



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**“PROPUESTA DE UNA GUÍA DE CORTES Y MÉTODOS DE
COCCIÓN DE RAÍCES AMERICANAS”**

**Monografía previa a la obtención del título de: “Licenciado en
Gastronomía y Servicios de alimentos y bebidas”**

Tutor:

Lic. Marlene del Cisne Jaramillo Granda

0101304129

Autor:

Juan Sebastián Vásquez Serrano

0103422747

Cuenca, Agosto 2015



RESUMEN

El tema seleccionado para el desarrollo de este trabajo de investigación “Propuesta de una guía de cortes y métodos de cocción de raíces americanas”, se basa en aplicar tipos de cortes a ciertos tipos de raíces encontrados en América como: la yuca, el camote, la jícama, la zanahoria blanca y la papa china; y así poder aplicar los mismos a diferentes métodos de cocción en la realización de diversos platos que utilizamos diariamente.

Palabras Claves: Tipos de corte, Métodos de cocción, Texturas, Temperaturas.



ABSTRACT

The theme selected for development in this research is “A proposal for a guide to cuts and cooking methods of American root foods.” It is based on applying cuts to certain root food found in America, such as yucca, sweet potato, jicama, white carrot and the Chinese potato, thereby applying to them in different cooking methods to create different dishes that we use daily.

Key words: Tipos de corte, Métodos de cocción, Texturas, Temperaturas.



ÍNDICE

INDICE.....	4
INTRODUCCIÓN.....	10
CAPÍTULO I	
Características físicas y organolépticas de raíces americanas.....	12
1.1. Yuca.....	13
1.2. Zanahoria blanca.....	16
1.3. Camote.....	19
1.4. Jícama.....	22
1.5. Papa china.....	25
CAPÍTULO II	
Cortes aplicados a las raíces.....	27
2.1. Características de los cortes usados.....	28
2.1.1. Point neuf.....	28
2.1.2. Batonnet.....	30
2.1.3. Allumette.....	31
2.1.4. Macedonia.....	32
2.1.5. Brunoise.....	32
2.1.6. Juliana.....	33
2.1.7. Mirepoix.....	34
2.1.8. Paisana.....	35
2.1.9. Parisien o Perlas.....	36
2.1.10. Rondelle.....	37
2.1.11. Vichy.....	37
2.1.12. Jardineira.....	38
2.1.13. Biais.....	39
2.1.14. Chips.....	39
2.1.15. Mince.....	40
CAPÍTULO III	
Métodos de cocción aplicados a los productos.....	41



3.2. Braseado, hervido y grillado aplicado a la yuca.....	42
3.3. Salteado, escalfado al horno y asado aplicado a la papa china.....	47
3.4. Gratinado, vapor y glaseado aplicado al camote.....	51
3.5. Baño maría, estofado y fritura aplicado a la zanahoria blanca.....	54
3.6. Confitado, pochado y rehogar aplicado a la jícama.....	58

CAPÍTULO IV

Propuesta de recetas con cortes y métodos de cocción..... 62

4.1. Tarta salada de yuca cortada en Pont neuf.....	63
4.2. Bastones de camote gratinados.	65
4.3. Atún rojo en cama de chips de zanahoria blanca.	67
4.4. Salteado de papa china en julianas sobre una cama de algas nori.....	69
4.5. Jícamas Parisien fritas con queso mozzarella y tocino.	71
4.6. Corvina en cama zanahorias blancas macedonias glaseadas en naranja.	73
4.7. Camarones al whiskey con zanahorias blancas escalfadas al horno.	75
4.8. Lomo de res al vapor acompañado de papa china braseada.	77
4.9. Allumette de camotes grillados sobre puré de aceitunas negras.....	79
4.10. Puré de verde sobre cama de yucas Vichy rehogadas.	81
4.11. Lomo de chanco con de papa china estofada en caldo de verduras.	83
4.12. Trucha asada acompañada de jícama al vapor del vino tinto y tomillo.	85
4.13. Pollo a la plancha acompañado de paté de camote en baño María.	87
4.14. Pollos a la naranja acompañado de yuca Biais confitada.....	89
4.15. Chuleta asada con jícama pochada al ajillo y finas hierbas.	91

CONCLUSIONES..... 95

RECOMENDACIONES..... 96

BIBLIOGRAFÍA..... 97

ANEXOS..... 100



Universidad de Cuenca
Clausula de derechos de autor

Yo Juan Sebastián Vásquez Serrano autor de la tesis, "PROPUESTA DE UNA GUIA DE CORTES Y METODOS DE COCCION DE RAICES AMERICANAS", 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 (título que obtiene). El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

Cuenca, 18 de diciembre del 2015.

Juan Sebastián Vásquez Serrano

C.I: 0103422747



Universidad de Cuenca
Clausula de propiedad intelectual

Yo Juan Sebastián Vásquez Serrano, autor de la tesis "PROPUESTA DE UNA GUIA DE CORTES Y METODOS DE COCCION DE RAICES AMERICANAS", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 18 de diciembre del 2015.

Juan Sebastián Vásquez Serrano

C.I: 0103422747



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres que desde niño me impulsaron a alcanzar y cumplir mis metas con dedicación y esfuerzo.

Agradezco a mi esposa a quien gracias a su apoyo incondicional pude culminar la realización de este trabajo monográfico.

Agradezco a la Licenciada Marlene Jaramillo directora de la carrera y de mi monografía que gracias a su apoyo en toda mi formación académica gastronómica y en la realización de esta monografía puedo culminar mis estudios con excelente conocimiento del campo culinario.



DEDICATORIA

Este trabajo es dedicado a todas las personas que estuvieron a mi lado durante mi formación académica, familia, amigos y a esas personas que son parte de mi vida diaria.



INTRODUCCIÓN

Este proyecto se basa en conocer tipos de raíces que encontramos en América, de donde vienen y sus diferentes usos que se les puede dar, utilizando 5 variedades diferentes de raíces, la yuca, la jícama, papa china, camote, y la zanahoria blanca; dando a conocer primero las características físicas y organolépticas de cada producto para conocer su adaptabilidad a diferentes formas de cocinarlos y empleando distintos tipos de cortes a los mismos.

Se presentan métodos de cocción, hervido, vapor, baño maría, pochado, rehogar, asado, gratinado, glaseado, grillado, salteado, fritura, confitado, braseado, estofado, escalfado al horno, y como se los debe realizar aplicándolos a las raíces, que tipo de técnicas se debe aplicar, se explican las temperaturas y observaciones que debemos tomar en cuenta antes de realizar cualquier preparación de las mismas.

Se presentan diferentes tipos de cortes, Pont neuf, Batonnet, allumette, macedonia, brunoise, juliana, mirepoix, paisana, Parisien, rondelle, Vichy, jardinera, Biais, chips, mince, y como se los debe realizar aplicándolos a las raíces, sus medidas y en que preparaciones se las puede utilizar.

Esta monografía está dividida en cuatro capítulos. El primer capítulo trata sobre las características físicas y organolépticas de cada raíz, se habla de sus propiedades nutricionales, de las características de la planta, sus sabores y texturas, y de sus beneficios para la salud.



En el segundo capítulo, se trata sobre los tipos de cortes aplicados a las raíces y las características de cada corte, sus medidas y en que se recomienda utilizar los mismos.

En el tercer capítulo se trata sobre los métodos de cocción que se aplicaran a las raíces y las características de cada uno de ellos, los equipos con los que se debe realizar, temperaturas y en que se los debe utilizar normalmente.

El cuarto capítulo se trata sobre la aplicación de todo lo investigado por medio de recetas demostradas en fichas técnicas, en las cuales se podrá apreciar su costo por porción, su rendimiento estándar y algunas observaciones que se debe tener en cuenta antes de cocinar las raíces.



CAPÍTULO I

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS Y ORGANOLÉPTICAS DE RAÍCES AMERICANAS

1.1 YUCA



Foto: 1 Yuca

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Nombre científico: *Manihot esculenta*.

Conocida internacionalmente por varios nombres como: mandioca, guacamota, tapioca, casave o casava. Es un arbusto de la familia de las euforbiáceas que se cultiva extensamente en las regiones de África, Sudamérica y las costas del océano pacífico o países cercanos al mismo, ya que para su producción requieren de un clima tropical.

CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA.



La planta de la Yuca puede alcanzar alturas hasta de cuatro o cinco metros, se caracteriza por ser un planta de tipo leñosa, las raíces son tuberosas con dimensiones desde los 20 hasta los 40 cm de longitud y de 5 a 20 cm de diámetro y está plenamente adaptada a las condiciones climáticas de la zona intertropical por lo que requiere de mucha humedad y sol para madurar.

La yuca tiene una apariencia de un color café oscuro y de aspecto leñoso, en el interior su carne es blanca.

