



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**“ANÁLISIS DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS VANGUARDISTAS  
PARA SU APLICACIÓN EN RECETAS DE SAL Y DULCE CON BASE  
EN INGREDIENTES DE LA COCINA CUENCANA”.**

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

**Autor:**

Lourdes Mercedes Rivera Alvarez

C.I. 0107456642

**Tutor(a):**

Mg. Marlene del Cisne Jaramillo Granda

C.I. 0101304129

Cuenca, Febrero, 2018



## RESUMEN

El mercado local gastronómico oferta en la actualidad variedad de propuestas, tanto dulces como saladas. Por lo tanto, los profesionales dedicados a la cocina debemos adaptarnos a las nuevas exigencias de los clientes y a las nuevas tendencias culinarias, ya que no es suficiente conocer las tradiciones sobre las que la cocina cuencana se fundamenta sino generar ideas creativas y vanguardistas mediante la elaboración de cocina de autor.

Sin duda, las bases de la cocina son las técnicas. Por lo tanto, en el presente proyecto de intervención se analizan las técnicas culinarias vanguardistas que en el mercado cuencano han tenido más aceptación. Con la finalidad de contar con un panorama más claro de la situación de la cocina de autor en Cuenca se recurrió a entrevistar a los principales restaurantes de este ámbito. Las técnicas descritas en las entrevistas fueron aplicadas a doce productos de la cocina local para elaborar un recetario de sal y dulce.

Palabras clave: tendencias culinarias, cocina de autor, técnicas culinarias vanguardistas y productos de la cocina local.



## ABSTRACT

The local gastronomic market currently offers variety of sweet and salty proposals. Therefore, the cooks must adapt to the new clients demands and to the new culinary tendencies, since it is not enough to know the traditions on which the Cuenca's cuisine is based, but also to generate creative and vanguardist ideas through the elaboration of author's cuisine.

Certainly, the cuisine's bases are the techniques. Therefore this intervention project analyzes the vanguardist culinary techniques have had more reception in the local market. With the purpose of a clearer scene of the author's cuisine situation in Cuenca, some interviews were effected to the main restaurants of this cuisine kind in the city. The techniques described during the interviews were applied to twelve local cuisine products to do a salt and sweet recipe book.

Keywords: culinary tendencies, author's cuisine, vanguardist culinary techniques and local cuisine products.



## INDICE

RESUMEN .....	2
ABSTRACT .....	3
INDICE .....	4
AGRADECIMIENTO .....	10
DEDICATORIA .....	12
INTRODUCCIÓN .....	13
CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES DE LA COCINA DE AUTOR Y CONCEPTOS RELACIONADOS .....	15
1.1. Origen de la cocina de vanguardia .....	15
1.1.1 Principales exponentes de la cocina vanguardista .....	19
1.1.1.1 Ferrán Adrià .....	19
1.1.1.2 Martín Berasategui .....	21
1.1.1.3 Heston Blumenthal .....	21
1.1.1.4 René Redzepi .....	22
1.2 Decálogo de la cocina de vanguardia .....	23
1.3 Cocina de autor .....	24
1.3.1 Factores fundamentales en la cocina de autor .....	25
1.4 Técnicas culinarias vanguardistas .....	25
1.4.1 Cocción al vacío .....	25
1.4.1.1 Definición .....	25
1.4.1.2 Beneficios .....	26
1.4.1.3 Fases de la cocción al vacío .....	27
1.4.1.4 Estrategias para la cocción al vacío .....	28
1.4.1.5 Bolsas para cocción al vacío .....	30
1.4.1.6 Cámaras de sellado .....	31
1.4.2 Cocción al microondas .....	32
1.4.3 Técnicas de la Cocina Molecular .....	33
1.4.3.1 Esferificación .....	33
1.4.3.2 Elaboración de espumas .....	35
1.4.3.3 Emulsificación .....	38
1.4.3.4 Gelificación .....	39



1.4.3.5	Cocción con nitrógeno líquido .....	40
1.4.4	Deconstrucción .....	40
1.5	Métodos vanguardistas de conservación de alimentos .....	41
1.5.1	Maduración de la carne .....	41
1.5.2	Ahumado .....	45
1.5.3	Encurtidos .....	46
1.5.4	Deshidratación .....	47
1.5.5	Liofilización .....	47
CAPÍTULO 2. INGREDIENTES DE LA COCINA CUENCANA .....		49
2.1	Achojcha .....	49
2.1.1	Características principales .....	49
2.1.2	Usos culinarios .....	50
2.2	Maíz .....	50
2.2.1	Características principales .....	50
2.2.2	Usos culinarios .....	51
2.3	Melloco .....	51
2.3.1	Características principales .....	52
2.3.2	Usos culinarios .....	52
2.4	Zambo .....	53
2.4.1	Características principales .....	53
2.4.2	Usos culinarios .....	54
2.5	Trucha .....	55
2.5.1	Características principales .....	55
2.5.2	Usos culinarios .....	56
2.6	Cerdo .....	56
2.6.1	Características principales .....	57
2.6.2	Usos culinarios .....	58
2.7	Tocte .....	58
2.7.1	Características principales .....	58
2.7.2	Usos culinarios .....	59
2.8	Papas .....	59
2.8.1	Características principales .....	60



2.8.2 Usos culinarios .....	60
2.9 Haba .....	61
2.9.1 Características principales .....	61
2.9.2 Usos culinarios .....	62
2.10 Oca .....	62
2.10.1 Características principales .....	62
2.10.2 Usos culinarios .....	63
2.11 Babaco .....	64
2.11.1 Características principales .....	64
2.11.2 Usos culinarios .....	65
2.12 Achira .....	65
2.12.1 Características principales .....	65
2.12.2 Usos culinarios .....	66
<b>CAPÍTULO 3. ENTREVISTAS A PRINCIPALES RESTAURANTES DE COCINA DE AUTOR EN LA CIUDAD DE CUENCA .....</b>	<b>67</b>
3.1 Restaurante Dos Sucres.....	67
3.1.1 Características .....	67
3.1.2 Entrevista al Chef .....	67
3.2 Big Papa.....	71
3.2.1 Características .....	71
3.2.2 Entrevista al Chef .....	71
3.3 Restaurante Zircus.....	74
3.3.1 Características del restaurante.....	74
3.3.2 Entrevista al Chef .....	75
3.4 Restaurante Sajsana .....	78
3.4.1 Características del restaurante.....	78
3.4.2 Entrevista al Chef .....	79
3.5 Hotel Oro Verde.....	83
3.5.1 Características .....	83
3.5.2 Entrevista al Chef .....	84
3.6 Restaurante Lola .....	87
3.6.1 Características .....	87



3.6.2Entrevista al Chef .....	88
3.7Cuadro de resumen de las técnicas culinarias vanguardistas más usadas en los restaurantes entrevistados .....	91
<b>CAPÍTULO 4.FICHAS TÉCNICAS DE RECETAS DE COCINA DE AUTOR CON TÉCNICAS VANGUARDISTAS. ....</b>	<b>92</b>
4.1Entradas.....	92
4.1.1Cebiche de achojchas .....	92
4.1.2Tamal vegetariano de mote acompañado de espejo de ají de maracuyá.....	94
4.1.3Espuma de crema de melloco acompañada de texturas de zambo tierno .....	97
4.1.4Gravlax de trucha acompañado de espejo de mango, chochos y maní .....	99
4.1.5Gazpacho de tomate de árbol acompañado de aire de cerveza .....	101
4.2Platos fuertes.....	103
4.2.1Deconstrucción de hornado.....	103
4.2.2Rollos de trucha en salsa de menta y limón cubiertos de amaranto reventado acompañados de sal prieta de tocte y pepa de zambo, vegetales y camote con cítricos .....	106
4.2.3Gallina criolla al horno impregnada en mistela de mandarina acompañada de mote sucio, huevos de codorniz y vegetales .....	109
4.2.4Costillas de cordero a la cerveza acompañadas de chips de papas, ocas impregnadas al vacío y falso caviar de habas tiernas .....	112
4.2.5Costillas de cerdo al horno con salsa de manzana acompañadas de quinotto y vegetales asados .....	115
4.3Postres .....	118
4.3.1Mousse de limón con siglalón acompañado de fresas, dacquoise de ciruelas y espuma de chantilly de ralladura de naranja.....	118
4.3.2 Bavaroise de chirimoya y suspiro de canelazo acompañados de helado de chocolate con cedrón y bizcocho de arroz.....	121
4.3.3 Esponjado de tomate de árbol acompañado de pâte cigarette de ocas y bizcocho de sifón de quimbolito.....	124
4.3.4Cheesecake de durazno bañado en jalea de babaco acompañado de panacotta de ajonjolí, parfait de sacha anís y falso caviar de tamarindo.	127
4.3.5Deconstrucción de yaguana .....	130



4.4Evaluación de menús de degustación presentados .....	133
4.5Conclusiones .....	149
4.5.1Conclusiones .....	149
4.5.2Recomendaciones.....	150
BIBLIOGRAFÍA.....	152
LIBROS .....	152
INTERNET.....	154
ANEXOS.....	161
ANEXO 1. Diseño aprobado por el Consejo Directivo de la Facultad .....	161
ANEXO 2. Fotos degustación.....	179



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el  
Repositorio Institucional

UNIVERSIDAD DE CUENCA

Yo, Lourdes Mercedes Rivera Alvarez en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "ANÁLISIS DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS VANGUARDISTAS PARA SU APLICACIÓN EN RECETAS DE SAL Y DULCE CON BASE EN INGREDIENTES DE LA COCINA CUENCANA", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

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

Cuenca, 05 de febrero del 2018

Lourdes Mercedes Rivera Alvarez

0107456642



## Cláusula de Propiedad Intelectual

---

UNIVERSIDAD DE CUENCA

Yo, Lourdes Mercedes Rivera Alvarez autora del trabajo de titulación "ANÁLISIS DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS VANGUARDISTAS PARA SU APLICACIÓN EN RECETAS DE SAL Y DULCE CON BASE EN INGREDIENTES DE LA COCINA CUENCANA", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 05 de febrero del 2018

Lourdes Mercedes Rivera Alvarez

0107456642



## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por convertir la elaboración de este proyecto de intervención en un aprendizaje total y por cada bendición que me fue obsequiada antes, durante y después de esta etapa.

Gracias también a la Mg. Marlene Jaramillo Granda por haberme guiado como tutora durante todo el proceso, no solo por haberlo hecho desde el aspecto académico sino por el gran apoyo moral que significó su presencia en la consecución de este objetivo. Sobre todo, menciono la paciencia que me concedió.

A mis padres y hermano, muchísimas gracias por el enorme apoyo y por ayudarme a sostener los sueños cuando mis hombros estaban por claudicar.

Agradezco también a los amigos que ayudaron en los fogones durante la elaboración de la degustación. También a los docentes que me acompañaron en la misma y a través de sus evaluaciones me hicieron críticas constructivas.

Mil gracias a los Chefs que me abrieron las puertas de sus establecimientos durante las entrevistas, quienes compartieron su tiempo, sabiduría y experiencia culinarias, recomendándome en algunos casos excelentes ideas.

Y a todos quienes de una u otra manera colaboraron en la elaboración de este proyecto, Dios les pague.

Lourdes Rivera



## DEDICATORIA

Dedico este proyecto de intervención a Dios por haber bendecido el trayecto que se recorrió para hacerla posible. También a mi familia: tanto a mis padres como a mi hermano, quienes han estado con su ejemplo y entrega siendo inspiración para continuar en el camino escogido.

Lourdes Rivera



## INTRODUCCIÓN

El mercado cuencano es tradicionalista aún, sin embargo las nuevas generaciones están apostando por no solamente seguir tendencias sino optan por marcar tendencias propias haciendo de la vanguardia su visión e inspiración. Lo descrito se aplica a varios ámbitos y el gastronómico no es la excepción, por lo tanto es necesario adaptarse a las expectativas de los comensales que ya no son solo locales sino extranjeros también, así el hecho de que nuestra ciudad se esté transformando en cosmopolita es otro factor que considerar en la oferta culinaria.

Así, este proyecto de intervención se centra en la factibilidad de la cocina de autor en la ciudad a través del análisis de las técnicas culinarias vanguardistas aplicadas a doce ingredientes cuencanos. Este trabajo se ha dividido en cuatro capítulos, en el primer capítulo se inicia con una investigación bibliográfica sobre la historia de la cocina de vanguardia y los principales exponentes de la misma, luego se describe brevemente las principales técnicas culinarias vanguardistas determinadas gracias a entrevistas a los principales restaurantes de cocina de autor de la ciudad; además al finalizar este capítulo se refieren los métodos de conservación vanguardistas que bien podrían pasar como técnicas por su relevancia.

En el segundo capítulo se mencionan los doce ingredientes locales, específicamente se refieren sus características principales y usos culinarios. Dentro de las características se manifiesta las particularidades en cuanto a tamaño, color, forma, entre otros aspectos tanto del fruto como de la planta de la cual procede; también en este apartado se nombras las principales variedades que se hallan tanto localmente como a nivel nacional. En cuanto a los usos culinarios, se ha centrado en los usos locales, sin embargo en el caso de algunos productos se hallaron fuentes bibliográficas confiables de usos culinarios a nivel nacional.

En el tercer capítulo se desarrollan las entrevistas a los chefs de los principales restaurantes de la cocina de autor en la ciudad, así los establecimientos



culinarios escogidos fueron seis, entre los que figuran: Dos Suces, Zircus, Big Papa, Sajsana, Hotel Oro Verde y Lola. Para cada establecimiento se describe brevemente las características esenciales del mismo, seguido de la experiencia culinaria del Chef y la entrevista en sí. Mediante las entrevistas se buscaba recopilar la información referente a las técnicas culinarias que tienen acogida actualmente, a más de dichas técnicas aplicadas a productos locales. Así, cada Chef ejemplificó la posibilidad de hacer cocina de autor con productos locales y técnicas de vanguardia.

Finalmente, en el cuarto capítulo en base a las principales técnicas vanguardistas y utilizando los ingredientes locales escogidos se desarrolla un recetario distribuido de la siguiente manera: cinco entradas, cinco platos fuertes y cinco postres. En sí, el recetario es una propuesta sencilla de cocina de autor que busca realzar los sabores de cada ingrediente local escogido, pero con el merecido respeto que se merecen, es decir no ensombrecer el sabor natural que por sí solo tiene cada ingrediente sino realzarlo.



## **CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES DE LA COCINA DE AUTOR Y CONCEPTOS RELACIONADOS**

### **1.1. Origen de la cocina de vanguardia**

El origen de la cocina vanguardista se puede sintetizar de la siguiente manera:

Al referir el origen de la cocina de vanguardia, se distinguen varios movimientos culinarios precursores. A mediados de la década de 1980 se manifestaron las tendencias culinarias que desembocarían en la denominada revolución modernista de la cocina, caracterizada por: un cambio en las técnicas, la estética y la base intelectual de la gastronomía.

Es trascendental manifestar la enorme influencia de Ferran Adrià a través del Restaurante elBulli ya que este Chef marcó el inicio de la innovación culinaria que encabezarían luego otros cocineros. Este establecimiento estuvo situado cerca de Roses en la Costa Brava española, en 1961 se inauguró como minigolf. Sus propietarios, los alemanes Hans y Marketta Schilling lo bautizaron así en honor a sus bulldogs franceses (el bulli en catalán), a los pocos años se transformó en un grill-asador. Recibió su primera estrella Michelin en 1976. En 1981, Juli Soler se incorporó como administrador, al año siguiente se obtuvo una segunda estrella siendo chef Jean-Paul Vinay.

Ferran Adrià cuando llegó a el Bulli impresionó al personal y fue contratado en 1984 como jefe de partida. A finales de 1984 Vinay abandonó el restaurante y Soler ascendió a Ferran a jefe de cocina. Juntos iniciaron lo que haría del Bulli el restaurante más prestigioso del mundo.

Adrià estudiaba la nouvelle cuisine y en 1987 visitó el restaurante Chantecler de Niza para asistir a una demostración de su chef, Jacques Maximin. Uno de los asistentes preguntó al chef qué significa la creatividad, “Creatividad es no copiar” contestó. Estas palabras marcaron a Ferran, entonces empezó a desarrollar la filosofía culinaria que lo haría famoso. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).



Adrià y Soler empezaron a cerrar el restaurante durante seis meses al año. Lo que en principio fue una cuestión económica ya que tenían pocos clientes durante el invierno, les permitiría tener tiempo para aprender más sobre los alimentos y realizar experimentos creativos. En 1990 el Bulli obtuvo su segunda estrella Michelin. Aquel año Ferran y Soler compraron la titularidad del restaurante al matrimonio Schilling.

La creatividad de Adrià le llevó a innovar como nadie lo había hecho hasta entonces. Así, el pan fue la primera baja, en 1997 anunció que no volvería a servirse porque era un alimento que podía consumirse en todas partes. Los macks(platos con una o dos tapas del tamaño de un bocado) ocuparon un lugar central en su cocina.

El carrito de postres desapareció en 1992, éste para Ferran representaba una limitación en la forma en la que se presentaban los platos. El carrito de los quesos, duró otros cinco años en el Bulli.

Adrià analizaba para mejorar cada uno de los aspectos del restaurante. A inicios de 1990 creó una partida dedicada a generar nuevas ideas y crear técnicas que no existían. Esa búsqueda de ideas culinarias fue documentada por Ferran en una serie de libros nada convencionales. A pesar de que están considerados como libros de cocina, en las versiones impresas no hay recetas(están en los CDs que los acompañan). Las páginas se centran en la evolución del Bulli desde 1983 hasta el 2005. Adrià dedica el mismo espacio a tratar ideas que no funcionaron como a describir sus éxitos.

El menú planteado por Ferran no solo muestra lo que se va a consumir(comer o tomar), representa la cocina considerada como arte, así el Chef se centraba en presentar a la cocina como una nueva experiencia para los comensales utilizando todos los utensilios disponibles . (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).

Ferran se concentró en mostrar la cocina como un elemento clave para establecer un diálogo entre el cocinero y el comensal, así se preocupó en hacer que los comensales reaccionen emocionalmente; por ello llamó a su estilo culinario como cocina tecnoemocional, término acuñado en 2008 por un



periodista. En el Bulli la ironía, provocación y el humor conforman la experiencia de los comensales.

En el Bulli cada plato era único y no se volvía a servir más, así si al comensal le gustaba un plato en el restaurante debía disfrutarlo porque muy posiblemente no lo servirían en otra ocasión. En 1994 desarrolló su primera espuma salada de judías blancas con erizo.

Entonces, el Chef, se encargó de crear platos que tenían sabores familiares pero eran presentados de formas poco comunes, a esta técnica se la denominaría deconstrucción. En 1996 Adrià fue declarado el mejor cocinero del mundo, a partir de ese año la prensa informó al mundo, la existencia del Bulli. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).

Aunque la presencia de Ferran es indiscutible en la cocina vanguardista, no fue el único, puesto que la cocina vasca también realizó innovación culinaria. En las siguientes líneas se explica más claramente el aporte de otros españoles:

Así, Juan Mari Arzak y sus colegas fundaron en 1997 la nueva cocina vasca, caracterizada por aromas mediante el redescubrimiento de las hierbas aromáticas. El avance de la cocina española fue posible a costa de sacrificar la cocina tradicional. (Plana, & Capel, 2006).

Sin embargo, la alta cocina en España comenzaba a resultar demasiado cara, así empezó la reestructuración de las cartas como un recurso obligado frente a la crisis económica. Entonces, la nueva inclinación fue la cocina ligera.

Los mejores cocineros españoles entendieron que en la cocina de vanguardia la técnica sería la base de la creatividad. En 1999, Ferran realizó una demostración en la pacojet (una máquina sorbetera con cuchillas de titanio) que permitía obtener cremas y purés helados con texturas desconocidas; como él, varios chefs se centraron en la invención o la búsqueda de nuevos usos de equipos y utensilios. (Plana, & Capel, 2006).



Treinta años de nueva cocina han servido para hacer coincidir a tres generaciones de grandes cocineros españoles. En cuanto a la pastelería española, se ha pasado de la de obrador a la pastelería de cocina, siendo esta última la repostería de vanguardia caracterizada por: postres que son un juego de texturas y colores, pasteles que se asemejan a esculturas y figuras creativas en torno al chocolate.

En cuanto a Jordi Roca, él crea postres a partir de perfumes. Respecto a Jordi Butrón, él se atreve con un menú dulce en Espai Sucre, único restaurante de postres en Europa en cuya escuela se forman pasteleros muy creativos.

Los cocineros que hace unos años fueron pioneros, hoy soy padrinos de las nuevas generaciones, dentro de este grupo se puede referir a Arzak cuya hija heredó el gusto por la cocina de su padre, Santamaría, Adrià o Subijana. Ellos son mucho más que representantes excepcionales de la cocina española de nuestros días: son maestros.

También es esencial incluir en este grupo a Martín Berasategui quien ha sido el maestro de las nuevas generaciones ya que ha abierto las puertas de su cocina a varios cocineros jóvenes para enseñarles todo lo que sabe. Los chefs de la segunda generación que resaltan por sus grandes ideas son: Quique Dacosta, Joan Roca y Andoni Luis Aduriz. Estos cocineros y los mencionados anteriormente son los encargados de enseñar a la tercera generación las técnicas culinarias que emplean. (Plana, & Capel, 2006).

La vanguardia culinaria española inspiró a otros cocineros profesionales alrededor del mundo a aportar también con sus ideas. Entre ellos destacan:

“Así, respecto a los profesionales de la cocina norteamericana de vanguardia destaca Grant Achatz, cocinero que trabajó con Thomas Keller, el chef propietario del restaurante The French Laundry ubicado en California”. (Durazno, 2012).

Achatz escribió un artículo para el The New York Times describiendo su primera experiencia cenando en el Bulli ya que viajó a España por



recomendación de Keller para trabajar en el restaurante de Adrià. Grant describió a esta cocina como un ambiente nuevo y extraño, tanto la forma en que estaba organizado el equipo, las técnicas que usaban, el aspecto de los platos e incluso el olor.

Otro cocinero indispensable en la vanguardia culinaria no española es sin duda, el inglés, Heston Blumenthal. Él a sus 38 años alcanzó las tres estrellas Michelin con su restaurante The Fat Duck. Para finalizar, René Redzepi quien trabajó con Ferran, es el chef de Noma, un restaurante muy innovador en Dinamarca. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).

Los aportes de los cocineros mencionados son los principales dentro de la vanguardia culinaria, sin embargo, cabe señalar que no han sido los únicos y por supuesto existen nuevas generaciones de cocineros que están efectuando una cocina de innovación, por lo tanto las líneas descritas solo son un preámbulo para todo lo que vendrá en los próximos años.

### **1.1.1 Principales exponentes de la cocina vanguardista**

#### **1.1.1.1 Ferrán Adrià**

Nació el 14 de mayo de 1962, en Barcelona, España. Realizó sus estudios básicos en el mismo lugar de su nacimiento. En 1980 abandonó los estudios y trabajó como friegaplatos en el Hotel Playafels, donde el chef del restaurante del hotel lo inició en la cocina clásica. Entre 1981 y 1982 fue a Ibiza y al regresar a Barcelona desempeñó distintos cargos en varios establecimientos de restauración, luego ingresó en el restaurante Finisterre.

En 1983 empezó a trabajar en El Bulli. Al poco tiempo se convirtió en jefe de partida. Desde ese momento su carrera estuvo vinculada al progreso culinario que El Bulli alcanzó con el tiempo.

Él denominó maestros a los chefs de la nouvelle cuisine (Michel Guirard, Jacques Maximin), y en España su referente es Juan Mari Arzak. Pero Ferran superó las enseñanzas que recibió, investigando por su cuenta. (Blogspot, 2010).



A sus 43 años, ha sido protagonista de las portadas de los más prestigiosos medios de todo el mundo: Times, Le Monde, The New York Times, El País. Así, su singularidad e innovación se plasman en sus platos, consiguiendo sin duda que la cocina española supere a la francesa, conquistando además a los gourmets de EE.UU. y al propio New York Times.

Su cocina de autor está basada en tres principales cuestiones: el uso de los productos de la zona y de temporada, el uso de una técnica culinaria profesional conociendo las bases culinarias, y una profunda investigación. Solo entonces, además de conseguir nuevos platos trata de que estos adquieran una razón de ser, es decir no mezclando ingredientes porque sí, sino dándoles un sentido real.

A consecuencia de la excelencia en su trabajo, Ferran ha sido reconocido con las tres estrellas de la Guía Michelin, premio al mejor restaurante de la Guía Gourmetour de 1996, el Premio Nacional de la Academia Española de la Gastronomía y los Premios al Mejor Libro de Cocina de Autor y el Grand Prix de l'Art de la Cuisine de la Academia Internacional de Gastronomía. (Blogspot, 2010).

“El Bulli cerró como restaurante el 30 de julio de 2011 para convertirse en enero del 2013 en el Bulli Foundation, una fundación dedicada a la investigación enfocada a la creación e innovación de la gastronomía”.

Gracias a ésta fundación, Ferran junto a varios profesionales de diversas ramas se han dedicado a analizar la trayectoria de la gastronomía desde el origen de la humanidad para tener claro qué es la cocina; qué es cocinar y quiénes participan en ese proceso.

“Actualmente, Adriá encabeza el proyecto El Bulli 1846, la reapertura del restaurante El Bulli, cuya inauguración según sus declaraciones estará lista para finales de 2018”. (El País, 2017).



### **1.1.1.2Martín Berasategui**

Nació en 1960 en San Sebastián, se inició en el mundo de la cocina a los 13 años, en el negocio familiar Bodegón Alejandro, una casa de comidas de la que se hizo responsable en 1981, cuando tenía 21 años y mientras aún estudiaba hostelería en la escuela de pastelería moderna de Issengeaux. Había realizado prácticas profesionales, entre 1977 y 1980, con diferentes chefs europeos, entre los que destacan Alain Ducasse, además de prestigiosos pasteleros franceses.

En 1986 recibe una estrella Michelin. En 1993 el chef abre el restaurante Martín Berasategui, en Lasarte, ubicado a 6km de San Sebastián. Pronto le llegan los reconocimientos, pues al año recibe la primera estrella Michelin, en 1996 la segunda y en 2001 la tercera estrella Michelin.

En 1995 recibió tres galardones (mejor repostero español del año, mejor plato creativo y mejor plato del año), y en 1996 fue reconocido como el mejor cocinero, según la Academia Española de Gastronomía. Ese mismo año, creó, junto a tres socios, un grupo empresarial que concentra establecimientos como el Bodegón Alejandro, el restaurante del Guggenheim Bilbao, Kursaal Martín Berasategui, Kukuarri, el Restaurant Martin de Shangai (inaugurado en 2009), el Lasatre-Hotel Condes de Barcelona (tres estrellas michelin en 2017) y el MB de Tenerife. Así, es el cocinero español con más estrellas michelin.

Respecto al restaurante Martín Berasategui, se halla en una elegante mansión. Se caracteriza por una cocina actual, equilibrada y estética, ofrece platos a la carta y el Gran Menú degustación. La sala está dirigida por Oneka Arregui, esposa del chef. (Revista de recetas de cocina, vinos, dietas y alimentación. cocineando.com, s.f.).

### **1.1.1.3Heston Blumenthal**

Nació en 1966 en Berkshire, Inglaterra. Tras comer en un restaurante famoso francés de tres estrellas Michelin, decide convertirse en cocinero, no ingresa a ningún instituto culinario, sino que estudia a Escoffier, Larousse



Gastronomique y otros textos clásicos de la cocina francesa, así inicia cocinando de forma autodidacta.

En 1986 leyó *On Food and Cooking* de Harold McGee, un libro que según expresiones del propio Blumenthal, le cambió la vida. Así, siguió la filosofía de dicho libro según la cual los libros clásicos podían estar equivocados, entonces cuestionó todo lo referente a cocina que no se hubiese probado de forma previa, es decir siguió el método científico.

En 1995 abrió *The Fat Duck*, donde empezó sirviendo un menú de platos clásicos. Consiguió su primera estrella michelin luego de tres años. En 2001 recibió la segunda estrella e inició su carrera como chef televisivo. Inició su colaboración como columnista en *The Guardian* y publicó su primer libro, *Family Book*.

En el 2004, *The Fat Duck*, consiguió su tercera estrella. Blumenthal muestra interés por la ciencia sensorial y su aplicación en la cocina por ello muchos de sus platos innovadores combinan múltiples experiencias sensoriales. Por ejm, cuando servía un plato de ostras, el camarero le entregaba una reproducción MP3 que emitía sonidos marinos a los comensales, ya que según investigaciones, escuchar estos sonidos mientras se las come hace que éstas tengan un sabor más salado e intenso.

Otro aspecto esencial en su cocina es el papel de la memoria y la nostalgia, por ello, intenta recrear sabores y aromas que desencadenan recuerdos de la infancia y evocan sentimientos. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).

#### **1.1.1.4 René Redzepi**

Nació en Copenhague, Dinamarca en 1977. Trabajó con Ferran Adrià en *elBulli*, además de otros establecimientos prestigiosos como *The French Laundry* o *Le Jardin des Sens*, abrió su restaurante *Noma* (No por nórdica y Ma por comida) en Copenhague en 2003. (diario de gastronomía, 2011).



Noma presenta una propuesta gastronómica basada en los ingredientes del entorno, es decir una cocina local que representa la identidad y el sabor de los productos frescos de Europa del Norte, aplicando técnicas culinarias muy depuradas.

En 2005, Redzépi logró impulsar el Manifiesto por la nueva cocina nórdica, un código culinario que promovía el uso de las materias primas locales, la interacción entre cocineros y agricultores y la cocina sostenible, consiguiendo aceptación no solo entre sus colegas daneses y de los Países Nórdicos, sino de la mayoría de los jóvenes eco-chefs del mundo que han llegado a considerarlo como “la Biblia de la cocina ecológica”.

En el 2008, Redzépi recibió el galardón de Madrid Fusión y en 2009 Noma ocupó el tercer lugar en la prestigiosa lista S. Pellegrino de los 50 mejores restaurantes del mundo. En 2010 alcanza el puesto número uno de dicha lista. (diario de gastronomía, 2011).

### **1.2 Decálogo de la cocina de vanguardia**

La cocina vanguardista aún está evolucionando, sin embargo como se estableció el decálogo de la nouvelle cuisene, a continuación se describen brevemente los 10 principios de la cocina de vanguardia:

1. La cocina es un arte creativo en la que el cocinero y el comensal dialogan. Así, la comida es el principal medio de diálogo, pero en la experiencia gastronómica participan todos los aspectos sensoriales.
2. Deben conocerse las tradiciones y reglas culinarias, pero estas no deben obstaculizar el desarrollo de nuevas creaciones.
3. Infringir dichas tradiciones de forma creativa nos permite que los comensales reflexionen sobre la experiencia culinaria.
4. Sorprender a los comensales desafiando sus expectativas es otra manera de implicarlos, una forma de sorprenderlos sin duda es presentarles sabores familiares de formas desconocidas. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).



5. Además de la sorpresa, la cocina puede implicar otras emociones, reacciones, sentimientos y pensamientos como el humor, la fantasía, la nostalgia, entre otros. El repertorio del cocinero vanguardista no se limita a los sabores, sino a las reacciones emocionales e intelectuales.

6. La creatividad culinaria es inherente al papel del chef. Cuando se abrazan técnicas e ideas o uno se inspira en otros cocineros o fuentes, se debe reconocerlas, es decir no plagiarlas simplemente.

7. La ciencia y la tecnología se pueden explotar para conseguir invenciones culinarias, pero son medios para lograr un fin y no un fin en sí mismas.

8. Los ingredientes de primera calidad son la base sobre la que reposa la cocina. Sin embargo, los más caros como el caviar o las trufas, no tienen mayor valor intrínseco que otros de calidad.

