

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

**APLICACIÓN DE INGREDIENTES VEGANOS EN LA ELABORACIÓN DE  
CREMAS FRÍAS BÁSICAS DE LA REPOSTERÍA**

**Proyecto de intervención previo a la obtención del título de:  
Licenciatura en gastronomía y servicio de alimentos y bebidas**

**Autores:**

**Priscila Arabelle Abad Pozo**

**CI. 0106823339**

**Bryan Andrés Espinosa Arizábala**

**CI. 0105576458**

**DIRECTORA:**

**Mg. Patricia Elizabeth Ortiz Rodas**

**CI: 0101661635**

**CUENCA-ECUADOR**

**2018**



## 1. Resumen

El presente proyecto de intervención pretende implementar la tendencia vegana a la repostería especializada en las cremas frías básicas, por lo que es necesario tomar las distintas recetas postuladas en Le Cordon Bleu para reemplazar sus ingredientes de origen animal por insumos veganos, buscando la forma de lograr texturas y sabores diferentes, teniendo en cuenta que los insumos van más allá de las opciones de origen animal, pues en este estudio se demuestra que las alternativas vegetales pueden ser igual de aplicables a través de la experimentación.

Se plantea conseguir éste resultado a través del estudio bibliográfico de investigaciones previas, la aplicación del método de análisis de casos, para llegar al objetivo de aplicar ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de repostería. La metodología propuesta es mixta, cualitativa y cuantitativa, a través de entrevistas se validará la idea por parte de profesionales en el área gastronómica, obteniendo como resultado elaboraciones de diferentes postres con ingredientes veganos.

Palabras claves: Veganismo; repostería; cremas frías; texturas; sabores; área gastronómica.



## 2. Abstract

The present project of intervention pretends to implement the vegan tendency to the skilled pastry in the basic cold creams, by what is necessary to take the distinct recipes posited in Him Cordon Bleu for replace the ingredients of animal origin by vegan ingredients, looking for the form to attain textures and different flavours, taking into account that the ingredients go further of the options of animal origin, as in this study shows that the vegetal alternatives can be equal of applicable through the experimentation.

It poses achieve this result through the bibliographic study of previous investigations, the application of the method of analysis of cases, to arrive to the aim to apply vegan ingredients in the preparation of basic cold creams of pastry. The methodology proposed is mixed, qualitative and quantitative, through interviews will validate the idea by professionals in the gastronomic area, obtaining as resulted preparations of different desserts with vegan ingredients.

Key Words: Veganism; Pastry; cold creams; textures; flavours; gastronomic area.



## ÍNDICE

<b>1. Resumen</b>	<b>1</b>
<b>2. Abstract</b>	<b>2</b>
<b>3. Agradecimientos</b>	<b>12</b>
<b>4. Dedicatoria</b>	<b>14</b>
<b>5. Introducción</b>	<b>16</b>
<b>Capítulo 1</b>	<b>18</b>
<b>El veganismo: generalidades</b>	<b>18</b>
<b>1.1 Historia del veganismo</b>	<b>18</b>
<b>1.2 Veganismo en la actualidad</b>	<b>23</b>
<b>1.3 Tipos de alimentación Vegana y dietas relacionadas</b>	<b>25</b>
<b>1.3.1 Junk food vegan</b>	<b>26</b>
<b>1.3.2 Crudivorismo</b>	<b>26</b>
<b>1.3.3 Plant Based</b>	<b>27</b>
<b>1.3.4 Macrobiótica</b>	<b>27</b>
<b>1.4 Ingredientes Veganos para postres</b>	<b>29</b>
<b>Capítulo 2</b>	<b>31</b>
<b>Cremas frías básicas en la repostería</b>	<b>31</b>
<b>2.1 Concepto de crema fría</b>	<b>31</b>
<b>2.2 Papel que desempeña dentro de la pastelería</b>	<b>33</b>
<b>2.3 Técnicas usadas en las cremas frías</b>	<b>35</b>
<b>2.3.1 Batir</b>	<b>35</b>
<b>2.3.2 Brulée</b>	<b>35</b>
<b>2.3.3 Cinta</b>	<b>36</b>
<b>2.3.4 Coulis</b>	<b>36</b>
<b>2.3.5 Cubrir</b>	<b>36</b>
<b>2.3.6 Emberer</b>	<b>36</b>
<b>2.3.7 Enriquecer</b>	<b>37</b>
<b>2.3.8 Infusión</b>	<b>37</b>
<b>2.3.9 Moldear</b>	<b>37</b>
<b>2.3.10 Espolvorear</b>	<b>38</b>
<b>2.3.11 Quenelles</b>	<b>38</b>



<b>2.4 Clases de cremas frías</b>	<b>38</b>
2.4.1 Crema chantilly	39
2.4.2 Crema inglesa	39
2.4.3 Crema pastelera	39
2.4.4 Crema chiboust	40
2.4.5 Crema de mantequilla a la francesa	40
2.4.6 Crema de mantequilla a la inglesa	40
2.4.7 Purés de frutas y crema	41
2.4.8 Crema flummery	41
2.4.9 Crema syllabub	41
2.4.10 Suflé	42
2.4.11 Mousse	42
2.4.12 Bavaresa	42
<b>Capítulo 3</b>	<b>44</b>
<b>Técnicas de repostería aplicada a las cremas veganas</b>	<b>44</b>
3.1 Análisis del tema de investigación	44
3.2 Conclusiones de profesionales expertos respecto a las cremas veganas	46
3.3 Alternativas de ingredientes veganos en la repostería	51
3.3.1 Frutas	51
3.3.1.1 Frutas usadas como sustituto de huevos	52
A. Manzana	52
B. Guineo	52
3.3.1.2 Frutas con estructuras carnosas	53
A. Mango	53
B. Durazno	53
3.3.2 Frutos secos	54
3.3.2.1 Nueces	54
3.3.2.2 Almendras	55
3.3.2.3 Avellanas	55
3.3.2.4 Pistacho	55
3.3.2.5 Anacardo	56



<b>3.3.3 Semillas</b>	56
<b>3.3.3.1 Características de las semillas: Mucilago</b>	57
<b>3.3.3.2 Semillas idóneas para las cremas veganas</b>	58
<b>A. Chía</b>	58
<b>B. Girasol</b>	59
<b>C. Alpiste</b>	59
<b>D. Linaza</b>	60
<b>3.3.4 Leguminosas</b>	61
<b>3.3.4.1 Soja</b>	61
<b>3.3.4.2 Garbanzo</b>	62
<b>3.3.5 Agentes químicos</b>	63
<b>3.3.5.1 Agar-agar</b>	63
<b>3.3.5.2 Crémor Tártaro</b>	63
<b>3.3.5.3 Lecitina de soja</b>	64
<b>3.3.5.4 Goma Xantana</b>	64
<b>3.4 Estudio de casos: cremas veganas en la repostería</b>	64
<b>3.4.1 Sub recetas de las cremas frías</b>	65
<b>3.4.1.1 Leches vegetales</b>	65
<b>A. Leche de nuez</b>	65
<b>B. Leche de almendras</b>	68
<b>C. Leche de alpiste</b>	72
<b>D. Leche de soja</b>	75
<b>E. Leche de avellana</b>	78
<b>F. Leche de ajonjolí</b>	81
<b>3.4.1.2. Mantequillas vegetales</b>	84
<b>A. Mantequilla de maní</b>	84
<b>B. Mantequilla de anacardos</b>	87
<b>C. Mantequilla de almendras</b>	90
<b>3.4.1.3. Cremas vegetales</b>	92
<b>A. Crema de coco</b>	92
<b>B. Crema de anacardos</b>	95
<b>3.4.1.4. Merengues</b>	99



<b>A. Merengue de garbanzo</b>	_____	99
<b>B. Merengue de linaza</b>	_____	102
<b>3.4.2. Cremas frías madre</b>	_____	104
<b>3.4.2.1. Crema chantilly</b>	_____	104
<b>3.4.2.2. Crema inglesa</b>	_____	107
<b>3.4.2.3. Crema pastelera</b>	_____	110
<b>3.4.2.4. Crema chiboust</b>	_____	114
<b>3.4.2.5 Crema de mantequilla a la francesa</b>	_____	116
<b>3.4.2.6. Crema de mantequilla a la inglesa</b>	_____	118
<b>3.4.2.7. Purés de frutas y crema</b>	_____	120
<b>3.4.2.8. Crema Flummery</b>	_____	122
<b>3.4.2.9. Crema Syllabub</b>	_____	124
<b>Capítulo 4</b>	_____	127
<b>Aplicación de cremas básicas en la repostería vegana</b>	_____	127
<b>4.1 Crema de kiwi, espejo de kiwi, gel de mora y crumble de canela</b>	_____	127
<b>4.2 Syllabub de cacao, canelé, macedonia de frutas</b>	_____	129
<b>4.3 Bavaresa de canela, caramelo, budín de chocolate y gel de remolacha.</b>	_____	131
<b>4.4 Flummery de azahar, galleta de almendra y gel de maple</b>	_____	133
<b>4.5 Panna cotta de taxo, crema de taxo, gel de taxo, merengues, crocante de almendra</b>	_____	135
<b>4.6 Helado de chocolate, bizcocho de vainilla, merengues, crocante de café y crema flummery de cacao</b>	_____	137
<b>4.7 Mousse de maracuyá, tierra de oreo, helado de vainilla, sablé</b>	_____	139
<b>4.8 Pavlova, fruta fresca; crema francesa de mantequilla</b>	_____	141
<b>4.9 Mousse de chocolate, bizcocho de ají, crocante de cacao</b>	_____	143
<b>4.10 Sablé, crema pastelera de limón, merengue italiano, merengues de limón</b>	_____	145
<b>4.11 Brownie, crema inglesa, helado de frutos rojos, suspiros</b>	_____	147
<b>4.12 Pastel de banana, panna cotta de naranjilla, coulis de mora, suspiros, lámina de chocolate</b>	_____	149
<b>4.13 Cake de chocolate, tarta helada a base de puré de frutas, helado de vainilla, aire de limón y suspiros</b>	_____	151



<b>4.14</b>	<b>Cake de zanahoria, merengue italiano, crema francesa, helado de vainilla, nueces acarameladas, almíbar de naranja</b>	<b>153</b>
<b>4.15</b>	<b>Bizcocho de vainilla, queso crema, merengue italiano y chiboust de café</b>	<b>155</b>
<b>4.16</b>	<b>Crema puré de manzana, bizcocho de canela, manzana salteada y cerezas</b>	<b>157</b>
<b>4.17</b>	<b>Mantequilla francesa de guayaba, espumilla de guayaba, gel de guayaba, galleta de chocolate</b>	<b>159</b>
<b>4.18</b>	<b>Chiboust de mango, bizcocho de cacao, gel de mango, crumble de nuez</b>	<b>161</b>
<b>4.19</b>	<b>Cheesecake, coulis de cereza, galleta de avena</b>	<b>163</b>
<b>4.20</b>	<b>Cheesecake de frutos rojos, brownie y crema chantilly</b>	<b>165</b>
<b>4.21</b>	<b>Grupo Delphi de profesionales en gastronomía</b>	<b>167</b>
	<b>Conclusiones</b>	<b>170</b>
	<b>Recomendaciones</b>	<b>173</b>
	<b>Bibliografía</b>	<b>174</b>
	<b>Anexos</b>	<b>182</b>
	<b>Anexo 1 Diseño de tesis</b>	<b>182</b>
	<b>Anexo 2 Aprobación del diseño del proyecto de intervención</b>	<b>196</b>
	<b>Anexo 3 Guía de entrevista</b>	<b>197</b>
	<b>Anexo 4 Entrevistas</b>	<b>198</b>
	<b>Anexo 5 Rúbrica de degustación</b>	<b>216</b>
	<b>Anexo 6 Validación de recetas</b>	<b>225</b>





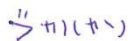
### Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

Bryan Andrés Espinosa Arizábala en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería", 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, febrero 22 de 2018.



---

Bryan Andrés Espinosa Arizábala

C.I: 0105576458



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio  
Institucional

---

Priscila Arabelle Abad Pozo en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería", 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, febrero 22 de 2018.

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir "Priscila Arabelle Abad Pozo".

Priscila Arabelle Abad Pozo

C.I: 0106823339



### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Bryan Andrés Espinosa Arizábala, autor del trabajo de titulación "Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, febrero 22 de 2018.

Arizábala

Bryan Andrés Espinosa Arizábala

C.I: 0105576458



### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Priscila Arabelle Abad Pozo, autora del trabajo de titulación "Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, febrero 22 de 2018.

Una firma manuscrita en tinta azul que parece decir "Priscila Arabelle Abad Pozo".

Priscila Arabelle Abad Pozo

C.I: 0106823339



### 3. Agradecimientos

Agradezco a mi padre y madre por apoyarme tanto en los aciertos como en los desaciertos de mi vida, pues han estado conmigo en cada momento enseñándome el verdadero significado de estar vivo, también agradezco a mi pareja Ricardo, por ayudarme en los momentos más dificultosos en la carrera e impulsarme a terminarla. Finalmente quiero agradecer a la Mg. Clara Sarmiento que ha sido un pilar fundamental de apoyo en los años que cursé dentro de la carrera.

**Bryan Espinosa**



### 3. Agradecimientos

Agradezco a las leyes karmáticas, porque me han demostrado que siempre llegan.

**Arabelle Abad**



#### 4. Dedicatoria

Los sueños y aspiraciones se construyen con el tiempo, o por lo menos ese fue mi caso, desde que tengo memoria jamás tuve un sueño al que aferrarme, existen situaciones en la vida que son error, camino y experiencia al mismo tiempo. Me dedico esta investigación a mí, así como a todo el esfuerzo y tiempo que destiné al presente trabajo de titulación que lastimosamente no refleja mis sueños, metas y aspiraciones.

**Bryan Espinosa**



#### **4. Dedicatoria**

Dedico esta tesis a mis Abuelos, mis tías Mai y Ali, mi primo Abdón, a mis caballos, yeguas y perros, razón por la cual soy vegetariana desde hace 8 maravillosos años, y a mis amigos.

**Arabelle Abad**





## 5. Introducción

El veganismo es un estilo de vida acogido por personas que por voluntad propia eligen dejar el consumo de cárnicos y derivados animales, este estilo de vida tiene varias aristas vinculadas con su adopción, las mismas pueden clasificarse en personas que se alimentan netamente de plantas, quienes consumen una dieta crudívegana, así como los que han optado por involucrar su dieta desde un aspecto filosófico-espiritual, con la dieta macrobiótica.

Para el presente proyecto de intervención, el vegano queda conceptualizado como aquella persona que no consume derivados animales, todas las demás acepciones relacionadas con dietas libres de harinas, azúcares o procesados no tienen lugar en el análisis de los autores, es por ello que el vegano para quien va dirigida la tesis es clasificado dentro del 'Junk food vegan', pues es aquel que no se priva de ningún alimento siempre y cuando este no tenga procedencia animal.

Las cremas usadas en la repostería clásica implican siempre derivados animales, de hecho, estos constituyen una parte esencial en la repostería de restaurante, pues son los encargados de brindar propiedades específicas a las preparaciones, los huevos brindan aire y esponjosidad, las cremas y grasas cuerpo y texturas, cada uno de los ingredientes usados en las cremas frías de la repostería aportan propiedades que deberán ser reemplazadas en la presente investigación.