Uno de sus más importantes beneficios es que es un tubérculo fácil de digerir, por eso es muy recomendada cuando se tiene trastornos con problemas digestivos gracias a que no es una fuente de gluten. (Estudio Fao, 43)

SABORES Y TEXTURAS

Esta raíz contiene propiedades toxicas y para extraerlas debemos secarlas al fuego y así extraer su jugo para poder utilizarlo como alimento.

La pulpa tiene un color blanco y de forma alargada con la piel un poco parda y gruesa con un aspecto leñoso

A la yuca la podríamos agrupar en dos tipos para definir su sabor.

- Amarga: Pertenece a la especie (Manihot esculenta) de donde se obtiene el almidón o la tapioca.
- Dulce: Pertenece a la especie (Manihot Utilísima) la cual es utilizada en su mayoría de veces como una verdura, el momento de hervirla tiene una textura pegajosa y con un dulzor muy suave, en cambio el momento de freírla resulta mucho más sabrosa y dulce a la vez y adopta una textura muy crocante. (ABC color, 2007)



BENEFICIOS DE LA YUCA

La yuca se destaca en la nutrición ya que es alta en hidratos de carbono y se la utiliza mucho en dietas ya que el organismo la digiere de una forma lenta y así saciar el hambre, además se lo recomienda para las personas que sufren de gastritis, acidez y colitis.

Es muy recomendada para el uso en deportistas que tiene un gran desgaste físico debido a su alto nivel energético y no contiene un alto grado de colesterol

Al no contener gluten se la recomienda para las personas que poseen intolerancia a la misma.

Valores nutricionales basados en 100 gramos

Vitamina B6	0,4 mg.
Vitamina C	48,2 mg.
Magnesio	66 g.
Potasio	765 mg.
Calorías	120 kcal
Proteínas	3,1 gr.
Hidratos de Carbono	26,8 gr.
Grasas	0,4 gr.

Tabla 1. (Autor, Christian Pérez, 2008)

1.2. ZANAHORIA BLANCA



Foto 2: Zanahoria Blanca

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Nombre científico: *Arracacia xanthorriza*.

Conocida internacionalmente por varios nombres como: arracacha, apio criollo, racacha o jengibre, Es una planta originaria de los andes y se la cultiva en países como Colombia, Perú, Brasil, Bolivia, Venezuela y Ecuador, es de la familia de las apiáceas al igual que el apio y la zanahoria y su altura óptima de plantación es entre los 600 y 3200 msnm. (Aguilella, 15)

CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA.



Su tronco es cilíndrico con numerosos brotes en su parte superior, su parte comestible es la raíz de color variante entre blanco, amarillo o morada pero todo depende de la variedad.

La zanahoria blanca es apreciada por su sabor y digestibilidad ya que contiene almidón muy fino así como gran cantidad de calcio y vitamina A.

BENEFICIOS EN LA SALUD

La zanahoria dentro de la alimentación es básica, por muchas ventajas en la salud de las personas

- Se la utiliza en muchos tratamientos terapéuticos por su gran cantidad de minerales y vitaminas
- Se la puede comer cruda ya que su sabor es muy agradable, nos ayudara en fortalecer dientes y encías
- Al ingerirla cocida sus propiedades medicinales bajan pero seguirá siendo una gran fuente en la salud de la persona.
- Por su gran aroma estimula el apetito y se la utiliza en gente con anemia o depresión.
- Es muy recomendable para mejorar la mala digestión de otros alimentos si se la raciona correctamente
- Ayuda de gran manera en procesos diureicos, procesos menstruales y en la eliminación de cálculos renales
- Por sus propiedades ayuda mucho a mejorar la vista sobre todo en la noche
- Protector natural de la piel
- Ayuda en el proceso de lactancia

(Autor, Chesta, 2004)



Valores nutricionales basados en 100 gramos

Hidratos de Carbono	10,14 gr.
Fibra	3 gr.
Proteínas	1 gr.
Grasas	0,19 gr.
Agua	87,7 gr.
Calorías	43 kcal
Vitamina C	9,3 mg.
Vitamina A	28,000 UI
Vitamina B6	0,14 mg.
Niacina	0,92 mg.
Ácido Fólico	14 mg.
Sodio	35 mg.
Potasio	323 mg.
Fósforo	44 mg.
Magnesio	15 mg.
Calcio	27 mg.

Tabla 2: (Autor, Christian Pérez, 2008)

1.3 CAMOTE.



Foto 3 :Camote
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Nombre científico: Ipomoea batatas.

Conocido internacionalmente como chaco, papa dulce o boniato.

Se cree que el camote es originario de los trópicos de Sudamérica es decir su origen es neo tropical y existen muchas variedades que entre las más consumidas son la amarilla, la blanca y la morada.

CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA.

Las plantas del camote nace de la misma rama que se separa al reproducirse y deben ser trasplantadas luego de invierno, tan pronto el



suelo comience a calentarse para que así dejar que el calor ayude al periodo de crecimiento de la planta.

Al plantar se debe dejar un espacio entre 12 y 50 cm aproximadamente y luego de que la planta comience su crecimiento, esta no necesita de mayores cuidados hasta el tiempo de su cosecha que no será sino a finales del verano escarbando alrededor de la planta y removiendo algunas raíces.

BENEFICIOS DEL CAMOTE

El consumo del camote en la alimentación diaria de las personas es significativa esto se debe a su bajo costo y su alto contenido nutritivo teniendo en cuenta que proporciona más cantidad de proteínas que la papa, la yuca o el arroz. (Achata, et, 33-35)



Valores nutricionales basados en 100 gramos

Carbohidratos	20.1 gr
Almidón	12.7 gr
Azucares	4.2 gr
Grasas	0.1 gr
Proteínas	1.6 gr
Vitamina A	79 %
Caroteno	79 %
Vitamina B1	0.1 mg
Vitamina B2	0.1 mg
Niacina B3	0.61 mg
Ácido Pantotenico	0.8 mg
Vitamina B6	0.2 mg
Ácido fólico	3 %
Vitamina C	4 %
Calcio	3 %
Hierro	5 %
Magnesio	7 %
Fósforo	7 %
Potasio	7 %
Zinc	3 %

Tabla 3: (Autor, Christian Pérez, 2008)

1.4 JÍCAMA



Foto 4:Jicama

Autor: Juan Sebastián Vasquez Serrano

Nombre científico: *Pachyrhizus erosus*

Es conocida internacionalmente también pelanga, yacon o nabo mexicano, es de la familia de las leguminosas y se la cultiva en Centroamérica (México) Perú y Ecuador (muy poco), contiene raíces tuberosas y son comestible.

CARACTERÍSTICAS DE LA PLANTA

Es una enredadera rastrera y de crecimiento sumamente rápido tiene tallos verdes y estriados.

Sus raíces son tuberosas y contiene seudotuberculos, que varían de forma y tamaño.



ORIGEN Y DISTRIBUCIÓN

La planta misma es originaria de América central, el área de distribución para el mundo es México pero ha sido introducida en muchos lugares ya que los españoles y portugueses se encargaron de hacerlo al llevarlas enterradas en arena para su mejor conservación durante el largo viaje.

Algunos lugares a los que se conoce fue llevada la jícama son las Filipinas, introducida por los españoles y luego fue expandida a Asia y Oceanía por lo que erróneamente se creía que esta raíz era originaria de las Filipinas.

Existen muchas áreas del mundo en donde también se la introdujo y todavía se cultiva, entre los que se conoce:

El Caribe (Cuba, Dominica, Guadalupe, Haití, Jamaica, Puerto Rico)

América del Sur (Brasil, Paraguay, Venezuela)

África (Camerún, Senegal, Tanzania y Zaire)

Asia (Birmania, Camboya, Malasia, India, Sureste de China, Tailandia y Vietnam). (Fuente: Mora, et, 22)

CARACTERÍSTICA DE LA PLANTA.

La jícama es una planta que crece en forma de enredadera y se prolonga entre 4 o 5 cm del piso, está se adapta muy bien a climas no muy lluviosos a una altura de 4.000 msnm y al contraste con su fruto, esta planta es tóxica por lo que solo se consume sus raíces.

El exterior es de color amarillento y si carne es blanca y posee una textura un tanto quebradiza parecida a una papa cruda.



ASPECTOS NUTRICIONALES

La Jícama no es una raíz muy nutritiva ya que su contenido nutricional no es tan alto como la yuca y otros tipos de productos de este tipo. Pero de la misma manera posee 5 veces más proteína que los otros cultivos. (Mora, Morera, Sorensen, 22 – 25)

Valores nutricionales basados en 100 gramos

Energía	38 kcal
Proteína	0,72 gr
Carbohidrato	8,82 gr
Fibra	4.09 gr
Azúcar	1,08 gr
Grasa	0,09 gr
Sodio	4,00 gr
Potasio	150,00 gr

Tabla 4: (Autor, Christian Pérez, 2008)

SABORES Y TEXTURAS

El principal uso de la jícama a nivel mundial es el consumo de sus raíces como vegetal fresco (Mora, et, 25-29)

La succulenta y crujiente textura de estos órganos similar a la manzana por su leve sabor dulce resulta muy agradable para algunas personas. (Mora, et, 25-29)

En muchos lugares del mundo se consumen también tus vainas jóvenes a manera de judías verdes, esto no es considerado muy seguro ya que las hojas, tallos, raíces y semillas poseen propiedades insecticidas que pueden ser tóxicas para el ser humano. (Mora, et, 25-29)

FORMAS DE CONSUMO

La Jícama puede ser consumida cruda o cocida en una gran cantidad de formas y se la puede utilizar con muchos productos ya sean estos cítricos o dulces.

