb.	1	100%	\$ 0,60	\$ 0,06
					Total:	\$ 6,29
CANT. PRODUCIDA:		700				
CANT. PORCIONES:		14 u.		DE:	15 grs	Costo por porción: \$ 0,45
TECNICAS: 1. Retirar las semillas de las joyapas. 2. integrar todos los ingredientes. 3 Macerar.				FOTO: 		
RECETA: Ensalada de flores y frutos del bosque						
MISE ENPLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
1. Retirar las semillas de las joyapas 2. Macerar.			Ensalada de flores y frutos del bosque		1. Se sirve frío	

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TECNICA DE:				FECHA:		
Mar y tierra				24 de enero de 2013		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
1	Camarones	lb	0,8	80%	\$ 5,00	\$ 4,00
1	lomo de res	lb	1	100%	\$ 2,50	\$ 2,50
0,1	Aceite de oliva 150	u	1	100%	\$ 3,00	\$ 0,30
1	Sal 1Kg	u.	c/n		\$ 0,60	
					Total:	\$ 6,80
CANT. PRODUCIDA:		1000 grs				
CANT. PORCIONES:		4 u.	DE:	250 gr.	Costo por porción:	\$ 1,70
TECNICAS: 1. Cocción a la parrilla				FOTO:  		
RECETA:				Ensalada de flores y frutos del bosque		
MISE ENPLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
1. Separar los tallos del apio y descartar el resto. 2. Integrar y reposar			Ensalada de brotes de alfalfa y apio.		1. Se sirve frío 2. dejar amalgamar sabores.	



3.2 Diseño y montaje

En cuanto a este punto en primer lugar hay que establecer el diseño de los conceptos a realizar, buscando la inspiración para realizarlos he evocado los recuerdos más gratos que he tenido en contacto con la naturaleza, tratando de recordar los lugares que me vinculan emocionalmente con estos recuerdos, una vez que he identificado estos lugares he buscado como generar un concepto comestible a partir de estos paisajes.

En cuanto al montaje de los conceptos, primero he tenido que seleccionar la vajilla en la que irán estos, pudiendo ser de diferentes formas, he preferido las formas suaves a las rígidas de igual manera, preferí las formas orgánicas de platos y también los que no son convencionales tales como platos con compartimentos e incluso una maceta.

La disposición de los elementos dentro de la composición es variable, y sus relaciones entre ellos también, sin embargo, le he dado mayor uso a la técnica de reflexión como una manera de obtener armonía, balance y equilibrio en la composición.

Los montajes son no tradicionales, tanto estructurados como dispersos, cuidando de mantener el equilibrio, unidad, punto focal y flujo, y además usando la teoría del color para potenciar estos dentro de la composición.


A continuación las fichas técnicas de las distintas composiciones realizadas, y en la sección de Anexos las fotos ampliadas de las mismas, con una breve explicación de cada una.



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

FICHA TECNICA				FECHA: 24 de enero de 2013		
Playa e Isla						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
1	Arena Patacón	porción	1	100%	\$ 0,70	\$ 0,70
1	Sopa mango y coco	porción	1	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
1	Carbon yuca	porcion	1	100%	\$ 0,03	\$ 0,03
1	Coulis de joyapas	porción	1	100%	\$ 0,06	\$ 0,06
0,5	Mar y tierra	porción	1	100%	\$ 1,70	\$ 0,85
					Total:	\$ 1,74
CANT. PRODUCIDA:		1 porción		Costo por		
CANT. PORCIONES:		1 u. DE: 160 gr.		porción:		\$ 1,74
FOTO:						

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

FICHA TECNICA				FECHA: 24 de enero de 2013		
Bosques y huertos						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U. C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
1	Arena negra	porción	1	100%	\$ 0,18	\$ 0,18
1	E. vegetales	porción	1	100%	\$ 0,72	\$ 0,72
1	Coulis de joyapas	porción	1	100%	\$ 0,06	\$ 0,06
					Total:	\$ 0,96
CANT. PRODUCIDA:		1 porción			Costo por	
CANT. PORCIONES:		1 u.	DE:	100 gr.	porción: \$ 0,96	
FOTO:						
						



CONCLUSIONES

En el presente ensayo se elaboraron algunas técnicas de cocina que son útiles para el diseño de conceptos paisajísticos; se analizaron los temas de Slow Food y Ecogastronomía, y en función de estas tendencias se diseñaron las recetas utilizadas aquí; tratando además de mantener ese toque tradicional de la comida local.

Se realizaron los diferentes conceptos paisajísticos, intentando evocar a zonas naturales de nuestro país, y los recuerdos de nosotros vinculados a esos lugares, es así que se realizó diseños que representan a la costa, sierra, oriente y la región insular.