Para reemplazar las propiedades de los ingredientes es necesario saber cuál es la clasificación de las cremas frías dentro de la gastronomía, en consecuencia es imprescindible recurrir a una de las grandes eminencias en la cocina 'Le Cordon Bleu', ente que resume en sus libros a las cremas frías como aquellas



preparaciones que independientemente de su preparación su resultado final es frío, además las cremas frías no deben confundirse con las cremas moldeadas, pues estas últimas son un conjunto de las primeras, o se pueden obtener usando las primeras como ingredientes.

Para que el proyecto de intervención tenga la suficiente relevancia académica es necesario tener la aprobación de profesionales en gastronomía, quienes desde su experiencia afirman la posibilidad de las cremas frías en la repostería utilizando netamente insumos veganos, aunque los propios profesionales en algún momento se han preguntado cómo sería posible el reemplazo de ingredientes, admiten la necesidad de hacerlo posible e incluso fomentar la investigación por parte del resto de expertos.

Una vez encontradas las cremas frías del Cordon Bleu (sillaub, chiboust, cremas de frutas, flummery, mantequilla inglesa, mantequilla francesa, crema chantilly), se procederá a aplicar estudios de casos con la finalidad de tornar veganas las recetas oficiales, estando abiertos a proponer nuevas texturas, sabores e incluso preparaciones que serán expuestas en un recetario con 20 ejemplares.



## Capítulo 1

### El veganismo: generalidades

#### 1.1 Historia del veganismo

Existen diversas formas de definir al veganismo, una de estas es dada por el chef vegano Toni Rodríguez quien no sólo trabaja en cocina caliente sino también en el área de cocina fría vegana, es decir, pastelería.

El veganismo es un estilo de vida basado en el respeto hacia los animales. En comparación con el vegetarianismo, el veganismo no sólo es una dieta, sino un modo de vida. Incluye, por tanto, no consumir productos que hayan sido probados en animales, no asistir a espectáculos donde hayan sido explotados o torturados (...). No ocupar pieles como vestimentas (cuero, lana, ante, etc.) y no comer ingredientes que provengan de ellos. (Rodríguez, 2014, p.10)

El vegetarianismo y veganismo han existido desde siempre, por distintas razones que van desde acepciones religiosas, creencias espirituales, inexistencia de alimentos, y más, cabe recalcar que es necesario hablar de estos dos movimientos mencionados ya que el uno llevó a la evolución del otro. (The Vegan Society, 2014)

En la Antigua Grecia, personajes históricos como Pitágoras y Platón iniciaron movimientos vegetarianos, también hubo corrientes religiosas como el Orfismo que era mucho más estricta ya que no sólo prohibía el consumo de cárnicos sino la utilización de ciertas vestimentas de origen animal. Al mismo tiempo, en India nace la necesidad de no consumir carne con la creencia de la reencarnación en animales, pues si lo hacían, podrían



estar comiendo a un familiar suyo, pero esto no excluía leche, miel, etc. (Davis, 2012)

En la Edad Media, si bien aún no se puede mencionar como veganos, la aparición de religiones más escrupulosas con la caída del Imperio Romano, requerían abstinencia y abnegación en aspectos gastronómicos, por lo que tenían que eliminar algunos cárnicos, excepto, el pescado. Esta abstinencia al consumo de animales no era porque pensaran que era algo malo el matar a otra especie, pero sí los ayudaba a sentirse más santos en caso de monjes asiáticos. Otro ejemplo de este régimen, son los samuráis japoneses quienes cumplían una alimentación rígida basándose solamente en el consumo de peces y vegetales principalmente. (Davis, 2012).

Para el año 1811 John Frank Newton realizó el lanzamiento del primer libro que habla de una dieta basada en vegetales, *Return to Nature or, A defence of the Vegetable Regimen*, que trata sobre distintos temas como la alimentación en el desarrollo o no, de diferentes enfermedades, la pobreza vista como una elección dada a través del sufrimiento que se ejerce a los animales y el desvergonzado uso del agua, la traición y el auto engaño que produce el aroma de la carne y pescado, bajo la gran cantidad de condimentos que estos llevan, datos históricos y citas de distintos autores de la historia que defendían derechos animales o una dieta libre de estos, análisis comparativos de la alimentación y la salud entre humanos y animales.(Newton, 1811) Y finalmente, su investigación donde trabajó con distintas personas incluyéndose asimismo , afirma “Estas personas de diferentes edades y constitución, algunos de ellos quienes contaban con buena salud previamente y otros que no, incluso con ellos los resultados han sido uniformes(...). No han existido efectos negativos tras la adopción de este régimen” (Newton, 1811, p.71).



Sylvester Graham en el año 1830 empezó a promover y desarrollar una dieta basada en vegetales en Estados Unidos, por distintas razones que iban desde religiosas hasta la principal, salud. Esta era una propuesta de una alimentación que prevenía las enfermedades cardíacas, pero luego al escribir su libro *Lectures on the science of human life* abarcó muchos temas más como la importancia de la comida por horas, beneficios de dormir, etc. Consideraba a la carne como un alimento antinatural e incluso la utilización de productos como huevos, leche, miel y derivados como no favorables para la salud. (Kaiser, s.f.)

En este mismo año, 1830, la palabra vegetariano en un principio se atribuía a las personas que no comían ningún tipo de alimento que provenga de un animal, llevando principalmente una dieta basada en vegetales y frutas sin cocinar; al poco tiempo, este concepto incluso abarcó otros aspectos como la vestimenta, pareciéndose más al concepto de veganismo actualmente. Sin embargo, al formarse la Sociedad Vegetariana en Londres, Inglaterra, 1847, permitió a sus miembros la utilización de huevos, lácteos, miel y derivados (The Vegan Society, 2014). Dos años más tarde, en Londres se lanzó el primer libro de cocina vegetariano, libre de huevos, mantequilla y leche, es decir, totalmente vegano, realizado por William Horsell quien era el secretario de la sociedad (Davis, 2011). Dentro de esta publicación, *Vegetarian Advocate*, se afirma. “Pasteles y cakes de té son también muy buenos hechos con aceite (reemplazando la mantequilla y huevos), y los cheesecakes son bien imitados por medio de papas aplastadas con la añadidura de aceite y azúcar” (Horsell, 1849. p.39).

La vicepresidenta de la asociación, Anna Bonus Kingsford (1888), declaró “Creo que es correcto añadir que durante los pasados 15 años me



he mantenido en abstinencia de carnes, pero no como una 'Vegetariana' porque durante todo este periodo yo he usado productos tales como mantequilla, queso, huevos y leche". Más tarde, todo esto logró crear una discusión dentro del grupo entre los años 1909 y 1912 sobre si los vegetarianos deberían o no consumir todos los productos mencionados; esta discusión no tuvo una respuesta, pero continuó aún después de la primera guerra mundial (The Vegan Society, 2014).

En el año 1931, Mahatma Gandhi ofreció una charla en una conferencia de la Sociedad Vegetariana en donde él se opuso al consumo de huevos y productos lácteos (Davis, 2011). Para 1935, el editor de The Vegetarian Messenger (diario) de la Asociación invitó a todos aquellos que no consuman productos lácteos a dar su opinión sobre ésta discusión, la primera respuesta en ser citada por el diario fue de Mr. Donald Watson (como se citó en The Vegan Society, 2014, p.2) "Yo lo intenté y encontré que no es difícil del todo hacer una variada, apetitosa, y en todos los sentidos satisfactoria dieta de la amplia variedad de alimentos sanos que se encuentran hoy en día en todos lados." Quien, a más de defender esta idea y la idea de la experimentación como promotor del progreso, llevaba una dieta crudi-frugívora (The Vegan Society, 2014).

En diciembre de 1943, Watson realizó una charla dentro de la sociedad Vegetariana, la cual fue publicada al año siguiente por el diario de la asociación; Watson junto a Elsie Shrigley propusieron la creación de un subgrupo dentro de la misma organización para aquellos que no consumían productos lácteos ni huevos, pero su propuesta fue rechazada y se sugirió, la creación de un nuevo colectivo. Con esto en noviembre de 1944 se realizó una reunión en Attic Club, Londres, entre los antes mencionados y



cuatro miembros más de la asociación con el fin de discutir la formación de un nuevo movimiento (The Vegan Society, 2014).

Se cree que la fundación de la nueva sociedad fue el 4 de noviembre de 1944, la cual lanzó su primera revista en el mismo año el 24 de Noviembre, escrita por Watson, y se pidió a los nuevos miembros sugerir un nombre para los “Non- dairy Vegetarians” ya que este era un nombre no comercial y muy largo, pese a que tuvo distintas respuestas e ideas para un nombre fue con su esposa Dorothy con quien sugirieron la palabra ‘Vegan’ la cual fue creada al tomar las primeras y últimas letras de la palabra ‘vegetarian’ y tenía la correspondencia necesaria, ya que en sí, el veganismo nació del vegetarianismo. Y esto fue respaldado después tras el lanzamiento del primer libro con la palabra vegano en sí, realizado por otros miembros del grupo (The Vegan Society, 2014).

Durante todo este periodo, el nacimiento de la sociedad se dio en medio de la Segunda Guerra Mundial, por lo cual las personas que seguían este régimen alimenticio atravesaron grandes dificultades debido a que la comida era racionada; Watson como creador de este nuevo colectivo, contactó al ministerio de Inglaterra para requerir suministros propicios para su alimentación, pero sus peticiones no dieron mayor resultado, pues se los discriminó y se consideró que era un movimiento muy pequeño como para darle mayor importancia, permitiendo únicamente que se registraran como vegetarianos, pero esto no garantizó el tener comida apta para su estilo de vida (The Vegan Society, 2014).

Una vez culminada la guerra Watson, quién cumplía el papel de secretario y editor de la revista Vegana, fue seleccionado como el primer miembro y presidente de la fundación, la organización trabajaba con



voluntarios principalmente y en el paso de los años buscó realizar énfasis en cómo ser vegano, más no por qué debería de serlo. Se brindó ayuda ante los problemas sociales que contraía el llevar una diferente dieta, y donde obtener los productos necesarios. En 1952 la sociedad volvió a escribir al ministerio pidiendo ayuda con las raciones, pues ésta aún se llevaba a cabo, requiriendo especialmente leche a base de nuez, ya que era muy costosa para ellos. Como consecuencia de esto se creó una nueva asociación y compañía denominada 'Plantmilk', en su traducción, leche a base de plantas (Calvert, 2014).

La sociedad fue registrada en la beneficencia en el año 1979 definiendo finalmente al veganismo como:

(...) una filosofía y una forma de vivir que busca excluir – tanto como sea posible – todas las formas de explotación, crueldad, animales para comida, vestimenta o cualquier otro propósito; y por extensión, promover el desarrollo y uso de alternativas libres de experimentación animal para el beneficio final de los humanos, animales y el medio ambiente” (Calvert, 2014, p.6).

## 1.2 Veganismo en la actualidad

Desde el nacimiento de la Sociedad Vegana y la definición de esta palabra, el movimiento contaba con pocas personas, pero con el paso de los años el veganismo fue ganando adeptos, voluntarios y suscriptores, llegando cada vez más lejos, incluso en aspectos internacionales, pues a los pocos años se fundaron distintas Sociedades Veganas en diferentes áreas que iban desde Alemania hasta la India y al día de hoy se cuenta con esta institución en casi todos los continentes (The Vegan Society, 2014).





El crecimiento de esta institución en particular, tuvo su mayor desarrollo en el año 2013 donde se notó un incremento de miembros en un 20% al 40% principalmente en Estados Unidos como en el Reino Unido. Para finales de este año también se obtuvo mucho apoyo por parte de la prensa nacional (Inglaterra) e internacional quienes cubrían al veganismo desde una perspectiva mucho más positiva que en el pasado, incluso, una red de negocios online forbes.com, nominó por primera vez al veganismo como una tendencia alimenticia en el 2013 (The Vegan Society, 2014).

En el año 2016, The Guardian, periódico del Reino Unido, realizó un estudio que demostró que la mayoría de gente que opta por este estilo de vida son jóvenes, de entre 14 a 34 años de edad, y que el incremento de personas por este estilo de vida al pasar los años es notorio, principalmente en adolescentes (Marsh, 2016). Actualmente cuentan con la organización Not-for-profit Teen Vegan Network, que brinda apoyo a jóvenes de 12 a 19 años vegetarianos y veganos (Teenvgn, s.f.).

Existe un gran aumento de veganos en los Estados Unidos que desde el 2014 sólo el 1% de ciudadanos se identificaba como vegano, y esta cifra se ha incrementado al 6% en el año actualmente cursado, 2017 (Rise of the Vegan, 2017). Según la investigación de "Report Buyer", existe un creciente interés por dietas saludables, a tal punto que, si bien no ha quitado el consumo total de la carne, la utilización de esta ha disminuido notoriamente; la principal tendencia de este estudio dio como resultado el veganismo (Report buyer, 2017).

Ecuador no se ha quedado atrás, pues si bien no hay una investigación certera de cuántos veganos hay en el país, se muestran indicios



significativos del crecimiento de este estilo de vida, a más de contar con la creación de nuevos grupos como la red de veganos de la ciudad de Guayaquil que busca crear consciencia sobre el Veganismo (Telégrafo, 2014). De manera análoga, se promueve poco a poco el desarrollo de eventos como el día Vegano; éste se realiza ya varios años, siendo la cuarta edición en noviembre del 2017; en estas ferias participan varios emprendimientos Veganos del país, que van desde gastronomía a artesanías, y según Karina Reyes, una de las organizadoras del evento, afirma que Cuenca es una de las ciudades con mayores índices de personas vegetarianas y veganas en el Ecuador. (Mercurio, 2017)

Se han realizado estadísticas y estudios de distintas empresas donde se asegura que los siguientes años las industrias veganas tendrán un auge total como las compañías de carnes alternativas quienes lograrán un ingreso mayor para el año 2020, aproximadamente se calcula un total de \$5.2 billones; así mismo la empresa de leches vegetales, que han crecido por distintas razones no sólo a un mercado vegano, se estima que llegue a ventas de \$11 billones para el año 2019 (Plant Based News, 2017).

### **1.3 Tipos de alimentación Vegana y dietas relacionadas**

Por distintas razones la alimentación vegana se relaciona con algunos tipos de dietas, las cuales pueden o no cumplir los requisitos necesarios para que exista un veganismo, pues como se ha mencionado anteriormente, este no sólo incluye el tema de alimentación sino el estilo de vida de una persona. Es así que tenemos dietas como: Junk food vegan, crudivorismo, plant based y macrobiótica, todas estas, a excepción de la primera pueden o no ser veganas.



### 1.3.1 Junk food vegan

Vegano de comida chatarra en español, según la chef López (2015) son aquellos que consumen grandes cantidades de productos procesados como hamburguesas, pizzas, quesos, azúcares, harinas, productos que se encuentran a la venta y son de fácil acceso como galletas oreo, helados y más. Este tipo de dieta es usualmente con la que muchos empiezan su transición al nuevo estilo de vida ya que facilita el proceso de aceptación a nuevos alimentos.