1.5 PAPA CHINA



Foto 5: Papa china

Autor: Juan Sebastián Vasquez Serrano



Nombre científico: Colocasia esculenta

Internacionalmente posee muchos nombres: cala en Brasil, kalo en Hawái y malanga en Puerto Rico, en América tropical se la cultiva para el consumo de sus raíces

Se conoce que su cultivo inició en la parte central de América y en el Caribe a principios del siglo XV y se la distribuyó principalmente por el Caribe

Es una planta tropical que se la usa muy comúnmente como un vegetal debido a su raíz tuberosa y como en la mayoría de las verduras las hojas son muy abundantes en vitaminas y minerales

La papa china es una fuente de tiamina, hierro, fósforo y zinc, además de ser un gran recurso de vitamina B6, vitamina C, potasio y magnesio. (Díaz. 66-68)

Valores nutricionales basados en 100 gramos

Energía	101 gramos
Proteína	2,20 gramos
Grasa total	0,20 gramos
Fibra	0,50 gramos
Calcio	35 miligramos
Hierro	1,20 miligramos

Tabla 5: (Autor, Christian Pérez, 2008)



CAPITULO II

CORTES APLICADOS A LAS RAÍCES

2.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS CORTES USADOS

Entre las operaciones previas que necesitan los productos es necesario realizar el corte, los cuales se realizan de diferentes técnicas dependiendo de lo que vaya a cortarse.

Cortar los alimentos significa reducirlos a un tamaño para poder comerlos y adaptarlos al método de cocción al que serán sometidos. Al cortarlos de determinada forma, participan en la estética del plato y completan su alimentación. (Núñez, 145)

TIPOS DE CORTES

2.1.1 PONT NEUF

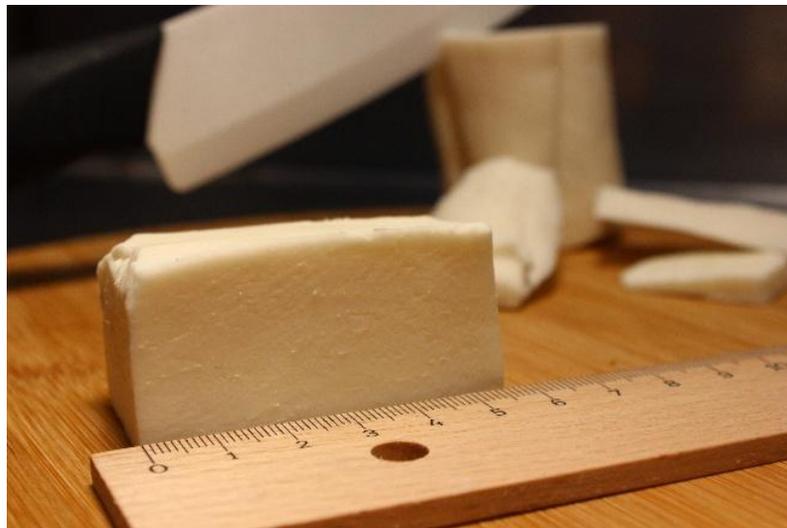


Foto 6: Pont neuf
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Su nombre proviene del que se podría llamar el puente más antiguo que se conserva en Paris, ya que según nos relata la historia fue en donde

empezaron a venderse las famosas papas francesas o popularmente conocidas como papas fritas.

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES

Se refiere al corte de algunos alimentos en forma de bastones, aproximadamente de unos 5 a 8 cm de largo con un ancho aproximado de 1 o 1,5 mm y esto se lo logra cortando primero de forma transversal en rebanadas de 1 cm y luego procedemos a cortar todas las vainas de igual tamaño.

Su uso es principalmente para las patatas fritas, aunque también se lo utiliza para las guarniciones y decoración de platos. (Núñez, 145)



Foto 7: Pont neuf
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano.

2.1.2 BATONNET



Foto 8: Batonnet
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Su nombre viene de la traducción del francés Batonnet y se lo puede traducir como bastón.

Está relacionado con el corte Pont Neuf porque tienen el mismo largo (6 a 8cm) y simplemente varían en el ancho, en este caso con 1 cm.

Se lo utiliza mucho en la preparación de las papas fritas artesanales y también en guarniciones, aunque también se utiliza para otro corte como en dados, ya que antes de realizar este corte se tiene que cortar en bastones primero. (Núñez, 145)



Foto 9: Batonnet
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

2.1.3 ALLUMETTE



Foto 10: Allumette
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano.

Su nombre proviene del francés Allumette que se lo puede traducir al español como cerillo

Se lo utiliza para el corte de alimentos en pequeños y finos bastones que al igual que el Pont neuf tiene entre 5 a 8 cm de largo variando en un ancho de 2,5 mm, su uso principal es en la decoración de platos. (Núñez, 147)



Foto 11: Allumette
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

2.1.4 MACEDONIA.



Foto 12: Macedonia
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

El corte macedonia es un corte en forma cúbica y se lo emplea generalmente en verduras como calabazas, zanahorias o nabos cuando se desea cortar en pedazos muy pequeños ya que sus medidas son de 4mm por cada lado (Núñez, 147)

2.1.5 BRUNOISE

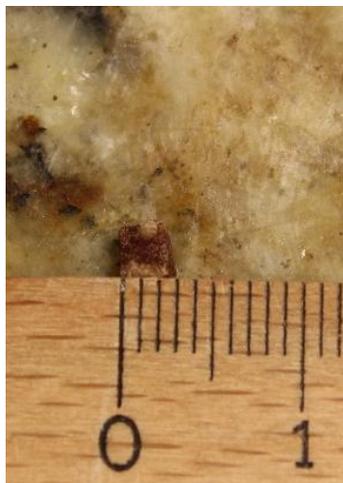


Foto 13: Brunoise
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Su nombre proviene del francés y se lo traduce al español como dorar, ya que este tipo de corte se lo utiliza en vegetales y productos que la mayoría de veces se los va a dorar o rehogar en su preparación.

La forma del corte está relacionado con el corte macedonia ya que también posee una forma cubica, pero más pequeños, siendo estos de aproximadamente 1 a 2 mm de cada lado.

Es considerado una de las técnicas más difíciles ya que es muy importante que los dados tengan el mismo tamaño ya que así su cocción será homogénea y también resaltara los productos en el momento de la presentación.

Este tipo de corte se lo utiliza tanto en cortes que van a ser visibles como en cortes para rellenos y salsa. (Núñez, 148)

2.1.6 JULIANA



Foto 14: Juliana
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Este tipo de corte está destinado a los vegetales que queremos sean presentados en forma de tiras alargadas y muy finas de 4 cm de largo y de 2 mm de espesor.

En la antigüedad a este corte se lo denominada cicelado que deriva del francés ciseler que ahora se lo emplea en cortes de cebolla en forma cubica de 1mm de espesor y su principal uso es en las guarniciones. (Núñez, 148)

2.1.7 MIREPOIX



Foto 15: Mirepoix
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Este corte mirepoix proviene del chef Charles Pierre Gastón François de Levis quien fue duque de Levis Mirepoix, mariscal de Francia y embajador durante el reinado de Luis XV, a quien se le atribuye su invención.