En la búsqueda de paisajes que impresionen con un mensaje positivo, me fue necesario hacer una remembranza de mi vida, los momentos más gratos que tuve en contacto con la naturaleza, así recordar a los lugares que en mi impactaron positivamente y las experiencias vinculadas a ellos e inspirados en estos, crear conceptos en un plato con productos locales que sirvan de vía de comunicación para un mensaje propositivo a favor de la naturaleza.

Además, en la selección de los elementos y su adaptación a la composición fueron revisadas y estandarizadas varias recetas, dando preferencia a las que son tradicionales como en el caso del patacón o que usaran productos locales como en el caso de los frutos del bosque en las diversas preparaciones.

Finalmente, de este trabajo me queda una apreciación ecoagroalimentaria que intento compartir a través de los distintos platos aquí elaborados, en función de una mejor alimentación y una relación más amigable con el medio ambiente.

RECOMENDACIONES

“La salud del hombre es un reflejo de la salud del planeta”

(Heraclito)

Una vida más saludable es posible pero para conseguirlo debemos buscar la armonía con el medio, tanto en que escogemos tomar de él cuanto de que entregamos a cambio, hemos visto el ritmo de vida actual, nos ha llevado a un estilo de vida cargado de estrés, de prisas, de comida rápida y con un alto grado de consumismo que ha afectado negativamente a los recursos naturales globales, recursos de los que dependemos y que debemos cuidar, pero todos podemos y debemos hacer nuestra parte, por nuestra salud y del medio ambiente.

Recomiendo, vincularnos más con la cocina saludable, inculcarlo desde los más pequeños de la casa; y generar en todos un sentido de pertenencia y respeto hacia la tierra y la conservación de los recursos naturales.

“Podemos conocer la cultura de un pueblo a través de su comida”

(Bernárd Fougiers)

¿Podemos tener pueblos culturalmente más saludables?

Yo pienso que sí, y creo que la clave está en cada uno de nosotros, siendo amigables con el medio ambiente y también con nosotros mismos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alarcón, John. "Curso de Graduación 2012" *Food Design*, 2012, Cuenca: Escuela de Gastronomía, Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, Universidad de Cuenca. 2012
2. Chamorro, Santiago. *Cocina de Autor*. 2009. Quito: Unimarket-Sesos Creación Visual, 2009.
3. Frascara, Jorge. "Diseño gráfico para la gente" (3º ed). Buenos Aires, Infinito, 2004. Internet
http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=hGTy0RXRuGsC&oi=fnd&pg=PA15&dq=dise%C3%B1o+grafico&ots=zZu5Bqhb8v&sig=Q_wWozUgBoLN1GqxE5sl4zzIPNU#v=onepage&q&f=false. Acceso 24 de enero de 2013.
4. Fundación Bengoa. "Que es alimentación saludable". Internet.
http://www.fundacionbengoa.org/informacion_nutricion/alimentacion_saludable.asp. Acceso 26 de enero de 2013.
5. International Food Design Society. "**Food Design** Subcategories". Internet. http://ifooddesign.org/food_design/subcategories.php. Acceso 20 de enero de 2013.
6. Molina, Victoria *et al.* "Food Design (Diseño de Alimentos)". somosDI. Internet. <http://somosdi.com/food-design-diseno-y-alimentos/>. Acceso 24 de enero de 2013
7. Salud de Altura. "¿Qué alimentos consumir y en qué cantidad para lograr una alimentación balanceada?". Internet.
<http://www.saluddealtura.com/todo-publico-salud/salud-nutricion-familia/nutricion/piramide-alimentaria-nutricion/>. Acceso 20 de enero de 2013.
8. Sobre Colores. "Que es el Círculo Cromático". Internet.
<http://sobrecolores.blogspot.com/2010/12/que-es-el-circulo-cromatico.html>. Acceso 24 de enero 2013.

9. Slow Food Ecuador. "Que es Slow Food". Internet.
<http://www.slowfoodecuador.com/que-es-slowfood>. Acceso 26 de enero 2013.

10. Tagle, María Angélica. "Cambios en los patrones de consumo alimentario en América Latina". *Biblioteca Virtual em Saude*. Internet.
<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IscScript=iah/iah.xis&src=google&base=LILACS&lang=p&nextAction=Ink&exprSearch=88899&indexSearch=ID>
Acceso 26 de enero de 2013.

11. Valverde, John. "Curso de Graduación 2012" *Cocina de Vanguardia*, 2012, Cuenca: Escuela de Gastronomía, Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, Universidad de Cuenca. 2012.

12. Vintimilla, Eulalia. *El Sabor de los Recuerdos*. Cuenca, Altaflor, 2005.

GLOSARIO

Amazonía

“Los pulmones del planeta”, es una vasta región en sudamérica que corresponde a la cuenca del Amazonas; es la selva tropical mas grande del planeta y su biodiversidad es una de las mayores del mundo, Fue declarada una de las siete maravillas naturales del mundo en el 2011.