En el año 2014 Sean O'Callaghan creó el día vegano de comida chatarra, si bien nació como una broma, el resultado buscó un medio de promocionar el veganismo, pues consideraba que la mayoría de personas no se involucran con este estilo de vida por la creencia de que sólo se consume lechuga y batidos de vegetales crudos. Mediante la comida chatarra y diversas opciones, cada año en agosto se intenta dar una nueva visión de la comida vegana, como algo accesible, divertido y multifacético para toda la gente (The Vegan Society, 2015).

### 1.3.2 Crudivorismo

Son aquellas personas veganas (crudivegano) o no, que se alimentan de productos crudos principalmente, o que nunca hayan superado la temperatura de cocción de 40 a 48 grados Celsius, pues se cree que esto mata las enzimas naturales de los alimentos y reduce sus nutrientes. No están permitidos alimentos refinados, alcohol, pasteurizados, tratados con pesticidas o procesados; las técnicas permitidas en el crudivorismo es la deshidratación, el remojo y batidos. Alimentos: frutas frescas, vegetales, nueces y semilla, leche y mantequillas de nuez, alimentos fermentados



como kimchi, algas, y más; todos estos alimentos deberán ser orgánicos (Jones, 2017).

### **1.3.3 Plant Based**

Dieta basada en plantas en su traducción, es un régimen alimenticio que puede ser o no vegano, dependerá de quien siga esta dieta, pues sus restricciones se basan en la alimentación y no más allá, es decir, el uso de vestimenta, productos que han sido probados en animales, etc., son permitidos. El fin principal de este régimen es mejorar la salud, e incluso por ello deja de consumir carne o reduce en grandes cantidades el consumo de esta, los principales productos a usar son: frutas, frutos secos, vegetales, tubérculos, verduras de hoja verde, semillas, vegetales marinos como algas, leguminosas, granos, hongos y levadura y miel (en caso de no ser un Vegan Plant Based), también, evita los desperdicios, come la planta entera, no en fragmentos, trata de no procesar los alimentos, por ende harinas, azúcar, aceites o comida chatarra, no están permitidos; los alimentos pueden ser procesados levemente, como guacamole, humus, purés de fruta, fondos vegetales, salsas e incluso algunos panes y pastas, siempre a bases de harinas alternativas que la de trigo (Nixon, 2017).

### **1.3.4 Macrobiótica**

Este régimen está dividido en niveles indicados por un rango de números, mientras mayor sea el número en el cual se ubique la persona, esta será vegana, de lo contrario un número menor indicaría que aún consume alimentos de origen animal. Desde una visión artística, es aquella persona que se cura a través de su alimentación, basándose en la energía y el equilibrio de los insumos, el yin y yang; para saber que alimentos son



adecuados se debe revisar el contenido de agua de cada producto, su color, forma en la que crece y cuánto tiempo se demora en crecer (Tercero, s.f.).

La Dieta Macrobiótica, es una alimentación natural que se elige en función de la edad, el sexo, los problemas de salud a los que la persona tenga predisposición, los factores climáticos y geográficos de donde resida, el tipo de trabajo o actividad física que realice (Tercero, s.f.).

Los principios de esta dieta se basan en consumir frutas y vegetales orgánicos, evitar los refinados como azúcares, usar productos de la región y de temporada, el masticar los alimentos de forma correcta para que estos puedan ser digeridos, no consumir alimentos cuando no se tenga hambre, el área donde se come debe ser un lugar tranquilo y libre de electromagnéticos, no comer más de tres veces al día y realizar ejercicio (Tercero, s.f.).

**Tabla #1**

**Tipos de alimentación vegana**

Dietas veganas	Vegano de comida chatarra (Junk Food Vegan)	Alimentos procesados. No requiere alimentos orgánicos. Busca dar una nueva visión de la comida vegana.
	Crudivorismo	Alimentos crudos o sin pasar los 48°C de cocción. Busca mantener las enzimas y nutrientes de los insumos. Alimentos orgánicos.
	Basado en plantas	Evita procesar los



Dietas que pueden o no ser veganas	(Plant Based)	alimentos y dejar desperdicios de estos. Su fin principal es mejorar la salud. No consume harina de trigo.
	Macrobiótica	Se divide en niveles. Busca el equilibrio entre el ying y yang. La dieta se selecciona según distintos factores de la persona.

**Fuente: Autores**

### 1.4 Ingredientes Veganos para postres

Para llevar una dieta vegana no es necesario realizar demasiados cambios, pues la mayoría de ingredientes se pueden obtener en mercado como frutas, cereales, frutos secos, verduras y legumbres (Rodríguez, 2014). Pero es de suma importancia saber cuáles alimentos sí se pueden consumir y cuáles no, pues algunos productos dentro del área de pastelería se eliminan como los lácteos y sus derivados, la gelatina con o sin sabor, ya que es elaborado a partir de huesos de animales, el azúcar no se debe usar cuando no se sepa su procedencia pues en el proceso de refinamiento en algunos casos se usa huesos para abaratar costos (Cook, 2016). Un ejemplo de esto sería la utilización del azúcar San Carlos dentro del país, quienes, a más de ser una eco-empresa, cumplen un riguroso y apto procedimiento con el refinamiento del azúcar haciéndola apta para el consumo vegano (San Carlos, s.f.).

Entre los ingredientes más versátiles y más utilizados están los frutos secos que son alimentos con poco contenido de agua y ricos en grasas,



pueden ser de cáscara dura como nueces, almendras, pistachos, avellana, etc., o frutas desecadas como dátiles, pasas, higos, etc. Son una fuente excelente de vitaminas, calcio y omega 3 o 6 dependiendo el fruto. Se pueden obtener con estas cremas, salsas, pastas y leches vegetales (Rodríguez, 2014).

Para la sustitución de las propiedades que aportan lácteos y cremas, existen diferentes alternativas que incluso son una mejor fuente de grasa que la de la leche de vaca, producen menos intolerancias y son de fácil digestión, estas de aquí son ideales para la elaboración de postres, las más utilizadas son la de coco y de almendra por su alto contenido en grasa. Otro ingrediente muy utilizado es el agar-agar como sustituto de gelatina que se obtiene de la mezcla de algas y gelatiniza de forma rápida, así mismo se puede utilizar estabilizantes químicos (Ortemberg, 2012: p.22-24).

Otro de los elementos más importantes son las leguminosas como la soja y el garbanzo, son alimentos altos en proteína y fibra, ambos pueden servir como harina, la soja como leche vegetal y crema, y el garbanzo con el aquafaba para la sustitución de huevos; a más de este, para reemplazar los huevos también se puede utilizar banana, granos, semillas de chía, entre otros (Cook, 2016).



## Capítulo 2

### Cremas frías básicas en la repostería

La repostería consiste en el equilibrio tanto de texturas como de sabores y aromas dentro del montaje de un plato, para llegar a este equilibrio es necesario dar la respectiva importancia a cada uno de los componentes de dicha preparación, en éste capítulo se explicará las funciones de las cremas dentro de la repostería, es decir como sus texturas, sabores y demás características pueden influir en el producto final, así como sus diferentes clases existentes.

#### 2.1 Concepto de crema fría

Una crema fría según Le Cordon Bleu es una unión entre la leche, el azúcar y los huevos, dando como resultado una especie de salsa sedosa, o natillas finas y espesas, sin embargo, este concepto es una base teórica, es decir no es rígida, por lo que los ingredientes pueden cambiar y sustituirse para dar como resultado nuevas cremas con técnicas y sabores diferentes (Wright & Treuillé, 2010:38).

Para Wright y Treuillé (2010:40) por otra parte las cremas pueden ser compuestas con cualquier clase de lácteo, incluyendo sueros, leche, yogures, quesos, etc. Por consiguiente, estos materiales lácteos necesitan además de un componente graso que dote de cuerpo a la preparación, pues la calidad de una crema se mide en medida de su estabilidad.

El porcentaje graso adecuado para una crema es de 48%, es por esto que la crema de leche con niveles grasos deficientes no tiene una





funcionalidad adecuada, cabe recalcar que las cremas pueden montarse hasta con un 35% de contenido graso. Si la crema carece de los niveles mínimos recomendados de grasa, como última opción, se puede implementar la crema agria. Es recomendable que el contenido graso sea alto debido a que este hecho es sinónimo de calidad, como se mencionó anteriormente (Wright & Treuillé, 2010:38).

Las cremas frías no necesitan estrictamente de lácteos para su preparación, por el contrario, también pueden ser elaboradas a base de yemas de huevo, claras, etc. La importancia de dichas cremas cambia de acuerdo a su ingrediente base, por consiguiente, ya no solo es importante la cantidad de grasa presente en una crema, sino más bien estas características dependen del tipo de crema.

Así, en el caso de las cremas frías con bases lácteas, es necesaria una atención especial después de elaborarse, debido a que a partir de este punto comienza a perder sus propiedades obtenidas, en este sentido los puntos críticos de control serán la manipulación, cocción y elaboración, así como su conservación óptima a temperaturas de 2 a 4 grados centígrados (Pérez et al, 2003:91).

Es necesario distinguir la manipulación de las cremas elaboradas a partir de la leche en comparación de las cremas obtenidas en base a la crema de leche, pues las segundas son mucho más perecibles que las primeras, ya que son más delicadas debido a que son productos finales que no involucran cocción (en la mayoría de los casos), esto implica una manufactura todavía más cuidadosa que la primera, pues no puede disfrazarse la esencia de una preparación con exceso de químicos. La



importancia de estas cremas es su sensación espumante tanto al saborear, como al sentir su estructura (Pérez et al, 2003:105).

En cuanto a las cremas que tienen como ingrediente base al huevo, basta decir que no requieren de tanto cuidado en la manipulación como las anteriores, esto debido a que su calidad se mide a través de un indicador bastante flexible, pues no requieren de determinada estructura, sino que por el contrario son bastante versátiles, de hecho, tienen un origen español, y son más bien usadas en pastelería contemporánea (Pérez et al, 2003:100).

Por último, las cremas con base de mantequilla o margarina, estas tampoco requieren de una atención tan cuidadosa como las dos primeras, pues su calidad se centra en la elección adecuada del material a usar, siendo casi imposible un fallo en su manipulación y elaboración, ya que la única dificultad que podría presentarse se resume en el producto montado (Pérez et al, 2003:107-109).

Como se puede verificar, las cremas son diversas unas de otras y no necesariamente todas son preparadas en un medio frío, sino que son servidas de tal forma, es decir el concepto de crema fría no está relegado al método de su preparación, sino a su producción final, por esta razón en la presente investigación cualquier crema cuya presentación final sea en frío, será considerada como crema fría.

## **2.2 Papel que desempeña dentro de la pastelería**

Las cremas frías, así como los demás elementos de un postre al plato, ocupan un papel determinado, no necesariamente riguroso, pero sí importante para la armonía de la preparación. Debido a que los postres



implican la mayor parte del tiempo la culminación de un menú, necesariamente debe ser capaz tanto de captar la atención del comensal, como de culminar la satisfacción del mismo, en tal virtud, el papel más importante del postre es brindar la frescura de la preparación.

Al pensar en la función de los elementos de un postre, la relación entre frescura y cremas no será indiferente, pues las masas, las estructuras caramelizadas, y demás, no brindan esta posibilidad, es por ello que la característica más importante de las cremas frías es equilibrar la preparación.

La versatilidad de dichas cremas, atribuidas a Albert Adriá, escapa de la visión estructurante del plato, para contribuir a la posibilidad de servir como base para un abanico de posibilidades, a partir de ella, se crean incluso salsas, sabayones y demás preparaciones de vanguardia, esto debido a la posibilidad de modificarlas a conveniencia (Pérez et al, 2003:189).

Las cremas a partir de su invención, según Pérez et al (2003:189) tuvieron como objetivo facilitar el proceso de elaboraciones tales como mousses, bavaroises, etc. por si mismas, simplificando el mise en place cuidando las propiedades y calidad del producto final, éste es el inicio de las cremas de frutas, cremas con compotas, cremas perfumadas, etc.

Esta simplificación se ve resumida en cremas ligeras, sustituyentes o bases de las cremas preparadas, como elementos de solidez, para preparaciones moldeadas que requieran cuerpo y por consiguiente gelatinas y para gratinar, empleadas en recetas compuestas, tales como quenefas, suffles fríos e incluso le creme brulé (Pérez et al, 2003:189).



### **2.3 Técnicas usadas en las cremas frías**

Las técnicas dentro de la gastronomía son variadas debido a la base empírica donde esta se desenvuelve, sumado a la globalización, la cultura y otros factores, las diferentes técnicas gastronómicas no cuentan con una matriz técnica, sino que cambia de acuerdo al espacio geográfico y la cultura en la que se desenvuelve el mismo.

Las técnicas resumidas según Wright y Treuillé (2010:214-215) son las siguientes.

#### **2.3.1 Batir**

Consiste en mezclar de forma cuidadosa y ordenada ingredientes, con la finalidad de homogeneizar una preparación, su principal aporte en las cremas es brindar cuerpo a través de la incorporación del aire, proceso que puede llevarse a cabo tanto manualmente como con maquinaria especializada, dentro del proceso de las cremas veganas, es importante tener en cuenta la delicadeza del batido, pues aunque en todas las cremas esto es importante, los insumos veganos son más delicados al no contener ingredientes químicos tales como estabilizantes.

#### **2.3.2 Brulée**

Implica derretir una cobertura de azúcar de cualquier crema, caramelizándola y formando una estructura crujiente, éste brulée puede ser realizado tanto de forma tradicional como con maquinaria especializada (soplete), la alimentación vegana incluye azúcar, por lo que su aplicación no amerita obstáculo alguno.



### **2.3.3 Cinta**

Denomina el punto perfecto de la combinación de azúcar y huevos, dibujando una capa superior en la base de una cuchara o batidora. Ésta técnica juega un papel importante en las preparaciones veganas, pues tanto los merengues obtenidos a partir de gelificación de garbanzo, como las cremas obtenidas de leches vegetales necesitan montarse de forma correcta para la estructura del postre.

### **2.3.4 Coulis**

Puré de frutas cernido y necesariamente endulzado, relevante para las cremas acompañadas de frutas o perfumadas con especias. Las reglas no cambian para las preparaciones veganas, ya que el coulis en concordancia con los demás ingredientes solo debe respetar los márgenes de sabor y su correlación con los diferentes elementos del postre.

### **2.3.5 Cubrir**

Demanda tapizar la superficie de una crema con otra preparación, tales como galleta, coulis, espejos, etc. Las aplicaciones veganas de cubrir son las mismas que las tradicionales, la sutil diferencia radica en usar ingredientes aptos para el consumo vegano e implementar liofilizaciones vanguardistas, tales como frutas, frutos secos, etc.

### **2.3.6 Emberer**



Usar un licor para una preparación con la finalidad de proporcionarle sabor y consistencia. El veganismo no implica la ausencia de licores, a menos que estos estén obtenidos a través de explotación animal, por lo que deberá elegirse con cuidado tanto proveedores como marcas de licores.

### **2.3.7 Enriquecer**

Usado principalmente en cremas, se traduce en alcanzar cuerpo a través de ingredientes que proporcionen sustancia a la preparación. Es de vital importancia recordar las reglas de la repostería tradicional y evitar disfrazar el producto final con agentes químicos, en consecuencia, el cuerpo de las cremas debe obtenerse con los ingredientes veganos en un primer plano, seguido de agar agar o carragenina en segunda instancia.