9. Los ingredientes procedentes de la ciencia de los alimentos, como los emulsionantes permiten elaborar platos que de otra manera serían completamente imposibles de efectuar.

10. Los comensales y los chefs deberían interesarse por las condiciones en las que se cultivan, crían u obtienen los alimentos. Siempre que sea posible, deberían respaldar los métodos de sacrificio más humanizados. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).

### **1.3 Cocina de autor**

“La cocina de autor constituye una cocina basada en un laboratorio de ideas donde se preparan increíbles propuestas que rompen cualquier esquema y molde establecido. Así, es una total aventura de sabor”. (Chamorro, 2009, p. 22).

Es por lo tanto un tipo de cocina que es una simbiosis de varios estilos culinarios, en donde el cocinero tiene toda la libertad de innovar empleando diversidad de técnicas culinarias aplicadas a combinaciones de sabores que considere compatibles. ”. (Chamorro, 2009).



### **1.3.1 Factores fundamentales en la cocina de autor**

Pero, esta nueva tendencia gastronómica no es tan sencilla como dedicarse a mezclar ingredientes porque sí. Hay varios factores que se deben cuidar al momento de hacer cocina de autor, entre ellos:

-El tipo de ingredientes que se va a emplear. La cocina de autor se basa en la elaboración de platos con porciones de varios productos, que en un principio, nadie sabría que mezclados llegarían a ser tan sabrosos. Además, se trata de redescubrir productos comunes y darles un uso más delicado.

-Las formas de procesamiento y de cocción también son diferentes. Entonces, se buscarán diversas técnicas culinarias cuyo objetivo sea lograr recetas de excelente calidad y con un sabor único.

-Más allá de la comida, el servicio es fundamental.

-El uso de la vajilla es algo trascendental, puesto que el juego de colores, formas y texturas es un tema que debe considerarse sin lugar a duda debido a que el éxito de una comida no depende solo de su sabor, sino que inicia con la forma en la que se ve. ”. (Chamorro, 2009).

### **1.4 Técnicas culinarias vanguardistas**

#### **1.4.1 Cocción al vacío**

##### **1.4.1.1 Definición**

J. Roca en su libro “Cocina con Joan Roca. Técnicas básicas para cocinar en casa” define a la cocción al vacío como aquella que se hace con el producto envasado al vacío en una bolsa durante un tiempo determinado, la misma que se produce a temperaturas controladas, normalmente bajas, y conserva de este modo las propiedades nutritivas y organolépticas del producto. Es un procedimiento propio de las cocinas profesionales, sin embargo en tiendas especializadas disponen de termos de cocción de uso doméstico que permiten practicarla en los hogares.



En cambio el empaçado al vacío es la técnica empleada para evitar el deterioro de los productos durante su distribución, más que para cocinar. Es decir gracias a esta tecnología, aumenta la vida útil de los alimentos evitando que éstos entren en contacto con el oxígeno; por ejm en el caso de manzanas el empaçado al vacío, hace posible que no adquieran un color marrón.

También se requiere de oxígeno para que aparezcan las bacterias aeróbicas que descomponen los alimentos. Así, al extraer todo el aire de la bolsa, el empaçado al vacío impide las dos principales reacciones que causan el deterioro de los alimentos: la oxidación y el crecimiento de microbios aeróbicos. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).

#### **1.4.1.2 Beneficios**

La cocción al vacío controla la temperatura de cocción durante el tiempo que se desee y de forma uniforme. Los efectos que se consiguen son imposibles de obtener con los medios de la cocina tradicional. Por ejemplo, un solomillo cocinado al vacío tiene una jugosidad y homogeneidad inigualables. Además, permite controlar minuciosamente el sabor y la textura de los alimentos.

Se mejora el control del tamaño de las raciones/porciones, la calidad del producto y la higiene alimentaria, cuestiones sumamente importantes dentro de una cocina. Así cada porción se puede pesar, marcar y sazonar mientras se envasa.

En cuanto a la carne, el oxígeno hace que la mioglobina de la carne roja pase de un rojo atractivo a un tono pardo poco apetitoso. Otro ejemplo de oxidación es el color marrón de las superficies de manzanas, otras frutas y verduras al entrar en contacto con el oxígeno.

Dentro de la bolsa de vacío los alimentos se hallan en un entorno húmedo, lo cual impide que se resequen. La bolsa aísla los alimentos evitando la contaminación en los frigoríficos. Por ello la cocción al vacío es el mejor método para garantizar la seguridad alimentaria en un restaurante. La cocción al vacío facilita la vida a los cocineros. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).



### **1.4.1.3 Fases de la cocción al vacío**

1.Preparar los ingredientes: Cortar y dividir en raciones. Luego, marinar, adobar, poner en salmuera o curar. Preparar para marcar.

2.Envasar los alimentos: Colocar en un recipiente. Envasar al vacío. Introducir la sonda de temperatura.

3.Fijar la temperatura de cocción: Seleccionar la temperatura deseada para el núcleo. Elegir una técnica de cocción al vacío y fijar la temperatura del baño María, horno combi u otros equipos de cocción.

4.Cocer el tiempo adecuado: Determinar el tiempo de cocción según la receta o su propio cálculo. Controlar la temperatura.

5.Terminar, reservar o servir: Dejar reposar o enfriar. Recalentar. Marcar. Dividir en raciones. Reservar y servir. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).

Existen tres formas de cocción al vacío:

\*Cocinar para servir lo cocinado justo después.

\*Cocinar para refrigerar o congelar hasta que se requiera dicho alimento.

\*Cocinar a temperatura alta para pasteurizar. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).



1.4.1.4 Estrategias para la cocción al vacío

Tabla 1. Estrategias para la cocción al vacío

	¿Cuándo o se servirá el plato?	¿Cómo se deben conservar los alimentos luego de cocidos?	¿En qué recipiente se deben cocer los alimentos?	¿Qué equipo de cocina se utilizará?	¿Qué estrategia de cocción y conservación se empleará?	¿En caso de inmersión en agua qué temperatura tendrá el baño María?
Servicio inmediato  Chefs gozan de flexibilidad para elegir el tiempo y la temperatura de cocción. La mejor estrategia para alimentos delicados(pescados, mariscos, carnes).	Dentro de unos minutos	No se debe conservar	Bolsa en cámara sellada Bolsa sellada a un lado Bolsa sellada por impulso Bolsa de cierre zip Bolsa de asar Bote o contenedor rígido	Baño maría Horno combi Vaporera a baja temp. Vaporera Olla a presión Olla de cocina	Retirar a la temperatura Mantener temperatura Pasteurizar para enfriar Alta temperatura y presión	Cualquiera mientras el producto no pase más de 4 horas entre 5-54°C
Cocinar-enfriar Para catering a gran escala. Adecuado para adelantar platos complicados y el uso de alimentos de largos tiempos de cocción.	Dentro de 1 semana  6 meses	Refrigerador 1-5°C  Congelador <0°C	Bolsa sellada en cámara Bolsa sellada a un extremo  Bolsa metalizada	Baño maría Horno combi Vaporera a baja temp. Vaporera	Mantener tiempo a temperatura Pasteurizar para enfriar Alta temperatura y presión Enfriar	54°C en temperatura para pasteurizar



	¿Cuándo se servirá el plato?	¿Cómo se deben conservar los alimentos luego de cocidos?	¿En qué recipiente se deben cocer los alimentos?	¿Qué equipo de cocina se utilizará?	¿Qué estrategia de cocción y conservación se empleará?	¿En caso de inmersión en agua qué temperatura tendrá el baño María?
<p>Envasar al vacío</p> <p>Envasado es la mejor opción para conservar alimentos durante largos períodos de tiempo sin refrigeración. Para envasar al vacío se requiere de un equipo especial, incluida una olla de presión. Los envases, frascos o bolsas soportarán altas temperaturas necesarias para esterilizar los alimentos en el interior. Cuando se envasa se requiere de una estricta atención de los tiempos de cocción mínimos para evitar contaminación.</p>	Dentro de seis meses	Temperatura ambiente	Bolsa metalizada Bote o contenedor rígido	Olla de cocina	Esterilizar para envasar	Al menos 115°C/ 239°F

Fuente: Libro Modernist Cuisine. Técnicas y Equipamiento. (2011). Vol 2. Autores: Myhrvold, N., Young, C., & Bilet, M. Pág. 202-203



#### **1.4.1.5 Bolsas para cocción al vacío**

La función de las bolsas es mantener los jugos dentro y el agua o el vapor fuera. Por eso, deben ser resistentes a altas temperaturas, mantener su flexibilidad a temperaturas bajas y evitar que entren o salgan gases. Las bolsas de polietileno aunque aíslan la humedad, suele ser permeables a los gases, así se generarán sabores poco agradables, además estas bolsas se debilitan a temperaturas altas. No todas las bolsas son iguales, las mejores cuentan con varias capas de plásticos diferentes, laminadas juntas para crear así un material que aisle vapores y gases.

“Las capas inferiores y superiores están hechas de polietileno, entre ellas se alternan capas de materiales como el nailon que aísla de oxígeno y otros gases, una capa de resina que enlaza todas las láminas de plástico”.

La impermeabilidad al gas no es un factor importante si se va a servir inmediatamente el alimento, mientras que si se lo va a congelar se requerirá de bolsas más gruesas ya que muchas se vuelven quebradizas durante la congelación pudiendo romperse. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).

**Figura #1 Variedad de bolsas para cocción al vacío**



Fuente: Libro Modernist Cuisine. Técnicas y Equipamiento. (2011) Autores: Myhrvold, N., Young, C., & Bilet, M. Pág. 210-211

### 1.4.1.6 Cámaras de sellado

**Figura #2 Cámara de sellado**



Fuente: Libro Modernist Cuisine. Técnicas y Equipamiento. (2011) Autores: Myhrvold, N., Young, C., & Bilet, M. Pág. 216



Los restaurantes que cocinan al vacío recurren a estas cámaras, las que aunque son grandes, pesadas y caras, realizan un excelente empaçado. Su funcionamiento es: se colocan las bolsas con el alimento dentro en la cámara y con el extremo abierto encima de la resistencia de sellado, al cerrar la tapa, una bomba de vacío extrae el aire. La resistencia de sellado se calienta y funde una franja del envase que mantiene la bolsa cerrada. Entonces, la cámara recupera la presión atmosférica y abre la tapa.

Las ventajas principales de su uso son: Los líquidos se mantienen dentro de la bolsa y tiene un alto rendimiento ya que una sola máquina envasa cientos de bolsas en un solo día. (Myhrvold, Young, & Bilet, 2011).

#### **1.4.2 Cocción al microondas**

Estudios recientes efectuados por la OMS han confirmado la seguridad de cocinar con la ayuda de este tipo de horno y han comprobado que la pérdida de nutrientes es inferior al uso de técnicas como el hervido y similar a la de la cocción al vapor.

La principal diferencia entre un horno convencional y un microondas es que el calor del horno tradicional, lo proporciona una temperatura externa y siempre de fuera hacia el interior de los alimentos. En cambio, el microondas genera una energía electromagnética que, a través de ondas, provoca una fricción en las moléculas de agua del interior de los alimentos, dicha fricción produce el calor, que se transmite al resto de las moléculas por contacto.

El uso del microondas está restringido a tareas sencillas como calentar o descongelar alimentos. Pero, también ofrece cocciones interesantes con determinados productos (sofritos, salsas, sopas, fondos), ya que al cocerse los alimentos en su propio jugo, conservan sus nutrientes y todo su sabor. Incluso, carnes, arroces, verduras y pescados pueden cocerse con buenos resultados también. (Roca J., 2014).

Además, se puede usar para deshidratar productos. Sin embargo, al producir una cocción tan rápida, necesita un control preciso de las temperaturas



dependiendo del mismo microondas, del producto, y del tipo de elaboración que se desea obtener. (Roca J., 2014).

### 1.4.3 Técnicas de la Cocina Molecular

En 1969 se hace pública la que hoy es conocida como “gastronomía molecular”. Nicholas Kurti, hizo una presentación llamada “The physicist in the kitchen” (El físico en la cocina), en la que presentó sus experimentos y estudios respecto a la física culinaria. Más tarde, el químico Hervé This decide unirse a este proyecto de investigación.

Estos científicos averiguaron cómo reaccionan los alimentos a las diferentes formas de cocinarlos. Ha pasado de ser una investigación de laboratorio para obtener conclusiones científicas, a utilizarse en las mejores cocinas de todo el mundo, siendo Ferran Adrià uno de los precursores de la cocina molecular. Además, con los avances tecnológicos del ámbito culinario, la gastronomía molecular no dejará de sorprender. (Gómez, 2015).

#### 1.4.3.1 Esferificación

Consiste en la presentación de un alimento en forma de esferas u óvalos que tienen una textura blanda por fuera y que contienen líquido en su interior, produciendo una agradable sensación en el comensal al introducir las en su boca. (Tienda cocinista, s.f).

Figura #3 Esferificaciones de tartar marino



Fuente: Guía Repsol. *Decálogo de técnicas culinarias de vanguardia.*

<https://www.guiarepsol.com/es/gastronomia/top-de-gastronomia/decalogo-de-tecnicas-culinarias-de-vanguardia/>

Existen dos tipos de esferificación:



- ✚ **Esferificación básica:** Se consigue mezclando alginato sódico en el zumo con el que queremos hacer las esferas y se efectúa una solución de agua con cloruro cálcico. Ambas soluciones deben mezclarse muy bien y se deben dejar disolver durante varias horas. Luego, se llena una cuchara con la mezcla de zumo+alginato y con cuidado se introduce en la solución de agua+cloruro cálcico.

Esperar unos segundos y con la misma cuchara o con una pequeña espumadera retirar la esfera que está lista para presentarse. Como alternativa a la cuchara, muchos chefs utilizan jeringuillas que se llenan con la solución del zumo y con ella se dejan caer gotas del mismo en la solución cálcica. El resultado es pequeñas esferas muy parecidas a caviar.

- ✚ **Esferificación inversa:** Si el zumo es una sustancia rica en calcio, como un lácteo se utiliza este tipo de esferificación. El alginato sódico se mezcla con agua. A partir de aquí, el procedimiento es idéntico al de la esferificación básica y consiste en introducir el zumo con cuchara o jeringa en la solución de agua con alginato. Si el contenido en calcio del zumo no fuese lo bastante elevado, se puede reforzar añadiendo lactato de calcio. (Tienda cocinista, s.f).

Los aditivos químicos implicados en la esferificación son:

### **Alginato de sodio**

Es un polisacárido procedente de algas marrones, aunque se puede utilizar como espesante, su papel más llamativo es el de hacer esferificaciones. También puede usarse como espesante. Es habitual encontrarlo en helados donde mejora la textura y actúa además como estabilizante. El alginato se presenta en polvo y se conserva sin problemas durante muy largos periodos de tiempo. (Tienda cocinista, s.f).



### **Cloruro de calcio**

Es una sal de calcio muy utilizada como aditivo alimentario. En la elaboración de quesos, se utiliza para reforzar el contenido en calcio. Se usa también añadiéndole al agua durante la elaboración de cerveza mejorando con ello la fermentación y el sabor. Suele usarse en esferificaciones. Finalmente, se usa como agente reafirmante para verduras y frutas cocinadas dándoles una textura más firme. Se encuentra en forma de polvo o líquido.

### **Lactato de calcio**

Es una sal que se produce de forma natural en algunos quesos al combinar ácido láctico y carbonato de calcio. En la actualidad se produce mediante laboratorio y es muy utilizada en medicina y alimentación. En medicina, su valor radica en su capacidad de aportar calcio a los pacientes, como antiácido o como agente anti-caries. En la industria alimentaria, se utiliza como antioxidante y estabilizante.

Es también una forma de enriquecer alimentos en calcio haciéndolos adecuados para hacer esferificaciones combinado con Alginato de Calcio. A diferencia del Cloruro de Calcio que tiene sabor amargo, el lactato de calcio no aporta sabor. Esto es importante para hacer esferificaciones inversas, en las que es el alimento el que debe ser rico en calcio, poniéndose el alginato en el baño. La dosis mínima para esferificaciones es de 1g por cada 100 ml y se puede subir la dosis si se desean geles más sólidos. También se puede reducir la dosis si vamos a mezclar el Lactato de Calcio con un producto rico en calcio, como un lácteo.

El Lactato de Calcio contiene aproximadamente la mitad de calcio que el Cloruro de Calcio y el doble que el gluconolactato. Es decir que si una receta pide un gramo de Cloruro de Calcio lo podremos sustituir por 2 gramos de Lactato de Calcio o 4 gramos de Gluconolactato. (Tienda cocinista, s.f).



### **Citrato sódico**

Tiene la capacidad de reducir la acidez de un alimento, es decir, eleva su pH sin modificar su sabor. Esto es útil en las esferificaciones directas donde la solución tiene un pH inferior a 3,8. Añadir entre 3 y 5 gramos de citrato por litro de solución hará que el pH se eleve. (Tienda cocinista, s.f).

### **1.4.3.2Elaboración de espumas**

El sifón y su uso en las cocinas profesionales se debe a Ferran Adrià. Fue él quien por innovar, perfeccionó esta técnica. Su obsesión por las espumas le llevó a convertirse en imagen de la marca austríaca de sifones iSi. Su objetivo era convertir en espuma cualquier ingrediente. (COCINEA, s.f).

**Figura #4 Sifón para espumas**



Fuente: Enciclopedia cocinista. *Sifón para espumas*.

<https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/utensilios/sifon-para-espumas.html>

Se llama espuma a toda elaboración que se hace con el sifón aunque se le añadan otros ingredientes. El N<sub>2</sub>O es óxido nitroso, el agente encargado de conseguir la textura de la espuma. Para ejecutar esta técnica se necesitan un sifón, cargas de N<sub>2</sub>O y el ingrediente que se quiere convertir en espuma. (COCINEA, s.f).

### **Tipos de Espumas**

Para determinar los tipos de espumas, existe un método desglosado en tres pasos:

1. Elegir un sabor
2. Concretar el uso
3. Definir la densidad.



### Elegir un sabor

El sifón permite elaborar espumas de todas las familias de productos. Aun así, algunos ofrecen mejores resultados que otros.

### Concretar el uso

Ya sea en una preparación que se beba o en aquella que se coma.

### Definir la densidad

La densidad de las Espumas dependerá de la formulación y del reposo. Así:

Figura# 5 Densidad de las espumas

<b>densidad</b>	<b>ejemplo</b>	<b>grafico</b>	
espesa	mousse		
fluida	crema		
liquida	salsa		

Fuente: Gastronomía molecular. *Técnicas las espumas*. [www.elgourmet.com](http://www.elgourmet.com).

Las espumas por tanto se clasifican en:

**\*Espumas Frías con Gelatina:** Se trata del grupo que nos ofrece los resultados más sorprendentes. Son quizá las espumas en su estado más puro, donde se aprecia con mayor intensidad tanto el sabor como el color.

**\*Espumas Frías con Materia Grasa:** A esta familia pertenecen las espumas que más se asemejan a una mousse. En las elaboraciones realizadas con esta base, no es recomendable excederse con el agitado del sifón, debido a su contenido en grasa, puesto que se perdería la finura inicial. (Ojeda, 2014).



**\*Espumas Frías con Claras:** Una de las bases más comunes de las mousses es la clara montada. En las espumas, este ingrediente ofrece también una base ideal y, además, no interfiere en el sabor del producto principal.

**\*Espumas Calientes con Claras:** Para obtenerlas se debe introducir el sifón en un baño maría. Las claras soportan una temperatura de hasta 62°C pero no se pueden calentar más de una vez.

**\*Espumas Calientes con Féculas:** La base que permite obtenerlas está constituida por las féculas o el almidón que contienen ciertos ingredientes. Estas Espumas posibilitan que los productos pesados se consuman con una consistencia más ligera. Solo deben calentarse una vez. Sin embargo permiten superar los 62°C y servirse más calientes. (Ojeda, 2014).

### 1.4.3.3 Emulsificación

Una emulsión es la unión más o menos estable de moléculas grasas y acuosas, es decir de dos sustancias inmiscibles. En cambio, un emulgente tiene una parte soluble en agua, y otra parte soluble en aceite, en su propia molécula.

Tradicionalmente en occidente se ha utilizado la yema de huevo (lecitina de huevo) como emulsionante. Una característica esencial de los nuevos emulsionantes es que debido a su sabor neutro, permiten la pureza del sabor de las preparaciones. (Gastronomía Molecular, 2012).

Los emulsionantes utilizados en cocina molecular son varios, sin embargo, nos centraremos en:

- ❖ Lecitina de soja: Un emulsionante obtenido de la yema del huevo o como subproducto del refinado de aceite de soja o girasol. Es utilizado principalmente en la industria chocolatera. No presenta problemas de dispersión en medios fríos o calientes. Tampoco en medios alcohólicos, ácidos, salados o azucarados. En medios grasos se hidrata bien. (Gastronomía Molecular, 2012).



“Es ideal para la elaboración de los aires. Es útil en la prevención de la arteriosclerosis y aporta vitaminas, minerales y agentes antioxidantes”. (Cocina Molecular, 2014).

**Figura # 6 Camarones acompañados de aire de limón**



Elaboración: Arias Geovanny y Rivera Lourdes

Foto: Arias Geovanny y Rivera Lourdes

#### **1.4.3.4 Gelificación**

“Consiste en la técnica en la que se obtiene una textura algo más sólida usando gelificantes. Existen varios. El agar agar, que se obtiene a partir de varios tipos de alga roja, se mezcla con los ingredientes a temperatura ambiente y después se calienta”.

**Figura # 7 Falso caviar de vinagre balsámico elaborado con agar agar**



Elaboración: Arias Geovanny, Morocho Ma. Elena, Sigüenza César, Rivera Lourdes.

Foto: Arias Geovanny, Morocho Ma. Elena, Sigüenza César, Rivera Lourdes.

Con la goma gellan, un polisacárido que se obtiene tras la fermentación de una bacteria, la gelatina que se obtiene es más dura, incluso se puede cortar o laminar. Al usar kappa la gelificación requiere menos tiempo de preparación, con lota la textura será más parecida a la de un flan y con el instangel se podrán realizar gelificaciones a temperatura ambiente, pues no es necesario que se caliente. (Guía Repsol, 2016).



### 1.4.3.5 Cocción con nitrógeno líquido

Figura# 8 Cocción con nitrógeno líquido



Fuente: Chefuri. *La cocina de vanguardia y el nitrógeno líquido*.

<https://www.chefuri.com/v4/reportaje-la-cocina-de-vanguardia-y-el-nitrogeno-liquido-202.html>

El Nitrógeno a temperatura ambiente es gas. Su estado líquido es  $-210^{\circ}$  C y entra en ebullición a  $-196^{\circ}$  C. Lo esencial de esta técnica es la cocción en frío. Las cocciones con él son diversas, desde el contraste frío-caliente, que consiste en presentar un alimento ya cocinado, caliente por dentro, pero por fuera congelado. Otra forma de cocción es el mantener un interior líquido a temperatura ambiente, rodeado por una fina película exterior dura.

Conseguir un alimento hecho palomitas o crispy también se consigue con nitrógeno líquido. También pueden hacerse helados. Existen peligros para su manipulación: Puede provocar quemaduras graves por congelación, es imprescindible manipularlo con guantes especiales. (Gastronomía molecular, 2012).

### 1.4.4 Deconstrucción

La deconstrucción consiste en respetar las armonías y sabores de los ingredientes de un plato pero transformando sus texturas, formas y temperaturas. La base de esta técnica impulsada por Adriá es la creatividad, puesto que el objetivo principal es cambiar la forma en la que se presenta un plato sin dejar a un lado su sabor tradicional.

En la fase de estudio de la deconstrucción, Adriá trabajó en uno de los platos más representativos de la gastronomía española: la tortilla de patata. Para su preparación puso en una copa de coctel confitura de cebolla, crema de huevo y una espuma de patatas. (GASTRONOMIA, 2017).



Aunque el tema central del proyecto de intervención es las técnicas culinarias vanguardistas, cabe mencionar métodos de conservación de alimentos que están siendo muy empleados alrededor del mundo, siendo inclusive catalogados también como técnicas ya que requieren de un procedimiento para su ejecución al igual que las técnicas.

## **1.5 Métodos vanguardistas de conservación de alimentos**

### **1.5.1 Maduración de la carne**

Se denomina maduración al proceso de ablandamiento de la carne que pasa por la acción de los sistemas enzimáticos que rompen las proteínas dentro del músculo. Se podría decir que la maduración es el arte de crear carne excepcionalmente tierna mediante un proceso que utiliza las enzimas naturales de la carne que, con el tiempo, la ablandan lentamente y potencian su sabor.

En el proceso de maduración de la carne están implicados por lo menos dos tipos de mecanismos:

1. Los sistemas enzimáticos: incluyen las enzimas que intervienen en la degradación de la estructura proteica de la fibra muscular.
2. Las modificaciones fisicoquímicas: que sufre el músculo post mortem susceptibles de afectar al desarrollo de la maduración.

### **Tiempo para la maduración de la carne**

Es difícil establecer un tiempo “fijo” para cada pieza. Cuando hablamos de maduración, el tiempo mínimo necesario para cada corte está determinado por las formaciones progresivas de un aroma y un sabor que, llevadas al extremo, pueden llegar a ser tan desagradables como los de la putrefacción. Este aroma y sabor provienen de la formación de moléculas volátiles. Las enzimas que se encuentran de forma natural en la carne degradan las proteínas del músculo, y van debilitando la estructura de las fibras, lo que provoca un ablandamiento de la carne. Un período adecuado de maduración permite obtener la mejor terniza posible para cada especie y pieza. (Vitale, 2016).



**Tabla 2. Tiempos mínimos de maduración recomendados para la carne de diferentes especies.**

<b>ESPECIE</b>	<b>TIEMPO DE MADURACIÓN</b>
Vacuno	1-2 semanas mínimo
Ovino	6-10 días
Porcino	3-6 días
Aves	1-2 días

Fuente: <https://www.interempresas.net/Industria-Carnica/Articulos/150611-Maduracion-de-la-carne-de-vacuno-como-se-realiza-y-factores-que-la-afectan.html>

### **Métodos para madurar la carne de vacuno**

Los dos métodos de maduración más conocidos que vamos a describir a continuación son: al vacío (en bolsas especiales para maduración) o en seco (en cámaras refrigeradas bajo condiciones específicas).

#### **a.-La maduración al vacío**

El envasado al vacío es una técnica que permite extraer todo el aire que rodea la pieza de carne con el objetivo de reducir o minimizar el crecimiento de bacterias aerobias y por tanto ralentizar el proceso de degradación por causas bacterianas. Pero no sólo se trata de un método de conservación de los alimentos en general y de las carnes, sino que también permite madurar las carnes, minimizando las mermas de proceso (la superficie no se reseca y las pérdidas de exudado son controladas). Al madurar la carne al vacío, la temperatura no debe superar los 3° C, y el proceso de envasado debe hacerse al cabo de muy pocos días (idealmente a 48h) del sacrificio del animal.

Esta técnica, además, permite prolongar la vida útil de la carne, ya que la falta de oxígeno evita la oxidación de las grasas y, por tanto, la aparición de olores y sabores no deseados. (Vitale, 2016).



**Figura #9.** Porción de vacuno envasada al vacío con bolsa retráctil.



Fuente: <https://www.interempresas.net/Industria-Carnica/Articulos/150611-Maduracion-de-la-carne-de-vacuno-como-se-realiza-y-factores-que-la-afectan.html>

El tiempo de duración de vida útil de la carne envasada al vacío dependerá de la temperatura en la que se almacene, pero también del tipo de material utilizado (bolsas multicapa, barrera al oxígeno, etc.) y de las condiciones de la materia prima (contaminación, oxidación...) antes de envasar.

Cuando se maduran cortes de carne al vacío se debe tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ✚ No es necesario que la pieza tenga la grasa uniformemente distribuida.
- ✚ Se necesitan bolsas de alta barrera (evita el paso de oxígeno y humedad).
- ✚ Necesitamos menos espacio de almacenamiento en relación a la maduración en seco.
- ✚ El control de la temperatura es muy importante (no es tan importante el control de la humedad).
- ✚ Mayor rendimiento porque hay menos pérdidas de peso (pieza envasada).

Herramientas necesarias para realizar este tipo de maduración:

\*Bolsas de vacío con alta barrera (mejor si son retráctiles).

\*Una empacadora al vacío (de la medida adecuada). (Vitale, 2016).



## b. La maduración en seco

Consiste en dejar reposar la carne (canales enteras, cuartos o cortes) en cámaras frigoríficas durante un tiempo determinado. Es un proceso sencillo que supone un ahorro importante a nivel de materiales y equipos para envasar. Sin embargo, tiene algunos inconvenientes:

\*Necesita espacio específico de almacenamiento: para realizar esta maduración se requiere una vitrina o una cámara especiales donde poder dejar las piezas varios días en condiciones controladas.

\*Genera unas mermas de proceso que pueden llegar hasta un 45% del peso del corte fresco.

**Figura # 10** Corte de vacuno madurado en seco durante 60 días



Fuente: <https://www.interempresas.net/Industria-Carnica/Articulos/150611-Maduracion-de-la-carne-de-vacuno-como-se-realiza-y-factores-que-la-afectan.html>

Estos dos inconvenientes se ven superados por los beneficios sensoriales que supone este método, pues convierte a la carne en un producto totalmente diferente que, a nivel de aroma y gusto, se parece más a un producto curado que a un fresco. Las características organolépticas de la carne madurada en seco dependen de muchos factores como los siguientes:

- Características del corte/pieza: peso inicial, cantidad y calidad tanto de la grasa subcutánea como de la inter e intramuscular.
- Condiciones de maduración (temperatura y humedad relativa): el grado de mejora de la ternera durante la maduración se relaciona con la temperatura. Cuanto más elevada es la temperatura, más rápidos son los cambios de la carne. (Vitale, 2016).



\*Sin embargo, las temperaturas más altas también promueven el crecimiento bacteriano, por lo que la maduración se realiza generalmente a una temperatura tan baja como sea posible, sin llegar a congelar la carne.

La carne empieza a congelar a  $-1,5\text{ }^{\circ}\text{C}$ , por lo tanto, la temperatura ideal para una maduración a largo plazo es de  $-0.5\text{ }^{\circ}\text{C} \pm 1\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Normalmente se utiliza una temperatura de  $1\text{ }^{\circ}\text{C}$  para maduraciones de más de 100 días. Si el producto se madura durante 1-2 semanas, se considera ideal una temperatura entre 2 y 3  $^{\circ}\text{C}$ .

Mantener una temperatura estable es muy importante; por tanto, la cámara de maduración debería tener un acceso separado del exterior mediante una sala pequeña refrigerada que evite la entrada de aire caliente y humedad.

La humedad relativa (HR) del aire ejerce un papel importante en la maduración en seco. Una HR baja limitará el crecimiento microbiano, pero aumentará las mermas. Un intervalo de humedad relativa ideal para madurar en seco debería situarse entre 65 y 85%. (Vitale, 2016).

### **1.5.2 Ahumado**

Aunque el ahumado es uno de los métodos de conservación de los alimentos más antiguos actualmente está siendo tendencia en diversos restaurantes no solo a nivel local y nacional sino internacional.

Es una técnica de conservación de los alimentos que consiste en someter un alimento, por ejemplo, una carne o un pescado a una fuente de humo que proviene de un fuego hecho con maderas de poco nivel de resina. Así, no solo se cocina el producto y se conserva por más tiempo, sino que se aporta sabor, color y cambio de textura a la pieza. (FRUMEN, s.f.).

Existen dos clases de ahumado, el ahumado en frío y en caliente:



- ✓ El ahumado en frío. Consiste en ahumar a baja temperatura, entre los 10°C y 30°C. Su principal ventaja es que el alimento no se cocina en exceso. Los quesos, el salmón o el bacalao son algunos de los alimentos que tienen un gran resultado con este tipo de ahumado.
- ✓ El ahumado en caliente. Se ahúma el producto a altas temperaturas, entre los 70°C y 110°C. Las carnes más duras en cocción como el pollo o las costillas, pueden alcanzar los 120°C en el proceso. Este ahumado, es excelente en carnes como el lomo de cerdo o ternera, costillares, jamón o pato. (FRUMEN, s.f.).