Coulis

Es un jugo concentrado obtenido a partir de la filtración de un pure de verduras o frutas.

Frutos del bosque

Moras, frambuesas y otras bayas que crecen en el campo de manera silvestre.

Joyapas

Variedades de frutos del bosque que crecen particularmente en la sierra alta ecuatoriana.

Panorámica

Es una imagen que muestra un panorama usualmente paisajístico o arquitectónico, se distingue por la gran amplitud de horizonte visual que cubre.

Yasuní

Es un parque nacional ecuatoriano compartido por las provincias de Pastaza y Orellana, ubicado en la cuenca amazónica fue designado por la UNESCO como Reserva de la Biosfera en 1989, y de su territorio, aborígen es el pueblo Huaorani y tal vez otros como los Tagaeri. Actualmente existe un ambicioso proyecto ambiental llamado Iniciativa Yasuní-ITT que pretende dejar de lado la explotación petrolífera de esta zona.

ANEXOS



Foto No. 1

“Panoramica de conceptos paisajísticos realizados”

Fuente: Propia Inspiración

Foto No. 2



“AMAZONÍA”

Plato Fuerte. Lomo de res a la parrilla sobre una ensalada de alfalfa y apio, guarnecido con carbón de yuca y acompañado con coulis de joyapas y sopa de mango y coco. El lomo representa alla arriba la montaña y en las zonas bajas la selva humeda con brotes de alfalfa, un río amazonico echo con la sopa de mango y una canoa de apio tipica de la zona; la fogata de carbón de yuca y coulis de joyapa en lo alto de la montaña es un homenaje a las etnias aborigenes. El objetivo es recordar la belleza de una selva de la que dependemos y que necesita nuestro cuidado. Este plato en su versión llamado “Yasuni” incluye delfines rosados típicos del lugar, hechos con camarón, ironicamente no los incluí como una alusión a su peligro de extinción.

Fuente: Propia Inspiración

Foto No. 3



“NEVADO”

Postre. Brownie con crema montada acompañado con ensalada de flores y frutos del bosque con un toque de coulis de joyapas. Evoca a la sierra alta, el brownie la crema y el coulis representan un volcán nevado mientras la ensalada a sus bosques, a sus frutos y flores silvestres. El objetivo es invocar al niño o niña que todavía dentro de nosotros corretea por los campos recogiendo moras, y así recordar con cariño respetar a nuestros campos y montañas.

Fuente: Propia Inspiración

Foto No. 4



“BOSQUES Y HUERTOS”

Entrada. Arena negra de quinua y nuez o tocte, ensalada de vegetales y coulis de joyapas. *“En Ecuador, donde botas una semilla crece una planta”* (refrán popular); la arena negra y la ensalada representan la riqueza de nuestra tierra y su capacidad de cultivo, el coulis representa el agua, como elemento vital. El objetivo es celebrar la riqueza de nuestros suelos, pero también llamar la atención sobre el hecho de que cada vez hay menos gente que los cultive, debido a diversos factores socio-económicos.

Fuente: Propia Inspiración

Foto No. 5



“REGIONES NATURALES”

Trilogía. Representando a la sierra una miniensalada de vegetales y arena negra de quinua y nuez o tocte; para representar a la costa una preparación de dos tiempos, primero una playa de arena de patacón y una palmera de camarón a la parrilla y menta y después altamar con sopa de mango, coco y camarón. El objetivo consiste en promover la revalorización de nuestras costas, su riqueza marina y sus cuidados, al generar añoranzas hacia aquellos paseos a la playa, incluso para los que vivimos en la sierra.

Fuente: Propia Inspiración

Foto No. 6



“SIERRA”

Postre. Representa a la sierra baja del país y con el objetivo de evocar aquellas tardes en el campo en casa de los abuelos jugando entre flores, recogiendo moras y golpeando toctes. Esta realizado con arena negra de quinua y tocte, ensalada de flores y frutos del bosque y coulis de joyapa, la casita es de piña y sandía, que mis abuelos siempre tenían para brindarnos.

Fuente: Propia Inspiración

Foto No. 7



“FLORES”

Petit Four salado. Consiste en arena negra de quinua y nuez o tocte, arena de patacón, y ensalada de vegetales, servido en una maceta. El objetivo es incentivar el tener un pedacito de naturaleza en nuestros hogares, con algunas macetas y unas plantitas vivas, elementos a los que este petit four representa.

Fuente: Propia Inspiración

Foto No. 8



“Playa”

Entrada. Composición que consta de los siguientes elementos, arena de patacón, carbón de yuca, camarón y menta para representar la playa, una fogata y una palmera y sopa de mango y coco y un camarón representando al mar y un delfín. El objetivo es incitar a visitar pero también a cuidar de nuestras playas.