Su forma es ruda e irregular en pedazos de 1 a 1,5 cm de lado y es utilizado para la preparación de fondos, salsas y sopas, dado que su principal función es la de proporcionar aromas a las recetas y los productos se los suele tamizar o desechar. (Núñez, 148)

2.1.8 PAISANA

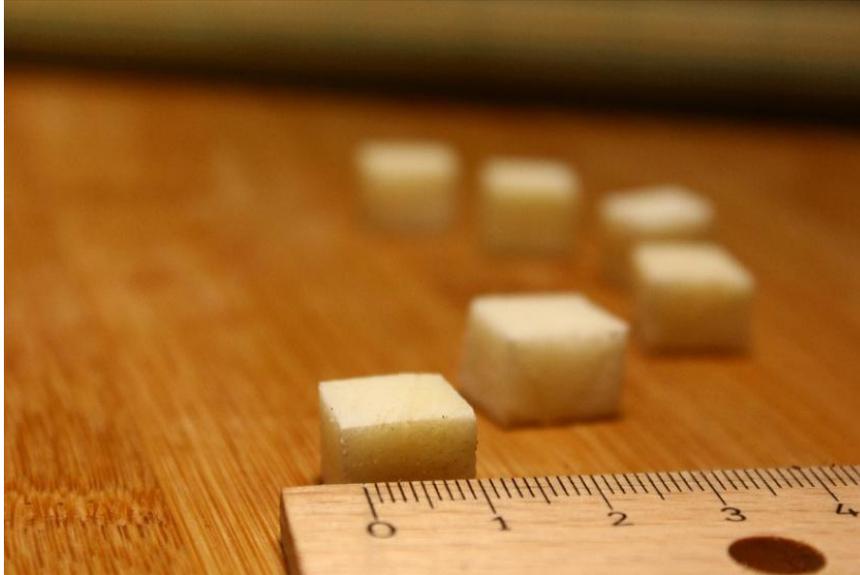


Foto 16: Paisana

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Este tipo de corte se lo utiliza cuando requerimos que los productos obtengan una forma de tajada cuadrada de 1cm de lado y a cm de grosor y se lo utiliza principalmente en guarniciones que serán salteadas

En este tipo de corte existen variaciones de su tamaño, todo depende de lo que se vaya a preparar, este corte en vegetales se le llama Corte a la paisana, primero se corta en bastones y luego en finas rodajas de 1 mm de grosor. (Núñez, 149)

2.1.9 PARISIEN O PERLAS



Foto 17: Parisien
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Este es un tipo de corte de los más sencillos de realizar y que no requiere del cuchillo sino de una herramienta en forma de cuchara profunda y afilada llamada cuchara Parisien, sacabocado boleador.

Su forma es de bolas de 1 cm de diámetro aproximadamente, se lo utiliza mucho en frutas y verduras pero últimamente se lo ha utilizado en papas y raíces. (Núñez, 149)

2.1.10 RONDELLE



Foto 18: Rondelle
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

De este tipo se obtienen rodajas rectas de unos 2mm de grosor, se lo aplica mucho en verduras y raíces cilíndricas como espárragos y zanahorias entre otras. (Núñez, 150)

2.1.11 VICHY



Foto 19: Vichy
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Es un corte donde se obtendrán rodajas rectas de 2cm de espesor, es muy similar al rondelle pero su tamaño es de 3 cm de espesor, se lo utiliza mucho en ensaladas y guarniciones (Núñez, 146)

2.1.12 JARDINEIRA



Foto 20: Jardinera
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Este es un tipo de corte en forma de bastones con medidas de 4 cm de largo y de 4mm de espesor, es muy similar al corte juliana variando únicamente en su tamaño y se lo utiliza mucho en guarniciones y frituras. (Núñez, 146)

2.1.13 BIAIS

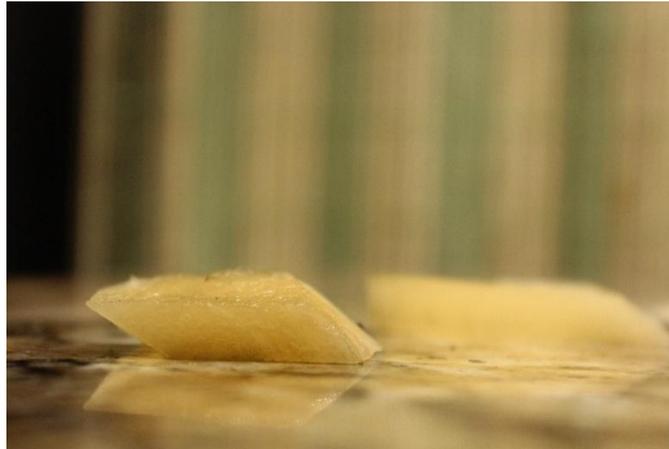


Foto 21: Biais
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

De este corte se obtienen rodajas de forma oblicua de aproximadamente 2 cm de espesor, es muy parecido al rondelle con una diferencia que su corte es recto, se lo utiliza en platos que necesitan vistosisidad además de sabor, como asados y guisos. (Núñez, 147)

2.1.14 CHIPS



Foto 22: Chips
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Este corte debe ser cortado en rodajas tan finas como el papel y se lo utiliza para frituras llamadas chips, como por ejemplo en las papas, zanahorias, camote. (Núñez, 150)

2.1.15 MINCE



Foto 23: Mince
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Este corte proviene del francés y se lo traduce como pluma, se lo emplea generalmente en productos que necesitemos laminar de 1mm de espesor, se lo utiliza generalmente en ensaladas. (Núñez, 150)



CAPÍTULO III

MÉTODOS DE COCCIÓN APLICADOS A LOS PRODUCTOS

3. MÉTODOS DE COCCIÓN USADOS EN LAS RAÍCES

3.1. BRASEADO, HERVIDO Y GRILLADO APLICADO A LA YUCA

BRASEADO



Foto 24: Braseado

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

El término brasear (del francés Braiser) define dos técnicas de cocción la primera que nos quiere decir asar productos o alimentos sobre la brasa (plato hecho a la brasa), la segunda técnica se la define como guisar un alimento en su jugo a fuego muy lento.

La técnica del Braseado se la hace en dos sencillos pasos utilizando dos tipos de calor, el primero seco y el segundo húmedo. (Instituto Norteamericano de Cocina Moderna, 14)



Pasos:

1. Cocinamos el alimento en pedazos grandes sobre grasa o aceite consiguiendo dorar la superficie del ingrediente principal y crear concentración de sus jugos.
2. Incorporamos líquido, caldo, agua, o algún licor en cantidades pequeñas lo que marcaría la diferencia de un guiso o de un estofado.

TÉCNICA APLICADA A LA YUCA

Para aplicar la técnica del braseado a la yuca debemos tener en cuenta que esta es una raíz gruesa, por lo que su cocción no va a ser uniforme, a lo que debemos seguir los siguientes pasos:

1. Pelar la yuca con un cuchillo
2. Se corta y se descartan los extremos
3. Sacar el centro de la misma ya que es la parte más dura
4. Colocamos un sartén la yuca a dorarse en el corte que deseemos
5. Colocamos la yuca y esperamos hasta que dore un poco
6. Agregamos fondo de verduras
7. Y a fuego lento realizamos su cocción
8. Esperamos a que cocine y retiramos del fuego.

HERVIDO



Foto 25: Hervido

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Consiste en introducir un alimento en abundante líquido y mantenerlo a una temperatura adecuada el tiempo necesario para cada producto.

Se puede hervir alimentos en distintos líquidos como: leche, caldos, vino, etc.

En agua se puede hervir: verduras, pastas, carnes, raíces, pescados.

En vino se puede hervir: carnes, aves, frutas, etc.

En caldo se hierven alimentos para darles más sabor como: arroces, pastas y aves. (Círculo de Lectores, 117)

TÉCNICA APLICADA A LA YUCA

Para proceder a esta técnica con la yuca debemos realizar los siguientes pasos.

1. Pelar la yuca con un cuchillo.
2. Se corta, descartamos los extremos y la parte central que es la más seca.
3. Sacar el centro de la misma ya que es la parte más dura.
4. Colocamos una olla con agua y sal.
5. Colocamos la yuca y esperamos hasta que ablande un poco.

GRILLADO



Foto 26:Grillado

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano



Es una técnica que se puede aplicar a muchos alimentos y consiste en colocar en una superficie cóncava el carbón el cual se lo enciende con fuego hasta alcanzar una temperatura adecuada, encima de esto se coloca una rejilla comúnmente de hierro la cual deberá ser engrasada antes de utilizarla, sobre esta rejilla se colocan los alimentos que se vayan a cocinar

Se debe mantener el control de la temperatura del carbón ya que esta tiende a subir muy rápido.

La rejilla de hierro se la debe colocar a una altura adecuada, no muy pegada al carbón ya que los alimentos pueden llegar a quemarse y no llegar a cocinarse de una manera uniforme.

Con carbón se les añade a los alimentos un sabor ahumado, lo que no llegaría a pasar en una hornilla. (Instituto Norteamericano de Cocina Moderna, 15)

TÉCNICA APLICADA A LA YUCA

1. Pelar la yuca con un cuchillo
2. Se corta y se descartan los extremos
3. Sacar el centro de la misma ya que es la parte más dura
4. Colocamos una olla con agua y sal
5. Colocamos la yuca y esperamos hasta que ablande un poco
6. Encendemos nuestra brasa
7. Cuando este bien caliente aplicamos la yuca en pequeños pedazos
8. Esperamos a que se dore
9. Tratamos de no voltear la yuca demasiadas veces ya que las marcas de las rejillas deben ser uniformes
10. Una vez grillada por los lados que deseamos, retiramos

3.2 SALTEADO, ESCALFADO AL HORNO Y ASADO APLICADO A LA PAPA CHINA

SALTEADO



Foto 27: Salteado

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Es un método ligero, delicioso y nutritivo de cocinar alimentos, la mejor forma de hacerlo es en un wok ya que alcanza una temperatura alta muy rápido con una superficie de cocción muy amplia.