### 1.5.3 Encurtidos

Encurtido es el nombre de los alimentos que han sido marinados en sal y que han fermentado por sí mismos o con la ayuda de microorganismos que aumentan la acidez para mejorar su conservación. Lo que permite que el alimento encurtido se conserve durante meses es el ácido del vinagre. Además se suele añadir hierbas aromáticas e ingredientes antimicrobianos como el ajo, la mostaza o el clavo.

Figura #11 Encurtidos



Fuente: verema. *El maravilloso mundo de los encurtidos.*

<https://www.verema.com/blog/productos-gastronomicos/1391398-maravilloso-mundo-encurtidos>

Los encurtidos se han convertido actualmente en un perfecto entrante para acompañar un aperitivo. Famosos en todo el mundo, con múltiples variaciones en los ingredientes. (verema, 2016).



## Proceso de elaboración

Comienza con la selección de un vegetal con mucha humedad. Después ese vegetal se puede sumergir o bien en salmuera o en vinagre. La técnica de encurtido se utiliza habitualmente para preparar verduras, cocidas o crudas. Además de agregar condimentos fragantes para neutralizar la fragancia del vinagre, existen algunas variaciones de la preparación en la cual se agrega azúcar o algún otro ingrediente como las especias. (verema, 2016).

### **1.5.4Deshidratación**

La deshidratación es uno de los mejores sistemas de conservar los alimentos debido a que se extrae solo el agua, mediante calor suave que no altera los nutrientes. La deshidratación no solo es útil para alargar la vida de los alimentos sino también facilita su almacenaje, transporte y manipulación.

Los deshidratadores son aparatos sencillos que facilitan la tarea de secar los alimentos. Sin embargo, este método de conservación no es para nada nuevo, ya que los alimentos se secan desde el Neolítico, claro está que se hacía secar los alimentos al sol.

Con la tecnología actual se deshidratan alimentos no solo en los deshidratadores sino también en los hornos a temperaturas muy bajas. En cuanto a los deshidratadores, se obtienen diferentes texturas: desde láminas crujientes, chips y crackers hasta texturas blandas. (Villén, 2012).

### **1.5.5Liofilización**

La liofilización es una técnica de deshidratación por frío, el cual tiene la ventaja de mantener al máximo las propiedades organolépticas de los alimentos. Cuando secamos un producto por deshidratación, perdemos agua y el sabor queda muy concentrado. En cambio la liofilización se caracteriza por mantener el sabor original del producto. (ImChef, s.f).



¿Cómo funciona?

Se necesita una máquina especial llamada liofilizador. En esta se introduce el producto. Las bajas temperaturas alcanzan aproximadamente de  $-20$  a  $-40^{\circ}\text{C}$ . Aquí ocurre la sublimación, o sea el producto pasa directamente de sólido a gas sin pasar por líquido. Eso se aplica al contenido acuoso del alimento, el cual sublima convirtiéndose en materia sólida sin ningún residuo líquido, absolutamente seco.



## CAPÍTULO 2. INGREDIENTES DE LA COCINA CUENCANA

### 2.1 Achojcha

Figura #12 Achojcha



Autor: Lourdes Rivera

#### 2.1.1 Características principales

Es una hortaliza del género de las cucurbitáceas. Su nombre científico es *cyclanthera pedata*. Constituye una especie trepadora procedente de sudamerica, sus hojas tienen una dimensión entre 10 a 12 cm de diámetro, segmentadas en varios lóbulos y de color verde pálido, los tallos son delgados y ramificados con escasos vellos. Las flores son blancas, blanco amarillentas o blanco verdosas. (Ávila, 2016).

Sus frutos tienen una dimensión entre 10 a 15 cm y de 5 a 6 cm de diámetro, posee una amplia cavidad interior siendo su mesocarpio esponjoso de color blanco y donde se encuentra sus semillas que son planas y negras. El exterior es de color verde intenso y tiene una especie de espínulas. (Castro & Merizalde, 2017).

Según estudios arqueológicos se originó en Perú. Se la conoce también como achogcha, caigua o caiba. (Ávila, 2016).

Esta hortaliza, es rica en fibra, posee cerca de 93% de agua y está compuesta por pectina, carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas, sales y minerales como el hierro, fosforo y calcio. Al ser consumido en ayunas realiza la acción de purificar la sangre. En la medicina tradicional, se lo usa para bajar los niveles de colesterol. (Castro & Merizalde, 2017).



### 2.1.2 Usos culinarios

“Se utiliza en la cocina tanto cruda como cocida, asada, etc. Suele rellenarse con carne y demás, también se le añade a guisos, sopas y ensaladas”. (Muñoz, 2014).

### 2.2 Maíz

Figura #13 Maíz



Fuente: El Maíz en el Ecuador. <http://natalyquinatoa.blogspot.com/2015/06/maiz-en-el-ecuador-variedades-usos.html>

#### 2.2.1 Características principales

Su nombre científico es *zea mays*. Constituye una gramínea anual que normalmente puede medir de 2 a 2,50 m, su tallo es nudoso y macizo con hojas alargadas de borde áspero y algo ondulado, el fruto al ser una mazorca está compuesto por granos más o menos duros, lustrosos, de color amarillo, púrpura o blanco.

Existen tres teorías acerca de su origen, según la primera el maíz sería originario de Asia; la segunda establece que el maíz surgió en Perú debido a que en este país se hallan la mayor parte de variedades de maíz y la tercera teoría manifiesta que México es su lugar de origen.

El maíz era muy empleado entre la población de la América precolombina, no solo los seres humanos lo consumían sino los animales, puesto que éstos últimos se alimentaban del forraje de dicha planta. (Llanos, 1984).

Las principales variedades de maíz presentes en el país son: canguil, chulpi, morocho, maíz blanco, morado y amarillo. (Quinatoa, 2015).



El maíz contiene gran cantidad de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Su alto contenido en grasas lo convierte en un alimento de alto poder energético. Además, el grano del maíz en comparación con otros cereales contiene más aminoácidos. (Llanos, 1984).

### **2.2.2 Usos culinarios**

Como es libre de gluten, es muy recomendado para los pacientes celíacos. De igual manera, es un alimento ideal para los bebés, quienes lo consumen en forma de papillas, teteros y en sopas.

El uso más comercial del maíz es en forma de harina. Con la harina se preparan panes, tortillas, entre otros. También el almidón tiene múltiples aplicaciones. A partir de él se obtiene un aceite para cocinar, que resulta muy saludable. (Flores, s.f.).

El choclo se consume cocido o asado en su propia mazorca acompañado de queso y con él se preparan humitas, un amasado del cereal en combinación de queso y se envuelven en la propia hoja de la planta del maíz para ser cocidos. El canguil se usa para preparar las palomitas de maíz o pop corn. El chulpi se sirve tostado.

El mote cocido suele servirse como guarnición de algunas comidas típicas como la fritada. El morocho se utiliza para preparar dulces postres con leche. A partir de él también se elabora la chicha de jora, una bebida frecuente en ciertas comunidades indígenas. Otro refresco muy popular es la colada morada, obtenida del maíz de este color, es consumida en la fiesta de difuntos de noviembre junto a las guaguas de pan. (Soler, s.f.).

### **2.3 Melloco**

Figura#14 Melloco



Autor: Lourdes Rivera



### **2.3.1 Características principales**

El melloco(olluco, ulluco, milloco o papa lisa) cuyo nombre científico es *ullucus tuberosus* es una planta herbácea, compacta, de tallos erectos, se conoce desde hace 4000 años, se originó en la zona andina y en la actualidad se encuentra en la mayor parte de estos países. Los frutos son de diversas formas pero generalmente los hay esféricos y pequeños en varios colores, de 2 a 4 cm de diámetro con pulpa amarilla, feculenta y mucilaginoso. (Cuadernos Docentes N°3. Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, 2010).

Generalmente los más consumidos son las variedades amarillas(con marcas rosadas antes de la cocción) y las rojas.

El melloco está compuesto en un 85% de agua, 1% de proteínas, 14% de almidón y azúcar. Debido a la gran cantidad de carbohidratos que contiene aporta con 360 calorías por cada 100 gramos. Cuenta con vitaminas como la C y minerales como el fósforo y el hierro.

En el país las principales provincias productoras de melloco son Chimborazo, Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua y Cañar. La principal provincia productora es Chimborazo, por lo que en esta zona este tubérculo es la base de la alimentación de la población. (Valarezo, 2016).

En varias localidades andinas se utilizan los mellocos en emplastos para facilitar los partos, para curar traumatismos internos y para rebajar hinchazones del cuerpo, en sí es un producto desinflamante. Sirve también para curar el empacho de los animales, para este efecto se usa el extracto del melloco con agua, jabón y sal por vía oral. Los incas empleaban el melloco como afrodisiaco. (Rivas, 2012).

Se emplea también para tratar problemas de acné, problemas estomacales como las úlceras, problemas del hígado. (Valarezo, 2016).

### **2.3.2 Usos culinarios**

Se puede consumir en ensalada aderezado con limón, mermeladas, sopas, locros y papillas. Además del tubérculo, se pueden consumir las hojas de la



planta para ensaladas o en sopas, dichas hojas tiene un sabor parecido a la espinaca.

A partir del melloco se puede obtener también chuño, una forma ancestral de conservación del tubérculo. Es un producto muy parecido al realizado con papa que suele ser consumido en sopas tanto en Perú como en Bolivia. Cabe mencionar que los mellocos pueden reemplazar a las papas sobretodo en preparaciones como las sopas. (Valarezo, 2016).

“En los páramos andinos es cocido junto con habas tiernas y papas en el plato denominado chiriucho, es consumido con sal y en algunos lugares con queso”. (Pazos, 2010, p.74).

## 2.4Zambo

Figura #15 Zambo



Autor: Lourdes Rivera

### 2.4.1 Características principales

Su nombre científico es *Cucurbita ficitifolia*, hay dos teorías acerca de su origen, la una es que se originó en México y la otra apunta que fue en Perú donde primero apareció. Es una planta rastrera, posee un fruto carnoso, redondo y alargado con cáscara lisa y gruesa en el caso de los frutos maduros. Sus hojas son de forma lobulada, de tamaño grande, color verde claro u oscuro, su epidermis es vellosa.

Las flores son amarillas con pétalos grandes. Los frutos son ovoides, la cáscara es rígida y su coloración puede ser verde claro u oscuro, verde con manchas blancas, blanca o crema. La pulpa de los frutos es blanca con textura granulosa y fibrosa. Las semillas son ovaladas, su coloración puede ser blanquecina o amarillenta por lo general. (Arias & Arévalo, 2007).



El zambo en el país se desarrolla principalmente en las provincias de Azuay, Bolívar, Chimborazo, Cotopaxi, Tungurahua, Pichincha, Imbabura, Loja y Morona Santiago. Sin embargo, se puede dar lugar a su cultivo en cualquier provincia de climas templados y cálidos subtropicales, que tengan temperaturas de entre 18°C y 25°C. Las variedades de zambos, más sobresalientes, conocidas en el país son: la criolla o común y la ecuatoriana o silvestre. (La Hora, 2016).

Es un alimento que aporta pocos carbohidratos, proteínas y no contiene grasas. En cambio, es una buena fuente de vitaminas como la A, del complejo B y además ofrece minerales como calcio y fósforo, contiene abundante agua. El consumo de las semillas de zambo contribuye a combatir enfermedades reumáticas, diarrea, ayuda al fortalecimiento del cerebro, a la limpieza de las vías urinarias y estas son útiles para tratar problemas de la próstata. (Guachisaca, 2017).

#### **2.4.2 Usos culinarios**

Tanto las semillas como la pulpa son comestibles y por ello son usados en gran cantidad de platos y dulces típicos. Si el zambo se expone al sol por mucho tiempo adquiere cierto dulzor, característica que puede aprovecharse en preparaciones dulces como la mermelada llamada cabello de ángel que es la pulpa mezclada con dulce y confitada.

Las hojas y los brotes se emplean como hortalizas en algunas preparaciones, mientras que algunas flores se utilizan en sopas y ensaladas. Incluso las flores se usan en el montaje de platos. Los frutos tiernos se usan en preparaciones de sal generalmente, una opción culinaria muy conocida es el locro de zambo.

Las semillas se tuestan y se comen con sal o se muelen sirviendo como condimento de salsas. Existe una guarnición para las papas chauchas cocinadas que se hace con las pepas de zambo llamada “pepucho” tradicionalmente. Sin embargo, las semillas también tienen aplicaciones dulces. Dichas semillas maduras y tostadas reemplazan al maní. (Arias & Arévalo, 2007).



## 2.5 Trucha

Figura #16 Trucha



Autor: Lourdes Rivera

### 2.5.1 Características principales

Su nombre científico es *salmo trutta*. Hay especies tanto de agua dulce como de agua de salada. Es un pez de cuerpo alargado, plateado, liso y con manchas de distintos colores. La coloración externa varía en función de la especie, la luz, la edad, e incluso de su estado de ánimo.

La carne, puede ser blanca o rosada, según la alimentación. De ese modo se distingue entre truchas blancas y asalmonadas. La trucha se alimenta de peces pequeños, crustáceos y larvas de insectos. En cautiverio su alimento es harina de pescado, pigmentos naturales que dan un tono rosado a su carne (carotenos), así como vitaminas y minerales. (CONSUMER, s.f.).

Algunas de las variedades de trucha más destacables son:

- ✚ Trucha común o trucha de río. Es una variedad de cuerpo esbelto, de unos 30-40 centímetros de longitud. Presenta una tonalidad externa variable y gran número de manchas negras, rojas y anaranjadas. Se distribuye en aguas limpias, oxigenadas y frías.
- ✚ Trucha arco iris. Es la especie que más se cultiva en las piscifactorías. Presenta una coloración verde azulada y oscura en el dorso, con los lados más claros y el vientre blanco. Tanto el vientre como el dorso presentan manchas pequeñas y color negro. Sus flancos poseen una banda ancha y de color anaranjado o rojizo. Es originaria de América del Norte, pero, también es muy común en Europa y en el sur de América. (CONSUMER, s.f.).



Contiene vitamina B, hierro, calcio, fibra, zinc, potasio, vitaminas C, E, K, D y fósforo. Su alta composición de vitamina B5, la convierte en ideal para contrarrestar el estrés, los dolores de cabeza y los índices elevados de colesterol. Es apropiada para los planes de adelgazamiento. La trucha fortalece el corazón, mantiene las reservas energéticas, contribuye a la formación de huesos y dientes, y refuerza el sistema inmune. Adicional a ello, mejora la memoria entre otros tantos beneficios. (Castro, s.f.).

En Cuenca, la trucha se obtiene de la pesca deportiva en las lagunas del Parque Nacional Cajas. Para aquellos que no pueden ir tan lejos se han implementado varias cabañas con lagunas artificiales donde se puede practicar la pesca de truchas.

### **2.5.2 Usos culinarios**

En Cuenca la trucha se cubre de harina y se prepara generalmente frita. Sin embargo, existen diversidad de preparaciones con ella como estofado, al horno, a la plancha. Otras preparaciones son: Al papillote, técnica donde se cocina al horno dentro de papel aluminio. También se puede elaborar cebiche marinándola previamente en jugo de cítricos, entre otras elaboraciones culinarias.

### **2.6 Cerdo**

**Figura #17 Pierna de cerdo**



Autor: Lourdes Rivera



### **2.6.1 Características principales**

Su nombre científico es *Sus scrofa domestica*. El empleo del cerdo en la cocina es muy común, y a diferencia de otros animales, se puede aprovechar un gran porcentaje de su carne y órganos. A pesar de que su consumo está prohibido en algunas religiones, este alimento cárnico es el de mayor consumo a nivel mundial.

Este producto debido a la gran cantidad de grasa que contiene su carne no es un alimento que goza de aceptación entre los que optan por una alimentación sana, además su carne puede ser portadora de parásitos dañinos provocando cisticercosis.

Pero, en realidad su contenido de colesterol no es tan alto y su proporción de grasa, en algunos cortes, es igual a la del pollo; se han hecho muchas modificaciones en relación a la crianza y manejo de estos animales por lo que el riesgo de parásitos ha disminuido considerablemente, aunque es importante mencionar que a diferencia de la carne de res y algunas otras carnes de caza, el cerdo debe ser cocido para eliminar cualquier microorganismo latente. (Cocina con alegría, s.f.).

La carne de cerdo suministra los aminoácidos que el cuerpo necesita para fortalecer y mantener huesos, músculos y piel. El porcentaje de grasas buenas supera las grasas malas ya que contiene ácidos grasos mono y poliinsaturados, estos son grasas saludables que previenen enfermedades cardiovasculares y disminuyen el colesterol “malo”.

Contiene vitamina A, B6, y B12, además minerales como: hierro, zinc, fósforo, magnesio y potasio, necesarios para la formación de huesos, producción de hormonas y regulación de latidos cardiacos. (Diabetes. Bienestar y salud, s.f.).



## 2.6.2 Usos culinarios

Cada corte del cerdo tiene un uso concreto en la cocina, sin embargo, en Cuenca, las preparaciones más populares con el mismo son: fritada y hornado. La fritada es la carne de cerdo frita.

El hornado se adoba generalmente con chicha, cebolla, ajo y mucho comino, el ingrediente que marca la diferencia es el achiote. En Azuay se sirve con mote cocido, tortillas de papa llamadas llapingachos, ensalada de lechuga, cebolla y demás vegetales condimentada en la tradicional agua de billetes (agua con sal y aceite).

## 2.7 Tocte

Figura #18 Tocte



Autor: Lourdes Rivera

### 2.7.1 Características principales

El nombre científico del nogal o tocte es *Juglans neotropica*. Es un árbol leñoso que alcanza 20 a 30m, las hojas son dentadas de color verde claro de 10 cm de largo generalmente, las flores son de un color verde parduzco, el fruto es una drupa redonda de color pardo a negro cuyo interior es leñoso. El uso de la madera del árbol es muy común en mueblería fina, ebanistería y decorado de interiores. Se lo conoce también como “nuez de los Andes”. (Rivas, 2012).

El tocte es nativo en Ecuador, Colombia, Perú y Bolivia. El período de recolección de los frutos está entre los meses de agosto a octubre, cuando los frutos maduros inician su caída natural, entonces se recolectan directamente del suelo. Después de recolectados los frutos se amontonan y se cubren de



paja húmeda y tierra para que la cáscara que los recubre se descomponga(25 días aproximadamente), entonces deben lavarse las semillas para eliminar los residuos del fruto y se exponen al sol durante dos días. (*Juglans neotropica* Diels, s.f.).

El tocte contiene 66 gramos de hidratos de carbono por cada 100 gramos, también cuenta con proteínas y omega 3, además de minerales como el potasio. Su consumo al igual que varios frutos secos reduce el colesterol malo y aumenta por lo tanto la producción del bueno. Regula el agua en el organismo, también disminuye el sodio del cuerpo que se halla en exceso. Para el tratamiento de afecciones al hígado y depurativos de la sangre se realiza infusión de las hojas, dicha infusión mezclada con miel sirve como cicatrizante de heridas. (Valverde, 2015).

En medicina, la semilla se utiliza como diurética y estimulante, el nogal evita la formación de cálculos y es útil para expulsar la solitaria. (Rivas, 2012)

### 2.7.2 Usos culinarios

El tocte es usado principalmente en la elaboración de dulces: como la nogada y la melcocha. Sin embargo, en Cuenca, el uso más común es una guarnición con mote. Se emplea también en variedad de postres y puede ser utilizada como reemplazo para cualquier plato que contenga frutos secos, más concretamente puede reemplazar a las nueces en cuanto a sabor se refiere. El aroma de los palos pequeños los convierte en una madera ideal para realizar ahumados. También se extrae aceite ya que de su peso el 60% contiene grasa. (Valverde, 2015).

### 2.8 Papas

Figura #19 Papas



Autor: Lourdes Rivera



### **2.8.1 Características principales**

Su nombre científico es *solanum tuberosum*. Esta planta ha sido tradicionalmente cultivada a una altura entre los 2000 y los 3600 m.s.n.m., se caracteriza por ser una dicotiledónea con crecimiento rastrero generalmente de tallos gruesos y huecos, sus flores generalmente poseen 5 pétalos y nacen en racimos.

La papa es originaria de los Andes sudamericanos, concretamente de la región del lago Titicaca, entre lo que hoy es Perú y Bolivia. A mediados del siglo XVI los españoles la introdujeron en Europa. (Pumisacho & Sherwood, 2002).

En el país según cifras del INIAP existen aproximadamente 400 variedades de papas, sin embargo las variedades mejoradas (obtenidas mediante mejoramiento genético) más conocidas son: Superchola, Catalina, María, Gabriela, Esperanza, Fripapa, Rosita. Mientras que las variedades nativas principales son: uvilla, yema de huevo, leona negra, coneja negra, puña, santa Rosa, chaucha colorada, calvache y carrizo. (INIAP, 2006).

Las principales zonas productoras de papas en el país son: Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo, Bolívar, Cañar, Azuay y Loja. (Pumisacho & Sherwood, 2002).

Es un alimento especialmente en vitamina C, con presencia de varias vitaminas del grupo B y minerales, especialmente el potasio y en menor medida sodio, magnesio y calcio. También contiene zinc y fósforo. Es una fuente importante de carbohidratos.

Ayuda en el tratamiento de la anemia si se la padece y a prevenirla si no se la padece aún. Es un excelente antiinflamatorio, reduce la presión arterial gracias a su alto contenido en potasio, ayuda a tratar problemas hepáticos y digestivos debido a su contenido en fibra. (Vivir sanos, 2015).

### **2.8.2 Usos culinarios**

Cada variedad de papa tiene un uso concreto, sin embargo, las papas más empleadas son: la papa chola ha sido utilizada para las comidas tradicionales,



como el locro y los llapingachos. La papa chaucha es el acompañamiento de alimentos como el cuy, su tamaño pequeño también la hace ideal para las entradas. Otras variedades son ideales en parrilladas o ensaladas. Últimamente las papas se adaptan tanto a comidas saladas como dulces.

## 2.9 Habas

Figura #20 Habas



Fuente: Erbol.

[http://www.erbol.com.bo/noticia/indigenas/07082014/potosi\\_es\\_productora\\_de\\_papa\\_y\\_haba\\_en\\_un\\_95](http://www.erbol.com.bo/noticia/indigenas/07082014/potosi_es_productora_de_papa_y_haba_en_un_95)

### 2.9.1 Características principales

El haba es una planta trepadora originaria de Asia y el Norte de África. Su nombre científico es *Vicia faba* y pertenece a la familia de las Leguminosas. El haba tiene tallos de hasta 1,6 metros de altura. Sus hojas aparecen sobre el tallo en disposición alterna. Las flores se presentan agrupadas, de 5 a 8, formadas por pétalos blancos o amarillentos. El fruto es una legumbre, en forma de vaina. (Rivas, 2012).

El haba es una excelente fuente de proteínas, fibra e hidratos de carbono complejos, es decir, cadenas de glucosa que se absorben lentamente. Respecto a vitaminas y minerales, contienen cantidades considerables de ácido fólico y niacina, y potasio, fósforo y magnesio, respectivamente.

El haba contiene un compuesto llamado L-dopa, precursor de la dopamina, en una cantidad que le confiere efectos terapéuticos en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson. Además, posee propiedades medicinales como diurética, depurativa, antirreumática; esta legumbre es útil para tratar afecciones como la retención de líquidos, ayuda a bajar el ácido úrico en la sangre y reduce el nivel de colesterol. (EL PODER DEL CONSUMIDOR, 2017).



## 2.9.2 Usos culinarios

Se puede comer tanto las habas como las vainas. Sin embargo en Cuenca las habas se consumen comúnmente tiernas cocidas con cáscara y se las acompaña de queso. En cambio las habas maduras se las remoja previamente antes de cocinarlas, con ellas se elaboran diversidad de sopas. Incluso las habas tiernas sin cáscara se preparan en algunas sopas o ensaladas.

## 2.10 Oca

Figura #21 Ocas



Autor: Lourdes Rivera

### 2.10.1 Características principales

Su nombre científico es *oxalis tuberosa*. Planta originaria de los andes que alcanza de 20 a 30 cm de alto, sus hojas son de color verde brillante, el tallo es cilíndrico y su coloración puede ser amarillo, verde, violeta o rojizo. (Rivas, 2012).

Sus flores son amarillas, los tubérculos miden entre 5 y 15cm de largo, los cuales presentan formas, tamaños y colores variados. (Valarezo, 2016).

Según datos recopilados desde la FAO por la ONG peruana “Perú Ecológico” (2015) las principales variedades de ocas en el Ecuador y otros países andinos son:

1. Zapallo oca: tubérculos amarillos.
2. Paucar oca: tubérculos rojos y dulces.
3. Mestiza oca: tubérculos blancos.



4.Lunchcho oca: tubérculos blancos y amargos para la elaboración del chuño.

5.Huari chuchu: tubérculos rojos muy alargados.

6.Lluchu gorra: tubérculos rosados que al cocinarse desprenden su hollejo.

7.Kheni harinosa: tubérculos amarillos muy intensos, casi anaranjados.

En el país se cultivan las ocas desde la provincia de Carchi hasta Loja, es decir entre alturas que oscilan los 2800 y los 4000m.s.n.m. Las principales zonas de cultivo son: Imbabura, Chimborazo, Cotopaxi y Tungurahua

Las ocas son una gran fuente de energía debido a que tienen un aporte importante de nutrientes como carbohidratos, calcio, fósforo y hierro principalmente. Tienen alto contenido de agua y nutricionalmente es incluso mejor que la papa puesto que contiene más aminoácidos esenciales.

Para los incas, las hojas ya sea secas o frescas eran usadas para aliviar molestias por irritaciones o picaduras de insectos. La oca tiene un efecto astringente y se la emplea para tratar el acné. La infusión de sus tallos y hojas combate la inflamación de la uretra. El zumo de sus tallos y de los tubérculos en ayunas es un gran remedio para la gastritis, además se emplea como empasto contra el dolor de garganta. (Valarezo, 2016).

### **2.10.2 Usos culinarios**

La oca es un tubérculo que se consume cocido, en ensaladas aderezadas con vinagre, fritas, horneadas o guisadas y batidas con leche. Se consume soleada, es decir, durante un período es expuesta al sol para que se endulce y luego es procesada en la forma deseada. (Valarezo, 2016).



## 2.11 Babaco

Figura #22 Babaco



Autor: Lourdes Rivera

### 2.11.1 Características principales

Su nombre científico es *vasconcellea x heilbornii cv babaco*. Es un híbrido de origen ecuatoriano, de la provincia de Loja, resultante del cruce entre chamburo y toronche. El tronco es cilíndrico, no leñoso, las hojas están insertadas al tronco, las flores son de pétalos blanco-amarillento-verdosos. El fruto es una baya carnosa sin semilla. (Rivas, 2012).

El babaco tiene la forma de un pentágono y es alargado. Alcanza entre 30 y 40 centímetros de largo y cuando está maduro se tiñe con un color amarillo claro. La cáscara es fina y delicada. En el Ecuador las zonas de producción del babaco están en el valle del Chota, Catamayo, Patate y en Gualaceo, en la Sierra; también en Santo Domingo, Quevedo y Santa Elena. (El Comercio, 2011).

Esta fruta tiene vitaminas y minerales claves para el cuerpo humano. Ayuda con la digestión debido a su contenido de fibra e impide la subida de peso. Contiene vitaminas A, C y E, las cuales contribuyen a reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y degenerativas, y, además, desintoxica el organismo. Estas mismas vitaminas también son consideradas de 'antienvjecimiento', ya que favorecen la formación y mantenimiento del colágeno que posee la piel, lo cual retarda el apareamiento de las arrugas. (últimas noticias, 2013).

Al ser pariente de la papaya contiene un alto porcentaje de papaína, que al ser ingerida favorece la digestión, especialmente de las proteínas. Un consejo es



servirse un pedazo de esta fruta tras una parrillada o una comida con alto contenido de grasas. Un mineral que destaca en el babaco es el calcio, que interviene en el fortalecimiento del sistema óseo. (últimas noticias, 2013).

### **2.11.2 Usos culinarios**

Se puede consumir en jugos, mermeladas, pulpas, jugos o fresco. También en diversidad de postres, sin embargo el más tradicional en Cuenca es el dulce de babaco. Por su sabor singular es muy utilizado en la elaboración de helados, yogur, jaleas y conservas.

### **2.12 Achira**

Foto#23 Achira



Fuente: [https://es.wikipedia.org/wiki/Canna\\_indica](https://es.wikipedia.org/wiki/Canna_indica)

#### **2.12.1 Características principales**

Es una planta perenne, su nombre científico es *canna indica*, alcanza dos metros de alto, posee hojas amplias y ovales, flores rojas o amarillas; se produce sobretodo en terrenos húmedos. Su fruto es un tubérculo.

Existen dos variedades principales: La achira comestible es ligeramente diferente a la achira de jardín, esta última también puede comerse pero no tiene mucho sabor, sus flores de vistosos colores (especialmente rojas) son lo más llamativo de esta variedad. En cambio la achira cultivada para alimento tiene flores pequeñas generalmente amarillas. (Cuadernos Docentes. Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, 2010).

“Las raíces de la achira se usan como diuréticas, las hojas como cicatrizante y el jugo como antiséptico, las hojas recién cortadas se usan en caso de quemaduras para refrescar las zonas quemadas”. (Rivas, 2012).



Los rizomas tienen un alto contenido de carbohidratos en el almidón y azúcares. Bajo contenido de proteínas, vitaminas y minerales, a excepción del potasio que es relativamente alto en comparación a otras raíces. Proporciona 123 calorías por cada 100 gramos de comida, resultando una de las raíces andinas más alimenticias. (Patrimonio Alimentario del Ecuador, 2016).

### **2.12.2 Usos culinarios**

Su raíz es comestible una vez cocida. También se extrae el almidón utilizado para la preparación de pan, bizcochuelos y coladas. Adicionalmente sus hojas son utilizadas para envolver alimentos como los tamales de harina de maíz, quimbolitos y otras preparaciones. (Cuadernos Docentes. Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, 2010).

Con la achira se preparan también galletas, bocaditos, bebidas; etc. Para obtener el almidón se requiere un proceso largo, en el que se ralla las raíces del tubérculo, se las lava, seca y cierne varias veces, hasta obtener el polvillo blanco.



## CAPÍTULO 3. ENTREVISTAS A PRINCIPALES RESTAURANTES DE COCINA DE AUTOR EN LA CIUDAD DE CUENCA

### 3.1 Restaurante Dos Sucres.

#### 3.1.1 Características

Figura #24 Rest. Dos Sucres



Figura#25 Logo Dos Sucres



Fuentes: **Figura #24** <https://www.instagram.com/p/BWvg0tyABd0/?taken-by=dossucres>

**Figura #25** <https://www.facebook.com/dossucres/photos/a.1504605443153631.1073741825.15046045198.20390/1537108696569972/?type=1&theater>

El restaurante busca resaltar la cocina ecuatoriana por lo que trabaja en los sabores provenientes de las memorias de los comensales, sin embargo no descarta propuestas vanguardistas con los ingredientes de la localidad. Daniel Contreras, quien dirige el restaurante, junto con su equipo de trabajo aspiran poder dar un giro en los métodos de alimentación y dieta a través de una cocina moderna ecuatoriana.