### **2.3.8 Infusión**

Referido a retener el aroma de ingredientes en almibares para después incorporarlos a las preparaciones, ésta técnica es usada en las cremas para corregir sabores, pulir detalles, o resaltar preparaciones. Las cremas vegetales no se comportan de la misma forma que las animales, por lo que infundirlas requerirá de un cuidado especial que salvo excepciones quedará reducido a esencias, más no hervidos.

Existen además de las técnicas de manufactura, otras que son usadas para el servido final de las preparaciones de repostería, resumidas a continuación:

### **2.3.9 Moldear**



La técnica encargada de dar el toque final al postre, dándole forma, sirviéndola, corrigiendo textura, añadiendo cuajantes o implementando moldes. Aunque parezca una técnica tácita realmente es una de las más importantes y la que crea la repostería de restaurante, pues se refiere a la presentación del producto final, en este caso las cremas.

### **2.3.10 Espolvorear**

Al contrario de “cubrir”, está referido a incorporar ingredientes en polvo, tales como cocoa, azúcar impalpable. Ésta técnica ha sido revolucionada por la gastronomía vanguardista, pues gracias a la combinación de agentes químicos con los alimentos, ha sido capaz de entregar nuevas opciones al profesional de gastronomía, dejando de lado la canela en polvo, para optar incluso por polvos de frutas.

### **2.3.11 Quenelles**

Óvalos de una preparación final moldeados con dos cucharas, cuya intención es la decoración. En la actualidad las quenelles son usadas con una frecuencia considerable por pasteleros vanguardistas, esto ha incrementado la preocupación por la presentación de los postres al plato y de hecho en la actualidad representa la habilidad de un profesional, sólo los pasteleros más aclamados suelen usarla, pues contrario a la técnica tradicional, es usada en cremas, helados y sorbetes con la particularidad de usar una sola cuchara en contacto con agua caliente.

## **2.4 Clases de cremas frías**



Después de revisar todo el comportamiento, funciones y técnicas vinculadas a las cremas frías de la repostería, el siguiente paso es definir cuáles son sus tipos, existentes y rectificadas por Le Cordon Bleu, donde se presentan dos clasificaciones, la primera referida a las cremas frías en cuestión, resumidas por Wright y Treuillé (2010:116-117), retomadas a continuación.

#### **2.4.1 Crema chantilly**

Preparación simple creada a través de crema de leche batida y endulzada, el batido debe parar cuando la crema se encuentre a punto de cinta, de lo contrario la preparación podría cortarse.

#### **2.4.2 Crema inglesa**

Esta elaboración es definida como la cocción a fuego lento mezclada con huevos, para posteriormente añadir la crema de leche, pues para los autores consiste en una crema enriquecida, a diferencia de la anterior su punto se puede verificar cuando la cuchara se ve envuelta por la preparación y mantiene una línea uniforme al acariciarla, en ésta preparación es necesario tener un rígido control de la cocción del azúcar que podría cocer a las yemas y cortar la preparación.

#### **2.4.3 Crema pastelera**





Consiste en una preparación de leche y huevos espesada con maicena y harina, la característica crucial de esta elaboración, es su tendencia a desarrollar grumos en su cuerpo, por lo que es de vital importancia romperlos antes de dejarla enfriar.

#### **2.4.4 Crema chiboust**

Consiste en una versión ligera de la crema pastelera, pero a esta se le añade gelatina para cuajar, finalmente se le incorpora merengue cocido una vez que está fría. La preparación es descrita como ligera por los autores porque tiene menos huevos y lácteos.

#### **2.4.5 Crema de mantequilla a la francesa**

Resultado obtenido a partir de la mezcla de huevos montados con almíbar a punto de bola, posteriormente adicionada de mantequilla. Es importante que esta preparación no encierre pedazos enteros de mantequilla pues se usa principalmente en rellenos de tartas y pasteles.

#### **2.4.6 Crema de mantequilla a la inglesa**

Preparación obtenida a partir de mezclar azúcar impalpable y mantequilla hasta que se incorporen uniformemente, aderezada con limón y vainilla. Esta crema es muy versátil, pues se puede perfumar o aromatizar captando enteramente los aromas.

La segunda clasificación descrita por Duchene & Jones (2011:46-65) a continuación, se refiere en un primer plano a las cremas frías, sin embargo, va más allá y en un segundo momento explica las cremas moldeadas es decir aquellas que usan gelificantes para tomar cuerpo y



firmeza, y que además son estructuradas con moldes o técnicas de garnish, tales como quenelles, brulée, etc.

#### **2.4.7 Purés de frutas y crema**

Son cremas compuestas obtenidas a partir de mezclar crema de leche montada con purés de frutas en una relación 3-2.5 y posteriormente edulcoradas con azúcar impalpable, la complejidad de esta preparación se ve reflejada en su textura, misma que no podrá ser solidificada por gelatina, en consecuencia, debe usarse el nivel óptimo de grasa de la crema y un puré bastante sólido.

#### **2.4.8 Crema flummery**

Es definida por los autores como una crema ligeramente cuajada, la receta básica de esta preparación es obtenida mezclando leche de almendras con crema montada y reforzada con gelatina para su estructura, es recomendable usar agua de azahar o de rosas para esta preparación, pues es uno de los manjares más suaves de las cremas.

#### **2.4.9 Crema syllabub**

Esta crema es obtenida a partir de dos licores, el jerez (dulce o semi dulce) y el brandy, aromatizados con piel de limón, y montados sobre crema de leche, siempre repartida en moldes antes de su preparación, hay que recordar que de eso se trata la clasificación de los autores.

Luego de ésta pequeña clasificación Duchene & Jones (2011:46-65) insistirán en diferenciar el concepto de crema fría (abordado anteriormente), del concepto de crema compuesta, pues para los autores ésta última es la



conjugación de las cremas anteriores usadas a manera de bases para obtener resultados finales, en ésta clasificación entran todas aquellas preparaciones complejas tales como:

#### **2.4.10 Suflé**

Crema de textura ligera obtenida a partir de batir leche y claras montadas, zumo de limón aromatizado en yemas y gelatina, su característica principal es la uniformidad, pues conserva la dificultad del suflé horneado y debe adecuarse a sus particularidades, suele presentarse en molde o con cuencos atractivos a la vista.

#### **2.4.11 Mousse**

Finalmente la crema más complicada en palabras de los autores, pues admiten que requiere de práctica previa, sugieren que una buena preparación de mousse debe ser controlada desde la mezcla de ingredientes, el punto de cuajado de la gelatina y la textura de la crema batida, pues es una preparación que debe incluir por regla general, burbujas de aire, de no ser así, la preparación no puede ser denominada mousse, esta preparación puede obtenerse de una base de chiboust, crema pastelera o crema de leche montada con merengue italiano y adicionada de gelatina.

#### **2.4.12 Bavaresa**

Crema compuesta obtenida a través de crema inglesa enriquecida con crema de leche batida y cuajada con gelatina, no requiere de medidas complejas, pero su característica especial es ser una de las más



contundentes en cuanto a cuerpo, por lo que debe cuidarse la cantidad de gelatina usada para la misma.

Con ésta clasificación podrán diferenciarse las cremas frías entre las cremas compuestas, ésta diferencia simplificada, entiende que las cremas frías son subrecetas, es decir componentes de las cremas compuestas, pero además estas pueden combinarse y crear una diversidad de resultados que incluso aún no han sido descubiertos por profesionales de gastronomía.

Sabiendo ya cuales son las cremas reposteras, sus recetas tradicionales y las diferentes aristas a tomar en cuenta dentro de sus elaboraciones, es momento de repensarlas con una perspectiva vegana. En el siguiente capítulo las complicaciones o datos a tomar en cuentan al momento de elaborarlas, así como la producción de cremas veganas será el objetivo principal.



## Capítulo 3

### Técnicas de repostería aplicada a las cremas veganas

#### 3.1 Análisis del tema de investigación

Como se ha explicado con anterioridad, la presente investigación está enfocada a seguir las líneas profesionales de gastronomía, en éste sentido, la inserción de una propuesta para la cocina debería estar respaldada por profesionales en la rama. Es por ello que, a través del método de investigación participativa, usando como instrumento la entrevista, se han seleccionado 7 profesionales de gastronomía.

**Tabla #2**  
**Operativización de categorías para la entrevista**

<b>Categoría</b>	<b>Dimensión</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Desagregación</b>
Fuentes de investigación	Primarias Secundarias	Empíricas Teóricas	Fiabilidad de fuentes
Experiencia profesional	Repostería vegana	Masas Cremas Salsas	Realización de repostería vegana
Opinión de la investigación	Profesional vegano Profesional omnívoro	Afirmación Negación Conflictos	Factibilidad y validez de la investigación
Tendencia vegana	Profesional veganos Profesional omnívoro	Conocimiento del tema	Actualización de conocimientos
Propuesta final	Opinión	Afirmación Negación Sugerencia	Propuesta de recetario de 20 recetas

**Fuente: Autores**



Dentro de las categorías a tomar en cuenta en la operativización de categorías previa a la construcción del instrumento, se concluyó abordar en primera instancia la fiabilidad de la bibliografía, pues es necesario que el resultado de la investigación sea de orden académico, luego se plantea preguntar por la experiencia propia de los y las profesionales en el tema, además de dicha experiencia, se preguntará por la factibilidad y validez percibida por parte de los y las expertas, en la misma línea se preguntará por la actualización de conocimientos profesionales que tienen que ver con el deber del profesional en gastronomía y finalmente se expondrá la propuesta final del proyecto de intervención para constatar que es la mejor forma de publicar los resultados.

El muestreo no probabilístico ha sido direccionado a chefs veganos o consientes de éste tipo de alimentación, así como profesionales afines a la pastelería y repostería, el género, edad, así como otras variables sociodemográficas no han sido recogidos en la ficha de muestreo, pues en éste caso es indiferente del resultado.

**Tabla # 3**

**Ficha de muestreo no probabilístico de la entrevista**

	Locales	Interregionales	Extranjeros	Total
Profesionales veganos	1	3	1	5
Profesionales afines	2	-	-	2
Total	3	3	1	7

**Fuente: Autores**



Para la selección se tomó en cuenta que los profesionales veganos son quienes más han incursionado en dicha temática, por lo que era necesario entrevistar un número más amplio de dicho conjunto. Sin embargo, los profesionales afines a la pastelería, panadería, repostería o cocina vegetariana implementarían una postura desde su experiencia para con la propuesta, es por ello que fueron seleccionadas.

### **3.2 Conclusiones de profesionales expertos respecto a las cremas veganas**

El y las profesionales veganas concuerdan en que a partir de que decidieron transitar a su actual estilo de vida, apareció su impulso por investigar acerca de la gastronomía vegana, remplazando ingredientes de recetas bases, estudiando sus resultados. Insisten en que la cocina natural debe ser revalorizada ya que esta es un deber de los profesionales en gastronomía, la repostería vegana es entonces una necesidad que, desde una mirada profesional, no está satisfecha, en tal virtud, los profesionales consideran idóneo que la universidad sea quien dé respuesta a dichas problemáticas de la población.

En cuanto a la realización de las cremas, sus testimonios dictan que han sido capaces de elaborarlas, a través de la experimentación, ya sea con crema de coco, semillas e incluso papas, sin embargo, no han sido capaces de venderlas en su mayoría, peor aún escribir de ellas, a excepción del inglés Phil Stewart, quien de hecho a publicado un libro de cocina vegana.

Las profesionales rescatan la posibilidad de incluir elementos moleculares a las preparaciones, pues sustentan que en otros países existe



la factibilidad de adquirir cremas en el mercado, sin la necesidad de crearlas, de manera análoga añaden que se debe usar de forma responsable estos químicos, pues no se puede fragmentar las raíces artesanales y naturales de la cocina.

En cuanto a las profesionales locales, afines a la cocina vegana, es clara su inminente preocupación por la investigación a fondo, pues aclaran que es posible, pero debe ser estudiado metódicamente en especial la combinación y reemplazo de ingredientes, rescatan también la factibilidad de usar diversas semillas, así como la responsabilidad social de la universidad.

Las mismas consideran que la universidad debería impartir cursos innovadores de cocina y que además deberían centrarse en problemáticas sociales, tales como intolerancias al, gluten, albúmina y lactosa. Finalmente, las profesionales mencionan que las cremas frías representan una idea innovadora, pues al momento existen muchas preparaciones reposteras basadas en harinas y no cremas.

Con la intención de brindar un enfoque mixto a la investigación, se cuantificarán los resultados cualitativos de las preguntas más relevantes, mismas que están relacionadas con la factibilidad de la problemática propuesta, la actualización de conocimiento de profesionales, la experiencia de los mismos realizando cremas veganas, así como su opinión acerca del recetario final resultante del proyecto de intervención.





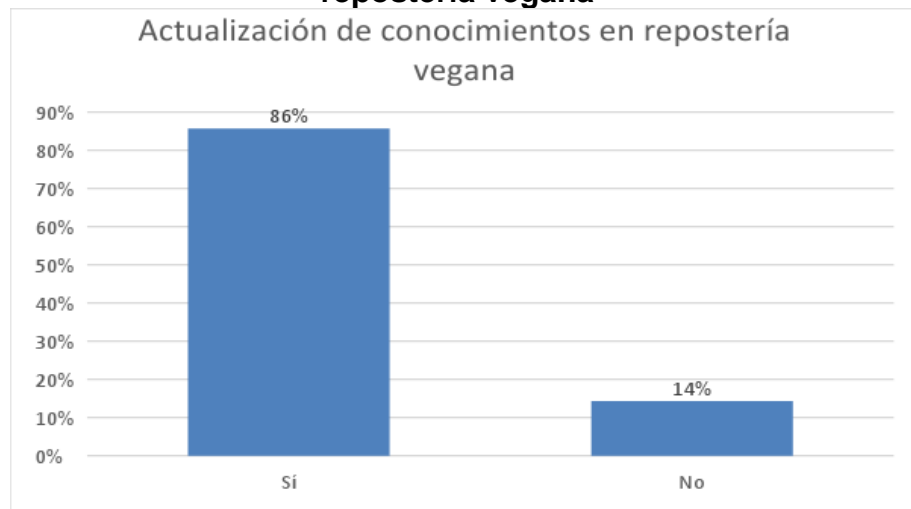
**Gráfico #1**  
**Factibilidad de la investigación**



**Fuente: Autores**

Del total de entrevistados, el 100% afirma que la investigación es factible, sin embargo, una de las personas entrevistadas advierte de la dificultad de los investigadores para conseguir reemplazar los ingredientes de forma adecuada.

**Gráfico #2**  
**Actualización de conocimientos de los profesionales en repostería vegana**



**Fuente: Autores**



El 14% de las personas entrevistadas admiten que no han actualizado sus conocimientos con respecto a la repostería vegana, mientras que el 86% afirma mantenerse actualizado en cuanto a los avances gastronómicos para la tendencia vegana.