Para poder realizar un salteado perfecto, se debe tener el sartén caliente y con grasa, el tiempo de cocción debe ser corto ya que con esta técnica lo que queremos es conservar textura del alimento.

En vegetales se lo utiliza mucho para preparaciones que acompañan platos o para ensaladas calientes.

En carnes se deben utilizar pedazos pequeños para realizar esta técnica ya que esto nos facilitara la maniobrabilidad del sartén y recortara el tiempo de cocción de los alimentos. (Instituto Americano de Cocina Moderna, 15)

TÉCNICA APLICADA A LA PAPA CHINA

- Pelamos la papa china y la lavamos.
- Realizamos un blanqueado de la misma.
- Prendemos nuestro sartén e incorporamos grasa.
- Incorporamos la papa china y condimentamos.

ESCALFADO AL HORNO

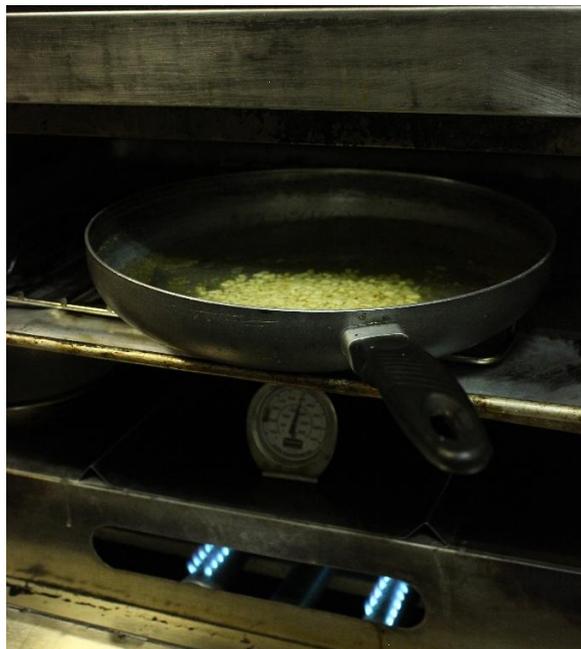


Foto 28: Escalfado al horno

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Es una técnica sencilla en la cual se debe introducir los alimentos al horno ya se en agua o en algún caldo, en cual va a dar sabor a nuestro

alimento, la cocción por medio de esta técnica es lenta y nos ayuda a conservar la textura de los alimentos ya que debemos tener cuidado que el líquido con el que vayamos a cocinar no llegue a un punto de ebullición.

(Instituto Americano de Cocina Moderna, 16)

TÉCNICA APLICADA A LA PAPA CHINA.

- Precaentamos el horno a 180°C
- Pelamos la papa china
- La realizamos cortes pequeños
- Ponemos el líquido de cocción en el molde que vayamos a utilizar
- Introducimos en el horno
- Vamos controlando la temperatura del líquido.
- Una vez cocido, retiramos del horno con cuidado.

ASADO



Foto 29:Asado

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano.



Los alimentos pueden asarse de varias maneras, al horno, parrilla, plancha, cada una de estas requiere de una técnica especial.

Horno: Se necesita engrasar el alimento ya sea con aceite, grasa o con otro ingrediente que contenga grasa, como el tocino, tapar con aluminio y meterla al horno el cual esta previamente precalentado.

Esta manera de asar es generalmente utilizada para la cocción de aves, pescados y carnes.

Parrilla: el alimento se cocina por radiación y conducción, solo una parte del calor se transmite por contacto y así se aprovecha para cocinar pedazos muy gruesos sin que estos llegaran a quemarse o tostarse demasiado.

A la plancha: el calor se genera por conducción y se lo utiliza para productos de tamaños pequeños. (Círculo de Lectores, 18)

TÉCNICA APLICADA A LA PAPA CHINA.

- Pelamos la papa china.
- La realizamos cortes un poco grandes.
- Engrasamos la papa china y condimentamos.
- Introducimos en el horno.
- Vamos controlando la temperatura.
- Una vez cocido, retiramos del horno con cuidado.

3.3. GRATINADO, VAPOR Y GLASEADO APLICADO AL CAMOTE

GRATINADO



Foto 30:Gratinado

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Acción de cocinar en un horno que tenga fuego en la parte superior, se lo utiliza normalmente en soufflés, pastas, legumbres.

En esta técnica del gratinado se expone el producto a muchos calos hasta que tome un color dorado en la parte superior y tome una textura crujiente, esta técnica nos ayuda a proteger los sabores y aromas de nuestra preparación en su interior. (Círculo de Lectores, 16)

TÉCNICA APLICADA AL CAMOTE.

- Realizamos el corte al camote que deseemos
- Ponemos a blanquear el camote
- Condimentamos
- Rallamos queso y lo colocamos encima del genero

- Colocamos dentro del horno previamente calentado
- Esperamos que el queso se derrita el queso y retiramos del horno.

VAPOR



Foto 31Vapor

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Acción de cocinar en el vapor del agua hirviendo, esta forma de cocinar mantiene todos los elementos nutritivos en el alimento.

Para realizar esta técnica se requiere de utensilios especiales llamados vaporeras las cuales en I aparte baja llevan los jugos o caldos y en I aparte posterior una rejilla en donde se colocan los alimentos a cocinar mediante el vapor generado por los líquidos de la parte inferior. (Círculo de Lectores, 17)

TÉCNICA APLICADA AL CAMOTE

- Pelamos el camote
- Realizamos el corte deseado
- Ponemos en una vaporera con agua o caldo para hervir.
- En la rejilla colocamos el camote y esperamos a que se cocine
- Una vez listo retiramos del fuego y servimos.

GLASEADO



Foto 32: Glaseado

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Glasear es una técnica en donde se da brillo a los alimentos ya sean crudos o previamente cocidos, generalmente esta técnica se utiliza para carnes, verduras e incluso en la pastelería, teniendo en cuenta que para cada producto requiere de una técnica diferente.

Para carnes: Se debe utilizar el mismo caldo que obtenemos después de su cocción.

Verduras y hortalizas: Generalmente se lo obtiene a través de la elaboración de un caramelo agridulce

En la pastelería: se obtiene con una capa de almíbar ya sea este a base de chocolate, azúcar o miel. (Instituto Americano de Cocina Moderna, 15)

TÉCNICA APLICADA AL CAMOTE

- Cortamos el camote.
- Ponemos en un sartén un poco de grasa
- Salteamos el camote.
- Realizamos un caldo de verduras y reducimos
- Al terminar colocamos la reducción sobre el camote y terminamos la cocción.

3.5. BAÑO MARÍA, ESTOFADO Y FRITURA APLICADO A LA ZANAHORIA BLANCA

BAÑO MARÍA



Foto 33:Baño maría

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Consiste en colocar el alimento en un recipiente y este dentro de otro lleno hasta la mitad de agua.

Esta técnica se utiliza generalmente para alimentos que no se deban cocinar a temperaturas muy altas, ya que llegarían a cuajarse antes que otros. (Círculo de Lectores, 17)

TÉCNICA APLICADA A LA ZANAHORIA BLANCA.

- Pelamos la zanahoria
- Realizamos el corte deseado
- La sellamos en un sartén
- La envolvemos con papel film.
- Ponemos a hervir agua
- Introducimos el género dentro del líquido
- Una vez cocido, retiramos del fuego y servimos

ESTOFADO



Foto 34: Estofado

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano



Guiso que consiste en condimentar un manjar con aceite vino o vinagre, ajo cebolla y varias especies y poner todo en crudo en una cacuela para que cueza.

Este método de cocción es muy tradicional y nos ofrece muchas posibilidades para utilizarla en varios productos, generalmente se la utiliza con carnes que requieren de una cocción a fuego lento.

Se sumergen los alimentos en caldo o jugos con los sabores y aromas deseados, posterior a esto se procede a tapar el recipiente evitando así la evaporación de los líquidos, dando como resultado un plato lleno de nutrientes y sabor. (Instituto Americano de Cocina Moderna, 15)

TÉCNICA APLICADA A LA ZANAHORIA BLANCA

- Pelamos la zanahoria
- La ponemos a macerar con vino en un bowl
- Realizamos un caldo de verduras
- Introducimos la zanahoria blanca en el caldo
- Cocinamos a fuego lento
- Una vez cocido retiramos del fuego y servimos.

FRITURA



Foto 35:Fritura

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Consiste en sumergir el alimento en grasa a una temperatura muy alta por poco tiempo, el fin del uso de esta técnica es hacer que el alimento quede crujiente por dentro y jugoso por fuera. (Instituto Americano de Cocina Moderna, 14)

TÉCNICA APLICADA A LA ZANAHORIA BLANCA.

- Cortamos la zanahoria en el corte deseado.
- Encendemos el aceite
- Esperamos a que alcance la temperatura adecuada
- Introducimos la zanahoria blanca
- Esperamos a que alcance la textura correspondiente
- Retiramos del aceite
- Condimentamos y servimos.