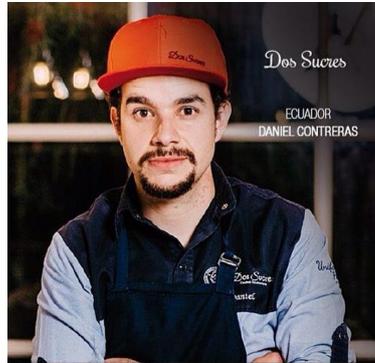
Dos Sucres es un restaurante que labora directamente con la comunidad de APAY Barabon, la misma que se encarga del cultivo orgánico de un 60% de los productos usados en el menú. Todos los martes tiene lugar el mercado de productores de la comunidad en el exterior de las instalaciones del restaurante durante el horario de 9:00 am a 12:00am. Además contribuye a la economía de APAY realizando capacitaciones.

#### 3.1.2 Entrevista al Chef

#### Datos esenciales y experiencia culinaria del Chef.



**Figura #26 Daniel Contreras**



Fuente: <https://www.instagram.com/p/BLwf2TcAR6c/?taken-by=dossucres>

Daniel Contreras nació en Venezuela, sin embargo ha residido en Cuenca la mayor parte de su vida, actualmente tiene 27 años. Estudió Gastronomía en el Instituto San Isidro e hizo una maestría en el Basque Culinary Center en España. Se inició trabajando en restaurantes especializados en parrilladas, algunos de ellos argentinos, también se ha desempeñado en bares y cafeterías, fue mesero del restaurante Sports Planet y laboró en Subway. Actualmente se desempeña como Chef y propietario del restaurante Dos Sucres.

**¿En qué consiste el Concepto culinario del restaurante?.**

Dos Sucres es un restaurante de cocina de autor que busca valorizar los sabores tradicionales por considerarlos las memorias de los comensales, sin embargo no descarta la innovación con productos locales y nacionales.

**¿Qué definición tiene la cocina de autor según su criterio?.**

Para Daniel la cocina de autor es una cocina en la que se refleja la perspectiva del cocinero que la ejecuta.

**¿Qué técnicas culinarias vanguardistas se han efectuado en el restaurante?.**

\*Cocciones a baja temperatura como la cocción al vacío o en el horno mediante control de temperatura.



\*Maduración de carnes.

**¿Qué técnicas han tenido más aceptación por parte de los comensales y por qué?**

\*Ahumados de carnes con maderas de manzano y aguacate (con estas dos maderas se ha experimentado en el restaurante, sin embargo diversidad de las mismas que se pueden emplear para el mismo efecto).

\*Curados mediante salazones en pescados.

\*Encurtidos, así se obtienen pickles, se conserva el ají; etc.

\*Fermentos: se elaboran diversidad de salsas fermentadas como las de yogurt y moles (salsas de origen mexicano cuya base es el ají con variedad de especias).

**Dentro de estas técnicas, ¿considera usted que las de gastronomía molecular son factibles en nuestra ciudad?. ¿Por qué?**

Aunque si ha experimentado con técnicas de la gastronomía molecular, no las aplica en su restaurante debido al elevado costo de dichos aditivos químicos. A más de ello, expresa que los aditivos pueden traer repercusiones a la salud de los comensales a largo plazo, un punto clave que debe ser considerado. También cabe mencionar que la población cuencana es muy tradicionalista por lo que el éxito de estas técnicas no sería factible en el mercado local.

**¿Qué técnicas vanguardistas que se están aplicando en otros países, usted cree serían interesantes experimentar en la ciudad?**

En cuanto a las técnicas de montaje de platos, Daniel manifiesta que en Europa se está optando por el empleo de colores monocromáticos, es decir colores derivados de una sola tonalidad.

Expresa también que existe un restaurante español llamado Mugaritz dirigido por el Chef Andoni Luis Aduriz en el que se está trabajando la cocina mediante la experiencia que la comida genera en los comensales, es decir las



emociones que provoca en el paladar, más que exaltar ingredientes o técnicas solamente.

**¿Considera limitante el hecho de que algunas de las técnicas requieran de implementos o equipos costosos?**

Los equipos para gran parte de las técnicas vanguardistas aunque son costosos, sí constituyen una inversión recuperable a largo plazo. Actualmente, en una cocina es imprescindible: empacadora al vacío, ahumador, deshidratadora, entre otros equipos.

**¿Cuál es su opinión acerca de la aplicación de técnicas culinarias vanguardistas a productos locales?**

Lo óptimo es optar por una cocina de productos locales para garantizar mejor calidad y frescura en los platos ofertados. En sí, la tendencia del mercado local es el buen producto.

A los productos locales se pueden aplicar técnicas vanguardistas como: aires con chucrut, papeles de vegetales locales e impregnaciones de aromas.

**¿Se puede fomentar el turismo gastronómico local con la cocina de autor aplicando técnicas vanguardistas?**

Sí se puede fomentar el turismo gastronómico cuencano con la cocina de autor vanguardista ya que la ciudad tiene una gastronomía que aún tiene mucho que ofrecer, sin embargo, Contreras manifiesta que las técnicas tradicionales también aportarían al desarrollo turístico de la localidad.



## 3.2 Big Papa.

### 3.2.1 Características

Figura #27 Big Papa



Autor: Lourdes Rivera

Figura #28 Menú de Big Papa



Autor: Lourdes Rivera

Este emprendimiento inició en noviembre del 2017. Big Papa está ubicado bajo el patio de comidas del Mall del Río. Según su propietario, Gustavo Chalco, se plantea a la papa como protagonista, presentándola como snack andino. En sí, es papa rellena inspirada no solo en ingredientes representativos de la cocina ecuatoriana sino de varios países como: Francia, Italia, Perú, Estados Unidos y Argentina. Chalco pretende innovar con sandwiches para darle un plus al emprendimiento, además desea rescatar la yaguana mediante una presentación novedosa.

### 3.2.2 Entrevista al Chef

#### Datos esenciales y experiencia culinaria del Chef.

Figura # 29 Gustavo Chalco



Fuente: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10207057263256585&set=t.1430666175&type=3&theater>

Gustavo Chalco tiene 32 años, lleva once años dedicado a los fogones. Estudió Gastronomía en la Universidad de Cuenca. Ha iniciado con

Autor(a): Lourdes Rivera Alvarez



emprendimientos culinarios desde hace siete años. Ha trabajado en servicio de catering en empresas grandes, ha sido Chef en El Circo Gastronómico y Chef de partida en El Pedregal Azteca. Hace 2 años abrió el restaurante El Colgado basado en cocina conceptual tanto local como internacional, puesto que en este establecimiento culinario se presentaba cocina mediterránea, americana y japonesa también.

El Colgado fue el resultado de la inspiración que Gustavo experimentó al elaborar su tesis de cocina técnico conceptual desarrollada por el restaurante el Bulli, ya que en esta tesis abordó tal cocina con 25 ingredientes de la cocina cuencana. Según sus manifestaciones, en este restaurante se deseaba presentar más que una cocina ecuatoriana, una cocina andina, para así plantear una cocina sudamericana. En el Restaurante El Colgado, se buscaba rescatar técnicas y productos más que platos en sí mismos.

A partir de noviembre del 2017, Chalco inicia un emprendimiento llamado Big Papa en donde se presenta a la papa como un snack andino.

**¿En qué consiste el Concepto culinario del emprendimiento Big Papa?**

En Big Papa se busca rescatar el producto local, en este caso el producto estrella es la papa, la materia prima es obtenida de proveedores directos ya que Chalco considera que el productor es trascendental. Entonces, se innova partiendo de un producto local tan apreciado entre la población presentando papa rellena en versión ecuatoriana y varias internacionales.

**¿Qué definición tiene la cocina de autor según su criterio?**

Para Gustavo la cocina de autor es una cocina inspirada en una previa investigación gastronómica, sin embargo según su criterio no deja de ser una visión egoísta ya que según él solo considera las ideas del cocinero que la ejecuta.

**¿Qué técnicas culinarias vanguardistas se han efectuado en el restaurante?**



En el Restaurante El Colgado, Gustavo afirma haber trabajado en masas madre de varios productos, entre ellos: la machica.

Actualmente está trabajando en la elaboración de cerveza artesanal para ofertar productos de alta calidad y también pretende innovar la presentación de la yaguana.

**¿Qué técnicas han tenido más aceptación por parte de los comensales y por qué?**

En el restaurante el Colgado las técnicas tradicionales eran combinadas con las vanguardistas.

**Dentro de estas técnicas, ¿considera usted que las de gastronomía molecular son factibles en nuestra ciudad?. ¿Por qué?**

Chalco considera que no son factibles las técnicas de gastronomía molecular porque alteran los sabores y los aditivos químicos empleados son muy costosos. Él se muestra reacio a emplearlas ya que en sus emprendimientos siempre ha optado por el rescate de productos y técnicas e innovación sin acudir a dichas técnicas.

**¿Qué técnicas vanguardistas que se están aplicando en otros países, usted cree serían interesantes experimentar en la ciudad?**

Gustavo expresa que más que técnicas se debe aplicar conceptos basados en el rescate de productos y la estrecha relación que debe existir entre el productor y el cocinero. En cuanto a técnicas propiamente, se debe optar por las que mantengan la salud de los comensales.

**¿Considera limitante el hecho de que algunas de las técnicas requieran de implementos o equipos costosos?**

Sí es limitante el uso de equipos costosos por lo que se debe invertir más en investigación, es decir obtener nuevas ideas a partir de la investigación gastronómica.



**¿Cuál es su opinión acerca de la aplicación de técnicas culinarias vanguardistas a productos locales?.**

Es fundamental aplicar estas técnicas a productos locales puesto que se debe rendir tributo a los productos que se tienen a la mano, así se garantiza frescura y calidad para los comensales.

**¿Se puede fomentar el turismo gastronómico local con la cocina de autor aplicando técnicas vanguardistas?.**

Sí se puede fomentar el turismo gastronómico local con la cocina de autor vanguardista, puesto que a través de la cocina se puede proporcionar información cultural valiosa acerca de la ciudad a los clientes. Además, sería trascendental construir alianzas con quienes trabajan en Turismo para promocionar a la gastronomía como elemento clave del turismo local.

### **3.3 Restaurante Zircus.**

#### **3.3.1 Características del restaurante**

**Figura # 30** Restaurante Zircus



**Figura # 31** Logo Rest. Zircus



Fuentes: **Figura#30** <https://www.facebook.com/ZircusLoungeRestaurant/photos/a.654055634658530.1073741825.648740411856719/828686523862106/?type=1&theater>.

**Figura#31** <https://www.facebook.com/ZircusLoungeRestaurant/photos/a.654781331252627.1073741827.648740411856719/1549617798435638/?type=1&theater>

Según la información obtenida de la página de Facebook del restaurante su estilo culinario se describe así: "Una interpretación moderna de la cocina fusion". Zircus está situado en el corazón del hotel Zahir 360.

Presenta una decoración en tonalidades blanco y negro. Su decoración moderna propicia un entorno ideal para eventos, almuerzos y cenas familiares



o de negocios. Zircus Lounge and Restaurant ofrece platos ligeros y frescos. También existe la opción de pedir platos para compartir y copas de vino. Entre las opciones de su menú están entradas como camarones al coco, ensaladas, pastas; platos fuertes, lomos, costillas, langostinos así como sandwiches, picaditas, entre otros.

### 3.3.2 Entrevista al Chef

#### Datos esenciales y experiencia culinaria del Chef.

Figura #32 Fabián Criollo



Fuente: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10208906015746831&set=a.1857525877062.2102685.1208321984&type=3&theater>

Fabián Criollo inició en la cocina haciendo sus pasantías en el año 2008 en el Restaurante Zazu ubicado en Quito, este restaurante se especializaba en una fusión de comida japonesa y peruana. Luego de concluir sus pasantías trabajó durante un tiempo en este establecimiento. En el 2009 fue Jefe de Sala en el restaurante La Vinoteca en Cuenca. Después abrió el restaurante ZAO en Quito especializado en cocina oriental gourmet. Regresó a la Vinoteca en donde fue Chef desde el año 2010 hasta el 2013.

Emprendió su propio restaurante That's Amore, éste ofertaba cocina italiana interpretada a su manera, es decir cocina de autor al estilo italiano. Entonces, se desempeñó como Chef en el Restaurante Zircus durante 2 años 11 meses. Ha trabajado brindando el servicio de alimentación escolar en el Bar de la Salle. Actualmente es el Chef de el CEAR(Centro de Alto Rendimiento) ubicado en Totoracocha, en donde se cocina en su mayoría para deportistas,



sin embargo comenta que el comedor se emplea en otros eventos concertados previamente, aquí se cocina para aproximadamente 1000 personas al día.

**¿En qué consiste el Concepto culinario del restaurante?.**

En el restaurante Zircus elaboraba cocina gourmet creativa. En cambio, en el CEAR se encuentra cocinando en su mayoría para deportistas en base a estudios calóricos, además el comedor del CEAR se emplea como salón de eventos y se cocina según los requerimientos de los clientes.

**¿Qué definición tiene la cocina de autor según su criterio?.**

Para Fabián la cocina de autor es la firma absoluta de un cocinero, es decir una forma en la que el cocinero interpreta la cocina y la sirve como parte de sí mismo. Es como un arte abstracto ya que solo lo entiende quien lo efectúa, por ello el cocinero debe hacer lo posible para que también pueda transmitir ese entendimiento al comensal.

**¿Qué técnicas culinarias vanguardistas se han efectuado en el restaurante?.**

En el Restaurante Zircus se empleaban algunas técnicas vanguardistas, las mismas se detallan a continuación:

\*Trabajaba deconstrucciones ya que esta técnica para Criollo es esencial para transformar el producto mediante otro tipo de cocción, texturas y más.

\*Manifiesta además, que el empacado al vacío es fundamental en la cocina, tanto así, que no concibe una cocina moderna sin la denominada cocción al vacío. Mediante el empacado al vacío se puede impregnar sabores de hierbas aromáticas y condimentos, además es trascendental porque el producto no pierde las propiedades organolépticas. Las carnes tienen un resultado espectacular ya que se vuelven muy tiernas en boca.

\*Aunque los confitados son una técnica clásica, es una tendencia culinaria utilizar para ello aceites aromatizados, para ello se debe hervir el aceite a 60°C con el elemento que va a aportar sabor al aceite, se debe controlar la



temperatura en todo momento. El tiempo es de una hora a una hora y media, puesto que el aceite debe estar bien aromatizado.

\*Para los postres se obtenían bizcochos de sifón en forma de esponjas, además se empleaba goma xantana para espesar helados.

**¿Qué técnicas han tenido más aceptación por parte de los comensales y por qué?**

En el restaurante Zircus la técnica que ha tenido más aceptación entre los comensales ha sido la cocción al vacío ya que se aporta suavidad inigualable a la textura de las carnes.

**Dentro de estas técnicas, ¿considera usted que las de gastronomía molecular son factibles en nuestra ciudad?. ¿Por qué?**

Criollo considera que no son factibles las técnicas de gastronomía molecular porque los aditivos químicos empleados son muy costosos. Además, el mercado cuencano aún es muy tradicionalista, por ello los restaurantes que han optado por este tipo de cocina han quebrado.

**¿Qué técnicas vanguardistas que se están aplicando en otros países, usted cree serían interesantes experimentar en la ciudad?**

Fabián expresa que las técnicas culinarias relacionadas a una cocina sustentable que se están empleando en otros países se están reproduciendo también en la ciudad y el país, ya que muchos restaurantes cuencanos están optando por cocinar con productos orgánicos.

**¿Considera limitante el hecho de que algunas de las técnicas requieran de implementos o equipos costosos?**

Sí, es limitante el uso de equipos costosos en una cocina pequeña ya que los comensales solicitan platos baratos, entonces no se puede recuperar el precio del equipo. Sin embargo, es indispensable empacadoras al vacío en cocinas más grandes.



**¿Cuál es su opinión acerca de la aplicación de técnicas culinarias vanguardistas a productos locales?.**

Fabián afirma que mientras no se pierda el sabor de los productos, se puede aplicar cualquier técnica culinaria.

**¿Se puede fomentar el turismo gastronómico local con la cocina de autor aplicando técnicas vanguardistas?.**

Sí se puede fomentar el turismo gastronómico local con la cocina de autor vanguardista, Criollo propone para ello crear una asociación de cocineros cuencanos en donde se beneficien a todos los restaurantes más no a un solo monopolio; solo así el turismo gastronómico será un aporte a la economía de la ciudad.

### **3.4 Restaurante Sajsana**

#### **3.4.1 Características del restaurante**

**Figura #33** Restaurante Sajsana

**Figura #34** Logo Rest. Sajsana



Fuentes: **Figura # 33** <https://www.facebook.com/sajsanarestaurante/photos/a.1792146257707673.1073741827.1792129047709394/1880658745523090/?type=1&theater>

**Figura #34** <https://www.facebook.com/sajsanarestaurante/photos/a.1792137234375242.1073741825.1792129047709394/1833118420277123/?type=1&theater>

El restaurante abrió el 24 de noviembre del 2016, su nombre es quechua y hace referencia a un tributo que se brinda a la tierra. Sajsana oferta gastronomía ecuatoriana innovadora empleando productos tanto de la Sierra como de la Costa y Amazonía, sin embargo el restaurante según las manifestaciones del Chef se centra en ofrecer platos nacionales inspirados en las tradiciones. Así, no se sirve cocina fusión sino cocina ecuatoriana desde una perspectiva creativa la cual lo hace un restaurante vanguardista también.



La decoración del restaurante es moderna en tonalidades marrones y el ambiente es muy acogedor.

A esto se suma la vista privilegiada que sus visitantes tendrán del Parque Calderón y de la Catedral de la Inmaculada, al encontrarse dentro de una de las edificaciones patrimoniales más representativas de Cuenca, el exSeminario San Luis ubicado en las calles Benigno Malo y Simón Bolívar. (El Tiempo, 14 de noviembre 2016, "Restaurante Sajsana, un tributo a la tierra", <http://www.eltiempo.com.ec/noticias/empresarial/11/402365/restaurante-sajsana-tributo-a-la-tierra>).

### 3.4.2 Entrevista al Chef

#### Datos esenciales y experiencia culinaria del Chef.

Figura #35 Israel Arce



Fuente: Foto # <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=962299927158650&set=picfp.100001359565630.962299910491985&type=3&theater>

Trabaja en el ámbito gastronómico desde los 18 años, inició en el área de servicio en un restaurante especializado en comida asiática. En este restaurante laboró durante 3 años, no solo se desempeñó en el área de servicio ya que mientras trabajaba en este puesto al observar a los cocineros le agradó la gastronomía por lo que empezó a trabajar en cocina. Luego, se embarcó en un crucero viajando por varios países como Colombia, Venezuela, Costa Rica, México, entre otros; en todos estos países aprendió los sabores característicos de cada uno a más de diversidad de técnicas culinarias.



Al regresar, debido a la experiencia culinaria que alcanzó pudo trabajar en Quito como Jefe de Cocina en el restaurante Toronto, cuya temática culinaria es asiática también. También empezó a trabajar en el Hotel Hilton Colon.

Después, se convirtió en propietario de sus propios negocios, al mismo tiempo laboraba como Souschef del Restaurante Creta en el Mall del Río durante 6 años. Entonces, trabajó en Quinta Lucrecia y Hacienda San Diego.

En el año 2008 viaja a Estados Unidos, allí estudia en un instituto de Gastronomía, en el mismo país trabaja hasta el 2010, año en el que retorna al país. Inicia sus estudios en la Escuela Culinaria del Ecuador en Guayaquil, esta escuela pertenece a la Asociación de Chefs del Ecuador, permanece en la escuela hasta el año 2013.

En Quito empieza a laborar en el Restaurante Zazu, este establecimiento se especializa en cocina ecuatoriana vanguardista. Cabe referir que trabajó también en el restaurante Chez Jérôme, un establecimiento culinario en Quito en el cual se oferta comida francesa con un toque ecuatoriano.

Luego en la misma ciudad, se desempeñó como asesor culinario en el Restaurante San Ignacio. Entonces regresa a Cuenca y empieza a laborar en el restaurante Sajsana, en el tiempo en el que ha estado a cargo de la cocina ha rotado tres cartas. Actualmente se desempeña como Chef Ejecutivo para un grupo de europeos y como Administrador de Golden Prague, un restaurant cervecería.

### **¿En qué consiste el Concepto culinario del restaurante?.**

El restaurante oferta gastronomía ecuatoriana con técnicas vanguardistas, según las manifestaciones del Chef: Ninguna creación nace de la nada, todo tiene un origen, el mismo que es resultado de una vida de experiencia sin hacer cocina fusión ni nouvelle cuisine sino produciendo platos ecuatorianos con memorias del pasado ecuatoriano.



**¿Qué definición tiene la cocina de autor según su criterio?.**

Para Israel la cocina de autor es aquella fundamentada en un origen, puesto que sin origen no hay evolución; es decir una cocina con base en técnicas culinarias que pueden aplicarse a cualquier producto, más que trabajar platos se deben trabajar productos. En síntesis, este tipo de cocina consiste en reflejar un estilo propio fundamentado en una madurez creativa.

**¿Qué técnicas culinarias vanguardistas se han efectuado en el restaurante?.**

\*Cocción al vacío mediante cocciones largas a bajas temperaturas.

\*Elaboración de aires, gelificaciones, esferificaciones y espumas: en el caso de eventos especiales, cuando los comensales solicitan platos innovadores.

\*Curado de algunos productos.

\*Maduración de carnes.

\*Impregnación: Productos empacados al vacío con hierbas o saborizantes que impregnan aromas y sabores.

\*Deshidratación: en el horno, el cual tiene una función especializada en deshidratados.

**¿Qué técnicas han tenido más aceptación por parte de los comensales y por qué?.**

Los comensales prueban los platos con las técnicas mencionadas anteriormente, sin embargo aún tienen temor de la cocina vanguardista, ya que continúan prefiriendo la gastronomía tradicional.

Sin embargo, en el factor económico el empacado al vacío es beneficioso para el restaurante pues optimiza costos al disminuir mano de obra dentro de la cocina.



**Dentro de estas técnicas, ¿considera usted que las de gastronomía molecular son factibles en nuestra ciudad?. ¿Por qué?.**

Arce manifiesta que los comensales cuencanos están dispuestos a experimentar los sabores de cocinas innovadoras como la molecular, sin embargo generalmente regresan a lo tradicional ya que la mayoría opta por los sabores semejantes a los de antaño, es decir los preparados por las madres y abuelas.

**¿Qué técnicas vanguardistas que se están aplicando en otros países, usted cree serían interesantes experimentar en la ciudad?.**

Empacado al vacío, deshidratación, entre otras.

**¿Considera limitante el hecho de que algunas de las técnicas requieran de implementos o equipos costosos?.**

Israel afirma que una máquina empacadora al vacío tiene un costo aproximadamente de \$240, por lo que el beneficio económico para el restaurante es excelente, ya que se puede contar con varias de éstas y así se reducen los costos ya que se reduce el personal.

**¿Cuál es su opinión acerca de la aplicación de técnicas culinarias vanguardistas a productos locales?.**

Es ideal aplicar técnicas culinarias vanguardistas a productos locales y nacionales, en el restaurante por ejemplo se cuenta con las siguientes aplicaciones:

- Cristales de melloco mediante deshidratación: pedacitos de melloco deshidratados, como un espejo.
- Mashuas en salsa de naranja empacadas al vacío.
- Con fines decorativos, se emplean variedad de flores comestibles.



## ¿Se puede fomentar el turismo gastronómico local con la cocina de autor aplicando técnicas vanguardistas?

Sí se puede fomentar el turismo gastronómico local con la cocina de autor vanguardista, pero dicha cocina debe fundamentarse en resaltar el producto más que las técnicas culinarias propiamente. También, los sabores de antaño son inconfundibles para los paladares de los cuencanos y por lo tanto para fomentar el turismo gastronómico, tal es el caso del mote pata, el mismo que cuenta con varias generaciones de respaldo.

### 3.5 Hotel Oro Verde

#### 3.5.1 Características

Figura #36 Oro Café



Figura # 37 Logo del Hotel



Fuentes: **Figura #36** <http://oroverdecuenca.com/restaurantes-en-cuenca/oro-cafe#prettyPhoto/1/>  
**Figura # 37** <https://www.facebook.com/HotelOroVerdeCuenca/photos/a.169773193160636.38012.169773079827314/825755854229030/?type=1&theater>

El Hotel Oro Verde oferta una gastronomía muy diversa ya que cuenta con: El Gourmet Deli en donde se hallan variedad de panes, postres, sánduches, ceviches, lácteos, helados, pasabocas y demás golosinas. También en el Hotel está el Oro Café, donde se oferta un gran Desayuno Buffet con gastronomía local, nacional e internacional, en el mismo espacio se brinda el Almuerzo Buffet Dominical. En cuanto al Lobby Bar, es el lugar indicado para citas de negocios o reuniones sociales mientras se disfruta de bebidas alcohólicas.

A más de estos servicios, el hotel Oro Verde oferta variedad de platillos mediante el room service, banquetes para celebrar eventos sociales y cuenta además con una panadería y pastelería de calidad.



### 3.5.2 Entrevista al Chef

#### Datos esenciales y experiencia culinaria del Chef.

Figura #38 Jhon Enrique Masache



Fuente: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=1287943381243283&set=a.145269398844026.19507.100000829012636&type=3&theater>

Jhon Masache tiene 33 años, como cocinero tiene 16 años de experiencia. Afirma que desde niño la cocina le interesaba mucho, así a los 16 años inició como posillero para pasar a convertirse en ayudante de cocina en el Hotel Marriot de Quito.

En Cuenca, se desempeñó en Jardines de San Joaquín, Quinta Lucrecia y Villa San Carlos. También laboró en el Restaurante El Jardín especializado en cocina fusión, el Restaurante Mediterráneo en donde se oferta cocina italiana y en Inca Lounge, un bar restaurante que brinda cocina Tex-Mex.

Además, se ha encargado de los banquetes del Centro de Convenciones Mall del Río y en el Creta Restaurante durante 5 años. En el Hotel Oro Verde trabaja desde hace 5 años, inició encargándose de los banquetes y desde hace dos años es el Chef del Hotel en la ciudad.

#### ¿En qué consiste el Concepto culinario del Hotel Oro Verde?.

El Hotel Oro Verde no cuenta con un solo concepto culinario ya que cuenta con el Gourmet Deli que es como una cafetería; el Room Service en donde se oferta al cliente comida de montajes llamativos; también oferta banquetes ya sea de gastronomía local, nacional o internacional; el restaurante es otro concepto; además del Desayuno Buffet; la panadería y la pastelería. Es decir,



el Hotel se adapta a las necesidades del cliente creando un servicio personalizado.

**¿Qué definición tiene la cocina de autor según su criterio?.**

Para Jhon la cocina de autor es la esencia misma del cocinero, es decir lo que éste aporta a la gastronomía teniendo en cuenta la cultura conjugada con técnicas culinarias y materia prima de calidad con el fin de lograr experiencias únicas en los clientes.

**¿Qué técnicas culinarias vanguardistas se han efectuado en el Hotel?.**

\*Impregnación al vacío: mediante hierbas, licores, dulces. El tiempo depende del producto a impregnar.

\*Cocción en sousvide o cocción al vacío: a través de un ronner en donde se cocina el producto empacado al vacío controlando la temperatura y tiempo.

\*Deshidratación: En el horno se deshidratan: frutas, productos varios para elaboración de tierras y fondos(se reduce el fondo hasta que se forme un líquido pastoso, entonces se estira en un silpat y se hornea hasta deshidratar).

\*Elaboración de esponjas: mediante un sifón, en el que se introduce una preparación que generalmente lleva huevo, harina, condimentos y el saborizante principal. El proceso es el mismo del bizcocho de sifón, pero estas esponjas se usan en entradas y platos fuertes también.

\*Secado por curación para pescados: en donde al filete de pescado se lo deshidrata gracias a cubrirlo con 50% de sal y 50% de azúcar(proceso parecido al gravlax). El resultado se puede emplear en ensaladas, entre otros.

\*Emulsiones: Parte de algún tipo de materia grasa.

\*Cambio de texturas: Por ejemplo se puede presentar camarones con texturas muy crujientes parecidas a la granola.



**¿Qué técnicas han tenido más aceptación por parte de los comensales y por qué?**

Todas las técnicas han tenido aceptación ya que el cliente se ha mostrado abierto a nuevas experiencias, ya que si bien el mercado cuencano es muy tradicionalista, hay una parte del mismo y del mercado extranjero que están cansados de lo convencional.

**Dentro de estas técnicas, ¿considera usted que las de gastronomía molecular son factibles en nuestra ciudad?. ¿Por qué?**

Masache considera que no son factibles las técnicas de gastronomía molecular porque el público cuencano no está preparado para esas aventuras sensoriales, además la mayoría de cuencanos son apegados a lo típico cuando viven una experiencia gastronómica.

**¿Qué técnicas vanguardistas que se están aplicando en otros países, usted cree serían interesantes experimentar en la ciudad?**

El chef expresa que más que técnicas se puede aplicar conceptos como el español de las tapas y bocaditos, ya que ese mercado no está tan explorado en nuestra localidad.

**¿Considera limitante el hecho de que algunas de las técnicas requieran de implementos o equipos costosos?**

No es limitante porque los equipos no son caros, así por ejemplo un ronner cuesta \$150 y un sifón está en \$80 aproximadamente.

**¿Cuál es su opinión acerca de la aplicación de técnicas culinarias vanguardistas a productos locales?**

Es fundamental aplicar estas técnicas a productos locales, puesto que así se garantiza frescura y calidad para los comensales.



**¿Se puede fomentar el turismo gastronómico local con la cocina de autor aplicando técnicas vanguardistas?.**

Jhon afirma que sí se puede fomentar el turismo gastronómico local con la cocina de autor vanguardista ya que aquello genera identidad. Además, los extranjeros vienen a Cuenca para probar la cultura y tradiciones locales, por lo tanto es fundamental que existan restaurantes especializados en cocina de autor con ingredientes locales.

### 3.6 Restaurante Lola

#### 3.6.1 Características

**Figura #39 Instalaciones Restaurante Lola**



**Figura # 40 Logo Rest. Lola**



Fuentes: **Figura #39:** <https://www.facebook.com/lolarestaurentcuenca/photos/a.1189698374400640.1073741827.1183639561673188/1264977020206108/?type=3&theater, y>  
**Figura#40** <https://www.facebook.com/lolarestaurentcuenca/photos/a.1183653671671777.1073741826.1183639561673188/1189706324399845/?type=1&theater>

El restaurante Lola está ubicado en Bolívar 12-60 entre Tarqui y Juan Montalvo, oferta una gastronomía que prioriza los ingredientes locales y nacionales. Según las manifestaciones del Chef, Lola trabaja a partir de sabores cotidianos. Cuenta con productos orgánicos cultivados en la Chakra 3.0, una iniciativa de huerto experimental localizado en la zona de Victoria del Portete, gracias a este proyecto existe diversidad de ingredientes frescos.



### 3.6.2 Entrevista al Chef

#### Datos esenciales y experiencia culinaria del Chef.

Figura # 41 Manolo Morocho



Fuente: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=10210193128888011&set=t.1333005813&type=3&theater>

Cocinero de 30 años quien estudió Gastronomía en el Instituto Tecnológico Sudamericano y en el Cordon Blue de Lima, Perú. Trabajó como ayudante de cocina en la Vinoteca, fue sous chef en Miso Resto Living y Creta Restaurante, en Hotel Conquistador se desempeñó como Chef Ejecutivo. En Malabar Restaurante laboró como Jefe de Partida, fue Chef Ejecutivo en Hostería Totoral en Ibarra y actualmente labora como Chef Ejecutivo en Restaurante Lola.

#### ¿En qué consiste el Concepto culinario del restaurante?.

El restaurante Lola se centra en elaborar una cocina de productos locales y nacionales, en palabras del Chef: “se busca priorizar al producto ecuatoriano”. Además cuenta con cultivos orgánicos propios mediante el proyecto Chakra 3.0, entre los productos cultivados están los microgreens, tubérculos, flores comestibles, entre otros. Cabe mencionar que Lola apuesta por el respeto al producto, Manolo Morocho afirma que el 25% de los platos ofertados son de cocina de autor y los demás son platos tradicionales desde una perspectiva diferente.