**Gráfico #3**  
**Profesionales que han elaborado cremas veganas**

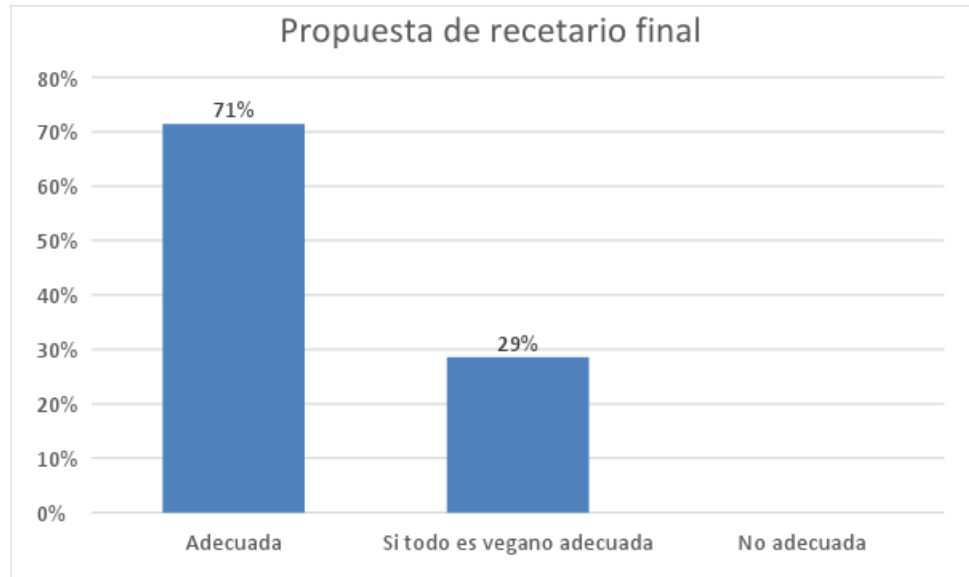


**Fuente: Autores**

En cuanto a la elaboración de cremas veganas el 100% afirma haberlo hecho en algún momento de su vida, sin embargo, uno de los profesionales admite no haber cruzado la línea de la experimentación, pues no ha hecho públicos sus resultados.



**Gráfico #4**  
**Aceptación de los profesionales frente a la propuesta de**  
**recetario final**



**Fuente: Autores**

El 71% de los profesionales considera que la propuesta es adecuada, sin embargo, el 29% agrega que todo debe ser vegano para que la propuesta sea adecuada, finalmente nadie considera a la propuesta no adecuada.

La factibilidad de la investigación por parte de los profesionales es inminente, de hecho, se muestra como los mismos han intentado obtenerlas y de hecho han investigado del tema para poder obtener resultados a la altura de un profesional en gastronomía, finalmente, sin ninguna observación la propuesta final del recetario es la mejor forma de probar la posibilidad de las cremas veganas según los datos de la entrevista.



### **3.3 Alternativas de ingredientes veganos en la repostería**

A diferencia de las cremas clásicas de repostería, las cremas propuestas para la presente investigación no incluyen derivados animales, por lo que la estructura completa de las cremas cambia. Las cremas frías están compuestas básicamente de algún lácteo, los demás ingredientes solo actúan para transformar su aroma, sabor y presentación, por ello los únicos ingredientes aptos se resumen en vegetales, frutas, frutos secos, semillas y leguminosas.

Los postres también cuentan con agentes químicos, necesarios para lograr ciertas estructuras y resultados que no pueden obtenerse de forma natural, sin embargo, hay agentes químicos que provienen de animales, tales como la gelatina obtenida de cuero y huesos hervidos, por lo que el objetivo de la presente investigación será encontrar agentes químicos aptos para la demanda vegana, mas no obviarlos.

#### **3.3.1 Frutas**

Las frutas han sido usadas de forma empírica en la repostería vegana para conseguir resultados emulsionantes en primera instancia, pues existen ejemplares con propiedades capaces de simular la función de los huevos en algunas circunstancias, este uso es aplicado principalmente a preparaciones con harina para conseguir incorporar aire o el crecimiento de elaboraciones en el horno.

Algunos ejemplares de fruta también son escogidos por su estructura y versatilidad, pues son capaces de aportar cuerpo a las preparaciones, propiedad que tal como fue abordada en el capítulo anterior, dictamina la



calidad de una crema fría, en la presente tesis sin embargo no se abordará el remplazo de azúcares con frutas, pues eso compete a una investigación de alimentación para personas diabéticas.

### **3.3.1.1 Frutas usadas como sustituto de huevos**

#### **A. Manzana**

La fruta proveniente de la familia de las Rosáceas, es casualmente una de las más cultivadas alrededor del mundo y tiene su origen en Asia, sus variedades son mutaciones que se han dispersado alrededor del mundo, las que se pueden conseguir en Ecuador son principalmente Golden Delicious, Goldparmâne, Rubinette, Starking, Granny Smith, entre otras (Teubner et al, 2004:19-20).

Rica en vitaminas A, B, C y E, así como en ácido fólico, la manzana es capaz de aportar a las cremas emulsión, sin embargo, esta propiedad tiene que ver con la cantidad de azúcar que puede tener una fruta por ello es necesario que se acompañe de otras o aditivos químicos para lograr un resultado pleno, así la grasa podrá mantenerse unida al líquido sin echar a perder la preparación (Teubner et al, 2004:19-20).

#### **B. Guineo**

Familia de las Musáceas, el guineo tiene origen asiático y fue introducido por los portugueses a América Latina, Ecuador es uno de sus mayores exportadores, y es conocido por ser el carbohidrato de más rápida digestión, se encuentra envasado al vacío de forma natural, rico en potasio, magnesio, fósforo y hierro, también está dotado de serotonina, crucial para el desarrollo del cerebro humano (Teubner et al, 2004:93).



Desde la experimentación se puede recalcar que el guineo es un excelente sustituto del huevo y de hecho es usado incluso como base para helados veganos, sin embargo, su sabor predominante es muy difícil de cubrir, por lo que debe tener una aplicación metódica y evitarse en elaboraciones con sabores apenas notables, como esencias o especias, además su implementación está dedicada a la emulsión y leude de preparaciones con harinas, por esta razón para la presente investigación, será ingrediente de helados y cakes.

### **3.3.1.2 Frutas con estructuras carnosas**

#### **A. Mango**

Anacardiácea cultivada en trópicos, su proveniencia está disputada entre la India y china meridional, en Ecuador puede conseguirse tres de sus especies Keitt, Tommy Atkins y Haden, la ventaja gastronómica del mango para las cremas frías está en la capacidad de brindar cuerpo a la preparación, debido a su densidad, puede usarse tanto en cremas de frutas, como en otras clases de cremas reduciendo la cantidad de gelatina de las mismas (Teubner et al, 2004:93).

#### **B. Durazno**

Proveniente de la familia de las rosáceas procede del norte de china, su cultivo es muy delicado, pues es proclive a plagas, rico en potasio, B5 y ácido fólico (Teubner et al, 2004:93). El durazno aporta a las cremas gracias a su textura densa, capaz de solidificarse en mayor medida acompañada de gelatinas vegetales, lo que proporciona cuerpo a las preparaciones.



El resto de frutas son importantes dentro de las cremas veganas, sin embargo, nombrarlas sería irrelevante para la investigación, pues solo brindarán sabores, acidez, pigmentaciones, etc. Cuestiones que podría brindar a preparaciones clásicas de repostería de restaurante, con esto no se subestima el potencial de las demás frutas dentro de la repostería, pues todas y cada una implementan nuevas formas de estructurar platos al postre que serán abordadas en el estudio de casos de la presente investigación.

### **3.3.2 Frutos secos**

Los frutos secos constituyen una importancia especial para la investigación, pues son ingredientes de ciertas bases lácteas vegetales, debido a su alto contenido de grasa, los frutos secos se convierten en los reemplazos perfectos de la grasa animal usada en la repostería clásica para brindar cuerpo a las preparaciones, cabe recalcar que los ejemplares vegetales de las cremas reposteras, necesitan de un conjunto de ingredientes y no de las características de uno sólo, como en el caso de las cremas clásicas.

Las semillas de frutos secos a usarse en la presente investigación son: nueces, almendras, Avellanas, pistacho y anacardos.

#### **3.3.2.1 Nueces**

Originaria del Asia central, la nuez es un fruto seco rico en potasio, calcio, magnesio, fósforo, vitaminas del complejo B, además de una cantidad de grasa mayor o igual al 68%, sin embargo, esta grasa es no saturada, en tal virtud es necesaria para el desarrollo adecuado de las



personas, por si fuera poco, reduce el colesterol en la sangre y refuerza el sistema nervioso, así como la memoria (Astiasarán & Martínez, 2000:191-193).

### **3.3.2.2 Almendras**

Perteneciente a la familia de las rosáceas, se obtiene del almendro proveniente del oriente centro de Asia, tiene dos variantes, el espécimen dulce y amargo, el segundo es nocivo para la salud, de hecho es usado como componente de fármacos, la dulce sin embargo es rica en vitamina A B2 y E, contiene un material graso del 54% y 20% de almidón, es conocida por la receta europea del mazapán, pero cuenta con varias aplicaciones, especialmente en la repostería, debido a su sabor dulce y versatilidad (Astiasarán & Martínez, 2000:191-193).

### **3.3.2.3 Avellanas**

Familia de las betuláceas, proviene de un arbusto y disputada por su origen entre Europa y Asia menor, dotada de almidón en un 12%, potasio, calcio, fósforo, hierro, vitaminas del grupo E y B y un 60% de grasa. En Ecuador se puede conseguir su espécimen San Giovanni, al igual que la nuez, tiene efectos positivos para con el sistema nervioso y la memoria (Astiasarán & Martínez, 2000:191-193).

### **3.3.2.4 Pistacho**

Pertenece a la familia de las anacardiáceas, su origen es atribuido a Siria, Afganistán e Irán, presenta un 50% de materias grasas y un 20% de almidón, así como vitaminas del complejo B, potasio, magnesio, hierro y





cobre. El pistacho tiene la propiedad de disminuir el nivel de glucosa de la sangre, además de ayudar con la resistencia a la insulina del cuerpo, reducen el estrés e incluso ayudan a disminuir el deterioro del cuerpo resultado del avance etario (Astiasarán & Martínez, 2000:191-193).

### **3.3.2.5 Anacardo**

Originario de Sudamérica, proviene de un árbol y pertenece a la familia de las anacardiáceas, los anacardos contienen albúmina en un 17%, su nivel de grasa es de 42% y rica en potasio, calcio, magnesio y fósforo, así como vitaminas E y del grupo B. El omega 6 de los anacardos permite al cuerpo regenerarse y evitar las infecciones, también aporta con omega 3 encargado de facilitar el transporte sanguíneo, funcionan también como antioxidantes Astiasarán & Martínez, 2000:191-193).

Dentro de la investigación los frutos secos tendrán más de una función debido a su versatilidad, pues de ella pueden obtenerse tierras, perfumes, macerados, etc. Sin embargo, la característica principal y común de estos es su material graso, mismo que permite convertir a los frutos secos en ingredientes bases para la repostería vegana, pues aportarán cuerpo a las preparaciones.

### **3.3.3 Semillas**

La repostería vegana necesita de las semillas para remplazar sub preparaciones, tales como merengues, bases de cremas, queso crema, etc. Dentro de ésta temática las semillas son usadas para obtener leche, untables, aceites o incluso para consumirse tostadas, dentro de la presente investigación, se aprovechará de dos formas, la primera por la versatilidad



de su mucílago y en segundo lugar debido a la facultad de proporcionar sustitutos lácteos.

Las semillas son alimentos ricos en proteínas, vitaminas y fibra, indispensables para la dieta diaria de las personas, si bien los postres no implican precisamente balances calóricos o dietas, estas semillas proporcionarán ácidos esenciales tales como Omega 6 y 3, muy difíciles de conseguir en otros alimentos, además de ser más saludables al no involucrar leche (Guiotto, 2014).

### **3.3.3.1 Características de las semillas: Mucilago**

Se denomina mucilago a la estructura viscosa y estable que se forma cuando varias semillas son hidratadas, este es un proceso natural del metabolismo de las plantas que supone la acumulación de células en los tejidos, este mecanismo es una defensa de las plantas a las sequías, muchas otras especies usan el mismo proceso para acumular agua, además brinda suavidad y elasticidad a las mismas (Guiotto, 2014).

El proceso antes mencionado se resume en la activación de las semillas en agua para que desprendan de su capa vegetal una especie de cubierta, que se funciona con las demás semillas hasta formar una sola estructura uniforme, dentro de la investigación se aprovechará su potencial estabilizante (Ryding, 1992), pues dentro de la industria alimenticia ha sido usada ya de esa forma.

Muñoz en sus múltiples estudios del Mucilago demuestra que este puede ser usado en temperaturas altas (2012), es decir no tiene un punto de desfragmentación en la temperatura, sino que más bien es resistente a



ella. Este argumento será relevante para la aplicación del estudio de casos, donde se obtendrán cremas veganas frías que pueden involucrar en algún momento de la preparación contacto con el fuego.

### **3.3.3.2 Semillas idóneas para las cremas veganas**

Aunque la mayoría de semillas implican beneficios para el organismo, en el presente proyecto se usarán solamente las semillas que aporten estructura a las preparaciones o propiedades tales como emulsión, preservación, gelificación, potencial estabilizante, etc. Es por ello que dentro de la clasificación a experimentar en el método de análisis de casos, se tomarán en cuenta únicamente la chía, girasol, alpiste y linaza.

#### **A. Chía**

Ésta semilla proviene de las herbáceas y forma parte de la familia laminacea, ésta sólo puede darse en climas templados de ambientes semicálidos, los suelos en los que se desarrolla son arenosos o arcillosos, su cultivo es bastante cuidadoso, pues los primeros 45 días compite con las otras plantas por la luz, debido a que su crecimiento es lento en comparación de las otras plantas (Muñoz, 2012).

Las semillas de la chía no permiten que los lípidos se oxidan, por lo que inhibe los malos olores, además al ser insabora e inodora, su aplicación no debería notarse (Silva, 2015). Debido a que su semilla es oleaginosa, se puede obtener de ella aceites usados en la industria tanto alimenticia como de belleza, sin embargo, se usa también en el ámbito medicinal, pues regula el sistema digestivo, problemas de hígado, inflamaciones.



## **B. Girasol**

El origen de esta semilla es disputado entre Norteamérica y Centroamérica, su valor nutricional está dado por los minerales y vitaminas que contiene, fósforo, magnesio y vitamina E, la grasa de ésta semilla es en la actualidad muy variable, pues a través de diversos estudios y cruces agropecuarios, se ha conseguido una producción más alta de materiales lípidos, sin embargo, la cantidad grasa de las semillas de girasol oscila entre el 50 y el 60% (Santalla, 1993:175-178)

Las semillas de girasol son de las oleaginosas más importantes en el mercado, pues se han implementado en la industria alimentaria no sólo para consumo humano, sino también como estabilizantes o emulsionantes, granulando sus semillas o usándolos como abono en la agricultura. Los aceites obtenidos de ésta semilla rescatan su importancia pues son usados tanto en el mercado de alimentos, como en la de belleza. (Arija et al, 1999:249-259).

## **C. Alpiste**

El alpiste es una de las semillas que más enzimas contiene, la principal es la lipasa, encargada de eliminar la grasa del cuerpo, por ende, es usada y recomendada en tratamientos de obesidad o concentración de colesterol, la proteína de esta semilla es tan asimilable como la proteína animal, sin embargo, está compuesta por aminoácidos con propiedades estabilizantes con la capacidad de deshacerse de forma más adecuada, sin dejar residuos tóxicos (Mora, J, 2012: 25).