3.6. CONFITADO, POCHADO Y REHOGAR APLICADO A LA JÍCAMA

CONFITADO



Foto 36: Confitado
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano.

Para confitar se requiere cubrir los alimentos con aceite o grasa, algo similar a la fritura pero a temperatura más bajo y en este caso procedemos a tapar el recipiente en donde vamos a elaborar nuestras recetas.

Esta técnica es muy utilizada en la realización de carnes pero últimamente se la usa también en la preparación de pescados, verduras, hortalizas y en este caso la utilizaremos en raíces.

La temperatura de cocción es un factor clave para este tipo de cocción, esta debe ser entre 60 y 90° C, dependiendo del género o producto que se vayamos a cocinar, se debe evitar que el aceite llegue a punto de ebullición y empieza a humear, para esto se recomienda utilizar un termómetro periódicamente.

Esta técnica nos permite que las grasas sean parte del medio de cocción y os líquidos del alimento se queden dentro del alimento dejándolo tierno y jugosos. (Instituto Americano de Cocina Moderna, 15)

TÉCNICA APLICADA A AL JÍCAMA

- Realizamos el corte deseado
- Calentamos el aceite en temperatura baja
- Introducimos la jícama
- Esperamos a que se cocinen y alcancen la textura deseada.

POCHADO



Foto 37: Pochado

Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

Consiste en cocinar un alimento en líquido a una temperatura debajo del punto de ebullición.

En la temperatura de cocción está el punto clave de nuestra preparación, esta debe estar entre los 80 y 85°C, todo depende del producto y tamaño de lo que vayamos a cocinar. (Instituto Americano de Cocina Moderna, 14)

TÉCNICA APLICADA A LA JÍCAMA

- Pelamos la jícama
- Realizamos el corte deseado
- Realizamos un caldo condimentado
- Introducimos la jícama
- Esperamos a alcanzar la textura deseada controlando al temperatura
- Retiramos del fuego y servimos.

REHOGAR



Foto 38: Rehogar
Autor: Juan Sebastián Vásquez Serrano

En esta técnica se utiliza una cantidad mínima de grasa o líquido y se efectúa a fuego lento con el fin de deshidratar los alimentos tomándonos así más tiempo que en otras preparaciones.



Para esta preparación de debe hacer una cocción previa con un poco de aceite o mantequilla para luego añadir otro líquido que puede ser agua u otro líquido y luego procedemos a tapar el recipiente.

Al finalizar la cocción obtendremos un líquido el cual tiene un sabor dulce y con un aroma fuerte. (Círculo de Lectores, 16)

TÉCNICA APLICADA A LA JÍCAMA

- Pelamos la jícama
- Realizamos el corte deseado
- Realizamos una cocción previa con grasa
- Añadimos caldo
- Esperamos a que se cocine a fuego lento
- Una vez cocido, retiramos del fuego y servimos



CAPÍTULO IV

PROPUESTA DE RECETAS CON CORTES Y MÉTODOS DE COCCIÓN

**4.1. TARTA SALADA DE YUCA CORTADA EN PONT NEUF.**

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Yuca cortada en Pont neuf	Tarta de yuca	la manteca debe estar bien fría tratar de realizar cortes del mismo tamaño Precalentar el horno Control de temperatura

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA		Tarta salada de yuca Cortada en Pont neuf.			FECHA 20 de julio del 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
300	harina	g	300	100%	\$ 4,00	\$ 4,00
150	manteca	g	150	100%	\$ 3,50	\$ 3,50
15	sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
200	yuca	g	170	85%	\$ 1,00	\$ 0,85
200	tocino	g	200	100%	\$ 5,00	\$ 5,00
4	huevos	u	4	100%	\$ 1,59	\$ 1,59
200	queso	g	200	100%	\$ 3,50	\$ 3,50
Cantidad producida		g	1039	DE	90 GR	\$ 18,54
Cantidad de porciones		1	DE:	89,08 GR	COST X PORC	\$ 18,54
TECNICAS				FOTO:		
<p>Para la masa: En un bowl harina y sal , agregamos la manteca fría y mezclamos con las manos agregamos el agua helada</p> <p>Para el relleno: batimos los huevos freímos el tocino y juntamos con los huevos agregamos el queso y la yuca horneamos a 180°C por 20 minutos</p>						

**4.2. BASTONES DE CAMOTE GRATINADOS.**

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Camote cortado en bastones	Bastones de camote	tratar de cortar del mismo tamaño Precalentar el horno Control de temperatura

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA Bastones de camote gratinados				FECHA 20 de julio del 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	camote	g	150	75%	\$ 1,50	\$ 1,13
200	queso	g	200	100%	\$ 3,50	\$ 3,50
15	sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
Cantidad producida		g	365	DE	90 GR	\$ 4,73
Cantidad de porciones		1	DE:	89,08 GR	COST X PORC	\$ 4,73
TECNICAS				FOTO:		
Realizamos un blanqueado del camote agregamos el queso						



4.3. ATÚN ROJO EN CAMA DE CHIPS DE ZANAHORIA BLANCA.

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria Blanca cortada en chips	Chips de zanahoria blanca	Tratar con delicadeza El atún. En el sartén controlar temperatura para evitar que se seque Cuidar la temperatura del aceite y tener cuidado con Sobrecocinar.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA	Atún rojo en cama de chips de zanahoria blanca			FECHA	20 de julio del 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	atún	g	200	100%	\$ 4,00	\$ 4,00
150	zanahoria	g	135	90%	\$ 3,50	\$ 3,15
250	vino tinto	g	250	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
15	sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
Cantidad producida		g	600			\$ 8,75
Cantidad de porciones		1	DE:	600	COST X PORC	\$ 8,75
TECNICAS				FOTO:		
<p>Marinamos el atún rojo sellamos en un sartén realizamos el corte de la zanahoria blanca freímos las zanahorias</p>						



4.4. Salteado de papa china en julianas sobre una cama de algas nori.

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Papa china cortada en julianas	papa china en julianas	Tener cuidado con la textura que no quede muy blanda

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA	Salteado de papa china en julianas sobre cama de alga nori			FECHA	20 de julio del 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
250	papa china	g	250	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
100	alga nori	g	100	100%	\$ 1,37	\$ 1,37
100	soya	g	100	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
15	sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
Cantidad producida		g	465			\$ 2,97
Cantidad de porciones		1	DE:	465	COST X PORC	\$ 2,97
TECNICAS				FOTO:		
<p>Maceramos la papa china Salteamos en el sartén</p>						

**4.5. JÍCAMAS PARISIEN FRITAS CON QUESO MOZZARELLA Y TOCINO.**

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Jícama cortada en Parisien	Jícamas Parisien	Tratar que sean esferas uniformes Al saltear no añadir grasa Condimentar con sal

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA	Jícamas Parisien fritas con queso mozzarella			FECHA	20 de julio del 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
250	jícamas	g	200	80%	\$ 1,00	\$ 0,80
200	tocino	g	200	100%	\$ 2,00	\$ 2,00
200	queso	g	200	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
15	sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
Cantidad producida		g	615			\$ 4,40
Cantidad de porciones		1	DE:	615	COST X PORC	\$ 4,40
TECNICAS				FOTO:		
<p>Realizamos un blanqueado de la jícama luego la confitamos Salteamos el tocino</p>						

**4.6. CORVINA EN CAMA ZANAHORIAS BLANCAS MACEDONIAS
GLASEADAS EN NARANJA.**

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria cortada en macedonia	zanahorias en macedonias glaseadas	Tratar que el corte sea uniforme Retiras semillas Retirar espinas

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA	Corvina en cama de zanahorias blancas macedonia glaseadas en naranja			FECHA	20 de julio del 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
160	Corvina	g	160	100%	\$ 4,00	\$ 4,00
150	zanahoria	g	135	90%	\$ 1,00	\$ 0,90
200	Naranja	g	200	100%	\$ 2,00	\$ 2,00
15	sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
Cantidad producida		g	510			\$ 7,00
Cantidad de porciones		1	DE:	510	COST X PORC	\$ 7,00
TECNICAS				FOTO:		
<p>Realizamos un glaseado de la zanahoria con la naranja Condimentamos la corvina y la colocamos en un sartén</p>						



4.7. CAMARONES AL WHISKEY CON ZANAHORIAS BLANCAS ESCALFADAS AL HORNO.

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria cortada en brunoise	zanahorias escalfadas	Tratar que el corte sea uniforme El caldo debe ser bien condimentado No cocer demasiado