#### ¿Qué definición tiene la cocina de autor según su criterio?.

Para Manolo Morocho la cocina de autor trata de crear un concepto nuevo, es decir crear nuevos platos y marcar con ese concepto.



**¿Qué técnicas culinarias vanguardistas se han efectuado en el restaurante?.**

\*Fermentos, macerados y conservas.

\*Escabeches.

\*Deshidratación.

\*Impregnación al vacío: mediante hierbas, entre otros.

\*Cocción al vacío.

\*Empacado al vacío.

\*Cocciones a baja temperatura: mediante un equipo especializado que cocina desde los 60°C en adelante.

\*Maduración de carnes.

\*En cuanto a repostería, se trabaja con: infusiones, impregnaciones, helados de paila(no elaboran helados mediante pacojet sino de la forma tradicional) y nuevas texturas de un mismo producto, por ejm: slices de fresas deshidratadas, bizcocho de sifón de fresa, mousse de fresa, etc.

**¿Qué técnicas han tenido más aceptación por parte de los comensales y por qué?.**

Las técnicas de repostería han tenido más aceptación, en cuanto a las técnicas vanguardistas aplicadas a cocina de sal, las más acogidas son: maduración de carnes y platos con productos orgánicos por ser considerados más sanos.

**Dentro de estas técnicas ¿considera usted que las de gastronomía molecular son factibles en nuestra ciudad?. ¿Por qué?.**

Morocho expresa que las técnicas de cocina molecular son descritas como perjudiciales por los químicos que contienen, sin embargo eso es solo un prejuicio ya que algunos aditivos empleados en esta cocina provienen de algas, tal es el caso del agar agar. Así, él afirma haber empleado goma xantana en algunas preparaciones para espesarlas lo que permite abaratar costos además. También ha utilizado dextrosa y glucosa para elaboración de helados.



Así, el Chef considera que el empleo de aditivos químicos depende de cada cocinero, así expresó que si se usan algunos aditivos continuamente se va a poder darles un mejor uso debido a que se tendrá práctica en ello. Comparó su uso como el que se le da a un sifón, al principio no se sabrá cómo usarlo e incluso habrá un poco de temor, pero si se lo usa con frecuencia, las habilidades para emplearlo mejorarán considerablemente.

**¿Qué técnicas vanguardistas que se están aplicando en otros países, usted cree serían interesantes experimentar en la ciudad?.**

El chef expresa que le interesaría aplicar la sublimación (proceso que consiste en el cambio de estado sólido al estado gaseoso sin pasar por el estado líquido) a todos los productos posibles. También le gustaría aplicar más técnicas destinadas a vegetales exclusivamente.

**¿Considera limitante el hecho de que algunas de las técnicas requieran de implementos o equipos costosos?.**

Sí es limitante porque algunos equipos son muy costosos lo que dificulta llevar a cabo algunas técnicas vanguardistas, entre los equipos de costo elevado están: empacadora la vacío, pacojet, cámara de fermentación. Cabe mencionar que no hay o no llegan al país algunos equipos que no son caros pero sí muy necesarios, ya que no existe una empresa de soluciones gastronómicas que se encargue de conseguirlos.

**¿Cuál es su opinión acerca de la aplicación de técnicas culinarias vanguardistas a productos locales?.**

Sí siempre se deben hacer cosas diferentes e innovadoras que realcen a los productos locales. Entre los productos empleados en el restaurante Lola destacan: amaranto, capulí, tocte, variedades de menta, zambo, zapallo, malva, entre otros.



**¿Se puede fomentar el turismo gastronómico local con la cocina de autor aplicando técnicas vanguardistas?.**

Manolo manifiesta que luego de Quito, Cuenca es la ciudad con más turismo gastronómico a nivel nacional, es decir Cuenca en la actualidad cuenta con algunos restaurantes que están representando muy bien la cocina local con propuestas innovadoras.

**3.7 Cuadro de resumen de las técnicas culinarias vanguardistas más usadas en los restaurantes entrevistados**

<b>TÉCNICAS</b>	<b>DOS SUCRES</b>	<b>BIG PAPA</b>	<b>ZIRCUS</b>	<b>SAJSANA</b>	<b>HOTEL ORO VERDE</b>	<b>LOLA</b>
Cocción al vacío	X		X	X	X	X
Maduración de carnes	X			X		X
Impregnación al vacío	X			X	X	X
Deconstrucción			X			
Masas madre y elaboración de cerveza		X				
Elaboración de esponjas(con sifón)			X		X	
<b>MÉTODOS DE CONSERVACIÓN</b>						
Maduración de carnes	X			X		X
Deshidratación	X			X	X	X
Curado de pescado y otros productos	X			X	X	
Encurtidos y fermentos	X					X



**CAPÍTULO 4.FICHAS TÉCNICAS DE RECETAS DE COCINA DE AUTOR  
CON TÉCNICAS VANGUARDISTAS.**

**4.1 Entradas**

**4.1.1 Cebiche de achojchas**

<b>RECETA: CEBICHE DE ACHOJCHAS</b>		
<b>MISE IN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<p>-Una achojcha cortada en juliana empacada al vacío.</p> <p>-Otra achogcha asada cortada a lo largo, salpimentada y enrollada con la piel asada hacia afuera.</p> <p>-Última achojcha cortada en juliana y blanqueada. Mitad de la achojcha reservada.</p> <p>-Cebolla colorada cortada en juliana.</p> <p>-Tomates con cáscara licuados.</p> <p>-Zumo extraído de limón y naranja.</p> <p>-Cilantro picado finamente.</p> <p>-Tostado ligeramente picado(cortar con el cuchillo dejando pedazos peq).</p> <p><b>PAPEL DE ACHOJCHAS</b></p> <p>-Achojcha blanqueada y licuada con un poco de agua de cocción, almidón, sal y pimienta.</p>	<p>Cebiche de achojcha servido en copa acompañado de papel de achojcha decorado con achojchas asadas y tostado picado.</p>	<p>Si no se dispone de empacadora al vacío, se puede usar fundas ziploc y sumergirlas en agua fría casi en su totalidad (dejar al descubierto la parte del cierre), entonces cerrar la funda, solo entonces sacarla del agua. Así, se puede efectuar un empacado casero.</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: <b>Cebiche de achogchas</b>			FECHA: 18 NOVIEMBRE DEL 2017			
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
3	achojchas grandes	und	2,88	96%	0,156	0,44928
0,11	tomate riñón	kg	0,1045	95%	0,924	0,096558
0,03	cebolla colorada	kg	0,0261	87%	0,9944	0,02595384
0,002	cilantro	kg	0,00106	53%	3,9249	0,004160394
2	limón sutil	und	1,28	64%	0,068	0,08704
1	naranja	und	0,65	65%	0,135	0,08775
0,01	pasta de tomate	kg	0,01	100%	7,5	0,075
0,002	sal	kg	0,002	100%	1,1	0,0022
0,001	pimienta negra	kg	0,001	100%	2,5	0,0025
0,02	maíz tostado	kg	0,02	100%	3,5	0,07
0,04	aceite vegetal	l	0,04	100%	2	0,08
	<b>Papeles de acojcha</b>					
0,015	almidón de yuca	kg	0,015	100%	3,3	0,0495
0,25	achojcha grande	und	0,24	96%	0,156	0,03744
0,001	sal	kg	0,001	100%	1,1	0,0011
CANT. PORCIONES: 2 DE: 115gr. Costo p porción: \$0,54						

<b>TÉCNICAS</b>	<b>FOTO</b>
<p>-Empacado e impregnado al vacío: La acojcha picada en juliana empacar con sal, pimienta, el zumo de un limón, y de media naranja. (por 2 días refrigerar) para impregnar.</p> <p>- Asar otra acojcha directo en la estufa.</p> <p>-Blanquear la última acojcha cortada en juliana. Reservar la mitad.</p> <p>-Fritura profunda: Freír la mitad reservada.</p> <p>-Deshidratar: La preparación licuada estirar en un silpat y hornear a 100°C hasta deshidratar.</p> <p>*Salpimentar el jugo de tomate riñón, añadirle el zumo de un limón y de media naranja. Agregarle la acojcha empacada al vacío, la blanqueada y la frita. Además la cebolla y el cilantro.</p>	



#### 4.1.2 Tamal vegetariano de mote acompañado de espejo de ají de maracuyá

RECETA: TAMAL VEGETARIANO DE MOTE ACOMPAÑADO DE ESPEJO DE AJÍ DE MARACUYÁ		
MISE IN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
-Cebolla cortada en juliana. -Calabacín cortado en medios rondeles. -Tomates cherry cortados en slices. -Pimiento morrón asado y cortado en juliana. -Zanahoria picada en bastones pequeños. -Arvejas cocidas. -Huevo cocido(huevo duro). -Mote pelado licuado con agua (hecho puré). -Hojas de achira lavadas y aplanadas con el bolillo. <b>AJÍ DE MARACUYÁ</b> -Ají desvenado y lavado. -Tomate de árbol cocido. -Gelatina hidratada en agua.	Tamal de mote con cebolla caramelizada, calabacín salteado, tomate cherry deshidratado, pimiento asado, zanahorias fritas, arvejas cocidas y huevo cocido como condumio acompañado de espejo de ají de maracuyá.	Los vegetales no se deben cocer en la hoja de achira porque pierden su coloración natural y se tornan poco atractivos a la vista del comensal.



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

FICHA TÉCNICA DE: Tamal de mote vegetariano			FECHA: 18 NOVIEMBRE DEL 2017			
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.META	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,25	mote pelado cocido	kg	0,245	98%	1,4994	0,367353
0,1	cebolla perla	kg	0,085	85%	1,012	0,08602
0,05	vino tinto	l	0,05	100%	5,5	0,275
0,1	aceite vegetal	l	0,1	100%	2	0,2
0,001	sal ahumada	Kg	0,001	100%	24,25	0,02425
0,002	Sal	Kg	0,002	100%	1,1	0,0022
0,06	zucchini amarillo	Kg	0,0552	92%	2,7	0,14904
0,09	tomate cherry	Kg	0,0891	99%	4,1814	0,37256274
0,09	pimiento morrón verde	Kg	0,0585	65%	2,7	0,15795
0,09	zanahoria blanca	Kg	0,0765	85%	2,53	0,193545
0,04	arvejas	Kg	0,0392	98%	2,244	0,0879648
0,5	huevo	und	0,475	95%	0	0
0,025	mantequilla	kg	0,025	100%	3,3	0,0825
0,001	pimienta negra molida	kg	0,001	100%	2,5	0,0025
4	hojas de achira	und	3,2	80%	0,06	0,192
0,001	Pasas	kg	0,001	100%	6	0,006
	<b>ají de maracuyá</b>					
0,025	ají	kg	0,0175	70%	3,25	0,056875
0,05	tomate de árbol	kg	0,045	90%	0,869	0,039105
0,05	aceite vegetal	l	0,05	100%	2	0,1
0,001	sal	kg	0,001	100%	1,1	0,0011
0,003	azúcar granulada blanca	kg	0,003	100%	1,1	0,0033
1	maracuyá	kg	0,7	70%	2,86	2,002
0,005	gelatina sin sabor	kg	0,005	100%	35	0,175
0,025	agua	l	0,025	100%	0	0
CANT. PRODUCIDA: 600gr						
CANT. PORCIONES: 5 DE: 120gr. Costo p porción: \$0,92						



TÉCNICAS	FOTO
<p>-Sofreír: la cebolla hasta caramelizarla, agregar el vino tinto y la sal ahumada. Cocinar hasta que se evapore el vino por completo.</p> <p>-Deshidratar: Los tomates cherry en el horno a menos de 100°C por el tiempo necesario.</p> <p>-Asar: el pimiento morrón directamente en la estufa, entonces ponerlo en una funda cerrada, luego quitarle la piel y las semillas. Salpimentarlo.</p> <p>-Blanquear: Los bastones de zanahoria con sal y pimienta.</p> <p>-Fritura profunda: los bastones de zanahoria blanqueados.</p> <p>-Cocinar el puré de mote con la mantequilla hasta que se pueda despegar de la olla. En las hojas de achira agregar una cucharada llena del puré de mote junto con dos pasas.</p> <p>-Cocinar al vapor: los tamales de mote en una olla tamalera durante 25 minutos aprox. Abrir los tamales cuando se hayan enfriado un poco y añadir los vegetales previamente preparados y una rodaja de huevo duro.</p> <p>-Gelificar: Licuar el ají, tomate de árbol, pulpa de maracuyá, sal y pimienta. Añadirle la gelatina disuelta al ají mezclando bien. Antes de que solidifique el ají, agregarle al plato formando el espejo, refrigerar por unos minutos.</p> <p>Colocar el tamal sobre el ají gelificado.</p>	



#### 4.1.3 Espuma de crema de melloco acompañada de texturas de zambo tierno

RECETA: <i>Espuma de crema de melloco acompañada de texturas de zambo tierno</i>		
MISE IN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>-Mellocos cocidos y salpimentados.</p> <p>-Pocos mellocos reservados para la decoración, cortados en rondes.</p> <p>-Cebolla colorada y ajo picados en brunoise.</p> <p>-Zambo pelado y picado en slices pequeños.</p> <p><b>FONDO DE POLLO</b></p> <p>-Cebolla perla y tallos de apio cortados en cubos medianos.</p> <p>-Zanahoria pelada y picada en cubos medianos.</p> <p>-Vegetales cocidos en agua junto con huesos.</p>	<p>Crema de melloco en forma de espuma servida en copa acompañada de rondes de melloco y zambo tierno deshidratado.</p> <p>Decoración: flores comestibles.</p>	<p>Mientras más tiempo se deje la crema de mellocos en el sifón, la espuma se mantendrá un tanto más firme.</p>



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: *Espuma de crema de melloco acompañada de texturas de zambo* FECHA: 18 noviembre del 2017

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,25	melloco	kg	0,2125	85%	2,53	0,537625
0,09	crema de leche	l	0,09	100%	5,4	0,486
0,02	cebolla colorada	kg	0,0174	87%	0,9944	0,01730256
0,015	aceite de achiote	L	0,015	100%	4,1	0,0615
0,003	ajo	kg	0,00255	85%	5,0715	0,012932325
0,001	sal	kg	0,001	100%	1,1	0,0011
0,001	pimienta negra	kg	0,001	100%	2,5	0,0025
	<b>Fondo de pollo</b>					
0,125	huesos de pollo	kg	0,125	100%	2,04	0,255
0,08	cebolla perla	kg	0,068	85%	1,012	0,068816
0,05	zanahoria	kg	0,0335	67%	2,926	0,098021
0,03	apio	kg	0,018	60%	1,54	0,02772
0,2	agua	kg	0,2	100%	0	0
	<b>Guarnición</b>					
0,015	zambo	kg	0,0105	70%	4,29	0,045045
0,008	melloco	kg	0,0068	85%	2,53	0,017204
CANT. PRODUCIDA: 600gr						
CANT. PORCIONES: 5 DE: 120gr. Costo p porción: \$0,33						

TÉCNICAS

-Elaboración de espuma: Hacer un refrito con la cebolla morada, el ajo y el achiote. Licuar los mellocos con el refrito, sal, pimienta, el fondo de pollo y la crema de leche. Añadir la preparación al sifón, cerrarlo bien y agregar una carga de nitrógeno. Refrigerar el sifón en forma horizontal durante 3 horas como mínimo. Sacudir bien el sifón y agregar la preparación en una copa.

-Deshidratar: el zambo cortado en el microondas durante 4 minutos y medio aprox. Decorar la espuma con estos cortes de zambo.

FOTO





#### 4.1.4 Gravlax de trucha acompañado de espejo de mango, chochos y maní

RECETA: <i>Gravlax de trucha acompañado de espejo de mango, chochos y maní</i>		
MISE IN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Gravlax</p> <p>-Trucha limpia y fileteada (conservando la piel).</p> <p>ESPEJO DE MANGO</p> <p>-Mango pelado y cortado en cubos medianos licuado en agua con azúcar.</p> <p>-Gelatina hidratada en el agua.</p> <p>Guarniciones</p> <p>-Maní pelado y tostado: triturado.</p> <p>-Chochos remojados durante un día.</p> <p>-Zumo de limón: extraído.</p> <p>-Remolacha cocida.</p>	<p>Láminas de trucha sobre espejo de mango acompañadas de chochos, tierra falsa de maní y germinados de cebolla.</p>	<p>La receta original del gravlax es con salmón, ésta es una variación.</p> <p>*El pescado que se desee usar para el gravlax debe estar en muy buenas condiciones, es decir mantener la cadena de frío en todo momento ya que se lo consume prácticamente crudo.</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: <b>Gravlax de trucha acompañado de espejo de mango, chochos y maní</b> FECHA: 20 NOVIEMBRE DEL 2017						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
	<b>Gravlax</b>					
0,1	Trucha	kg	0,072	72%	11,2256	0,8082432
0,025	Sal	kg	0,025	100%	1,1	0,0275
0,025	azúcar blanca granulada	kg	0,025	100%	1,1	0,0275
0,004	pimienta negra	kg	0,004	100%	2,5	0,01
0,001	clavos de olor	kg	0,001	100%	16,67	0,01667
0,015	ron	L	0,015	100%	12	0,18
0,012	hinojo	kg	0,0072	60%	3,08364	0,022202208
	<b>Espejo de mango</b>					
0,25	mango	und	0,2	80%	0,6	0,12
0,05	agua	L	0,05	100%	0	0
0,003	gelatina sin sabor	kg	0,003	100%	35	0,105
0,002	azúcar blanca granulada	kg	0,002	100%	1,1	0,0022
	<b>Guarniciones</b>					
0,025	maní	kg	0,025	90%	7,26869	0,18171725
0,04	chocho	kg	0,04	100%	4,4053	0,176212
0,5	limón	und	0,32	64%	0,068	0,02176
0,01	germinados de cebolla	kg	0,01	100%	62,6	0,626
0,02	remolacha	kg	0,0176	88%	4,48	0,078848
CANT. PRODUCIDA: 125gr						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 125gr. Costo p porción: \$2,40						

**TÉCNICAS**

-Deshidratar(sin horno): Cubrir por ambos lados el filete con el azúcar, sal, pimienta negra, clavo de olor, hinojo picado y el ron. Envolver con el papel film y refrigerarlo durante dos días. En el primer día, descubrirlo del film y retirar los jugos (debido a que con la preparación de la sal el pescado pierde agua). Lavar el filete para deshacerse del exceso de sal, azúcar e hinojo. Cortar en finas láminas para emplatar.

-Gelificar: Añadir la gelatina disuelta a la preparación de mango licuada. Disponer el espejo en el plato antes de que solidifique. Refrigerar hasta solidificar.

-Hervir: Cocinar los chochos remojados hasta ablandarlos. Añadirles el zumo de limón.

-Deshidratar en el horno: Para los papeles de remolacha, estirar el puré en un silpat y hornear hasta deshidratar.

**FOTO**





#### 4.1.5 Gazpacho de tomate de árbol acompañado de aire de cerveza

<b>RECETA: Gazpacho de tomate de árbol acompañado de aire de cerveza</b>		
<b>MISE IN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Un tomate de árbol y medio cocidos.</li> <li>-Cebolla colorada y pimiento cortados en cubos medianos.</li> <li>-Pepinillo pelado y cortado en cubos grandes.</li> <li>-Medio tomate picado en medios rondes.</li> <li>-Pan cortado en rebanadas.</li> </ul>	<p>Gazpacho de tomate de árbol acompañado de aire de cerveza, medios rondes de tomate de árbol deshidratados y crutones.</p>	<p>Para obtener un aire que dure un poco más de tiempo, se puede añadir la lecitina de soya a la cerveza, y procesar con el mixer.</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

FICHA TÉCNICA DE: <b>Gaspacho de tomate de árbol con aire de cerveza</b>				FECHA: 20 NOVIEMBRE DEL 2017		
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
2	tomate de árbol	und	1,9	95%	0,1365	0,25935
0,05	cebolla colorada	Kg	0,0435	87%	0,9944	0,0432564
0,001	ajo	Kg	0,00085	85%	5,0715	0,004310775
0,025	pimiento verde	Kg	0,0185	74%	3,15	0,058275
0,09	pepinillo	Kg	0,063	70%	2,171	0,136773
0,015	aceite vegetal	L	0,015	100%	2	0,03
0,008	vinagre	L	0,008	100%	3,5	0,028
0,001	sal	kg	0,001	100%	1,1	0,0011
0,001	pimienta negra	kg	0,001	100%	2,5	0,0025
0,05	agua	L	0,05	100%	0	0
	<b>Aire de cerveza</b>					
0,08	cerveza	L	0,08	100%	1,7	0,136
	<b>Guarniciones</b>					
0,25	pan común	und	0,25	100%	0,13	0,0325
0,02	tomate de árbol	Kg	0,019	95%	0,1365	0,0025935
CANT. PRODUCIDA: 360gr						
CANT. PORCIONES: 3 DE: 120gr. Costo p porción: \$0,24						

**TÉCNICAS**

-Licuar los tomates de árbol una vez fríos, junto con la cebolla colorada, el ajo, pimiento verde, pepino sin piel, aceite vegetal, vinagre, sal, pimienta y agua de cocción de los tomates. Luego, tamizar.

-Cocción en microondas: deshidratar los tomates cortados, durante 1 minuto y 45 segundos aproximadamente en el microondas.

-Deshidratar: el pan cortado hasta que su consistencia sea dura.

-Elaboración de aire: Licuar la cerveza en el mixer hasta obtener gran cantidad de espuma.

**FOTO**





## 4.2 Platos fuertes

### 4.2.1 Deconstrucción de hornado

RECETA: <i>Deconstrucción de hornado</i>		
MISE IN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Salteado de cerdo</p> <p>-Carne limpia cortada en tiras pequeñas como para salteado.</p> <p>-Sal, comino, ajo, cebolla colorada, aceite de achiote y pimienta negra licuados: marinada.</p> <p>Llapingacho</p> <p>-Papas peladas y cortadas en cuartos.</p> <p>Agua de billetes</p> <p>-Tomates cherry cortados en cuartos.</p> <p>-Lechuga crespa cortada en trozos pequeños.</p> <p>-Zanahoria cortada en láminas.</p> <p>-Zumo extraído del limón+agua+sal+aceite: agua de billetes.</p> <p>*Vegetales sumergidos en agua de billetes.</p> <p>Mote pelado cocido</p> <p>-Una porción del mote: picado finamente.</p> <p>-La porción restante: hecho puré.</p> <p>Cuero de cerdo</p> <p>-Cuero de cerdo bien lavado y sacado el exceso de grasa.</p>	<p>Carne de cerdo salteada sobre cama de mote cocido picado acompañada de germinados de cebolla, cuartos de tomate cherry, lechuga crespa y láminas de zanahoria cubiertos en agua de billetes; crocantes de mote cocido y llapingachos con crocantes de papa con achiote como costra.</p>	<p>No deshidratar demasiado los crocantes de mote cocido porque pueden tornarse muy duros al enfriarse.</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: <b>DECONSTRUCCIÓN DE HORNADO</b>		FECHA: 27 NOVIEMBRE DEL 2017				
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,02	aceite vegetal	kg	0,02	1	2	0,04
0,17	carne de cerdo(pierna)	kg	0,1445	85%	7,0955	1,02529975
0,004	comino	kg	0,004	100%	5	0,02
0,002	sal	kg	0,002	100%	1,1	0,0022
0,15	cebolla colorada	kg	0,1305	87%	0,9944	0,1297692
0,01	ajo	kg	0,0085	85%	5,0715	0,04310775
0,04	aceite de achiote	l	0,04	100%	4,1	0,164
0,002	pimienta negra	kg	0,002	100%	2,5	0,005
	<b>Llapingacho</b>					
0,1	papa super chola	kg	0,085	85%	1,012	0,08602
0,003	ajo	kg	0,00255	85%	5,0715	0,012932325
0,03	aceite de achiote	l	0,03	100%	4,1	0,123
0,001	sal	kg	0,001	100%	1,1	0,0011
0,001	pimienta negra	kg	0,001	100%	2,5	0,0025
	<b>Agua de billetes</b>					
0,005	germinados de cebolla	kg	0,005	100%	62,6	0,313
0,008	tomate cherry	kg	0,00792	99%	4,1814	0,033116688
0,01	lechuga crespá	kg	0,0075	75%	2,75	0,020625
0,008	zanahoria	kg	0,00536	67%	2,926	0,01568336
0,002	cilantro	kg	0,00106	53%	3,9249	0,004160394
0,04	agua	l	0,04	100%	0	0
0,002	sal	kg	0,002	100%	1,1	0,0022
0,02	aceite vegetal	l	0,02	100%	2	0,04
1	limón	und	0,64	64%	0,068	0,04352
0,09	<b>Mote pelado cocido</b>	kg	0,0882	98%	1,4994	0,13224708
	<b>Cuero de cerdo</b>					
0,02	cuero de cerdo	kg	0,015	75%	8,2625	0,1239375
0,001	sal	kg	0,001	100%	1,1	0,0011
0,001	pimienta negra	kg	0,001	100%	2,5	0,0025
0,1	aceite de achiote	l	0,1	100%	4,1	0,41
0,2	agua	l	0,2	100%	0	0
CANT. PRODUCIDA: 400gr						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 400gr. Costo p porción: \$2,8						



<b>TÉCNICAS</b>	<b>FOTO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>-Empacado e impregnado al vacío: Empacar al vacío el cerdo cortado junto con la marinada durante mínimo un día para impregnar aromas y sabores.</li><li>-Saltear el cerdo impregnado en una sartén con el aceite.</li><li>-Hervir: cocinar las papas en agua con sal y ajo.</li><li>-Machacar(prensar): Pasar las papas por un prensa purés. Formar mini tubitos de puré con ayuda de un cortapastas redondo, reservar una mínima cantidad de puré.</li><li>-Deshidratar: Añadir el aceite de achiote a la cantidad reservada de puré, estirar en un silpat y hornear a 150°C hasta deshidratar para formar crocantes. Colocar los crocantes en los extremos de los llapingachos tubulares.</li><li>-Cocción al vapor: Cocinar el cuero en agua con sal en la olla de presión durante 20 minutos aprox o hasta que esté medio blando.</li><li>-Fritura profunda: Freír el cuero en el aceite de achiote.</li><li>-Deshidratar: Hornear a 100°C para deshidratar y hacerlo más crocante.</li></ul>	



**4.2.2 Rollos de trucha en salsa de menta y limón cubiertos de amaranto reventado acompañados de sal prieta de tocte y pepa de zambo, vegetales y camote con cítricos**

RECETA: Rollos de trucha en salsa de menta y limón cubiertos de amaranto reventado acompañados de sal prieta de tocte y pepa de zambo, vegetales y camote con cítricos		
MISE IN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Rollos de trucha</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Trucha limpia y descamada, sacada los filetes y salpimentada.</li> </ul> <p><b>Sal prieta</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tocte triturado.</li> <li>-Pepa de zambo tostada.</li> <li>-Maíz tostado triturado.</li> <li>-Cilantro picado finamente.</li> </ul> <p><b>Vegetales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Rábano picado en rondeles.</li> <li>-Zumo de limón extraído.</li> <li>-Zucchini cortado en slices y cubierto con zumo de limón.</li> <li>-Arvejas con vaina lavadas.</li> </ul> <p><b>Camote cocido</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Dos camotes cocidos por separado.</li> <li>-Rallar cáscara de limón y naranja(obtener ralladuras).</li> </ul> <p><b>Salsa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Infusión de menta.</li> <li>-Zumo de limón extraído.</li> <li>-Maicena disuelta en agua fría.</li> </ul>	<p>Rollos de trucha en salsa de menta y limón cubiertos de amaranto reventado sobre cama de sal prieta de tocte y pepa de zambo acompañados de rábanos impregnados en limón y miel, slices de zucchini al limón, arvejas con vaina blanqueadas, cubos medianos de dos variedades de camotes cocidos con ralladuras de limón y naranja.</p>	<p>Para que las arvejas no pierdan su color, agregar al agua de cocción una pizca de bicarbonato .</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: Rollos de trucha cubiertos de amaranto reventado acompañados de sal prieta de tocte, vegetales y camote							FECHA: 27 noviembre del 2017
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
0,21	trucha	Kg	0,1512	72%	11,2256	1,69731072	
0,07	vino blanco	l	0,07	100%	5,5	0,385	
0,03	amaranto reventado	Kg	0,03	100%	25	0,75	
0,001	sal	Kg	0,001	100%	1,1	0,0011	
0,001	pimienta negra	Kg	0,001	100%	2,5	0,0025	
	<b>Sal prieta</b>						
0,04	tocte	Kg	0,024	60%	1,4	0,0336	
0,03	pepa de zambo	Kg	0,03	100%	8,81	0,2643	
0,03	maíz tostado	Kg	0,03	100%	3,5	0,105	
0,007	cilantro	kg	0,00385	53%	3,9249	0,015110865	
0,02	aceite de achiote	l	0,02	100%	4,1	0,082	
0,002	comino	kg	0,002	100%	5	0,01	
0,001	sal	kg	0,001	100%	1,1	0,0011	
0,001	pimienta negra	kg	0,001	100%	2,5	0,0025	
	<b>Vegetales</b>						
0,02	arvejas con vainas	kg	0,019	95%	1,7535	0,0333165	
0,01	zucchini	kg	0,0092	92%	2,7	0,02484	
0,008	rábanos	kg	0,00536	67%	1,6625	0,008911	
1	limón	und	0,64	64%	0,068	0,04352	
0,01	miel	kg	0,01	100%	17,14	0,1714	
	<b>Camote cítricos</b>						
0,03	camote morado	Kg	0,0225	75%	0,625	0,0140625	
0,03	camote amarillo	kg	0,0225	75%	0,625	0,0140625	
0,5	naranja	und	0,325	65%	0,135	0,043875	
1	limón	und	0,64	64%	0,068	0,04352	
	<b>Salsa de limón y menta</b>						
1	limón	und	0,64	64%	0,068	0,04352	



C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,01	menta	kg	0,0055	55%	6,3945	0,03516975
0,05	agua	l	0,05	100%	0	0
0,006	almidón de maíz	kg	0,006	100%	5	0,03
0,003	azúcar	kg	0,003	100%	1,1	0,0033
CANT. PRODUCIDA: 350gr						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 350gr. Costo p porción: 3,86						

### TÉCNICAS

- Empacado e impregnado al vacío: Añadir en una bolsa los filetes de trucha junto con el vino blanco y empacar al vacío para impregnar con el vino, luego refrigerar durante unas horas. Retirar de la bolsa y formar rollitos, para ello ayudarse de hilo de cocina.
- Hornear: Colocar en un pyrex los rollos y hornear a 160°C con el líquido de la bolsa hasta que la trucha esté blanda. Entonces, cubrir inmediatamente con el amaranto reventado.
- Elaborar tierra falsa(de sal prieta): Mezclar el tocte, pepa de zambo y el tostado con el cilantro, achiote, comino, sal y pimienta.
- Impregnar al vacío: Añadir los rondelos de rábano en una bolsa y empacarlos al vacío con miel y el zumo de medio limón. Refrigerar durante unas horas.
- Blanquear: Las vainas de arvejas abrirlas ligeramente y blanquearlas en agua con sal hasta que estén blandas(las vainas deben quedar un poco más duras que los granos de arvejas).
- Machacar: Cada camote por separado hasta formar un puré, mezclar con las ralladuras, entonces hacer cubos medianos.
- Reducir: a la infusión añadirle el zumo de limón, el azúcar y el almidón disuelto en agua, dejar reducir hasta obtener la consistencia de una salsa.