El alpiste actúa también en la limpieza de órganos, en especial del páncreas, de hecho, es conocido como la semilla regeneradora del mismo, ésta semilla aporta al cuerpo cantidades amplias de potasio, magnesio, calcio e incluso ácido fólico. Éste último es el más cuestionado para quienes usan la alimentación vegana, pues quienes critican la misma, advierten de su déficit y las complicaciones correspondientes a su salud (Mora, J, 2012: 32).

#### **D. Linaza**

La linaza es una semilla rica en fibra y antioxidantes y la mejor opción para que veganos consuman omega 3, es una gran fuente de fibra soluble encargada de regular el flujo sanguíneo, la presión arterial, el control de azúcar en la sangre, así como algunos casos de cáncer (Mantell, 1995:187). Por esta razón esta semilla es tan usada y recomendada por nutricionistas.

Si bien su sabor no es del todo tradicional, se recomienda acostumbrar el paladar, pues los beneficios son más de orden médico que alimenticio. Es necesario esperar al estudio de casos, para saber si puede incorporarse de alguna forma a las cremas veganas de la presente investigación, pues hay adaptaciones tales como merengues y manjares obtenidos a partir de ésta semilla.

La linaza además de combatir el colesterol y ser conocida como una opción para perder peso, es usada en la gastronomía no sólo para cocina dietética, sino también en la cocina clásica como sustituta de la propiedad ligante del cuerpo, necesaria tanto en cocina de sal, como en repostería.



Expertos/as en nutrición recomiendan el consumo molido de ésta (Mantel, 1995:189).

### **3.3.4 Leguminosas**

Proviene de plantas angiospermas, su principal característica es que dentro de sus frutos existen semillas, es decir, legumbres; estas plantas se desarrollan mejor en áreas tropicales, templadas e incluso áridas. Existe una gran variedad de legumbres, pero sólo el 20% de estas se ocupa con un fin gastronómico, ya que la gran mayoría de estos contienen compuestos tóxicos; son una fuente nutritiva y dentro de las culturas ancestrales de América y otros se les daba un gran uso, como el frijol en Centroamérica, el garbanzo y lentejas en Suramérica, la soya en India, etc. (Fraile, García, Martínez, Slomianski, 2007).

#### **3.3.4.1 Soja**

Leguminosa de ciclo anual, perteneciente a la familia de las papilionáceas, fabáceas, posee hojas grandes y entre estas se encuentran sus flores, de tamaño pequeño y color blanco amarillento o azul-violeta; dentro de sus vainas están las semillas con un alto contenido de grasa y pueden variar de color. La soja es originaria del centro y norte de China en donde tuvo gran valor como una semilla sagrada y se le dio varios usos, actualmente los principales productores de soja son Estados Unidos y Brasil (Ridner et al., 2006).

La soja es muy utilizada como alimento, tanto para humanos como para animales ya que contiene gran cantidad de proteína y de grasa, por cada 100 gramos tiene 36,5g y 20g respectivamente. Las preparaciones a base de soja son bajas en grasas saturadas, no contiene colesterol, proveen



muchos nutrientes, es una fuente del ácido esencial alfa linoleico (base de omega 3) y ayuda a reducir los triglicéridos en el cuerpo. (Ridner et al., 2006).

Por esto es que actualmente se han obtenido distintos derivados de la soja: porotos verdes para ensaladas, sopas, leche vegetal; los porotos secos pueden ser tostados para reemplazar el café; como harina para pan, pastelería, embutidos, elaboración de cerveza, productos para diabéticos y balanceados para vacas; los brotes para ensaladas; se ha realizado aceite de soja (Ridner et al., 2006).

#### **3.3.4.2 Garbanzo**

Perteneciente a las leguminosas, es una planta anual de raíces muy profundas, tallos ramificados, de altura pequeña (60 centímetros), sus flores axilares (nacen entre el tallo y la hoja) y los frutos de estas contienen dentro de una vaina una o dos semillas de garbanzo. Existen dos clases el Kabuli cuya vaina es más alargada y contiene semillas grandes, sin considerables arrugas y de color blanco o crema; ésta contiene semillas marrón pequeñas y su superficie es muy estriada. Se cree que el garbanzo es originario del norte de Persia, el Cáucaso meridional y Turquía y se da en zonas cálidas y es resistente a las sequías (Aguilar y Vélez, 2013).

Esta leguminosa es una excelente fuente nutritiva, contiene alrededor del 60% de carbohidratos y de almidón, un 22% aproximadamente de proteínas principalmente de reserva, las cuales conjugadas con otras leguminosas y cereales sirven como reemplazo de aminoácidos esenciales,



es una de las legumbres con mayor cantidad de lípidos, contiene fibra y minerales (Aguilar y Vélez, 2013).

El garbanzo a más tiene propiedades de absorción de agua por sus proteínas, dicha propiedad lo hace un excelente producto en el área de la panadería ya que tiene mejor absorción de líquidos que de la harina de trigo, lo cual aportaría mayor frescura al producto final; propiedad emulsionante, siendo esta aún más potente cuando la semilla se muele como harina, capacidad para formar geles por sus características de viscosidad, plasticidad y elasticidad (Aguilar y Vélez, 2013).

### **3.3.5 Agentes químicos**

#### **3.3.5.1 Agar-agar**

Es un ingrediente que sirve de reemplazo de la gelatina común, el agar-agar es una sustancia con textura viscosa parecida a la goma que se obtiene principalmente de distintas variedades de algas; este favorece a la digestión y la eliminación de distintas toxinas y metales pesados dentro del cuerpo. Se puede conseguir en tiras transparentes o en polvo (Ortemberg, 2012).

#### **3.3.5.2 Crémor Tártaro**

Es una sal ácida de algunas frutas, la más común, la uva, se obtiene industrialmente con el fin único de la obtención del tártaro ácido de potasio, o bien se lo extrae de las cubas de fermentación del vino. Su presentación puede ser en polvo blanco inodoro o de cristal, contiene poca solubilidad en agua y temperatura, un sabor leve a ácido, no absorbe la humedad (baja higroscopicidad), efecto estabilizador para fijar colores en cuero, además es





usado en la industria farmacéutica. Tiene distintos usos gastronómicos como: elaboración de levadura química, aditamento de caramelos para evitar la cristalización, su principal uso está en el área de panadería y pastelería (Tecno productos Ocampo, s.f.).

### **3.3.5.3 Lecitina de soja**

Es derivado de la soja usado principalmente como suplemento nutricional, dentro de la gastronomía para emulsiones, en la producción de panificados, dulces, en chocolates y en medicinas. También puede ser usado de manera industrial dentro de productos de limpieza, pigmentos de pinturas, tinturas, maquillaje y caucho (Ridner et al., 2006).

### **3.3.5.4 Goma Xantana**

Polisacárido obtenido de la fermentación de carbohidratos por medio de la bacteria *Xanthomonas Campestris*; tiene propiedades solubles, se hidrata con facilidad y ayuda a la retención de agua por lo cual genera un efecto de viscosidad, es estable en un medio ácido como alcalino, y su principal uso es el gastronómico para bebidas, salsas, aderezos, lácteos, panificados, etc. (Angioloni, s.f.).

## **3.4 Estudio de casos: cremas veganas en la repostería**

A continuación, la presente investigación pasará del análisis y la explicación a la transformación de la investigación, pues se usará toda la información antes abordada desde una perspectiva dialéctica en dos etapas, la primera consiste en obtener las sub recetas necesarias para



producir cremas veganas, para que después en una segunda etapa, las primeras sirvan como componentes de la producción de cremas frías.

Para la perspectiva dialéctica se usará el método de estudio de casos, a través de su técnica de análisis de casos experimentales, para esto se manejará en primera instancia fichas técnicas de elaboraciones, y de manera análoga explicaciones observaciones conclusiones e hipótesis en fichas de pruebas acierto/error, el objetivo de éste método es conseguir sub recetas vegetales que reemplacen las animales.

### **3.4.1 Sub recetas de las cremas frías**

#### **3.4.1.1 Leches vegetales**

##### **A. Leche de nuez**

###### **Proceso:**

1. Lavar 250gr de nueces delicadamente.

Imagen 1: Nueces lavadas.



Fuente: autores

2. Activar por 8 horas en agua a las nueces

Imagen 2: Nueces en agua.



Fuente: autores

3. Lavar las nueces activadas

Imagen 3: Nueces activadas



Fuente: autores

4. Licuar los 250 gramos con 500ml de agua, agregar una pizca de vainilla y aceite.

Imagen 4: Nueces licuadas



Fuente: autores

5. Pasar la preparación por una tela de cernir

Imagen 5: Leche de nuez cernida.



Fuente: autores

**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #4**

**Categorías de observación organoléptica de la leche de nuez**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	La leche no tiene un olor invasivo, en el fondo se percibe un olor propio del fruto, el olor de la almendra es bastante nulo.
Sabor	La leche no tiene un sabor idéntico a la leche animal, pero su sabor es adecuado y además bastante gustoso, sin embargo se testea demasiado líquido, predomina demasiado el sabor del agua.
Textura	La leche es algo grasosa, se puede ver una capa superior de grasa, sin embargo esta capa es bastante fina, las burbujas parecen más de aire que de grasa.
Otro	Cuando se conjuga con un ingrediente el olor casi indetectable del principio se anula, así como cualquier sabor.

**Fuente: Autores**

### **Conclusiones:**

La receta usada en el presente estudio de casos corresponde a experiencias propias de los autores del trabajo, con esto no se pretende atribuirse la autoría de la misma, sino que más bien la experimentación alrededor de esta, la leche vegetal de nuez necesita menos agua, para que el sabor sea más concentrado y presente más cuerpo, debido a que la nuez es el fruto seco que más grasa tiene, la leche es capaz de perdurar esta propiedad, lo que la hace un ejemplar a tomar en cuenta en el remplazo de la leche animal.

### **B. Leche de almendras**

#### **Proceso:**

1. Lavar 250gr de almendra delicadamente.

Imagen 6: 250gr de Almendras



Fuente: autores

## 2. Activar por 8 horas en agua a las nueces

Imagen 7: Almendras activándose en agua.



Fuente: autores

## 3. Lavar las almendras activadas

Imagen 8: Almendras activadas.



Fuente: autores

4. Licuar los 250 gramos de almendra con 500ml de agua, agregar una pisco de vainilla y aceite.

Imagen 9: Almendras licuadas.



Fuente: autores

5. Pasar la preparación por una tela de cernir

Imagen 10: Leche de almendras cernida



. Fuente: autores



**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #5**  
**Categorías de observación organoléptica de la leche de almendras**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	La leche no tiene un olor invasivo, en el fondo se percibe un olor propio del fruto, el olor de la almendra es bastante nulo.
Sabor	La leche no tiene un sabor idéntico a la leche animal, pero su sabor es adecuado y además bastante gustoso, sin embargo se testea demasiado líquido, predomina demasiado el sabor del agua.
Textura	La leche es algo grasosa, se puede ver una capa superior de grasa, sin embargo esta capa es bastante fina, las burbujas parecen más de aire que de grasa.
Otro	Cuando se conjuga con un ingrediente el olor casi indetectable del principio se anula, así como cualquier sabor.

**Fuente: Autores**

**Conclusiones:**

La receta usada en el presente estudio de casos corresponde a experiencias propias de los autores del trabajo, con esto no se pretende atribuirse la autoría de la misma, sino que más bien la experimentación alrededor de esta, la leche vegetal de almendra necesita menos agua, la leche de almendra no parece ser tan grasosa como la leche animal, por lo que usarla para preparaciones que necesiten leche no parece ser adecuado, su aplicación podría estar más enfocada a preparaciones que necesiten de su grano.



### C. Leche de alpiste

#### Proceso:

1. Lavar 100gr de alpiste delicadamente.

Imagen 11: 100gr de alpiste.



Fuente: autores

2. Activar el alpiste en agua por 8 horas.

Imagen 12: Alpiste activándose en agua.



Fuente: autores

3. Lavar el alpiste activado

Imagen 13: Alpiste lavado



Fuente: autores

4. Licuar los 100 gramos de alpiste con 500ml de agua.

Imagen 14: Alpiste licuado



Fuente: autores del trabajo

5. Pasar la preparación por una tela de cernir

Imagen 15: Leche de alpiste cernida.



Fuente: autores



**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #6**  
**Categorías de observación organoléptica de la leche de alpiste**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	La leche tiene un olor a vainilla y mazapán, en el fondo se siente un olor harinoso, su olor es bastante agradable.
Sabor	La leche no tiene un sabor idéntico a la leche animal, pero su sabor es adecuado y además bastante gustoso, sin embargo se testea demasiado líquido, predomina demasiado el sabor del agua, su sabor vegetal es bastante predominante.
Textura	La leche no es del todo grasosa, más bien carece bastante de cuerpo, tiene muy poca espuma y dicha espuma es producto del batido.
Otro	Cuando se conjuga con un ingrediente el olor se mantiene muy en el fondo.

**Fuente: Autores**

**Conclusiones:**

La receta usada en el presente estudio de casos corresponde a experiencias propias de los autores del trabajo, con esto no se pretende atribuirse la autoría de la misma, sino que más bien la experimentación alrededor de esta, la leche de alpiste no tiene tanta grasa como la leche animal, por lo que no servirá como remplazo para las cremas veganas, pues las preparaciones necesitan cuerpo, por el contrario este ejemplar es demasiado líquido, el aroma de la leche es bastante agradable y es bastante versátil.

## D. Leche de soja

### Proceso:

1. Lavar 250gr de soja delicadamente.

Imagen 16: 250gr de Soja



Fuente: autores

2. Activar la soja en agua por 8 horas.

Imagen 17: Soja activándose en agua.



Fuente: autores

3. Lavar la soja activado

Imagen 18: Soja lavada.



Fuente: autores

4. Licuar los 250 gramos de soja con 500ml de agua.

Imagen 19: Soja licuada



Fuente: autores

5. Pasar la preparación por una tela de cernir

Imagen 20: Leche de soja cernida.



Fuente: autores



**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #7**  
**Categorías de observación organoléptica de la leche de soja**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	La leche tiene un olor vegetal bastante penetrante, el olor además hace que la leche se saboree amarga debido a lo invasivo que es.
Sabor	La leche no tiene un sabor idéntico a la leche animal, de hecho su sabor no es agradable, es demasiado invasivo, algo agrio y vegetal.
Textura	La leche no es del todo grasosa, más bien carece bastante de cuerpo, tiene mucha espuma, pero ésta espuma es producto de la reacción de la lecitina de soja, por lo que las espumas pueden ser realizadas con esta, más no las cremas.
Otro	Los olores y sabores permanecen incluso cuando están acompañada de otros ingredientes.

**Fuente: Autores**

**Conclusiones:**

La receta usada en el presente estudio de casos corresponde a experiencias propias de los autores del trabajo, con esto no se pretende atribuirse la autoría de la misma, sino que más bien la experimentación alrededor de esta, la leche de soja no es adecuada para las cremas veganas, pero si para preparaciones tales como aires y espumas, el sabor y olor invasivo, así como la falta de cuerpo en la leche, es decir un exceso de líquido, hacen de esta leche equivocada como sub receta de una crema vegana.

## E. Leche de avellana

### Proceso:

1. Lavar 250gr de avellana delicadamente.

Imagen 21: 250 gr de avellana



Fuente: autores

2. Activar la avellana en agua por 12 horas.

Imagen 22: Avellana activándose en agua.