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA	Camarones al whiskey con zanahorias blancas escalfadas al horno			FECHA	20 de julio del 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
450	camarón	g	450	100%	\$ 5,00	\$ 5,00
150	zanahoria	g	135	90%	\$ 1,00	\$ 0,90
75	whiskey	g	75	100%	\$ 2,00	\$ 0,03
15	sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
15	laurel	g	15	100%	\$ 1,50	\$ 0,10
300	zanahoria	g	18	6%	\$ 3,72	\$ 0,00
Cantidad producida		g	708			\$ 6,13
Cantidad de porciones		1	DE:	708	COST X PORC	\$ 6,13
TECNICAS				FOTO:		
<p>Agregamos las zanahorias al buque garni Introducimos al horno Salteamos los camarones</p>						



4.8. LOMO DE RES AL VAPOR ACOMPAÑADO DE PAPA CHINA BRASEADA.

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Papa china cortada en rondelle	Papa china braseada	Evitar desperdicios No sobre cocinar No voltear demasiado para obtener marcas uniformes

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA	Lomo de res al vapor acompañado de papa china braseada			FECHA	20 de julio del 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
450	Lomo	g	450	100%	\$ 3,50	\$ 3,50
750	Vino tinto	g	750	100%	\$ 1,50	\$ 1,50
100	Tomillo	g	100	100%	\$ 0,45	\$ 0,45
15	sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
100	Papa china	g	90	90%	\$ 2,00	\$ 1,80
Cantidad producida		g	1405			\$ 7,35
Cantidad de porciones		1	DE:	1405	COST X PORC	\$ 7,35
TECNICAS				FOTO:		
<p>Cocinamos el lomo con el vapor del vino con el tomillo Braseamos la papa china</p>						



4.9. ALLUMETTE DE CAMOTES GRILLADOS SOBRE PURÉ DE ACEITUNAS NEGRAS.

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
camote cortado en Allumette	Allumette de camote grillados	Tratar de que el tamaño sea uniforme

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA	Allumette de camotes grillados sobre puré de aceitunas negras			FECHA	20 de julio del 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	camote	g	180	90%	\$ 1,50	\$ 1,35
400	Aceituna	g	400	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
100	Vino blanco	g	100	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
15	sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
Cantidad producida		g	695			\$ 3,45
Cantidad de porciones		1	DE:	695	COST X PORC	\$ 3,45
TECNICAS				FOTO:		
<p>Blanqueamos el camote grillamos a la brasa Licuamos las aceitunas</p>						

**4.10. PURÉ DE VERDE SOBRE CAMA DE YUCAS VICHY REHOGADAS.**

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Yuca cortada en Vichy	Yucas Vichy	No pasar de la cocción y condimentar Controlar la temperatura Retirar semillas

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA	Puré de verde sobre cama de yucas Vichy rehogadas			FECHA	20 de julio del 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
150	Verde	g	140	93%	\$ 1,50	\$ 1,40
250	Yuca	g	200	80%	\$ 2,50	\$ 2,00
400	Aceituna	g	400	100%	\$ 3,50	\$ 3,50
15	Sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
Cantidad producida		g	755			\$ 7,00
Cantidad de porciones		1	DE:	755	COST X PORC	\$ 7,00
TECNICAS				FOTO:		
<p>Hervimos el verde Rehogamos la yuca Cortamos las aceitunas</p>						



4.11. LOMO DE CHANCHO CON DE PAPA CHINA ESTOFADA EN CALDO DE VERDURAS.

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
papa china cortada en rondelle	papa china en rondelle estofada	Condimentar poco Controlar la temperatura Evitar desperdicios

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA	Lomo de chancho con papa china estofada en caldo de verduras			FECHA 20 de julio del 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
140	Chancho	g	140	100%	\$ 2,00	\$ 2,00
300	Papa china	g	250	83%	\$ 2,00	\$ 1,67
400	Brócoli	g	400	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
15	Apio	g	15	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
60	zanahoria	g	55	92%	\$ 1,00	\$ 0,92
15	Sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
Cantidad producida		g	875			\$ 6,68
Cantidad de porciones		1	DE:	875	COST X PORC	\$ 6,68
TECNICAS				FOTO:		
<p>Realizar caldo de verduras estofamos la papa china Sellamos el lomo de chancho</p>						



4.12. TRUCHA ASADA ACOMPAÑADA DE JÍCAMA AL VAPOR DEL VINO TINTO Y TOMILLO.

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
jícama cortada en Vichy	jícama Vichy al vapor	Retirar espinas dejar piel



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA	Trucha asada acompañada de jícama al vapor del vino tinto y tomillo			FECHA	20 de julio del 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
200	Trucha	g	140	70%	\$ 2,00	\$ 1,40
160	Jícamas	g	150	94%	\$ 1,00	\$ 0,94
100	Vino tinto	g	100	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
100	Tomillo	g	100	100%	\$ 0,30	\$ 0,30
15	Sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
Cantidad producida		g	505			\$ 3,74
Cantidad de porciones		1	DE:	505	COST X PORC	\$ 3,74
TECNICAS				FO		
Colocamos la trucha en papel aluminio con aceite hornear						
las jícamas al vapor con vino tinto y tomillo						



4.13. POLLO A LA PLANCHA ACOMPAÑADO DE PATE DE CAMOTE EN BAÑO MARÍA.

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Camote majado	Puré de camote	Evitar desperdicios El agua puede cambiar de color

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA	Pollo a la plancha acompañado de paté de camote en baño maría.			FECHA	20 de julio del 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
280	Pollo	g	230	82%	\$ 2,00	\$ 1,64
350	Camote	g	300	86%	\$ 3,00	\$ 2,57
100	Aceituna	g	100	100%	\$ 4,00	\$ 4,00
15	Sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
Cantidad producida		GR	645			\$ 8,31
Cantidad de porciones		1	DE:	645	COST X PORC	\$ 8,31
TECNICAS				FOTO:		
<p align="center">Cocinar el camote y majar envolver en papel film y cocinar a baño maría</p> <p align="center">El pollo lo cocinamos a la plancha</p>						

**4.14 POLLO A LA NARANJA ACOMPAÑADA DE YUCA BIAIS CONFITADA.**

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
yuca cortada en Biais	Yuca Biais confitada	Evitar desperdicios Tratar que los cortes tengan las mismas medidas

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA				FECHA		
Pollo a la naranja acompaña de yuca Biais confitada				20 de julio del 2015		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
280	Pollo	g	230	82%	\$ 2,00	\$ 1,64
200	Naranja	g	200	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
250	Yuca	g	200	80%	\$ 1,00	\$ 0,80
15	Sal	g	15	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
Cantidad producida		GR	645			\$ 3,54
Cantidad de porciones		1	DE:	645	COST X PORC	\$ 3,54
TECNICAS				FOTO:		
<p>El pollo le cocinamos a la plancha Confitamos la yuca con la naranja controlando la temperatura</p>						



4.15. CHULETA ASADA CON JÍCAMA Pochada AL AJILLO Y FINAS HIERBAS.

MISE ON PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Jícama cortada en bastones	jícama en bastones pochada	Tratar que los cortes tengan las mismas medidas

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD						
CARRERA DE GASTRONOMÍA						
FICHA	Chuleta asada con jícama pochada al ajillo y finas hierbas.			FECHA	20 de julio del 2015	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND.EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
300	chuleta	g	230	77%	\$ 2,00	\$ 1,53
200	naranja	g	200	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
130	ajo	g	130	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
200	jícamas	g	150	75%	\$ 1,50	\$ 1,13
30	tomillo	g	30	100%	\$ 0,25	\$ 0,25
150	romero	g	30	20%	\$ 0,20	\$ 0,04
Cantidad producida		g	770			\$ 4,15
Cantidad de porciones		1	DE:	770	COST X PORC	\$ 4,15
TECNICAS				FOTO:		
<p>Condimentamos la chuleta y la asar al horno Pochamos la jícama con ajo y hierbas</p>						



VALIDACIÓN DE LOS PLATOS

Para la validación de los platos se realizaron cuatro recetas en las cuales se demostró algunos métodos de cocción aplicados a ciertas raíces que tenían determinados cortes.

Esta validación fue elaborada para la obtención de resultados de satisfacción.

En la escala del 1 al 5 indique el nivel de satisfacción del producto.

1	Nada satisfactorio	2	Poco satisfactorio	3	Satisfactorio	4	Muy satisfactorio	5	Excelente
----------	--------------------	----------	--------------------	----------	---------------	----------	-------------------	----------	-----------

El jurado conformado por: Lcda. Marlene Jaramillo, Lcdo. Augusto Tosi, Sra. Alexandra Serrano, degustaron de los siguientes platos:

- Atún rojo en cama de chips de zanahoria blanca.
- Bastones de camote gratinados.
- Jícamas Parisien fritas con queso mozzarella y tocino.
- Salteado de papa china en julianas sobre una cama de algas nori.