### FOTO





#### 4.2.3 Gallina criolla al horno impregnada en mistela de mandarina acompañada de mote sucio, huevos de codorniz y vegetales

RECETA: <b>Gallina criolla al horno impregnada en mistela de mandarina acompañada de mote sucio, huevos de codorniz y vegetales</b>		
MISE IN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Gallina criolla</b> -Corte de gallina deseado lavado y salpimentado.</p> <p><b>Mistela de mandarina</b> -Mandarinas lavadas y sacadas las cáscaras. -Zumo extraído de mandarinas.</p> <p><b>Mote sucio</b> -Mote picado finamente.</p> <p><b>Huevos de codorniz</b> -Dos fundas plásticas cubiertas de aceite en su interior añadir.</p> <p><b>Crocantes de zanahoria blanca</b> -Zanahoria cocida con sal, hecha puré.</p> <p><b>Chips de remolacha</b> -Remolacha cortada en medios rondeles.</p> <p><b>Vainitas</b> -Vainitas lavadas y cortadas las puntas.</p>	<p>Corte de gallina al horno impregnada en mistela de mandarina sobre cama de mote sucio acompañada de huevo de codorniz pochado y duro, medios rondeles de remolacha fritos, crocantes de zanahoria blanca y deshidratados y vainitas blanqueadas. Decoración: papeles de zanahoria anaranjada, brotes de remolacha y pétalos de clavel.</p>	<p>Las vainitas cocinar con bicarbonato para conservar el color, además con este aditivo, la cocción se hace más rápida también.</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: Gallina criolla al horno impregnada en mistela de mandarina acompañada de mote sucio, huevos de codorniz y vegetales							FECHA: 04 DICIEMBRE DEL 2017
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
0,29	gallina criolla	kg	0,1885	65%	5,9535	1,12223475	
0,002	sal	kg	0,002	100%	1,1	0,0022	
0,001	pimienta negra	kg	0,001	100%	2,5	0,0025	
0,003	ajo	kg	0,00255	85%	5,0715	0,012932325	
0,005	cebolla colorada	kg	0,00435	87%	0,9944	0,00432564	
	<b>Mistela de mandarina</b>						
0,2	aguardiente	l	0,2	100%	11	2,2	
2	mandarina	und	1,26	63%	0,274	0,34524	
0,03	azúcar	kg	0,03	100%	1,1	0,033	
	<b>Guarniciones</b>						
	<b>Mote sucio</b>						
0,07	mote pelado cocido	kg	0,0686	98%	1,4994	0,10285884	
0,035	manteca de cerdo negra	kg	0,035	100%	4,41	0,15435	
	<b>Huevos de codorniz</b>						
3	huevos de codorniz	und	2,55	85%	0,0782	0,19941	
2	fundas de 1 lb	und	2	100%	0,018	0,036	
0,01	aceite vegetal	l	0,01	100%	2	0,02	
0,001	sal	kg	0,001	100%	1,1	0,0011	
0,3	agua	l	0,3	100%	0	0	
	<b>Vegetales</b>						
	<b>Crocantes zan. blanca</b>						
0,025	zan. blanca	kg	0,02125	85%	2,53	0,0537625	
0,2	agua	l	0,2	100%	0	0	
0,002	sal	kg	0,002	100%	1,1	0,0022	
	<b>Chips de remolacha</b>						
0,01	remolacha	kg	0,0088	88%	4,48	0,039424	
0,15	agua	l	0,15	100%	0	0	



C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,025	aceite vegetal	l	0,025	100%	2	0,05
0,001	sal	kg	0,001	100%	1,1	0,0011
	<b>Vainitas</b>					
0,2	agua	l	0,2	100%	0	0
0,015	vainitas	kg	0,01425	95%	4,7775	0,068079375
0,001	bicarbonato	kg	0,001	100%	12,5	0,0125
0,002	sal	kg	0,002	100%	1,1	0,0022
	<b>Decoración</b>					
0,001	brotos de remolacha	kg	0,00095	95%	1,3125	0,001246875
0,12	claveles	und	0,102	85%	0,0575	0,005865
CANT. PRODUCIDA: 350gr						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 350gr. Costo p porción: \$4,47						

<b>TÉCNICAS</b>	<b>FOTO</b>
<p>-Empacado e impregnado al vacío: El corte de gallina empacarlo al vacío junto con la mistela de mandarina para impregnar.</p> <p>-Cocción al vapor: Retirar la gallina de la mistela, cocinar en olla de presión con el ajo y la cebolla durante 25 minutos o hasta que esté ligeramente suave.</p> <p>-Hornear: El corte hornear a 175°C hasta que esté dorado el pellejo y bien hecha la carne.</p> <p>-Elaboración de mistela(aromatizar): En una botella de vidrio agregar el aguardiente con las cáscaras de las mandarinas, tapar bien y reservarlo en un lugar fresco y seco durante dos semanas.</p> <p>Extraer el jugo de las mandarinas y hacer un almíbar con el azúcar(no muy espeso). Dejar enfriar. Tamizar ayudándose de una gasa para sacar las cáscaras(hacerlo 2 veces), entonces agregar el almíbar, tapar y reservar durante una semana más.</p> <p>-Saltear: el mote picado en la manteca negra.</p> <p>-Pochar: En una olla con agua a 80°C aprox. cocinar los huevos en una funda cerrada hasta que los dos huevos de la una funda estén pochados.</p> <p>-Hervir: En la otra funda agregar el huevo sobrante, cerrar y cocinar hasta que esté duro.</p> <p>-Deshidratar: Estirar en un silpat el puré de la zanahoria y hornear a 150°C hasta deshidratar (formar crocantes).</p> <p>-Blanquear: La remolacha cortada blanquear en agua con sal.</p> <p>-Fritura profunda: Freír las remolachas blanqueadas.</p> <p>-Cocción en microondas: deshidratar ligeramente en el microondas los rondelos de remolacha fritos durante 1 minuto y 20seg. aprox para obtener más crocancia.</p> <p>-Cocción al vapor: Las vainitas cocinar en agua con bicarbonato y sal en olla tapada hasta que estén al dente.</p>	



#### 4.2.4 Costillas de cordero a la cerveza acompañadas de chips de papas, ocas impregnadas al vacío y falso caviar de habas tiernas

RECETA: Costillas de cordero a la cerveza acompañadas de chips de papas, ocas impregnadas al vacío y falso caviar de habas tiernas		
MISE IN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Costillas de cordero</p> <p>-Ajo junto con la sal, comino, orégano, aceite de achiote, cebolla, cilantro, naranjilla, cerveza y pimienta licuados.</p> <p>-Costillas limpiadas(sin carne entre costilla y costilla).</p> <p>Chips de papas</p> <p>-Papas chola y la chaucha cortadas en rondeles; la jubaleña en rodajas rectangulares.</p> <p>Falso caviar de haba</p> <p>-Habas tiernas cocidas en agua con sal.</p> <p>-Cloruro de calcio disuelto en 250ml de agua.</p> <p>Ocas impregnadas al vacío</p> <p>-Ocas cortadas en slices y cocidas.</p>	<p>Costillas de cordero a la cerveza sobre una cama de chips de tres variedades de papas acompañadas de ocas impregnadas al vacío en jugo de naranja, láminas de aguacate y falso caviar de habas tiernas. Decoración: flores comestibles.</p>	<p>Para impregnar aromas y sabores al cordero si no se contara con una empacadora al vacío, se podría poner el cordero junto a la marinada en un recipiente con tapa.</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: Costillas de cordero a la cerveza acompañadas de chips de papas, ocas impregnadas al vacío y falso caviar de habas							FECHA: 04 DICIEMBRE DEL 2017
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
0,2	costillas de cordero	kg	0,152	76%	8,1964	1,2458528	
0,004	ajo	kg	0,0034	85%	5,0715	0,0172431	
0,002	sal	kg	0,002	100%	1,1	0,0022	
0,004	comino	kg	0,004	100%	5	0,02	
0,001	pimienta negra	kg	0,001	100%	2,5	0,0025	
0,003	orégano	kg	0,0021	70%	13	0,0273	
0,015	aceite de achiote	l	0,015	100%	4,1	0,0615	
0,07	cebolla colorada	kg	0,0609	87%	0,9944	0,06055896	
0,005	cilantro	kg	0,00265	53%	3,9249	0,010400985	
1	naranja	und	0,9	90%	0,11	0,099	
0,125	cerveza	l	0,125	100%	1,7	0,2125	
	<b>Chips de papas</b>						
0,02	papa super chola	kg	0,017	85%	1,01	0,01717	
0,02	papa chaucha	kg	0,017	85%	1,01	0,01717	
0,02	papa jubaleña	kg	0,017	85%	1,01	0,01717	
0,001	sal	kg	0,001	100%	1,1	0,0011	
0,1	aceite vegetal	l	0,1	100%	2	0,2	
	<b>Falso caviar de haba</b>						
0,04	habas tiernas peladas	kg	0,038	95%	2,31	0,08778	
0,002	sal	kg	0,002	100%	1,1	0,0022	
0,005	alginato de sodio	kg	0,005	100%	32,56	0,1628	
0,003	cloruro de calcio	kg	0,003	100%	34,4	0,1032	
0,25	agua	l	0,25	100%	0	0	
0,06	<b>Aguacate</b>	kg	0,042	70%	6,305	0,26481	
	<b>Ocas impregnadas</b>						
0,02	ocas	kg	0,018	90%	1,21	0,02178	
0,5	naranja	und	0,325	65%	0,135	0,043875	
0,001	sal	kg	0,001	100%	1,1	0,0011	
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	2,5	0,0025	
0,3	agua	l	0,3	100%	0	0	
CANT. PRODUCIDA: 375gr							
CANT. PORCIONES: 1 DE: 375 gr. Costo p porción: \$2,70							

TÉCNICAS	FOTO
<p>-Empacado e impregnado al vacío: Para impregnar las costillas, empacarlas al vacío con la marinada en la empacadora.</p> <p>-Hornear: Colocar las costillas en un pyrex y agregarles la marinada(reservar un poco). Hornear a 175°C hasta que estén blandas.</p> <p>-Espesar: Con la marinada reservada elaborar una salsa espesando la preparación.</p> <p>-Hervir: Licuar las habas una vez frías. Añadir a esta preparación el alginato de sodio, remover bien y cocinar hasta hervir sin dejar de mover.</p> <p>-Gelificar: Reservar en refrigeración durante mínimo media hora la preparación de cloruro. Agregar a una jeringuilla o pipeta la preparación de las habas con alginato y verter en forma de gotas en la preparación del cloruro. Retirar el caviar resultante y lavar en abundante agua para eliminar el exceso de cloruro de calcio.</p> <p>-Fritura profunda: Freír las papas, luego retirar el exceso de grasa con papel absorbente.</p> <p>-Impregnar al vacío: Empacar al vacío las ocas una vez frías con el zumo de naranja, sal y pimienta.</p>	



**4.2.5 Costillas de cerdo al horno con salsa de manzana acompañadas de quinotto y vegetales asados**

<b>RECETA: Costillas de cerdo al horno con salsa de manzana acompañadas de quinotto y vegetales asados</b>		
<b>MISE IN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<p>Costillas de cerdo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Manzana cocida con agua hasta que esté blanda y licuada (jugo).</li> <li>-Costillas lavadas y marinadas con sal, pimienta y jugo de manzana.</li> </ul> <p>Quinotto</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Quinua cocida con sal y pimienta.</li> <li>-Cebolla, zanahoria y apio cortados en cubos medianos.</li> </ul> <p>Salsa de manzana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Manzana cocida con agua hasta que esté blanda, licuada en agua de cocción y tamizada (jugo).</li> </ul> <p>Espinaca frita</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Hojas de espinaca lavadas y secadas.</li> </ul> <p>Vegetales asados</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Papa nabo cortado en medios rondeles.</li> <li>-Echalotes cortados en mitades.</li> </ul>	<p>Costillas de cerdo a la salsa de manzana horneadas acompañadas de quinotto, hojas de espinaca fritas en manteca de cerdo y vegetales asados (papa nabo y echalotes). Decoración: flores comestibles</p>	<p>Para aportar más sabor es recomendable dejar durante dos o tres días las costillas en la marinada, siempre que estén en refrigeración.</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: Costillas de cerdo al horno con salsa de manzana acompañadas de quinotto y vegetales asados					FECHA: 05 DICIEMBRE DEL 2017	
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,225	costillas de cerdo	kg	0,15075	67%	7,3283	1,104741225
0,003	sal	kg	0,003	100%	1,1	0,0033
0,001	pimienta negra	kg	0,001	100%	2,5	0,0025
0,5	manzana	und	0,335	86%	0,285	0,095475
0,5	agua	l	0,5	100%	0	0
0,004	ajo	kg	0,0034	85%	5,0715	0,0172431
0,11	cebolla colorada	kg	0,0957	87%	0,9944	0,09516408
0,03	aceite vegetal	l	0,03	100%	2	0,06
	<b>Quinotto</b>					
0,1	quinua	kg	0,1	100%	2,64	0,264
0,04	crema de leche	l	0,04	100%	5,4	0,216
0,03	vino blanco	l	0,03	100%	5,5	0,165
0,001	sal	kg	0,001	100%	1,1	0,0011
0,001	pimienta negra	kg	0,001	100%	2,5	0,0025
	fondo de pollo					
0,035	huesos de pollo	kg	0,035	100%	2,04	0,0714
0,02	cebolla perla	kg	0,017	85%	1,012	0,017204
0,015	zanahoria	kg	0,01005	67%	2,926	0,0294063
0,01	apio	kg	0,006	60%	1,54	0,00924
0,05	agua	kg	0,05	100%	0	0
	<b>Salsa de manzana</b>					
0,5	manzana	und	0,43	86%	0,342	0,14706
0,05	agua	l	0,05	100%	0	0
0,003	azúcar	kg	0,003	100%	1,1	0,0033
0,001	pimienta negra	kg	0,001	100%	2,5	0,0025
0,004	almidón de maíz	kg	0,004	100%	5	0,02
	<b>Espinaca frita</b>					
0,02	espinaca frita	kg	0,0116	58%	3,124	0,0362384
0,05	manteca de cerdo	kg	0,05	100%	4,41	0,2205
	<b>Vegetales asados</b>					
0,05	papa nabo	kg	0,027	54%	4,015	0,108405
0,06	echalotes	kg	0,051	85%	2,024	0,103224
CANT. PRODUCIDA: 390gr						
CANT. PORCIONES: 1 DE: 390 gr. Costo p porción: \$2,80						



TÉCNICAS	FOTO
<p>-Empacado e impregnado al vacío: En una bolsa añadir las costillas con la marinada y empacar al vacío para impregnar. Refrigerar mínimo por un día.</p> <p>-Hervir: En una olla cocinar las costillas con sal, pimienta, ajo y cebolla por 25 minutos.</p> <p>-Hornear: Colocar en un pyrex las costillas junto con la marinada previamente reservada y hornear tapando con papel aluminio hasta que esté bien cocidas. Retirar del horno y freírlas ligeramente.</p> <p>-Elaboración de un risotto aplicando una variación de cereal: Primero elaborar el fondo de pollo con los vegetales y los huevos. Luego, en una cacerola añadir la quinua e incorporar el fondo de pollo, luego agregar el vino blanco hasta evaporar, incorporar nuevamente un poco de fondo, dejar que evapore, finalmente volver a añadir fondo y la crema de leche. Cocinar hasta que la quinua tenga la consistencia de un risotto.</p> <p>- Espesar: Añadirle azúcar, sal y pimienta al jugo de manzana. Incorporar la maicena disuelta en agua fría y hervir hasta que la salsa tenga la consistencia adecuada.</p> <p>-Fritura profunda: En un sartén añadir la manteca de cerdo y freír las hojas de espinaca. Colocarlas en papel absorbente.</p> <p>-Deshidratar: Luego colocarlas en un silpat y deshidratarlas en el horno para darles más crocancia.</p> <p>-Blanquear: En agua con sal y pimienta blanquear el papanabo.</p> <p>-Asar a la plancha el papanabo blanqueado y los echalotes.</p>	<p data-bbox="1161 304 1251 338" style="text-align: center;"><b>FOTO</b></p> 



### 4.3 Postres

#### 4.3.1 Mousse de limón con siglalón acompañado de fresas, dacquoise de ciruelas y espuma de chantilly de ralladura de naranja

RECETA: Mousse de limón con siglalón acompañado de fresas, dacquoise de ciruelas y espuma de chantilly de ralladura de naranja		
MISE IN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Mousse</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Huevo separada clara y yema.</li> <li>-Cáscara de 2 limones rallada.</li> <li>-Pulpa de siglalones licuada con agua(jugo).</li> <li>-Clara batida a punto de nieve.</li> <li>-Crema de leche montada.</li> <li>-Mitad de zumo de limón mezclado con jugo de siglalones.</li> <li>-Gelatina hidratada en preparación anterior.</li> </ul> <p><b>Dacquoise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Clara batida hasta un poco antes de alcanzar punto de nieve.</li> <li>-Ciruelas picadas.</li> </ul> <p><b>Espuma de chantilly</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de leche endulzada con azúcar impalpable.</li> <li>-Cáscara de naranja: ralladura.</li> </ul>	<p>Dos mini mousses de limón con siglalones en forma tubular acompañado de fresas frescas cortadas en slices y cuartos, dacquoise de ciruelas y espuma de chantilly con ralladura de naranja. Decoración: flores comestibles, limón deshidratado.</p>	<p>Cuando el dacquoise está frío se hace duro dificultando su manejo, por eso es mejor trocearlo mientras esté caliente.</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: Mousse de limón con siglalón acompañado de fresas, dacquoise de ciruelas y espuma de chantilly de ralladura de naranja							FECHA: 02 DICIEMBRE DEL 2017
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.	
	<b>MOUSSE</b>						
1	huevo	und	0,85	85%	0,161	0,14	
0,067	azúcar blanca	kg	0,07	100%	1,1	0,07	
5	limón	und	3,20	64%	0,068	0,22	
2	siglalón	und	0,80	40%	0,32	0,26	
0,008	gelatina sin sabor	kg	0,01	100%	35	0,28	
0,03	crema de leche	l	0,03	100%	5,4	0,16	
	<b>Dacquoise</b>						
0,5	huevo	und	0,43	85%	0,161	0,07	
0,05	azúcar blanca	kg	0,05	100%	1,1	0,06	
0,02	ciruelas	kg	0,02	100%	20	0,40	
	<b>Chantilly</b>						
0,05	crema de leche	l	0,05	100%	5,4	0,27	
0,013	azúcar impalpable	kg	0,013	100%	7,25	0,09	
0,25	naranja	und	0,16	65%	0,135	0,02	
	<b>Fruta deshidratada</b>						
0,25	limón	und	0,16	64%	0,068	0,01	
0,12	Frutillas frescas	kg	0,12	96%	2,7768	0,32	
CANT. PRODUCIDA: 360gr							
CANT. PORCIONES: 3 DE: 120 gr. Costo p porción: \$0,79							



TÉCNICAS	FOTO
<p>-Baño maría: Cocinar en un bowl a baño maría la yema junto con el azúcar, la ralladura de dos limones y la mitad del zumo de los 5 limones, revolviendo constantemente, hasta obtener una mezcla suave y espesa. Dejar enfriar revolviendo de vez en cuando.</p> <p>-Gelificar: Agregar la gelatina sin sabor, disuelta 15 segundos en el microondas. a la mezcla de las yemas, añadir la crema de leche y la clara de huevo a punto de nieve con movimientos envolventes. Dejar gelificar.</p> <p>-Elaborar merengue italiano: Mezclar el agua con el azúcar y cocinar hasta que el almíbar alcance los 120°C. A la clara batida agregarle el almíbar caliente sin dejar de batir hasta que la preparación esté fría y bien montado el merengue.</p> <p>-Hornear: Incorporar las ciruelas picadas y remover bien. Estirar la preparación en un silpat. Hornear a 175°C el dacquoise hasta que esté firme.</p> <p>-Elaboración de espuma: agregar al sifón la preparación de la crema. Cerrarlo bien y añadir dos cargas de nitrógeno, refrigerar durante 3 horas aprox. Sacudir bien y agregar la espuma sobre el plato. Espolvorear ralladura de naranja.</p>	



#### 4.3.2 Bavaroise de chirimoya y suspiro de canelazo acompañados de helado de chocolate con cedrón y bizcocho de arroz

RECETA: Bavaroise de chirimoya y suspiro de canelazo acompañados de helado de chocolate con cedrón y bizcocho de arroz		
MISE IN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p><b>Bavaroise</b>                      -Pulpa de chirimoya(sin pepas) licuada.                      -Huevo batido con azúcar.                      -Gelatina hidratada con agua.</p> <p><b>Suspiro</b>                      -Huevo separado clara de yema.                      -Clara montada ligeramente (hasta antes de alcanzar punto nieve).                      -Naranja sin cáscara hecha almíbar con el agua, rama de canela, aguardiente y el azúcar.</p> <p><b>Helado</b>                      -Crema de leche montada.                      -Chocolate semi-amargo cortado en pedazos pequeños.</p> <p><b>Bizcocho</b>                      -Huevos separadas claras de yemas.</p>	<p>Bavaroise de chirimoya, mini suspiros de canelazo acompañados de helado de chocolate con cedrón decorado con pedazos de chocolate semi-amargo y bizcocho de sifón de arroz.                      Decoración: pétalos de geranio y hojas de menta.</p>	<p>Los suspiros al contar con un almíbar de 120°C no van a mantenerse inflados luego de salir del horno, ya que se está aplicando dos merengues al mismo tiempo: el francés y el italiano.</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: Bavaoise de chirimoya y suspiro de canelazo acompañados de helado de chocolate con cedrón y bizcocho de arroz FECHA: 08 DICIEMBRE DEL 2017

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
	<b>Bavaoise</b>					
0,05	chirimoya	und	0,0355	71%	8,0625	0,28621875
0,042	mantequilla sin sal	kg	0,042	100%	8,83	0,37086
1	huevo	und	0,85	85%	0,161	0,13685
0,066	azúcar blanca granulada	kg	0,066	100%	1,1	0,0726
0,006	gelatina sin sabor	kg	0,006	100%	35	0,21
0,03	agua	l	0,03	100%	0	0
0,25	crema de leche	l	0,25	100%	5,4	1,35
	<b>Suspiro</b>					
0,5	huevo(clara)	und	0,425	85%	0,161	0,068425
0,05	azúcar blanca granulada	kg	0,05	100%	1,1	0,055
1	naranja	und	0,92	90%	0,11	0,1012
0,002	canela en rama	kg	0,002	100%	31,25	0,0625
0,05	azúcar blanca granulada	kg	0,05	100%	1,1	0,055
0,05	agua	l	0,05	100%	0	0
0,01	aguardiente	l	0,01	100%	11	0,11



<b>Helado de chocolate y cedrón</b>						
0,125	crema de leche	l	0,125	100%	5,4	0,675
0,125	leche condensada	kg	0,125	100%	5,64	0,705
0,05	chocolate pacari cedrón	kg	0,05	100%	45	2,25
0,025	chocolate semi-amargo	kg	0,025	100%	12,5	0,3125
<b>Biscocho de arroz</b>						
2	huevos	und	1,7	85%	0,161	0,2737
0,05	harina de arroz	kg	0,05	100%	4	0,2
0,05	azúcar blanca granulada	kg	0,05	100%	1,1	0,055
0,02	mantequilla sin sal	kg	0,02	100%	8,83	0,1766
0,004	polvo de hornear	kg	0,004	100%	18,5	0,074
CANT. PRODUCIDA: 861gr						
CANT. PORCIONES: 7 DE: 123 gr. Costo p porción: \$1,09						

**TÉCNICAS**

-Gelificar: Calentar la crema de leche con la pulpa de chirimoya y la mantequilla. Dejar enfriar e incorporar a la preparación de las yemas. Agregar la gelatina disuelta y remover bien. Refrigerar hasta que gelifique.

- Elaborar merengue: A la clara ligeramente montada agregarle el azúcar en tres tiempos sin dejar de batir. Luego, añadir el almíbar de naranjilla y seguir batiendo hasta enfriar la preparación.

-Deshidratar: En una manga pastelera añadir la preparación anterior e ir formando mini suspiros sobre el silpat. Hornear a 150°C hasta deshidratarlos (cuando estén firmes).

-Baño maría: Derretir el chocolate en baño maría e incorporarlo a la leche condensada. Agregar la crema de leche montada con movimientos envolventes. Por último, los pedazos de chocolate semi-amargo. Congelar la preparación mínimo por 4 horas.

-Batir: La mantequilla con el azúcar hasta lograr una preparación cremada, añadir las yemas sin dejar de batir. Agregar los secos batiendo. Incorporar las claras montadas en forma envolvente.

-Cocción en microondas: Incorporar la preparación al sifón, insertar la carga de nitrógeno y refrigerar durante algunas horas. Cocinar en el horno microondas durante aprox. 1 minuto en adelante en un vaso de espuma flex lleno en su tercera parte de la preparación que estaba en el sifón.

**FOTO**





### 4.3.3 Esponjado de tomate de árbol acompañado de pâte cigarette de ocas y bizcocho de sifón de quimbolito

RECETA: Esponjado de tomate de árbol acompañado de pâte cigarette de ocas y bizcocho de sifón de quimbolito		
MISE IN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Esponjado</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Tomate de árbol cocido y licuado con azúcar(jugo).</li> <li>-Claras batidas a punto de nieve.</li> <li>-Gelatina hidratada en agua.</li> </ul> <p>Pâte cigarette</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ocas cocidas con panela y rama de canela.</li> </ul> <p>Bizcocho de sifón</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Huevos separados claras de yemas.</li> <li>-Claras batidas a punto de nieve.</li> </ul>	<p>Esponjado de tomate de árbol acompañado de pâte cigarette de ocas y bizcocho de sifón de quimbolito. Decorado con manzana confitada y hojas de menta.</p>	<p>Al hacer el bizcocho de sifón de quimbolito se debe tener cuidado con el tiempo de cocción en el microondas ya que pueden quemarse las pasas. No se especifica el tiempo de cocción ya que según cada microondas variará, pero es de aprox. 1 minuto en adelante.</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: Esponjado de tomate de árbol acompañado de pâte cigarette de ocas y bizcocho de sifón de quimbolito						
FECHA: 08 DICIEMBRE DEL 2017						
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
	<b>Esponjado de tomate de árbol</b>					
	1 Tomate de árbol	und	0,95	95%	0,1365	0,129675
0,18	Agua	l	0,18	100%	0	0
0,1	Azúcar	kg	0,1	100%	1,1	0,11
0,007	Gelatina sin sabor	kg	0,007	100%	35	0,245
0,035	Agua	l	0,035	100%	0	0
3	Huevos	und	2,55	85%	0,161	0,41055
	<b>Pâte cigarette de ocas</b>					
0,06	ocas	kg	0,054	90%	1,21	0,06534
0,35	agua	l	0,35	100%	0	0
0,13	panela	kg	0,13	100%	1,03	0,1339
0,001	canela en rama	kg	0,001	100%	31,25	0,03125
	<b>Bizcocho de sifón de quimbolito</b>					
0,028	harina de maíz	kg	0,028	100%	1,76	0,04928
0,028	harina de trigo	kg	0,028	100%	1,1	0,0308
0,043	mantequilla sin sal	kg	0,043	100%	8,83	0,37969
0,043	azúcar blanca granulada	kg	0,043	100%	1,1	0,0473
2	huevos	und	1,7	85%	0,161	0,2737
0,004	polvo de hornear	kg	0,004	100%	18,5	0,074
0,002	esencia de vainilla	l	0,002	100%	10,42	0,02084
0,004	ron	l	0,004	100%	12,33	0,04932
0,018	pasas	kg	0,018	100%	6	0,108
CANT. PRODUCIDA: 640gr						
CANT. PORCIONES: 5 DE: 128 gr. Costo p porción: \$0,43						



TÉCNICAS	FOTO
<p>-Gelificar: Agregar la gelatina sin sabor disuelta al jugo de tomate, refrigerar hasta que coagule un poco. A la mezcla de las claras agregar con movimientos envolventes, poco a poco la preparación del jugo semi-coagulado. Volver a refrigerar hasta que coagule bien.</p> <p>-Hornear: Licuar las ocas cocidas, estirar en un silpat. Hornear a 160°C hasta que se despegue fácilmente del silpat y esté ligeramente dorado.</p> <p>-Batir: Batir la mantequilla con el azúcar hasta tener una preparación cremosa, entonces añadir las yemas sin dejar de batir. Incorporar la esencia de vainilla, el ron y los secos batiendo. Añadir las claras a punto de nieve con movimientos envolventes.</p> <p>-Cocción en microondas: Incorporar la preparación al sifón, insertar la carga de nitrógeno y refrigerar durante algunas horas. Cocinar en el horno microondas durante unos minutos en un vaso de espuma flex lleno en su tercera parte de la preparación que estaba en el sifón.</p>	



**4.3.4 Cheesecake de durazno bañado en jalea de babaco acompañado de panacotta de ajonjolí, parfait de sachá anís y falso caviar de tamarindo.**

<b>RECETA: Cheesecake de durazno bañado en jalea de babaco acompañado de panacotta de ajonjolí, parfait de sachá anís y falso caviar de tamarindo.</b>		
<b>MISE IN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<p><b>Cheesecake</b>                      -Galletas trituradas.                      -Mantequilla derretida                      -Gelatina sin sabor hidratada en agua.                      -1/2 durazno reservado para decoración, los demás duraznos: pelados y quitados la pepa.</p> <p><b>Jalea de babaco</b>                      -Babaco picado en cubos medianos</p> <p><b>Panacotta</b>                      -Gelatina sin sabor hidratada en agua.                      -Crema batida con leche y azúcar.</p> <p><b>Parfait</b>                      -Azúcar impalpable y agua incorporados en una cacerola.                      -Yemas batidas ligeramente.                      -Sachá anís infusionado en agua.                      -Crema de leche batida ligeramente con la leche.</p> <p><b>Falso caviar</b>                      -Tamarindo cocido con agua y azúcar(jugo).                      -Cloruro de calcio agregado a los 250 ml de agua.</p>	<p>Cheesecake de durazno bañado de jalea de babaco acompañado de cubos de panacotta de 3 ajonjolíes, quenelle de parfait sachá anís, falso caviar de tamarindo y fruta fresca(durazno y babaco).                      Decoración: pétalos de clavel.</p>	<p>Se hizo el cheesecake con dos tipos de duraznos debido a que si solo se hacía con duraznos frescos si no se lo consume de forma inmediata cambiará su coloración tornándose poco atractivo a la vista.</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: Cheesecake de durazno y babaco acompañado de panacotta de ajonjolí, parfait de sacha anís y falso caviar de tamarindo FECHA: 04 DICIEMBRE DEL 2017

C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
	<b>Cheesecake</b>					
0,17	galletas de chocolate	kg	0,17	100%	3,75	0,6375
0,12	mantequilla sin sal	kg	0,12	100%	8,83	1,0596
4	durazno	und	3,24	81%	0,238	0,77112
0,3	duraznos en conserva	kg	0,285	95%	3,843	1,095255
0,2	crema de leche	l	0,2	100%	5,4	1,08
0,25	queso crema	kg	0,25	100%	7,48	1,87
0,15	azúcar blanca	kg	0,15	100%	1,1	0,165
0,008	gelatina s/sabor	kg	0,008	100%	35	0,28
0,04	agua	l	0,04	100%	0	0
	<b>Jalea de babaco</b>					
0,17	babaco	kg	0,1445	85%	2,875	0,4154375
0,06	azúcar blanca	kg	0,06	100%	1,1	0,066
	<b>Babaco</b>					
0,06	babaco	kg	0,051	85%	2,875	0,146625
	<b>Panacotta</b>					
0,25	crema de leche	l	0,25	100%	5,4	1,35
0,25	leche	l	0,25	100%	0,85	0,2125
0,01	gelatina s/sabor	kg	0,01	100%	35	0,35
0,05	agua	l	0,05	100%	0	0
0,115	azúcar blanca	kg	0,115	100%	1,1	0,1265
0,005	ajonjolí blanco	kg	0,005	100%	30	0,15
0,01	ajonjolí normal	kg	0,01	100%	11,01	0,1101
0,005	ajonjolí negro	kg	0,005	100%	32	0,16
	<b>Parfait sacha anís</b>					
3	huevo(yemas)	und	2,55	85%	0,161	0,41055
0,08	agua	l	0,08	100%	0	0
0,003	sacha anís	kg	0,0021	70%	10,829	0,0227409
0,2	azúcar impalpable	kg	0,2	100%	7,25	1,45
0,1	agua	l	0,1	100%	0	0
0,2	crema de leche	l	0,2	100%	5,4	1,08
0,1	leche	l	0,1	100%	0,85	0,085
	<b>Falso caviar de tamarindo</b>					



C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
0,005	alginato de sodio	kg	0,005	100%	32,56	0,1628
0,08	agua	l	0,08	100%	0	0
0,07	tamarindo	kg	0,042	60%	6,174	0,259308
0,05	azúcar blanca	kg	0,05	100%	1,1	0,055
0,003	cloruro de calcio	kg	0,003	100%	34,4	0,1032
0,25	agua	l	0,25	100%	0	0
					TOTAL	13,6742364
CANT. PRODUCIDA: 2560gr						
CANT. PORCIONES: 20 DE: 128 gr. Costo p porción: \$0,68						

-Batir: Mezclar la galleta triturada con la mantequilla derretida, disponer en la base del molde engrasado y enharinado, refrigerar. Batir el queso crema hasta que tenga la consistencia menos densa, agregar la crema de leche y seguir batiendo hasta que empiece a montarse, entonces añadir el azúcar y batir hasta que la crema se haya montado ligeramente.