Fuente: autores



3. Lavar la avellana activada

Imagen 23: Avellanas activadas.



Fuente: autores

4. Licuar los 250 gramos de avellana con 500ml de agua.

Imagen 24: Avellana activada licuada con agua.



Fuente: autores

5. Pasar la preparación por una tela de cernir

Imagen 25: Leche de avellana cernida.



Fuente: autores





**Categorías de observaciones organolépticas:**

**Tabla #8**  
**Categorías de observación organoléptica de la leche de avellana**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	La leche tiene un olor vegetal, si bien no tan invasivo, presente.
Sabor	La leche no tiene un sabor idéntico a la leche animal, su sabor es bastante agradable y versátil, pero sin presencia de azúcares tiene un sabor final agrio.
Textura	La leche tiene un nivel medio de grasa, pues posee cuerpo, pero no el suficiente aporte de grasa.
Otro	La leche presenta una capa de burbujas, por lo que puede atribuirse a la avellana propiedades emulsificantes.

**Fuente: Autores**

**Conclusiones:**

La receta usada en el presente estudio de casos corresponde a experiencias propias de los autores del trabajo, con esto no se pretende atribuirse la autoría de la misma, sino que más bien la experimentación alrededor de esta, la leche de avellana, o más bien su fruto puede tener aplicaciones en diferentes postres veganos, pero para las cremas es necesaria una leche con mayor cuerpo, por lo que no será usada en las cremas veganas, pues no cumple con la propiedad necesaria de las cremas frías, al ser líquida, no brinda el cuerpo suficiente.

## F. Leche de ajonjolí

### Proceso:

1. Lavar 250gr de ajonjolí delicadamente.

Imagen 26: 250 gr de ajonjolí



Fuente: Autores

2. Activar el ajonjolí en agua por 8 horas.

Imagen 27: Ajonjolí activándose en agua.



Fuente: Autores

3. Lavar el ajonjolí activada

Imagen 28: Ajonjolí activado y lavado.



Fuente: Autores

4. Licuar los 250 gramos de ajonjolí con 500ml de agua.

Figura 29: Ajonjolí activado licuado con agua.



Fuente: Autores

5. Pasar la preparación por una tela de cernir

Imagen 30: Leche de ajonjolí cernida.



Fuente: Autores



**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #10**  
**Categorías de observación organoléptica de la leche de ajonjolí**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	La leche tiene un olor vegetal, si bien no tan invasivo, presente.
Sabor	La leche no tiene un sabor idéntico a la leche animal, su sabor es bastante agradable y versátil, pero sin presencia de azúcares tiene un sabor final agrio notable
Textura	La leche tiene un nivel alto de grasa, de hecho forma una capa amplia de espuma en la parte superior.
Otro	Es la leche de semillas con más cuerpo.

**Fuente: Autores**

**Conclusiones:**

La receta usada en el presente estudio de casos corresponde a experiencias propias de los autores del trabajo, con esto no se pretende atribuirse la autoría de la misma, sino que más bien la experimentación alrededor de esta, la leche de ajonjolí tiene un contenido de grasa muy alto, su cuerpo en tanto densidad y sabor es bastante agradable por lo que también puede servir para la creación de cremas veganas.



Una vez culminado los estudios de casos de las leches vegetales, los resultados arrojan como potenciales ejemplares por su contenido graso a la leche de nuez y la leche de ajonjolí, al principio del estudio esto era bastante evidente, porque es el fruto seco y la semilla con más contenido graso.

Plantear un híbrido de estas dos leches crearían el ejemplar más adecuado para las cremas veganas, pues tal y como se mencionó en el capítulo dos, la propiedad esencial de las estas es el cuerpo que pueden llegar a obtener y de hecho de esta característica está derivada su calidad. En la presente investigación el ingrediente que remplazará las propiedades de la leche de origen animal, será la leche de nuez y ajonjolí.

### 3.4.1.2. Mantequillas vegetales

#### A. Mantequilla de maní

##### Proceso:

1. Pelar el maní.

Imagen 31: Maní con cáscara



Fuente: Autores

2. Tostar el maní en el horno sin dejar que este se queme, de 10 a 20 minutos aproximadamente.

Imagen 32: Tostado del maní



Fuente: Autores

3. Procesar por 20 minutos hasta que tome la consistencia de pasta.

Imagen 33: Procesado del maní



Fuente: Autores

4. Mantequilla de maní.

Imagen 34: Mantequilla de maní



Fuente: Autores

**Variables de observación organoléptica:**

**Tabla #11**

**Categorías de observación organoléptica de la crema de maní**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	La mantequilla de maní tiene un olor muy fuerte y característico de este fruto seco.
Sabor	Esta mantequilla tiene un sabor muy intenso característico del maní, dejando al final un amargor ligero.
Textura	Esta mantequilla es muy untuosa por la alta cantidad de grasa y es mucho más espesa que una mantequilla de leche animal.
Otro	Se puede mejorar su gusto ligeramente amargo al añadirle azúcar al momento de procesarlo, pero su sabor característico de maní no se reduce con facilidad.

**Fuente: Autores**



### **Conclusiones:**

La receta de la mantequilla de maní es fruto de la experiencia de los autores del estudio de casos, sin embargo, se tomó como guía varias recetas de Woodward (2016). El maní es un fruto seco con una alta cantidad de grasa y proteína, dichas características permiten que como mantequilla sea untuosa pero distinta a la de origen animal, ya que es más espesa, se mantiene mejor al ambiente y tiene un tiempo de vida útil mayor.

### **B. Mantequilla de anacardos**

#### **Proceso:**

1. Tostar el maní en el horno sin dejar que este se queme, de 10 a 20 minutos aproximadamente.

Imagen 35: Tostado de anacardos



Fuente: Autores



2. Procesar por 20 minutos hasta que tome la consistencia de pasta.

Imagen 36: Procesado de anacardo



Fuente: Autores

3. Mantequilla de anacardo.

Imagen 37: Mantequilla de anacardo



Fuente: Autores



**Variables de observación organoléptica:**

**Tabla #12**  
**Categorías de observación organoléptica de la mantequilla de anacardo**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	La mantequilla de anacardo tiene un olor bajo a anacardo, no es invasivo.
Sabor	Tiene un sabor ligero con un toque dulzón al final.
Textura	Esta mantequilla es untuosa por la alta cantidad de grasa del fruto seco, es menos blanda que una mantequilla de leche animal.
Otro	Su sabor se puede combinar muy bien con otros ya que es ligero, y aportará dulzor.

**Fuente: Autores**

**Conclusiones:**

La receta de la mantequilla de anacardo es fruto de la experiencia de los autores del estudio de casos, sin embargo, se tomó como guía varias recetas de Woodward (2016). El anacardo es un fruto seco con una alta cantidad de grasa y proteína, pero su sabor no es muy invasivo e incluso es algo dulzón, esto lo hace una mantequilla vegetal, si bien no parecida a una de origen animal, su textura se asemeja bastante y tiene un tiempo mayor de vida útil sin necesidad de refrigeración.

### C. Mantequilla de almendras

#### Proceso:

1. Tostar las almendras con cáscara en el horno sin dejar que este se quemé, de 10 a 15 minutos aproximadamente.

Imagen 38: Tostado de almendras



Fuente: Autores

2. Procesar por 15 minutos hasta que tome la consistencia de una pasta.

Imagen 39: Procesado de almendras.



Fuente: Autores

3. Mantequilla de almendra.

Imagen 40: Mantequilla de almendras.



Fuente: Autores



**Categorías de observación:**

**Tabla #13**  
**Categorías de observación de la mantequilla de almendra**

Categorías	Observación
Olor	La mantequilla de almendras tiene un aroma característico al fruto seco, no muy intenso y con sensación dulce.
Sabor	Tiene un sabor almendrado no muy intenso con un dejo dulce al final.
Textura	Esta mantequilla es untuosa y sutilmente líquida, es decir no tiene consistencia de pasta al tacto, esto de aquí hace que su textura sea algo similar al de una mantequilla de origen vegetal (blanda).
Otro	Su sabor se puede combinar bien con otros ya que no es muy invasivo, y aportará dulzor.

**Fuente: Autores**

**Conclusiones:**

La receta de la mantequilla de almendra es fruto de la experiencia de los autores del estudio de casos, sin embargo, se tomó como guía varias recetas de Woodward (2016). Ésta mantequilla contiene una alta cantidad de grasa, proteína y rica en vitamina C, su sabor no es muy fuerte y su textura es untuosa pero blanda, lo cual la hace una mantequilla vegetal versátil para distintos postres, a más de tener un tiempo largo de vida útil.

Al culminar los estudios de casos de mantequillas vegetales, el resultado muestra que, gracias a la alta cantidad de proteínas y grasa de los frutos secos conjugados con su sabor y olor, las obtenidas a raíz de almendras y de anacardos son las más óptimas en la preparación de nuevos productos, ya que, a diferencia de la mantequilla de maní, su sabor evitará la pérdida de otros.

Las mantequillas de almendras y anacardos cuentan con una textura diferente lo cual podrá ser una ventaja para la creación de nuevos productos finales por medio del reemplazo de la mantequilla de origen animal, pues aportarán con una estructura similar a esta en estado semilíquido o sólido respectivamente.

### 3.4.1.3. Cremas vegetales

#### A. Crema de coco

##### Proceso:

1. Refrigerar la lata de crema de coco por dos días
2. Separar cuidadosamente la grasa de la leche de coco, esta se encontrará compactada la parte superior de la lata.

Imagen 43: Grasa compactada



Fuente: Autores

Imagen 44: Leche de coco



Fuente: Autores

3. Colocar la grasa del coco en la batidora y agregar azúcar impalpable al gusto (opcional).

Imagen 45: Grasa de coco para batir



Fuente: Autores

4. Batir la grasa de coco por 20 minutos aproximadamente.

Imagen 46: batido de crema de coco



Fuente: Autores



5. Parar el batido cuando se obtenga punto letra con la crema de coco.

Imagen 47: Crema de coco



Fuente: Autores

**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #14**

**Categorías de observación organoléptica de la crema de coco**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	La crema de coco tiene un olor leve no muy fuerte a coco.
Sabor	Tiene un sabor fuerte a coco, sin embargo es adaptable a otros con la misma característica, a más se puede añadir azúcar para aportar dulzor a la crema.
Textura	La crema de coco termina con una textura ligera y aireada similar a la de una crema de leche de origen animal. Se puede obtener puntos con la crema añadiendo un poco de leche de coco durante el batido.
Otro	-----

**Fuente: Autores**

### Conclusiones:

Stewart, uno de los entrevistados para el presente proyecto de intervención, mencionó en el transcurso de su aporte, como se podría obtener crema vegana a partir de leche de coco, razón por la cual se procedió a aplicar su postulado en un estudio de casos. El coco contiene una alta cantidad de grasa, lo cual lo hace un reemplazo perfecto de la crema de origen animal, pero se recomienda mezclar con otros productos ya que su sabor a coco es fuerte.

### B. Crema de anacardos

1. Remojar los anacardos por tres horas como mínimo.

Imagen 48: Anacardos en remojo



Fuente: Autores

2. Cernir los anacardos.

Imagen 49: Anacardos cernidos



Fuente: Autores



3. Adicionar leche de coco a los anacardos.

Imagen 50: Leche de coco con anacardos



Fuente: Autores

4. Agregar azúcar al gusto.

Imagen 51: Anacardos, leche de coco con azúcar



Fuente: Autores

5. Añadir zumo de limón u otro cítrico.

Imagen 52: Zumo de limón



Fuente: Autores

6. Incrementar extracto de vainilla.

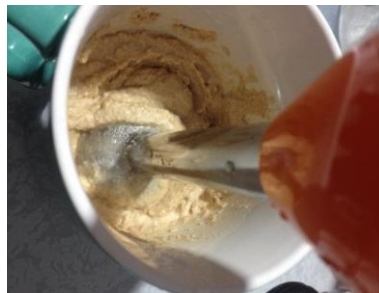
Imagen 53: Extracto de vainilla



Fuente: Autores

7. Procesar todos los ingredientes con ayuda de una licuadora manual (Hand blender mixer) hasta obtener una crema homogénea.

Imagen 54: Procesado de la mezcla final



Fuente: Autores

8. Crema de anacardo.

Imagen 55: Crema de anacardo



Fuente: Autores



**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #15**  
**Categorías de observación organoléptica de la crema de anacardo**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	La crema de anacardos tiene un olor muy leve característico del fruto seco y limón.
Sabor	Tiene un sabor muy ligero ideal para combinar con otros
Textura	La crema de anacardos es de textura blanda, similar a la de una crema de leche de origen animal pero no tan ligera al tacto, ya que es pastosa.
Otro	-----

**Fuente: Autores**

**Conclusiones:**

Varios videos expuestos por personas con una alimentación vegana han popularizado el uso de anacardos para elaborar cheesecake, sin usar ningún derivado animal, se ha retomado esta idea para aplicarla en el presente estudio de caso. La crema de anacardos contiene una alta cantidad de grasa, con un sabor muy ligero y agradable que lo hace ideal para mezclar con otros productos, a más receta de forma versátil sabores cítricos como el limón o naranja, es firme permitiendo el uso de decoración en manga pastelera.

Como conclusión de las cremas vegetales, tanto la crema de coco como la de anacardos son útiles para la realización de distintos postres,

pues permiten ser un reemplazo de la crema de leche de origen animal y con sus diferentes características se puede obtener un resultado adecuado, ya que la crema de coco puede aportar distintas propiedades en ciertas preparaciones y la de anacardo en otras.

#### 3.4.1.4. Merengues

##### A. Merengue de garbanzo

1. Activar 500gr de garbanzo

Imagen 56: Garbanzo activándose



Fuente: Autores

2. Cocer los 500gr de garbanzo con 1500lt de agua

Imagen 57: Garbanzo cocido



Fuente: Autores

3. Cernir el agua de garbanzo y llevarla al refrigerador por dos horas

Imagen 58: Agua de garbanzo



Fuente: Autores

4. Llevar a punto de nieve una parte de agua de garbanzo por tres de azúcar.

Imagen 59: Merengue de garbanzo



Fuente: Autores



**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #16**

**Categorías de observación organoléptica del merengue de garbanzo**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	No presenta olor diferente al merengue tradicional.
Sabor	El merengue sabe muy similar al clásico, no tiene sabor vegetal.
Textura	El merengue puede llegar a punto de picos firmes, excelente textura.
Otro	Puede hornearse.

**Fuente: Autores**

**Conclusión**

La química vegana Sabaphaty (2005) en su tesis de masterado estudia la gelificación de las legumbres y como éstas pueden asemejar sus propiedades a claras crudas, sirviendo a los veganos dicho descubrimiento ha sido tomado, para estudiar las posibilidades de este remplazo denominado por la autora como Aquafaba. El merengue de garbanzo es muy similar al merengue clásico, de hecho, puede hornearse y puede variar su preparación, es decir puede hacerse francés, italiano, suizo, etc. No hay sabores diferentes al clásico y tampoco el olor es invasivo, ni indiferente al tradicional.