Luego de lo cual llenaron las fichas de degustación que se encuentran en el anexo #1

En cuanto al método de cocción de la jícama como Excelente

- Papa china excelente
- Zanahoria blanca excelente



- Camote muy satisfactorio

En cuanto a la textura de las raíces

- Jícama dos de los miembros del jurado calificaron como excelente y uno de ellos como muy satisfactorio
- Papa china excelente
- Zanahoria blanca excelente
- Camote dos de los miembros del jurado calificaron como muy satisfactorio y uno satisfactorio

Sabor de las raíces con respecto a los métodos de cocción empleados

- Jícama dos de ellos como excelente y uno como muy satisfactorio
- Papa china excelente
- Zanahoria blanca excelente
- Camote dos de ellos muy satisfactorio y uno de ellos excelente.

En resumen se puede decir que las recetas tuvieron gran aceptación por medio del jurado cabe acotar que la Lcda. Marlene Jaramillo en las observaciones incluyo: “en el plato del camote debería agregar algún tipo de género o quizá con dos tipos de queso”; de lo que se puede concluir que en el caso del camote, el haber preparado con mucha anterioridad el producto provocó que la raíz se deshidratara y cambiando su sabor y textura que cuando el plato está recién sacado del horno después de usar la técnica del gratinado.



CONCLUSIONES

- Las raíces deben ser tratadas de la mejor manera, desde su cultivo, hasta el procedimiento de lavado, cortado o pelado de cada una, previo a cualquier manipulación que se vaya a emplear, para así no perder ninguna característica organoléptica.
- El hecho de realizar cortes va más allá de simplemente de decorar nuestros platos, ya que esto nos va a demostrar que tan hábiles somos con el manejo del cuchillo, la paciencia y dedicación le damos a cada receta a la cual vayamos a aplicarlos.
- Los métodos de cocción nos amplían nuestros conocimientos al descubrir que en las raíces se pueden utilizar diferentes formas de cocinarlas poco comunes con los tubérculos y realizar platos exquisitos potenciando sus sabores.
- Al trabajar con las raíces vamos conociendo la forma de manipularlas y que tipo de cuidado debemos tener en cuenta antes de realizar cualquier acción con ellas.



RECOMENDACIONES

- Previo a la elaboración de recetas es necesario comprobar que la temporada del año nos favorezca con la cosecha de ciertos tubérculos ya que muchas de las raíces utilizadas no las podemos encontrar en nuestros mercados durante todo el año.
- Antes de realizar alguna acción con cualquier raíz se debe tomar en cuenta que hay partes de ella que se deben desechar y no son comestibles, como en el caso de la yuca, en el centro contiene una raíz más dura, fibrosa y seca, la cual nos proporcionara una mala textura en nuestras preparaciones.
- Muchas de estas raíces necesitan de cocciones previas antes de una cocción final y esto se da por su textura ya que muchas veces son muy duras y en el momento de cocinarlas pueden terminar sin el punto de cocción apropiado, la jícama por ejemplo antes de freírla requiere un blanqueamiento previo.
- En el momento de realizar los cortes debemos tener en cuenta el factor de que los tubérculos no tienen formas regulares, sino todo lo contrario y esto nos impide muchas veces mantener una regularidad en las medidas de los cortes.



BIBLIOGRAFIA

Achata, Adolfo, Fano Hugo, Goyas Hugo, Chiang Olga y Andrade Marisa, *El Camote en el Sistema Alimentario del Perú*, Ed Iniaa, Lima 1990.

Aguilella Marés, María Isabel. *Pre elaboración y conservación culinarias. Métodos y equipos en productos semielaborados y elaborados.*, editorial ideas propias 2014. España.

Armendáriz Sanz, José Luis. *Técnicas de cocinas para profesionales*. Ed Paraninfo. España.

Barrera H, Víctor. *Raíces y tubérculos andinos: alternativas para la conservación y uso sostenible en el Ecuador*. INIAP. Quito, Ecuador. 2004.

Círculo de lectores. *Cocina Diaria Paso a Paso*. Ed Printer Latinoamerica Ltda. Quito Ecuador 1995.

Díaz Robledo, Julián. *Descubre los frutos exquisitos.*, Artegraf S.A. España. 2004.

Estudio FAO, Alimentación y Nutrición. *Utilización de alimentos tropicales. Alimentos y Tubérculos*.

Instituto Norteamericano de cocina moderna., *¿Que Cocinar? Volumen 2*. Ed Canada Farmers´ Group 1993



Mora, Phillips; Morera, J y Sorensen M, *Las Jícamas Silvestres y Cultivadas*, Costa rica 1993.

Núñez Bravo, Sergio. *Manual básico de técnicas y procedimientos gastronómicos*, Buenos Aires, Cesyt ed, 2004.

William, Jackson. *Botanical Miscellany*, Volume I. University of Glasgow, London 1830

Internet

Chesta, Carlos, *La Zanahoria y sus Propiedades Medicinales*.

Internet: www.carloschesta.blogspot.com. Acceso 10 de enero 2015.

Fat Secret, *Base de Datos de Alimento y Contador de Calorías*.

Internet: www.fatsecret.com.mx. Acceso 16 de enero 2015.

Funiber, *Base de Datos Internacional de Composición de Alimentos*.

Internet: www.composicionnutricional.com. Acceso 18 de enero 2015.

Guille, Pedro, *Raíces Peruanas "El Camote"*.

Internet: www.pedroguillevch.blogspot.com. Acceso 11 de enero 2015.



La Mandioca y Sus Propiedades.

Internet: www.abc.com. Acceso 15 de enero 2015.

Pérez, Christian. *Información nutricional de la yuca.*

Internet: www.natursan.net. Acceso 10 de enero 2015.

University of Illinois Board of Trustess, *Camote o Patata de Málaga*

Internet: www.extension.illinois.edu. Acceso 16 de enero 2015.



ANEXOS



Anexo#1: Ficha de validación de platos de Alexandra Serrano

Alexandra Serrano R

Encuesta de satisfacción

Esta prueba esta elaborada para la obtención de resultados de satisfacción sobre propuesta de una guía de cortes y métodos de cocción de raíces americanas
Agradeciendo sinceridad en las respuestas.

La escala del 1 al 5 indica el nivel de satisfacción del producto.:

1	nada satisfactorio	2	poco satisfactorio	3	satisfactorio	4	muy satisfactorio	5	Excelente.
----------	--------------------	----------	--------------------	----------	---------------	----------	-------------------	----------	------------

1) Método de cocción.

Jicama		Papa China		Zanahoria Blanca		Camote	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	X
5	X	5	X	5	X	5	

2) Textura de las raíces

Jicama		Papa China		Zanahoria Blanca		Camote	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	X
5	X	5	X	5	X	5	

3) Sabor de las raíces con respecto a los métodos de cocción empleados

Jicama		Papa China		Zanahoria Blanca		Camote	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		4	X
5	X	5	X	5	X	5	



Anexo #2: Ficha de validación de platos del Licenciado Augusto Tosi

gusto Tosi

Encuesta de satisfacción

Esta prueba esta elaborada para la obtención de resultados de satisfacción sobre propuesta de una guía de cortes y métodos de cocción de raíces americanas
Agradeciendo sinceridad en las respuestas.

La escala del 1 al 5 indica el nivel de satisfacción del producto.:

1	nada satisfactorio	2	poco satisfactorio	3	satisfactorio	4	muy satisfactorio	5	Excelente.
---	--------------------	---	--------------------	---	---------------	---	-------------------	---	------------

1) Método de cocción.

Jicama	Papa China	Zanahoria Blanca	Camote
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5

2) Textura de las raíces

Jicama	Papa China	Zanahoria Blanca	Camote
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5

3) Sabor de las raíces con respecto a los métodos de cocción empleados

Jicama	Papa China	Zanahoria Blanca	Camote
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5

Augusto Tosi



Anexo #3: Ficha de validación de platos de la Licenciada Marlene Jaramillo

Encuesta de satisfacción

Esta prueba esta elaborada para la obtención de resultados de satisfacción sobre propuesta de una guía de cortes y métodos de cocción de raíces americanas
Agradeciendo sinceridad en las respuestas.

La escala del 1 al 5 indica el nivel de satisfacción del producto.:

1	nada satisfactorio	2	poco satisfactorio	3	satisfactorio	4	muy satisfactorio	5	Excelente.
----------	--------------------	----------	--------------------	----------	---------------	----------	-------------------	----------	------------

1) Método de cocción.

Jicama		Papa China		Zanahoria Blanca		Camote	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		X 4	
X 5		X 5		X 5		5	

2) Textura de las raíces

Jicama		Papa China		Zanahoria Blanca		Camote	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		X 3	
4		4		4		4	
X 5		X 5		X 5		5	

3) Sabor de las raíces con respecto a los métodos de cocción empleados

Jicama		Papa China		Zanahoria Blanca		Camote	
1		1		1		1	
2		2		2		2	
3		3		3		3	
4		4		4		X 4	
X 5		X 5		X 5		5	



OBSERVACIONES:

En el plato del camote debería agregar algo tipo de género o quizá con dos tipos de queso.

Marlene Jaramillo
Tutora. *Marlene Jaramillo*