-Gelificar: Duraznos pelados licuar con los duraznos en conserva. Incorporar con movimientos envolventes los duraznos licuados a la preparación de la crema. Añadir la gelatina disuelta a la preparación anterior, mezclar bien. Agregar al molde con la base de galletas y refrigerar hasta que gelifique.

-Reducir: Licuar el babaco picado con un poco de agua y el azúcar. Cocinar hasta reducir y lograr la consistencia adecuada.

-Coagular: La preparación de la crema con la leche y el azúcar mezclar con los 3 tipos de ajonjolíes. Incorporar la gelatina disuelta a la mezcla de leche. Refrigerar hasta coagular.

-Elaborar almíbar: Cocinar la preparación del azúcar impalpable con el agua hasta que alcance los 120°C.

-Batir: Agregar el almíbar a las yemas batidas en forma de hilo sin dejar de batir, hasta que la mezcla esté fría. Agregar la infusión y la crema de leche batida con la leche con movimientos envolventes.

-Congelar: Colocar en el molde la preparación anterior y congelar mínimo 5 horas.

-Gelificar: Al jugo de tamarindo agregarle el alginato de sodio y cocinar removiendo hasta que hierva. Reservar la preparación con el cloruro de calcio en refrigeración durante mínimo media hora. Agregar a una jeringuilla o pipeta la preparación con alginato y verter en forma de gotas en la preparación del cloruro. Retirar el caviar y lavar en abundante agua para eliminar el exceso de cloruro.

FOTO





#### 4.3.5 Deconstrucción de yaguana

RECETA: Deconstrucción de yaguana		
MISE IN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Bizcocho de sífon</p> <p>-Huevo separado clara de yema.</p> <p>-Babaco licuado con agua(jugo de babaco).</p> <p>Jalea de babaco</p> <p>-Babaco pelado y picado en cubos medianos.</p> <p>Gelatina de ataco</p> <p>-Ataco lavado e infusionado en agua.</p> <p>Galleta</p> <p>-Zumo extraído de naranja.</p> <p>Relleno galleta</p> <p>-Zumo extraído de limones.</p> <p>Helado</p> <p>-Piña en conserva(previamente drenado el jugo) licuada.</p> <p>-Crema de leche montada.</p> <p>Suspiro</p> <p>-Huevo separado clara de yema.</p> <p>-Clara montada ligeramente (hasta antes de alcanzar punto nieve).</p> <p>-Naranja sin cáscara hecha almíbar con el agua y el azúcar.</p>	<p>Galleta de naranja y clavo de olor rellena de crema de limón acompañada de bizcocho de sífon de babaco mojado con jalea de la misma fruta, gelatina de ataco y pimienta dulce, helado de piña con canela y suspiro de naranjilla.</p>	<p>El helado de piña es mejor hacerlo con piña en conserva, ya que se hizo la prueba haciéndolo con piña fresca y el resultado al mezclarla con la crema de leche fue una preparación amarga.</p>



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

FICHA TÉCNICA DE: Deconstrucción de Yaguana		FECHA: 12 DICIEMBRE DEL 2017				
C.BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U.
	<b>Bizcocho de sífon de babaco</b>					
0,05	harina de trigo	kg	0,05	100%	1,1	0,055
1	huevo	und	0,85	85%	0,161	0,13685
0,003	polvo de hornear	kg	0,003	100%	18,5	0,0555
0,02	azúcar blanca granulada	kg	0,02	100%	1,1	0,022
0,025	babaco	kg	0,02125	85%	2,875	0,06109375
0,008	agua	l	0,008	100%	0	0
	<b>Jalea de babaco</b>					
0,03	Babaco	kg	0,0255	85%	2,875	0,0733125
0,02	Agua	l	0,02	100%	0	0
0,05	azúcar blanca granulada	kg	0,05	100%	1,1	0,055
	<b>Gelatina de ataco</b>					
0,1	agua	l	0,1	100%	0	0
0,02	ataco	kg	0,014	70%	2,86	0,04004
0,05	azúcar blanca granulada	kg	0,05	100%	1,1	0,055
0,001	pimienta dulce molida	kg	0,001	100%	33,3	0,0333
0,003	almidón de achira	kg	0,003	100%	2,2	0,0066
0,006	gelatina sin sabor	kg	0,006	100%	35	0,21
0,03	agua	l	0,03	100%	0	0
	<b>Galletas de naranja y clavo de olor</b>					
0,075	harina de trigo	kg	0,075	100%	1,1	0,0825
1	naranja	und	0,65	65%	0,135	0,08775
0,032	mantequilla	kg	0,032	100%	8,83	0,28256
0,032	azúcar blanca granulada	kg	0,032	100%	1,1	0,0352
0,5	huevo	und	0,425	85%	0,161	0,068425
0,001	clavo de olor	kg	0,001	100%	45,5	0,0455
0,002	polvo de hornear	kg	0,002	100%	18,5	0,037
	<b>Relleno de galletas</b>					
6	limón sutil	und	3,84	64%	0,068	0,26112
1,5	huevo	und	1,275	85%	0,161	0,205275
0,035	leche condensada	kg	0,035	100%	5,64	0,1974
0,03	azúcar blanca granulada	kg	0,03	100%	1,1	0,033
0,004	gelatina sin sabor	kg	0,004	100%	35	0,14
0,02	agua	l	0,02	100%	0	0
	<b>Helado de piña y canela</b>					
0,15	piña en conserva	kg	0,105	70%	9,85	1,03425
0,135	crema de leche	l	0,135	100%	5,4	0,729
0,135	leche condensada	kg	0,135	100%	5,64	0,7614
0,001	canela molida	kg	0,001	100%	16,65	0,01665
	<b>Suspiros de naranjilla</b>					
0,5	huevo(clara)	und	0,425	85%	0,161	0,068425
0,05	azúcar blanca granulada	kg	0,05	100%	1,1	0,055
1	naranjilla	und	0,9	90%	0,11	0,099
0,05	azúcar blanca granulada	kg	0,05	100%	1,1	0,055
0,05	agua	l	0,05	100%	0	0
CANT. PRODUCIDA: 1040gr						
CANT. PORCIONES: 8 DE: 130 gr. Costo p porción: \$0,64						



TÉCNICAS	FOTO
<p>-Batir: las claras a punto de nieve con el azúcar, añadir las yemas y seguir batiendo hasta incorporar. Agregar con movimientos envolventes la harina y el polvo de hornear tamizados alternando con el jugo de babaco. Incorporar la preparación al sifón, insertar la carga de nitrógeno y refrigerar durante algunas horas.</p> <p>-Cocción en horno microondas: En el horno microondas durante unos minutos en un vaso de espuma flex lleno en su tercera parte.</p> <p>-Hervir: Babaco previamente licuar con agua, entonces añadir a una cacerola junto con azúcar y hervir hasta que tenga consistencia de jalea.</p> <p>-Gelificar: A la infusión de ataco añadir pimienta dulce molida, azúcar y el almidón de achira disuelto en agua fría, cocinar hasta obtener una colada. Hidratar gelatina en agua, disolverla a baño maría y añadir a la preparación de ataco. Refrigerar hasta gelificar.</p> <p>-Batir: la mantequilla con el azúcar, el zumo de naranja, la ralladura y la yema de huevo. Agregar la harina de trigo, el polvo de hornear y el clavo de olor, seguir batiendo hasta incorporar bien. La masa formada cubrirla de film durante una hora.</p> <p>-Hornear: Estirar la masa y con un cortapastas cortar las galletas redondas. Hornear a 180°C hasta que las galletas se hayan dorado.</p> <p>-Baño maría: En un bowl mezclar el zumo de limón con el azúcar y leche condensada. Añadir entonces la yema y el huevo entero. Cocinar a baño maría, removiendo bien hasta que espese. Entonces, agregar la gelatina sin sabor previamente hidratada en agua y disuelta. Refrigerar hasta solidificar.</p> <p>-Congelar: Para el helado, primero mezclar bien en un bowl la leche condensada con la piña licuada y la crema de leche batida. Congelar mínimo 5 horas.</p> <p>-Elaborar merengue: A la clara ligeramente montada agregarle el azúcar en tres tiempos sin dejar de batir. Luego, añadir el almíbar de naranjilla y seguir batiendo hasta enfriar la preparación.</p> <p>-Deshidratar: En una manga pastelera añadir la preparación anterior e ir formando mini suspiros sobre el silpat. Hornear a 150°C hasta deshidratar la preparación(cuando estén firmes).</p>	<p data-bbox="1235 306 1326 338">FOTO</p> 



#### 4.4 Evaluación de menús de degustación presentados

El día miércoles 20 de diciembre del 2017 se realizó la degustación de dos menús (2 entradas, 2 platos fuertes y 2 postres) pertenecientes al recetario elaborado en este proyecto de intervención. Se inició a las 18h00 y se contó con la presencia de cuatro docentes de la escuela de Gastronomía de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, entre ellas: Mg. Marlene Jaramillo, Mg. Clara Sarmiento, Mg. Patricia Ortiz y Mg. Ma. Augusta Molina.

##### \*Evaluación Mg. Marlene Jaramillo

###### MENÚ 1

**Entrada:** Gazpacho de tomate de árbol acompañado de aire de cerveza

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					
Aplicación de técnicas				/	
Textura				/	
Sabor				/	
Presentación (Montaje del plato)					/
Creatividad en elaboración del plato				/	

Observaciones generales: *debe bajar un poco la acidez con un poco de pepino.*

**Plato fuerte:** Rollos de trucha en salsa de menta y limón cubiertos de amaranto reventado acompañado de sal prieta de tocte y pepa de zambo, cubos cocidos de dos variedades de camotes y vegetales.

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					/
Aplicación de técnicas					/
Textura					/
Sabor					/
Presentación (Montaje del plato)					/
Creatividad en elaboración del plato					/

Observaciones generales: \_\_\_\_\_



Postre: Deconstrucción de yaguana.

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					✓
Aplicación de técnicas					✓
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación (Montaje del plato)					✓
Creatividad en elaboración del plato					✓

Observaciones generales: \_\_\_\_\_

*Excelente postre.*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**MENÚ 2**

**Entrada:** Tamal de mote vegetariano acompañado de espejo de aji de maracuyá

**Tabla de Evaluación**

<b>FACTORES A CONSIDERAR</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Manejo higiénico de los alimentos					/
Aplicación de técnicas					/
Textura					/
Sabor					/
Presentación (Montaje del plato)					/
Creatividad en elaboración del plato					/

Observaciones generales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Plato fuerte:** Deconstrucción de hornado

**Tabla de Evaluación**

<b>FACTORES A CONSIDERAR</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Manejo higiénico de los alimentos					
Aplicación de técnicas					/
Textura					/
Sabor					/
Presentación (Montaje del plato)					/
Creatividad en elaboración del plato					/

Observaciones generales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



**Postre:** Esponjado de tomate de árbol acompañado de pâte cigarette de ocas y bizcocho de sifón de quimbolito

**Tabla de Evaluación**

<b>FACTORES A CONSIDERAR</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Manejo higiénico de los alimentos					
Aplicación de técnicas					
Textura					
Sabor					
Presentación (Montaje del plato)					
Creatividad en elaboración del plato					

Observaciones generales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



\*Evaluación Mg. Patricia Ortiz

**MENÚ 1**

**Entrada:** Gazpacho de tomate de árbol acompañado de aire de cerveza

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					5
Aplicación de técnicas				4	
Textura				4	
Sabor			3		
Presentación (Montaje del plato)				4	
Creatividad en elaboración del plato				4	

Observaciones generales: Se puede mejorar el sabor con la adición de pepinillo.

**Plato fuerte:** Rollos de trucha en salsa de menta y limón cubiertos de amaranto reventado acompañado de sal prieta de tocte y pepa de zambo, cubos cocidos de dos variedades de camotes y vegetales.

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					5
Aplicación de técnicas					5
Textura					5
Sabor				4	
Presentación (Montaje del plato)					5
Creatividad en elaboración del plato					5

Observaciones generales: \_\_\_\_\_



Postre: Deconstrucción de yaguana.

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					5
Aplicación de técnicas					5
Textura					5
Sabor					5
Presentación (Montaje del plato)					5
Creatividad en elaboración del plato					5

Observaciones generales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



**MENÚ 2**

**Entrada:** Tamal de mote vegetariano acompañado de espejo de aji de maracuyá

**Tabla de Evaluación**

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					5
Aplicación de técnicas					5
Textura					5
Sabor					5
Presentación (Montaje del plato)					5
Creatividad en elaboración del plato					5

Observaciones generales: El título debe ser Tamal Vegetariano de Mote

**Plato fuerte:** Deconstrucción de hornado

**Tabla de Evaluación**

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					5
Aplicación de técnicas					5
Textura					5
Sabor					5
Presentación (Montaje del plato)					5
Creatividad en elaboración del plato					5

Observaciones generales: Poner Sal en el mote frito



**Postre:** Esponjado de tomate de árbol acompañado de pâte cigarette de ocas y bizcocho de sifón de quimbolito

**Tabla de Evaluación**

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					5
Aplicación de técnicas					5
Textura				4	
Sabor				4	
Presentación (Montaje del plato)					5
Creatividad en elaboración del plato					5

Observaciones generales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



\*Evaluación Mg. Ma. Augusta Molina

**MENÚ 1**

**Entrada:** Gazpacho de tomate de árbol acompañado de aire de cerveza

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					
Aplicación de técnicas				X	
Textura				X	
Sabor			X		
Presentación (Montaje del plato)				X	
Creatividad en elaboración del plato				X	

Observaciones generales: Se sugiere que no sea tan ácido.

**Plato fuerte:** Rollos de trucha en salsa de menta y limón cubiertos de amaranto reventado acompañado de sal prieta de tocte y pepa de zambo, cubos cocidos de dos variedades de camotes y vegetales.

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					
Aplicación de técnicas					X
Textura					X
Sabor					X
Presentación (Montaje del plato)					X
Creatividad en elaboración del plato					X

Observaciones generales: \_\_\_\_\_



Postre: Deconstrucción de yaguana.

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					X
Aplicación de técnicas					X
Textura					X
Sabor					X
Presentación (Montaje del plato)					X
Creatividad en elaboración del plato					X

Observaciones generales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



**MENÚ 2**

**Entrada:** Tamal de mote vegetariano acompañado de espejo de aji de maracuyá

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					X
Aplicación de técnicas					X
Textura					X
Sabor					X
Presentación (Montaje del plato)					X
Creatividad en elaboración del plato					X

Observaciones generales: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Plato fuerte:** Deconstrucción de hornado

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					
Aplicación de técnicas					X
Textura				X	
Sabor					X
Presentación (Montaje del plato)					X
Creatividad en elaboración del plato				X	

Observaciones generales: Se recomienda que el crocante de mote se haga mejor y con sal para un mejor sabor.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Postre:** Esponjado de tomate de árbol acompañado de pâte cigarette de ocas y bizcocho de sifón de quimbolito

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					X
Aplicación de técnicas					X
Textura					X
Sabor					X
Presentación (Montaje del plato)					X
Creatividad en elaboración del plato					X

Observaciones generales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

~~Ma. Agosto Molina Diaz~~  
 Ma. Agosto Molina Diaz



\*Evaluación de Mg. Clara Sarmiento

MENÚ 1

**Entrada:** Gazpacho de tomate de árbol acompañado de aire de cerveza

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					
Aplicación de técnicas				✓	
Textura			✓		
Sabor		✓			
Presentación (Montaje del plato)				✓	
Creatividad en elaboración del plato				✓	

Observaciones generales: hacer un poco la acidez con pepino y no cocer por mucho tiempo el tomate

**Plato fuerte:** Rollos de trucha en salsa de menta y limón cubiertos de amaranto reventado acompañado de sal prieta de tocte y pepa de zambo, cubos cocidos de dos variedades de camotes y vegetales.

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					✓
Aplicación de técnicas					✓
Textura					
Sabor					✓
Presentación (Montaje del plato)					✓
Creatividad en elaboración del plato					✓

Observaciones generales: Muy Buen equilibrio de sabores en el plato



Postre: Deconstrucción de yaguana.

Tabla de Evaluación

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					✓
Aplicación de técnicas					✓
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación (Montaje del plato)					✓
Creatividad en elaboración del plato					✓

Observaciones generales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



**MENÚ 2**

**Entrada:** Tamal de mote vegetariano acompañado de espejo de aji de maracuyá

**Tabla de Evaluación**

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					✓
Aplicación de técnicas				✓	
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación (Montaje del plato)				✓	
Creatividad en elaboración del plato					✓

Observaciones generales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

**Plato fuerte:** Deconstrucción de hornado

**Tabla de Evaluación**

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					✓
Aplicación de técnicas					✓
Textura				✓	
Sabor				✓	
Presentación (Montaje del plato)					✓
Creatividad en elaboración del plato				✓	

Observaciones generales: *apropiada del mote,* \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



**Postre:** Esponjado de tomate de árbol acompañado de pâte cigarette de ocas y bizcocho de sifón de quimbolito

**Tabla de Evaluación**

FACTORES A CONSIDERAR	1	2	3	4	5
Manejo higiénico de los alimentos					✓
Aplicación de técnicas					✓
Textura					✓
Sabor				✓	
Presentación (Montaje del plato)					✓
Creatividad en elaboración del plato					✓

Observaciones generales: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

~~Clara Sarmiento A.~~  
 Clara Sarmiento A.  
 Docente



## **4.5 Conclusiones**

### **4.5.1 Conclusiones**

La gastronomía cuencana se está abriendo paso entre la vanguardia culinaria convirtiéndose de este modo en una de las cocinas más prometedoras a nivel nacional. Cabe mencionar que el término “vanguardia” no es opuesto totalmente a lo tradicional, ya que es indiscutible que las bases de la vanguardia culinaria están sentadas sobre la cocina tradicional.

En esta proyecto de intervención se refieren las principales técnicas culinarias vanguardistas que han tenido acogida en la ciudad y en el recetario se aplican las más importantes. Así, por ejemplo la cocción al vacío aunque tiene muchos adeptos, requiere de un equipo especial para efectuarse, así esta técnica no pudo reproducirse en el recetario aquí presentado. En cuanto al empacado al vacío, si no existe una empacadora, sí se puede efectuar domésticamente.

En lo referente a la cocción en microondas, se lo empleó para deshidratar variedad de productos, disolver la gelatina sin sabor propicia para gelificaciones y para cocinar bizcochos de sifón.

Las técnicas de cocina molecular fueron aplicadas en muy pocos platos debido a que según las entrevistas no son factibles en nuestro medio ya sea por los elevados costos de los aditivos químicos como por los perjuicios en la salud que su consumo frecuente provoca. Entre las técnicas trabajadas se ocupó alginato de sodio y cloruro de calcio para elaboración de falso caviar de haba y de tamarindo, para la formación de un aire de cerveza en cambio se acudió a una cantidad moderada de lecitina de soya puesto que la cerveza por sí misma genera espuma y para elaborar una espuma de crema de melloco se acudió al sifón con cargas de nitrógeno. Además se requirió el sifón para la elaboración



de bizcochos esponja o bizcochos de sifón. Los resultados con estas técnicas aplicadas fueron muy buenos.

En algunas propuestas se efectuó la técnica de la deconstrucción, mediante la cual se cambió texturas y presentación pero se conservó el sabor original, en sí, se trabajó con cada producto por separado respetando su sabor para que al combinar todos los elementos del plato, los sabores sean exactamente los mismos a la preparación tradicional.

Como se mencionó anteriormente, se deshidrató algunos alimentos, no solo con fines decorativos sino con fines de concentración de los sabores. Por lo tanto, la deshidratación se efectuó no únicamente en el microondas sino en el horno.

Finalmente, cabe recalcar que el aprendizaje que ha significado este proyecto de intervención ha sido inmenso, el objetivo desde el principio fue analizar la factibilidad de implementar cocina de autor en la ciudad con técnicas culinarias vanguardistas aplicadas a ingredientes locales, dicho objetivo se ha cumplido a cabalidad dando un resultado positivo.

#### **4.5.2 Recomendaciones**

Como cocineros es indispensable que mantengamos la mente abierta a nuevas opciones gastronómicas, es decir conocer las tradiciones culinarias de la ciudad y aplicarlas con el respeto que merecen, pero también innovar con productos locales.

Con el afán de innovación se ha realizado una propuesta en forma de recetario, a lo largo del mismo surgieron nuevos aprendizajes que vale recomendar, así por ejemplo para un empacado al vacío doméstico si no se cuenta con empacadora se puede emplear fundas ziploc las mismas que deben ser



sumergidas en agua hasta un poco antes de rozar su cierre, esto para eliminar todo el aire posible.

Según las pruebas realizadas, el microondas es una forma rápida de deshidratar, pero si se sobrepasa el tiempo, el alimento resulta ligeramente quemado, por lo que si se busca un deshidratado más pulcro es necesario realizarlo en el horno a muy baja temperatura (100° o menos) durante más tiempo.

Al elaborar una espuma, mientras más tiempo se deje la preparación del sifón en refrigeración, más forma tendrá dicha espuma. Sin embargo, eso no se aplica para elaboración de bizcochos de sifón ya que si se deja demasiado tiempo, la preparación taponará los orificios del sifón dificultando la expulsión de la masa del bizcocho, por ello también se debe cuidar que la masa colocada en el interior del sifón no sea ni muy espesa ni muy líquida.

Se debe cuidar la cadena de frío del pescado para la elaboración del gravlax, ya que éste prácticamente se consume crudo, solo se lo condimenta y deshidrata ligeramente por acción de la sal. De esta manera, se evitará cualquier enfermedad que pudiera causar al comensal.

Para realizar el falso caviar es mejor ayudarse de una pipeta de plástico que de una jeringuilla, ya que con la pipeta, el caviar tendrá una forma redonda perfecta, en cambio con la jeringuilla, el caviar no siempre tiene forma redonda sino es más bien amorfo.

Al hacer helados de algunas frutas como la piña, se debe tener en cuenta que es recomendable usar la fruta en conserva ya que la fresca combinada con la crema de leche puede dejar un amargor nada agradable al paladar.



## BIBLIOGRAFÍA

### LIBROS

- Acurio, G. (2008). *Gastón Acurio. 500 años de Fusión. Historia-ingredientes-nuevas propuestas de la cocina peruana.* (1a ed.). Lima, Perú: El Comercio.
- Chamorro, S. (2009). *Cocina de Autor.* (1a ed.). Quito, Ecuador: Unimarket.
- Criterión. *Los Hermanos Rausch en la Cocina.* (2010). (2a ed.). Bogotá, Colombia.
- Cuadernos Docentes N°3. Facultad de Ciencias de la Hospitalidad. Universidad de Cuenca. (2010). (1ra ed.). Cuenca, Ecuador: Manuel Villavicencio.
- Enciclopedia de Medicina Natural. *Cocina Natural.* (1993). (1a ed.). Bogotá, Colombia: IATROS Ediciones.
- Enciclopedia de utensilios y técnicas de cocina. (2009). (1a ed.). Bogotá, Colombia: Editorial Planeta Colombiana.
- Estrella, E. (1998). *El Pan de América. Etnohistoria de los Alimentos aborígenes en el Ecuador.* (3a ed.). Quito, Ecuador: Fundación para Ciencia y Tecnología.
- García, D. (2010). *Cocina Contradicción.* (1a ed.). La Coruña, España: Everest.
- Gutiérrez, X. (2005). *El Laboratorio de Arzak.* (1a ed.). La Coruña, España: Everest.
- Llanos, Manuel. (1984). *El Maíz.* (1a ed.). Madrid, España: Ediciones Mundi-Prensa.
- Myhrvold, N., Young, C., & Bilet, M. (2011). *Modernist Cuisine. Historia y fundamentos.* (1a ed.). (Vol. 1). Madrid, España: Taschen.
- Myhrvold, N., Young, C., & Bilet, M. (2011). *Modernist Cuisine. Técnicas y Equipamiento.* (1a ed.). (Vol. 2). Madrid, España: Taschen.



- Nuevo Menú Diario Ecuatoriano. (2008). (1a ed.). Bogotá, Colombia: Intermedio Editores.
- Pazos, J. (2010). Cocinas Regionales Andinas. Memorias del IV Congreso. (1a ed.). Quito, Ecuador: Corporación Editora Nacional.
- Pazos, S., & Muñoz, A. (2015). Memorias del VI Congreso de Cocinas Regionales Andinas del 28 al 30 de mayo del 2014. (1a ed.). Quito, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Plana, L., & Capel, J. (2006). El Desafío de la Cocina Española. Tres Décadas de Evolución. (1a ed.). Madrid, España: Lunweg.
- Pumisacho M. & Sherwood Stephen. (2002). El Cultivo de la papa en Ecuador. (1a ed.). Quito, Ecuador: INIAP.
- Rivas. (2012). Guía ilustrada de especies agrodiversas en el Ecuador. (1a ed.). Cuenca, Ecuador: Centro Gráfico Salesiano.
- Roca, Joan. Cocina con Joan Roca. Técnicas básicas para cocinar en casa. (2014). (1ra ed.). Barcelona: Planeta Editorial.
- Subijana, P. (2011). Akelare. (1a ed.). La Coruña, España: Everest.
- Vallejo, R. (2003). Manual de Escritura Académica. Guía para estudiantes y maestros. (1a ed.). Quito, Ecuador: Corporación Editora Nacional.
- Vintimilla de Crespo, E. (2005). El Sabor de los Recuerdos. (2da ed.). Cuenca, Ecuador: Editorial ALTAFLOR.



## INTERNET

Arias & Arévalo. (2007). *Caracterización físico-química del zambo (Cucúrbita ficifolia) y elaboración de dos productos a partir de la pulpa*. (Tesis de Ingeniería). Escuela Politécnica Nacional, Ecuador. Recuperado de <http://bibdigital.epn.edu.ec/bitstream/15000/1653/1/CD-1869.pdf>.

Acceso: 24 octubre del 2017.

Ávila, Renee. (2016). Evaluación del cultivo de achajcha con una combinación de sustratos bajo el sistema hidropónico. (Tesis de Ingeniería). Universidad de Guayaquil, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/19619/1/%c3%81vila%20Carvajal%20Renee%20Adalberto.pdf>. Acceso: 26 enero del 2018.

BioEnciclopedia. (2016). *Papa*. Recuperado de <http://www.bioenciclopedia.com/papa/>. Acceso: 25 octubre del 2017.

Blogspot. (2010). *Biografía de Ferran Adrià*. Recuperado de: <http://revolucion-ferranadria.blogspot.com/2010/05/biografia-de-ferran-adria.html>.

Acceso: 8 Octubre del 2017.

Castro, L. (s.f.). *TRUCHA*. Animales. Recuperado de <https://www.animales.website/trucha/>. Acceso: 24 octubre del 2017.

Castro & Merizalde. (2017). Análisis gastronómico del caldo de achajcha en el cantón Guayaquil. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Guayaquil, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/20732/1/TESIS%20Gs.%20199%20-%20Anali%20gastron%20caldo%20de%20achajcha.pdf>. Acceso: 26 enero del 2018.

Chalco, G. (2013). La cocina técnico conceptual: origen, significado, características y propuesta gastronómica a partir de 25 productos cultivados, en la provincia del Azuay – Ecuador. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Cuenca, Cuenca.



- Cocina con alegría. (s.f.). *El cerdo*. Recuperado de <http://cocinaconalegria.com/notas/salud-y-bienestar/el-cerdo>. Acceso: 24 octubre del 2017.
- Cocina Molecular. (2014). *EMULSIFICACIÓN*. Recuperado de <http://cristinacuastumal.blogspot.com/2014/10/emulsificacion-una-emulsion-es-la-union.html>. Acceso: 16 octubre del 2017.
- COCINEA. (s.f.). *El Arte de hacer espumas con sifón*. Recuperado de <https://cocinea.es/noticias/sifon-como-hacer-espumas/>. Acceso: 16 octubre del 2017.
- CONSUMER. (2010). *La trucha en la cocina*. Recuperado de [http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en\\_la\\_cocina/trucos\\_y\\_secrets/2010/11/15/197104.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/trucos_y_secrets/2010/11/15/197104.php). Acceso: 24 octubre del 2017.
- CONSUMER. (s.f.). *TRUCHA*. Recuperado de <http://pescadosymariscos.consumer.es/trucha/introduccion>. Acceso: 24 octubre del 2017.
- Diabetes. Bienestar y salud. (s.f.). *Beneficios de comer carne de cerdo*. Recuperado de <https://www.diabetesbienestarysalud.com/nutricion/beneficios-de-comer-carne-de-cerdo-cuando- tienes-diabetes/2015/06/>. Acceso: 24 octubre del 2017.
- diario de gastronomía. (2011). *RENÉ REDZÉPI, TRIUNFA LA ECOLOGÍA*. Recuperado de: <http://diariodegastronomia.com/rene-redzepi-triunfa-la-ecologia/>. Acceso: 10 Octubre del 2017.
- Directo al paladar. (2015). *Salmón gravlax o a la escandinava. Receta*. Recuperado de <https://www.directoalpaladar.com/recetas-de-pescados-y-mariscos/salmon-gravlax-o-a-la-escandinava-receta>. Acceso: 27 octubre del 2017.
- Durazno. (2012). *Los chefs más reconocidos del mundo..* Recuperado de: [http://www.ehowenespanol.com/chefs-mas-reconocidos-del-mundo-galeria\\_77555/#pg=8](http://www.ehowenespanol.com/chefs-mas-reconocidos-del-mundo-galeria_77555/#pg=8). Acceso: 5 Octubre del 2017.



- EcuRed. (s.f.). *Babaco*. Recuperado de <https://www.ecured.cu/Babaco>. Acceso: 25 octubre del 2017.
- El Comercio. (2011). *El babaco es un cultivo exótico bien apetecido*. Recuperado de <http://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/babaco-cultivo-exotico-apetecido.html>. Acceso: 25 octubre del 2017.
- EL PAÍS. (2017). *El nuevo Bulli toma forma y prevé abrir en 2018*. Recuperado de: [https://elpais.com/ccaa/2017/05/30/catalunya/1496173318\\_698807.html](https://elpais.com/ccaa/2017/05/30/catalunya/1496173318_698807.html). Acceso: 9 Octubre del 2017.
- EL PAÍS SEMANAL. (2014). *La segunda vida de Ferran Adrià*. Recuperado de: <https://elpais.com/especiales/2014/ferran-adria/>. Acceso: 8 Octubre del 2017.
- EL PODER DEL CONSUMIDOR. (2017). *El poder de... El haba*. Recuperado de <http://elpoderdelconsumidor.org/analisisdeproductos/el-poder-de-el-haba/>. Acceso: 25 octubre del 2017.
- Flores. (s.f). Maíz. Recuperado de <https://www.flores.ninja/maiz/>. Acceso: 23 octubre del 2017.
- FRUMEN. (s.f.). *Técnica del ahumado, cómo ahumar carnes y pescados*. Recuperado de <http://www.frumen.com/la-tecnica-del-ahumado-ahumar-carnes-pescados/>. Acceso: 17 octubre del 2017.
- GASTRONOMIA. (2017). *La deconstrucción como técnica culinaria de vanguardia*. Recuperado de <http://argentina.gastronomia.com/noticia/6748/la-deconstruccion-como-tecnica-culinaria-de-vanguardia>. Acceso: 27 octubre del 2017.
- Gastronomía Molecular. (2012). *Emulsificación*. Recuperado de <https://gastromolecular.wordpress.com/category/tecnicas/emulsificacion/>. Acceso: 16 octubre del 2017.
- Gastronomía molecular. (2012). *Nitrógeno líquido*. Recuperado de <https://gastromolecular.wordpress.com/category/tecnicas/nitrogeno-liquido/>. Acceso: 25 enero del 2018.



- Guachisaca D. (2016). Elaboración de un proyecto de factibilidad para la implementación de una empresa productora y comercializadora de semillas de zambo tostadas y empacadas al vacío en la ciudad de Saraguro, provincia de Loja. (Tesis de Ingeniería). Universidad de Loja, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/d123456789/18956/1/Deicy%20Marlene%20Guachisaca%20Lozano.pdf>. Acceso: 27 enero de 2018.
- Gómez, L. (2015). *¿Conoces la historia de la gastronomía molecular?*. Recuperado de <http://tapasmagazine.es/conoces-la-historia-de-la-gastronomia-molecular/>. Acceso: 16 octubre del 2017.
- Guía epicureo. (s.f.). *Técnica del ahumado*. Recuperado de <http://guiaepicureo.com.ar/tecnica-del-ahumado/>. Acceso: 17 octubre del 2017.
- Guía Repsol. (2016). *Decálogo culinario de las técnicas de vanguardia*. Recuperado de: <https://www.guiarepsol.com/es/gastronomia/top-de-gastronomia/dec%C3%A1logo-de-tecnicas-culinarias-de-vanguardia/>. Acceso: 10 Octubre del 2017.
- ImChef. (s.f.). *¿Qué es la liofilización?*. Recuperado de <http://www.imchef.org/que-es-la-liofilizacion/>. Acceso: 17 octubre del 2017.
- INIAP. (2006). *La magia de la papa nativa*. Recuperado de <http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/PAPA%20%20LA%20MAGIA%20DE%20LA%20PAPA%20NATIVA.PDF>. Acceso: 25 octubre del 2017.
- Juglans neotropica* Diels. (s.f.). *Juglans neotropica* Diels. Recuperado de <http://orton.catie.ac.cr/repdoc/A0008s/A0008s82.pdf>. Acceso: 25 octubre del 2017.
- La Hora. (2016). *El sambo se puede almacenar a temperatura ambiente*. Recuperado de <https://lahora.com.ec/noticia/1101915067/el-sambo-se>



puede--almacenar-a--temperatura-ambiente. Acceso: 24 octubre del 2017.

Muñoz, M. (2014). *La “Achojcha o caigua” un curioso fruto*. Recuperado de <https://consejonutricion.wordpress.com/2014/07/24/la-achojcha-o-caigua-un-curioso-fruto/>. Acceso: 21 octubre del 2017.

Ojeda, J. (2014). *Tipos de espumas*. Recuperado de <http://javierfinosdoro.blogspot.com/2014/10/tipos-de-espumas.html>. Acceso: 26 octubre del 2017.

Patrimonio alimentario del Ecuador. (2016). *Achira*. Recuperado de <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Achira>. Acceso: 26 octubre del 2017.

Pérez, V. (2013). *Cocina Creativa o de Autor*. (1a ed.). Madrid, España.: Paraninfo. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=IKBQAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=cocina+de+autor&ots=v6kF9S3S90&sig=FlqMM9FgUQ1hDGZw9THFry32GUg#v=onepage&q=cocina%20de%20autor&f=false>. Acceso: 12 de mayo del 2017.

Revista de recetas de cocina, vinos, dietas y alimentación. [cocineando.com](http://cocineando.com). (s.f.). *Martín Berasategui, el chef con más estrellas Michelin*. Recuperado de: <http://www.cocineando.com/03-Gastronomia/Chefs-REstaurantes/Berasategui-chef-restaurant.html>. Acceso: 9 Octubre del 2017.

Soler, C. (s.f.). *Las variedades del maíz y su uso en la cocina ecuatoriana*. Recuperado de <https://www.vix.com/es/imj/gourmet/6241/las-variedades-del-maiz-y-su-uso-en-la-cocina-ecuatoriana>. Acceso: 23 octubre del 2017.

Tienda cocinista. (s.f.). *Alginato*. Recuperado de <https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredientes-modernos/alginato.html>. Acceso: 26 octubre del 2017.



- Tienda cocinista. (s.f.). *Citrato de sodio*. Recuperado de <https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredientes-modernos/citrato-de-sodio.html>. Acceso: 26 octubre del 2017.
- Tienda cocinista. (s.f.). *Cloruro de calcio*. Recuperado de <https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredientes-modernos/cloruro-de-calcio.html>. Acceso: 26 octubre del 2017.
- Tienda cocinista. (s.f.). *La técnica de la esferificación*. Recuperado de <https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/esferificaciones/la-tecnica-de-la-esferificacion.html>. Acceso: 26 octubre del 2017.
- Tienda cocinista. (s.f.). *Lactato de calcio*. Recuperado de <https://www.cocinista.es/web/es/enciclopedia-cocinista/ingredientes-modernos/lactato-de-calcio.html>. Acceso: 27 enero del 2018.
- últimas noticias. (2013). *El babaco te mantiene joven y cuida tu pancita*. Recuperado de <http://www.ultimasnoticias.com/noticias/14077-el-babaco-te-mantiene-joven-y-cuida-tu-pancita.html>. Acceso: 25 octubre del 2017.
- Valarezo M. (2016). Manual sobre las propiedades y el uso de alimentos andinos de origen vegetal en el desarrollo de la gastronomía ecuatoriana. (Tesis de Licenciatura). Universidad de las Américas, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/5492/1/UDLA-EC-TLG-2016-10.pdf> Acceso: 27 enero del 2018.
- Valverde, Anais. (2015). Estudio y análisis del fruto seco tocte y su aplicación en la pastelería. (Tesis de Licenciatura). Universidad de Guayaquil, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/14184/1/TESIS%20Gs.%2011%20%20tesis%20final%20tocte.pdf>. Acceso: 26 enero del 2018.



- verema. (2016). *El maravilloso mundo de los encurtidos*. Recuperado de <https://www.verema.com/blog/productos-gastronomicos/1391398-maravilloso-mundo-encurtidos>. Acceso: 17 octubre del 2017.
- Vivir sanos. (2015). *Propiedades de la papa y sus beneficios*. Recuperado de <http://vivirsanos.com/propiedades-de-la-papa/>. Acceso: 27 enero del 2018.
- Villén, M. (2012). *Deshidratación, la forma más antigua y sana de conservar los alimentos*. Recuperado de <https://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/deshidratacion-la-forma-mas-antigua-y-sana-de-conservar-los-alimentos/>. Acceso: 17 octubre del 2017.
- Vitale, M. (2016). *Maduración de la carne de vacuno: cómo se realiza y factores que la afectan*. Interempresasnet. Recuperado de <https://www.interempresas.net/Industria-Carnica/Articulos/150611-Maduracion-de-la-carne-de-vacuno-como-se-realiza-y-factores-que-la-afectan.html>. Acceso: 04 enero del 2018.



**ANEXOS**

**ANEXO 1. DISEÑO APROBADO POR EL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD**

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

**ANÁLISIS DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS VANGUARDISTAS PARA  
SU APLICACIÓN EN RECETAS DE SAL Y DULCE CON BASE EN  
INGREDIENTES DE LA COCINA CUENCANA.**

**Proyecto de Intervención previo a la obtención del título de Licenciado en  
Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas**

**TUTOR(A): MST. MARLENE JARAMILLO.**

**AUTOR: LOURDES RIVERA ALVAREZ**

**CUENCA, JUNIO, 2017**



## PROYECTO DE INTERVENCIÓN

### 1. **TÍTULO DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**

ANÁLISIS DE LAS TÉCNICAS CULINARIAS VANGUARDISTAS PARA SU APLICACIÓN EN RECETAS DE SAL Y DULCE CON BASE EN INGREDIENTES DE LA COCINA CUENCANA.

### 2. **NOMBRE DEL ESTUDIANTE Y CORREO ELECTRÓNICO**

RIVERA ALVAREZ LOURDES MERCEDES / lourdes.rivera@ucuenca.ec

### 3. **RESUMEN DEL DISEÑO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

El proyecto inicia con una investigación respaldada en bibliografía sobre conceptos claves de la cocina vanguardista además de ventajas y desventajas de su uso, luego se efectuará el análisis de las técnicas culinarias vanguardistas las mismas que se podrán determinar gracias a una investigación de campo mediante entrevistas a los cocineros encargados de algunos de los principales restaurantes que oferten cocina de autor en Cuenca. Así se podrá conocer el panorama culinario local, es decir las técnicas que han tenido acogida entre la población.

En base a dichas técnicas y a términos clave en la vanguardia culinaria se aportará con innovación gastronómica utilizando ingredientes locales para desarrollar un recetario distribuido de la siguiente manera: cinco entradas, cinco platos fuertes y cinco postres.

### 4. **PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

Los nuevos profesionales gastronómicos y los futuros cocineros cuencanos debido a la creciente demanda culinaria que cada día es más exigente están optando por lanzar al mercado gastronómico local propuestas innovadoras con técnicas culinarias vanguardistas para lo cual es indispensable conocer primero las tradicionales puesto que no se



puede innovar si primero no se conocen las raíces de nuestra cocina, es decir los sabores de antaño.

El fin de la cocina de autor que se está estableciendo en consecuencia es la creación de nuevas combinaciones de sabores con texturas y colores diversos, las mismas que incentiven la gastronomía local como elemento esencial para forjar un turismo gastronómico cuencano debido a que este tipo de cocina ha tenido acogida suficiente entre los extranjeros. Además, como cocineros es indispensable que apreciemos y eduquemos a los comensales en la apreciación de los productos locales y nacionales, por lo tanto el objetivo central debe ser la creación de nuevos platos con los ingredientes que tenemos a mano, no solo por cuestión de costos sino de identidad cultural hacia nuestra ciudad y país.

También cabe mencionar que existen pocos establecimientos gastronómicos enfocados en el desarrollo de cocina de autor propiamente dicha, por ello es un ámbito excelente para incursionar y para lograrlo se requiere contar con un panorama más claro de la situación de este tipo de cocina en la ciudad.

En conclusión, el tema resulta muy enriquecedor para quienes deseen hacer innovación culinaria, no partiendo de suposiciones sobre lo que podría funcionar o no, sino con las declaraciones de cocineros ya establecidos con sus propios negocios, así ellos podrán dar fe de las técnicas vanguardistas que son factibles en el medio y las que ya sea por su elevado costo o por la poca aceptación que se ha presentado no han contado con la acogida necesaria. Ese es el principal fundamento al efectuar las entrevistas.

## **5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

Para respaldar el proyecto de intervención es indispensable contar con una bibliografía amplia, la misma que estará enfocada primero en la determinación



de conceptos esenciales dentro de la cocina de autor y vanguardia culinaria para luego basarse en textos con información referente a las características esenciales e información culinaria de los ingredientes a utilizar en el recetario.

Solo entonces se pasará a las búsqueda de libros enfocados ya sea en recetas de cocina de autor de restaurantes reconocidos en el medio como de montajes de los platos que sean novedosos. Es decir los últimos libros mencionados serán solo una referencia ya que no se plagiarán recetas, sino se rescatará una que otra idea o técnica que se considere creativa.

Por lo tanto la bibliografía consultada es la siguiente:

En el libro *Modernist Cuisine*, de los autores Nathan Myhrvold, Chris Young, Maxime Bilet, *Técnicas y Equipamiento. Volumen 2*; se refiere una definición concreta de la cocina de autor, también se menciona la historia de la cocina vanguardista bajo los títulos de “El Germen del Modernismo” y “La Revolución Modernista”, solamente se recurrirán a los principales exponentes de la vanguardia en la cocina para evitar ambigüedades. Finalmente para la descripción de las técnicas culinarias recopiladas se contarán también con los conceptos de este texto.

En el texto *Desafío de la Cocina Española. Tres Décadas de Evolución* cuyos autores son Lourdes Plana y José Capel, la edición es de Lunwerg durante el año 2006 en Madrid, España se refiere el aporte de los cocineros españoles en la cocina vanguardista, por ello se menciona la influencia de algunos restaurantes de España, el aporte de Ferrán aunque es invaluable, no fue el único, destacando también: Arzak, Berasategui, Quique Dacosta, entre otros.

De la Tesis de “La cocina técnico conceptual: origen, significado, características y propuesta gastronómica a partir de 25 productos cultivados, en la provincia del Azuay – Ecuador”, cuyo autor es Gustavo Chalco, ex alumno de la Universidad de Cuenca y actual propietario del restaurante El Colgado; se refieren algunas técnicas vanguardistas como las de la cocina molecular.



Se halla información sobre técnicas en las que se emplean espesantes, geles, emulsiones y espumas; así por ejemplo en cuanto a espesantes se contará con una breve descripción de su funcionamiento, consejos para espesar, uso de almidones e hidrocoloides, en el libro *Modernist Cuisine* de los autores: Nathan Myhrvold, Chris Young, Maxime Bilet. Ingredientes y preparaciones. Volumen 4.

En el texto *Cocina Creativa o de Autor* del autor Víctor Pérez Castaño, se cuenta con una explicación del menú degustación, esencial dentro de la cocina de autor.

Existen propuestas muy interesantes tanto saladas como dulces en el libro *Criterión de Los Hermanos Rausch en la Cocina*, de estas podré rescatar las que considere más interesantes, es decir en cuanto a técnicas culinarias se refiere.

En el texto *Cocina de Autor* de Santiago Chamorro existen propuestas con variedad de productos locales como: camote, mellocos, quinua, habas, zanahoria blanca, ocas, entre otros. Por esta razón es imprescindible rescatar algunas técnicas, además en él se hallan variedad de magníficas ideas para el montaje de distintos platos.

Las ideas con chocolate y algunos ingredientes que también se pueden hallar en la ciudad del libro *Asfalto Culinario*. El Laboratorio de Arzak, autor Xabier Gutiérrez constituyen técnicas innovadoras por lo que me parece fundamental aplicar algunas cuando elabore las propuestas de postres en el recetario.

En los textos: *Cocina Contradicción*, autor Dani García y Akelare, cuyo autor de redacción es Pedro Subijana Reza se refieren excelentes técnicas que se pueden aplicar a las propuestas del recetario.

Existen propuestas interesantes en cuanto a cocina peruana: tradicional y de vanguardia con los ingredientes de este país en el libro *Gastón Acurio. 500 años de Fusión*. Historia-ingredientes-nuevas propuestas de la cocina peruana cuyo autor es Gastón Acurio, como muchos de los ingredientes peruanos los



tenemos en Cuenca, se pueden aplicar algunas técnicas con variaciones para establecer el recetario.

Para recopilar los productos locales a utilizar, se recurrió a un artículo publicado por la Mgt. Marlene Jaramillo titulado Tradiciones Gastronómicas de Cuenca y el Azuay, recopilado en el libro Cuadernos Docentes #3. Proyectos de Investigación.

En el texto Cocinas Regionales andinas. Memorias del IV Congreso de Julio Pazos, existen características y aptitudes culinarias de algunos productos usados en el recetario como el camote, zanahoria blanca, melloco y ocas.

Del libro Memorias del VI Congreso de Cocinas Regionales Andinas, editado por Santiago Pazos y Andrea Muñoz; se ha tomado información trascendental en cuanto a características y uso culinario de condimentos indispensables en la cocina local como comino y ají y bebidas alcohólicas como las mistelas.

Se ha recopilado tanto características como uso alimenticio y culinario de variedad de productos de la cocina local como: quinua, ataco, papa, zapallo, chocho, achira, achogcha, aguacate; entre otros, dichos productos se hallan en el texto El Pan de América de Eduardo Estrella

La información adicional no encontrada en estos libros respecto a los productos escogidos para el recetario será consultada en fuentes secundarias de información, por ejemplo mediante artículos de internet.

En el libro Enciclopedia de utensilios y técnicas de cocina cuyo prólogo se debe a Thomas Keller, se hallan las técnicas básicas dentro de la cocina, debe ser consultado ya que no se puede hacer innovación culinaria sin conocer las técnicas clásicas.

Existen propuestas interesantes en cuanto a entradas, platos fuertes y postres con ingredientes ecuatorianos en el texto Nuevo Menú diario Ecuatoriano; aunque algunos productos usados en el mismo son cuencanos, me centraré en basarme en las técnicas empleadas para aplicarlas a los productos escogidos.



Para finalizar, recurro al libro Manual de Escritura Académica de Raúl Vallejo, ya que cuenta con conceptos claves en cuanto a citas bibliográficas, normas APA, entre otros términos trascendentales en la redacción del proyecto de intervención.

## **6. OBJETIVOS, METAS, TRANSFERENCIA DE RESULTADOS E IMPACTOS**

### **OBJETIVOS**

#### ***OBJETIVO GENERAL:***

- Analizar las técnicas culinarias vanguardistas para su aplicación en un recetario de sal y dulce con base en los ingredientes de la cocina cuencana.

#### ***OBJETIVOS ESPECÍFICOS:***

- ❖ Referir mediante conceptos claves: la cocina de autor y términos relacionados a la vanguardia culinaria.
- ❖ Identificar los ingredientes de la cocina de Cuenca.
- ❖ Seleccionar los principales restaurantes de cocina de autor en la ciudad de Cuenca.
- ❖ Determinar las técnicas vanguardistas que se aplicarán en los ingredientes de la cocina cuencana.

### **METAS**

\*Aplicar técnicas culinarias vanguardistas con diversidad de productos de la cocina.

\*Elaborar montajes atractivos a la vista para las propuestas del recetario.

### **TRANSFERENCIA DE RESULTADOS**

Cuando se finalice la tesis, se la dispondrá en el repositorio del Centro de Documentación Juan Bautista Vázquez para que esté disponible a los



estudiantes de la Universidad de Cuenca. También el documento físico será entregado en la misma Biblioteca para que pueda servir como material investigativo de los estudiantes.

También se imprimirá el recetario a manera de un libro pequeño con un diseño particular, entonces se entregará a la Magíster Marlene Jaramillo para que sea utilizado como material de consulta de los estudiantes de gastronomía interesados en la cocina de autor, puesto que considero importante la gratitud hacia la carrera y la universidad en la que hice mi formación culinaria.

## **IMPACTOS**

El impacto de la tesis es social en cuanto es un medio que incentiva la innovación culinaria para que la efectúen los profesionales gastronómicos, es decir es una herramienta para los interesados en la vanguardia culinaria ya que no existe mucho material acerca del tema en libros, por ello se plantea la investigación de campo mediante entrevistas.

También cuenta con un impacto económico ya que los conocimientos que se generen pueden inspirar a la apertura de nuevas propuestas de cocina de autor en la ciudad, con lo cual el desarrollo económico de la ciudad sería notable y se incentivaría el turismo gastronómico.

## **7. TÉCNICAS DE TRABAJO**

El proyecto de intervención constituye una **investigación mixta**. En cuanto al método cualitativo, constituye en este caso el precursor del cuantitativo, para respaldar el método cualitativo se recurre a entrevistas con preguntas abiertas a los cocineros encargados de algunos de los principales restaurantes de cocina de autor de la ciudad, así se podrá obtener toda la información referente a dichas técnicas, además con este tipo de interrogantes los entrevistados cuentan con la libertad suficiente para expresar los métodos que emplean en



sus restaurantes con lo que se puede contar con una explicación detallada de las técnicas, por ejemplo, si para la elaboración de un aire, ellos emplean lecitina de soya o se ayudan de otros ingredientes.

En lo que respecta al método cuantitativo, con los datos de las entrevistas se puede determinar numéricamente cuáles fueron las técnicas vanguardistas más empleadas en los restaurantes entrevistados pudiendo inclusive acudir a un gráfico con porcentajes de los resultados, de este modo cuando se describan detalladamente solo se recurrirá a las más empleadas en la mayoría de ellos. Además, se aplicarán encuestas a los clientes de dos de los restaurantes de cocina de autor escogidos durante el lapso del almuerzo con pocas preguntas acerca del menú servido en los restaurantes, así se determinarán las opciones más consumidas, luego se hará la respectiva tabulación para contar con datos específicos.

Al elaborar el recetario se experimentarán las técnicas que considere fundamentales y factibles de poderlas realizar, así se cumple el precepto de que la investigación cuantitativa constituye un método experimental.

## **8. BIBLIOGRAFÍA**

- Acurio, G. (2008). *Gastón Acurio. 500 años de Fusión. Historia-ingredientes-nuevas propuestas de la cocina peruana.* (1a ed.). Lima, Perú: El Comercio.
- Chalco, G. (2013). *La cocina técnico conceptual: origen, significado, características y propuesta gastronómica a partir de 25 productos cultivados, en la provincia del Azuay – Ecuador.* (Tesis de Licenciatura). Universidad de Cuenca, Cuenca.
- Chamorro, S. (2009). *Cocina de Autor.* (1a ed.). Quito, Ecuador: Unimarket.
- Criterión. *Los Hermanos Rausch en la Cocina.* (2010). (2a ed.). Bogotá, Colombia.



- Enciclopedia de Medicina Natural. Cocina Natural. (1993). (1a ed.). Bogotá, Colombia: IATROS Ediciones.
- Enciclopedia de utensilios y técnicas de cocina. (2009). (1a ed.). Bogotá, Colombia: Editorial Planeta Colombiana.
- Estrella, E. (1998). El Pan de América. Etnohistoria de los Alimentos aborígenes en el Ecuador. (3a ed.). Quito, Ecuador: Fundación para Ciencia y Tecnología.
- García, D. (2010). Cocina Contradicción. (1a ed.). La Coruña, España: Everest.
- Gutiérrez, X. (2005). El Laboratorio de Arzak. (1a ed.). La Coruña, España: Everest.
- Myhrvold, N., Young, C., & Bilet, M. (2011). Modernist Cuisine. Historia y fundamentos. (1a ed.). (Vol. 1). Madrid, España: Taschen.
- Myhrvold, N., Young, C., & Bilet, M. (2011). Modernist Cuisine. Técnicas y Equipamiento. (1a ed.). (Vol. 2). Madrid, España: Taschen.
- Nuevo Menú Diario Ecuatoriano. (2008). (1a ed.). Bogotá, Colombia: Intermedio Editores.
- Pazos, J. (2010). Cocinas Regionales Andinas. Memorias del IV Congreso. (1a ed.). Quito, Ecuador: Corporación Editora Nacional.
- Pazos, S., & Muñoz, A. (2015). Memorias del VI Congreso de Cocinas Regionales Andinas del 28 al 30 de mayo del 2014. (1a ed.). Quito, Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Pérez, V. (2013). Cocina Creativa o de Autor. (1a ed.). Madrid, España.: Paraninfo. Recuperado de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=IKBQAgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=cocina+de+autor&ots=v6kF9S3S90&sig=FlqMM9FgUQ1hDGZw9THFry32GUg#v=onepage&q=cocina%20de%20autor&f=false>. Acceso: 12 de mayo del 2017.



Plana, L., & Capel, J. (2006). El Desafío de la Cocina Española. Tres Décadas de Evolución. (1a ed.). Madrid, España: Lunwerg.

Subijana, P. (2011). Akelare. (1a ed.). La Coruña, España: Everest.

Vallejo, R. (2003). Manual de Escritura Académica. Guía para estudiantes y maestros. (1a ed.). Quito, Ecuador: Corporación Editora Nacional.

## 9. TALENTO HUMANO

Recurso	Dedicación	Valor Total \$
Director	4 horas / semana / 12 meses	\$1600,00
Estudiantes	20 horas semana / 12 meses (por cada estudiante)	\$700,00
Total		\$2300,00

## 10. RECURSOS MATERIALES

*Análisis de las técnicas culinarias vanguardistas para su aplicación en recetas de sal y dulce con base en ingredientes de la cocina cuencana.*

Cantidad	Rubro	Valor
2	Resmas de papel bond	\$6,00
2000 u	Fotocopias	\$20,00
2u	Libros de cocina de autor	\$90,00
3u	Libros de la Biblioteca de la Universidad	\$0,00
	Servicio de Internet	\$60,00
100u	Impresiones b/n	\$8,00



40u	Impresiones a color	\$10,00
	Suministros de oficina(esferos y cuaderno universitario grande)	\$3,00
TOTAL		\$197,00

### 11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

*Análisis de las técnicas culinarias vanguardistas para su aplicación en recetas de sal y dulce con base en ingredientes de la cocina cuencana.*

ACTIVIDAD	MES												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1.Recolección y organización de la información	✘	✘											
2. Conocer mediante conceptos claves: la cocina de autor y términos relacionados a la vanguardia culinaria.			✘	✘									
3.Establecer los principales restaurantes de cocina de autor a entrevistar(trabajo de campo mediante entrevistas).					✘	✘							
4.Determinar las técnicas vanguardistas que se están usando en los restaurantes entrevistados para su explicación detallada.							✘	✘					
5.Aplicar algunas de estas técnicas culinarias vanguardistas en propuestas de sal y dulce.									✘	✘	✘		
6.Revisión final													✘



## 12. PRESUPUESTO

*Análisis de las técnicas culinarias vanguardistas para su aplicación en recetas de sal y dulce con base en ingredientes de la cocina cuencana.*

<b>Concepto</b>	<b>Aporte del estudiante \$</b>	<b>Otros aportes \$</b>	<b>Valor total \$</b>
<b>Talento Humano</b>			
Investigadores		\$2300,00	\$2300,00
<b>Gastos de Movilización</b>			
Transporte	\$50,00		
Subsistencias	\$20,00		\$70,00
<b>Gastos de la investigación</b>			
Material de escritorio:			
Resmas de papel bond	\$6,00		
Fotocopias	\$20,00		
Suministros de oficina(esferos y cuaderno universitario grande)	\$3,00		\$197,00
Impresiones b/n	\$8,00		
Impresiones a color	\$10,00		
Bibliografía:			
Libros de cocina de autor	\$90,00		
Internet	\$60,00		



<b>Equipos, laboratorios y maquinaria</b>			
Computador y accesorios	\$350,00		\$350,00
<b>Otros</b>			
Ingredientes para la elaboración de recetario	\$50,00		\$50,00
<b>TOTAL</b>	<b>\$667,00</b>	<b>\$2300,00</b>	<b>\$2967,00</b>

### 13. ESQUEMA

Índice

Abstract

Agradecimientos

Dedicatoria

Introducción

Capítulo 1. Antecedentes de la Cocina de autor y conceptos relacionados

1.1. Orígenes de la cocina de vanguardia

1.1.1 Principales exponentes de la cocina vanguardista

1.2 Desarrollo de la revolución de la cocina vanguardista

1.3 Decálogo de la cocina de vanguardia

1.4 Cocina de autor

1.5 Técnicas culinarias vanguardistas

1.5.1 Cocción al vacío



## Capítulo 2. Ingredientes de la cocina cuencana

### 2.1 Achogcha

#### 2.1.1 Características principales

#### 2.1.2 Usos culinarios

### 2.2 Maíz

#### 2.2.1 Características principales

#### 2.2.2 Usos culinarios

### 2.3 Melloco

#### 2.3.1 Características principales

#### 2.3.2 Usos culinarios

### 2.4 Zambo

#### 2.4.1 Características principales

#### 2.4.2 Usos culinarios

### 2.5 Trucha

#### 2.5.1 Características principales

#### 2.5.2 Usos culinarios

### 2.6 Cerdo

#### 2.6.1 Características principales

#### 2.6.2 Usos culinarios

### 2.7 Tocte

#### 2.7.1 Características principales

#### 2.7.2 Usos culinarios



## 2.8 Papas

### 2.8.1 Características principales

### 2.8.2 Usos culinarios

## 2.9 Haba

### 2.9.1 Características principales

### 2.9.2 Usos culinarios

## 2.10 Oca

### 2.10.1 Características principales

### 2.10.2 Usos culinarios

## 2.11 Babaco

### 2.11.1 Características principales

### 2.11.2 Usos culinarios

## 2.12 Achira

### 2.12.1 Características principales

### 2.12.2 Usos culinarios

## Capítulo 3. Principales restaurantes de cocina de autor en la ciudad de Cuenca

### Principales Restaurantes de cocina de autor cuencanos entrevistados

#### 3.1 Restaurante Dos Suces. Características

##### 3.1.1 Uso de técnicas culinarias vanguardistas

#### 3.2 Restaurante El Colgado. Características

##### 3.2.1 1 Uso de técnicas culinarias vanguardistas

#### 3.3 Restaurante Zircus. Características



3.3.1 1Uso de técnicas culinarias vanguardistas

3.4Restaurante Sajsana

3.4.1 1Uso de técnicas culinarias vanguardistas

3.5Cuadro de resumen de las técnicas culinarias vanguardistas más usadas en los restaurantes entrevistados

Capítulo 4.Fichas técnicas de recetas de cocina de autor con técnicas vanguardistas.

4.1ENTRADAS

4.1.1Ceviche de achogchas

4.1.2Gazpacho de gullan

4.1.3Tamal de mote vegetariano

4.1.4Crema de melloco acompañada de zambo tierno crocante empanizado y salteado de carne de cerdo

4.1.5Gravlax de trucha acompañado de maní y chochos

4.2PLATOS FUERTES

4.2.1Deconstrucción de hornado

4.2.2 Rollos de trucha al horno cubiertos de ataco acompañados de sal prieta de tocte y pepa de zambo, vegetales y croquetas de camote con cítricos.

4.2.3 Gallina criolla macerada en mistela de mandarina y confitada acompañada de causa de mote sucio y huevos de codorniz, papeles de zanahoria blanca, chips de remolacha y vainita.

4.2.4 Deconstrucción de seco de chivo acompañado de chips de 3 variedades de papas, falso caviar de haba y ocas confitadas



4.2.5 Costillas de cerdo al horno acompañadas de salsa de manzana, quinua, hojas de espinaca fritas en manteca de cerdo y vegetales asados.

#### 4.3POSTRES

4.3.1 Mousse de siglalón con limón acompañado de fresas, dacquoise de ciruelas, frutas deshidratadas y chantilly de ralladura de naranja.

4.3.2 Bavaroise de chirimoya/guanábana relleno de suspiro de canelazo acompañado de helado de chocolate y cedrón, bizcocho de sifón de harina de arroz bañado en jalea de canela.

4.3.3 Esponjado de tomate de árbol cubierto por panela rallada acompañado de pate cigarrete de ocas, mousse de hierbaluisa y manzana deshidratada

4.3.4 Cheesecake de babaco y durazno acompañado de panacotta de ajonjolí, parfait de sacha anís con jengibre y falso caviar de tamarindo

4.3.5 Deconstrucción de yaguana

#### 14.CONCLUSIONES

#### 15.BIBLIOGRAFÍA

#### 16. ANEXOS

## ANEXO 2. Fotos degustación