## B. Merengue de linaza

1. Cocer 250 gr de linaza para inducir el mucílago

Imagen 60: Linaza cociéndose



Fuente: Autores

2. Cernir el mucílago resultante

Imagen 61: Mucílago de linaza cernido



Fuente: Autores

3. Llevar el mucílago resultante a punto de nieve con azúcar en una relación 3 a 1.

Imagen 62: Merengue de Linaza



Fuente: Autores

**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #17**

**Categorías de observación organoléptica del merengue de linaza**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	No presenta olor diferente al merengue tradicional.
Sabor	El merengue tiene un sabor vegetal prominente, también tiene sabor a linaza.
Textura	El merengue puede llegar a punto de picos firmes, excelente textura.
Otro	No puede hornearse.

**Fuente: Autores**





### **Conclusión:**

Según Muñoz (2012) el mucílago es capaz de soportar temperaturas muy altas, por ello era usado como estabilizante, con ésta teoría, se procedió a inducir un mucílago con las semillas de la linaza, para comprobar si este podía montarse y ser el sustituto de claras de huevo. El resultado de este estudio de casos no es el mejor, pues el sabor de la linaza es muy concentrado e invasivo, por lo que a pesar de su textura no será usado en el presente proyecto de intervención.

En correspondencia al presente estudio de casos, se elegirá el merengue de garbanzos pues es el más parecido y exitoso en comparación con el de chía, se realizó también merengue de chía con un mucílago inducido, sin embargo, no se obtuvo un resultado positivo, por lo que se usará el merengue de garbanzos.

### **3.4.2. Cremas frías madre**

#### **3.4.2.1. Crema chantilly**

Preparación simple creada a través de crema de leche batida y endulzada, el batido debe parar cuando la crema se encuentre a punto de cinta, de lo contrario la preparación podría cortarse.

1. Batir la grasa de coco por 20 minutos aproximadamente.

Imagen 63: Batido de crema de coco



Fuente: Autores

2. Añadir azúcar y batir hasta obtener punto letra con la crema de coco.

Imagen 64: Crema de coco



Fuente: Autores



**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #18**  
**Categorías de observación organoléptica de la crema chantilly**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	Olor leve, no muy fuerte a coco.
Sabor	Tiene un sabor fuerte a coco, sin embargo es adaptable a otros con la misma característica.
Textura	La crema chantilly termina con una textura ligera y aireada similar a la de una crema de leche de origen animal.
Otro	

**Fuente: Autores**

**Conclusión**

La crema chantilly es bastante igual a la tradicional, su único inconveniente es el sabor prominente a coco, sin embargo, puede combinarse con los sabores de una preparación compuesta o con saborizantes de la misma, muy pocas veces la crema chantilly se sirve simple dentro de la repostería, en tal virtud puede combinarse con otras preparaciones para obtener mejor resultado.

### 3.4.2.2. Crema inglesa

1. Aromatizar la leche de nuez con especias como canela, clavo de olor, etc., ralladura de naranja y agregar azúcar.

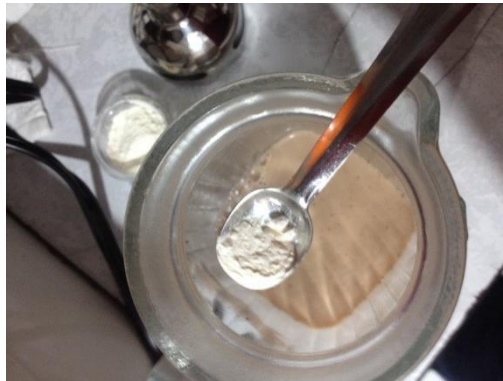
Imagen 65: Leche de nuez aromatizada



Fuente: Autores

2. Agregar goma Xantana para espesar.

Imagen 66: Goma Xantana



Fuente: Autores

3. Activar la goma Xantana licuándola.

Imagen 67: Licuado de goma Xantana



Fuente: Autores

4. Servir caliente o fría.

Imagen 68: Crema inglesa



Fuente: Autores

**Categorías de observación organoléptica:**



**Tabla #19**  
**Categorías de observación organoléptica de la crema inglesa**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	Olor leve, la nuez no es perceptible.
Sabor	El sabor a nuez es eminente, pero buena al gusto
Textura	La crema inglesa termina con una textura ligera similar a la de una crema de leche de origen animal.
Otro	-----

**Fuente: Autores**

**Conclusión:**

La crema inglesa tradicional es a base de huevos, los cuales actúan como un espesante en esta preparación, para ello se ha reemplazado las yemas por goma Xantana; también se puede realizar esta preparación por medio de almidón de maíz, pero estas aportan un sabor diferente que sobrepasa al sabor de la leche vegetal aromatizada.

### 3.4.2.3. Crema pastelera

1. En un pozuelo de fondo grueso, calentar leche de coco con azúcar.

Imagen 69: Leche de coco endulzada



Fuente: Autores

2. Agregar el zumo de limón o el sabor a elección.

Imagen 70: Mezcla de leche de coco y zumo de limón.



Fuente: Autores

3. Añadir el almidón de maíz previamente deshecho en agua.

Imagen 71: Almidón de maíz deshecho en agua



Fuente: Autores

4. Batir constantemente para evitar grumos en la preparación.

Imagen 72: Homogenización de ingredientes



Fuente: Autores



5. Aumentar a la preparación pigmento de origen vegetal (opcional) y mantequilla de almendras. Batir hasta homogenizar.

Imagen 73: Mantequilla de almendras y pigmento vegetal



Fuente: Autores

6. Usar antes de que se enfríe.

Imagen 74: Crema pastelera



Fuente: Autores



**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #20**  
**Categorías de observación organoléptica de la crema pastelera**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	Olor indetectable, a menos que se agregue un ingrediente.
Sabor	El sabor es bastante bueno y se compagina con cualquier ingrediente.
Textura	La textura no es grumosa, más bien bastante ligera al paladar.
Otro	-----

**Fuente: Autores**

**Conclusión:**

La crema pastelera se puede realizar fácilmente por medio del almidón de maíz, pues estos le conceden su consistencia final, a más el sabor de la leche de coco se conjuga perfectamente con otros sabores principalmente cítricos como el limón.

#### 3.4.2.4. Crema chiboust

1. Activar el agar, junto con la pulpa de fruta o agua

Imagen 75: Pulpa de fruta y agar-agar



Fuente: Autores

2. Agregar la leche de nuez

Imagen 76: Leche de nuez incorporada a la pulpa y al agar-agar



Fuente: Autores

### 3. Una vez frío incorporar merengue italiano

Imagen 77: Merengue incorporado a la crema pastelera ligera



Fuente: Autores

### 4. Llevar al frío

Imagen 78: Crema chiboust



Fuente: Autores



**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #21**  
**Categorías de observación organoléptica de la crema chiboust**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	El olor se detecta sólo cuando se aromatiza o saboriza.
Sabor	El sabor a nuez está presente cuando la preparación es neutra.
Textura	Textura excelente para el montaje, cremosa y aireada.
Otro	Esta crema no lleva maicena o mantequilla por ser más liviana

**Fuente: Autores**

**3.4.2.5 Crema de mantequilla a la francesa**

1. Usar el estudio de casos “mantequilla de anacardos”
2. Incorporar merengue italiano de garbanzo a la mantequilla de anacardos

Imagen 79: Crema de anacardos y merengue italiano



Fuente: Autores



### 3. Remover hasta homogenizar

Imagen 80: Crema de mantequilla francesa



Fuente: Autores

### Categorías de observación organoléptica

Tabla #22

### Categorías de observación organoléptica de la crema de mantequilla francesa

Categorías	Observación
Olor	Olor leve a mazapán.
Sabor	El sabor es excelente, debido a la calidad del fruto seco.
Textura	La textura no es grumosa, sin embargo, no tiene tanta crema.
Otro	Debe removerse hasta no dejar grumos

Fuente: Autores

### Conclusión

La crema de mantequilla francesa es la menos cremosa de todas las cremas, debido a que sus ingredientes son bastante sólidos, a pesar de que el merengue incorpora aire a la preparación, el mezclar la mantequilla con merengue no es una tarea fácil, por lo que el aire se pierde en la incorporación.

### 3.4.2.6. Crema de mantequilla a la inglesa

1. Añadir azúcar impalpable a la crema de anacardos.

Imagen 81: Azúcar impalpable en crema de anacardos.



Fuente: Autores

2. Remover hasta homogenizar.

Imagen 82: Crema de mantequilla a la inglesa



Fuente: Autores



**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #23**  
**Categorías de observación organoléptica de la crema de mantequilla inglesa**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	Tiene un olor leve a mazapán.
Sabor	El sabor es excelente, debido a la calidad del fruto seco.
Textura	La textura es cremosa, bastante ligera al paladar.
Otro	Debe cuidarse los grumos que pueden generarse en el proceso.

**Fuente: Autores**

**Conclusión**

La crema de mantequilla a la inglesa se puede realizar directamente de la crema de anacardos sin necesidad de añadir posteriormente el limón, pues esta ya la contiene en su preparación. Esta es la forma más óptima de la obtención de esta crema ya que si se parte de una mantequilla de origen vegetal, la preparación quedará demasiado pastosa, con una textura muy similar a la del mazapán.



### 3.4.2.7. Purés de frutas y crema

1. Usar el estudio de casos crema chantilly, pero levantarla con azúcar impalpable

2. Incorporar el puré de fruta

Imagen 83: Crema chantilly y puré de manzana



Fuente: Autores

3. Homogenizar la preparación

Imagen 84: Crema puré de frutas



Fuente: Autores



**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #24**  
**Categorías de observación organoléptica de la crema inglesa**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	Tiene un olor leve a mazapán.
Sabor	El sabor es excelente, debido a la calidad del fruto seco.
Textura	La textura es cremosa, bastante ligera al padalar.
Otro	Debe cuidarse los grumos que pueden generarse en el proceso.

**Fuente: Autores**

**Conclusión:**

La crema de puré de frutas debe ser obtenida a partir de una relación 3-2.5 crema, fruta respectivamente, por ello el sabor de la crema es bastante penetrante y la azúcar impalpable otorga cuerpo a la preparación, es ideal para acompañar a las demás cremas sin robar el protagonismo de la crema compuesta o incluso una crema fría.

### 3.4.2.8. Crema Flummery

1. Usar la crema chantilly
2. Incorporar esencias suaves, rosas, azahar o de otra infusión.

Imagen 85: Escencia incorporada a crema chantilly



Fuente: Autores

3. Agregar agar-agar

Imagen 86: Agar-agar incorporado a la crema flummery



Fuente: Autores



**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #25**  
**Categorías de observación organoléptica de la crema inglesa**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	El olor que siempre estará presente es azahar o rosas, al ser parte de la receta.
Sabor	El sabor es muy bueno y suave.
Textura	La textura es cremosa, perfecta para el modelado o emplatado.
Otro	El agar-agar debe usarse con más cuidado que la gelatina.

**Fuente: Autores**

**Conclusión**

La crema flummery tendría una receta clásica prácticamente vegana de no ser por la incorporación de crema de leche, por lo que para el presente estudio de casos no va a diferir en extremo, por otro lado, esta crema es bastante suave y fresca, por lo que puede usarse para postres sutiles o con sabores no invasivos, es perfecta para combinarse con preparaciones armónicas.

### 3.4.2.9. Crema Syllabub

1. Aromatizar el licor con ralladura de limón.

Imagen 87: Licor aromatizado con limón



Fuente: Autores

2. Agregar a la crema vegetal previamente montada.

Imagen 88: Mezcla de licor con crema vegetal



Fuente: Autores

3. Homogenizar la preparación.

Imagen 89: Crema Syllabub



Fuente: Autores

**Categorías de observación organoléptica:**

**Tabla #26**  
**Categorías de observación organoléptica de la crema inglesa**

<b>Categorías</b>	<b>Observación</b>
Olor	Tiene olor a alcohol como es de esperarse.
Sabor	El sabor es muy bueno, el alcohol prevalece antes los demás sabores.
Textura	La textura es cremosa, probablemente necesite agar-agar para el moldeado.
Otro	Es recomendable bajar el alcohol antes de agregarlo.

**Fuente: Autores**



### **Conclusión:**

La crema syllabub se realiza de manera idónea partiendo de crema de soja principalmente, o nata de anacardos de forma secundaria ya que esta tiene un sabor característico a anacardos, coco y limón por su obtención con lo cual se obtiene un sabor impuro del alcohol, pero no desagradable; y no se recomienda realizarla a partir de coco ya que esta se baja con la mezcla de alcohol.



## Capítulo 4

### Aplicación de cremas básicas en la repostería vegana

#### 4.1 Crema de kiwi, espejo de kiwi, gel de mora y crumble de canela



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Crema de kiwi, espejo de kiwi, gel de mora y crumble de canela		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de kiwi y mora Manzana picada Ingredientes pesados	Crema de kiwi Espejo de kiwi Gel de mora Crumble de canela	El kiwi debe bajar su acidez a través de almíbares, una vez que el gel se ha licuado, no regresa a su estructura a menos que sea calentada.



<b>Crema de kiwi</b>						
<b>Cant. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>U. C.</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rend. Estand.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
0,025	Kiwi	Kg	0,03	80%	1,66	0,05
0,1	Crema de coco	L	0,15	65%	4,39	0,68
0,3	Azúcar granulada	Kg	0,30	100%	0,9	0,27
0,002	Agar-Agar	Kg	0,00	100%	172	0,34
0,015	Mora	Kg	0,02	80%	2,2	0,04
0,01	Manzana	Kg	0,01	90%	7,5	0,08
0,005	Aceite	L	0,01	100%	1,75	0,01
0,005	Canela en polvo	Kg	0,01	100%	12	0,06
0,015	Harina	Kg	0,02	100%	0,8	0,01
0,01	Azúcar impalpable	Kg	0,01	100%	3,36	0,03
0,005	hojas de menta	Kg	0,01	80%	2	0,01
					<b>Total</b>	1,59
<b>Cantidad Producida</b>		1				
<b>Cantidad por porción</b>		0,56		<b>Costo por porción</b>		1,59
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Crema de kiwi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elaborar un coulis de kiwi.</li> <li>2. Incorporar a la crema de coco</li> </ol> <p>Gel de mora</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar un coulis de mora, añadir agar- agar y llevar al frío</li> <li>2. Una vez que ha tomado cuerpo licuar y usar</li> </ol> <p>Crumble de manzana</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar la harina, la azúcar impalpable con la canela</li> <li>2. Añadir manzana picada.</li> <li>3. Llevar al horno a 250 °C</li> </ol> <p>Espejo de kiwi</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Activar el agar-agar con el coulis de kiwi, formar en círculos y llevar al frío.</li> </ol>						



## 4.2 Syllabub de cacao, canelé, macedonia de frutas



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Syllabub de cacao, canelé, macedonia de frutas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Fruta cortada en macedonia. Ingredientes pesados	Syllabub de cacao Canelé Macedonia de frutas	El canelé requiere una temperatura exacta de 165°C

<b>Syllabub de Cacao y Baileys</b>						
<b>Cant. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>U. C.</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rend. Estand.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
0,075	Leche de nuez	L	0,08	100%	4,28	0,32
0,015	Margarina vegetal	Kg	0,02	100%	3,77	0,06
0,065	Aquafaba	L	0,07	100%	3	0,20
0,002	Polvo de hornear	Kg	0,00	100%	7,7	0,02
0,01	Frutilla	Kg	0,01	80%	1,46	0,02
0,01	Manzana	Kg	0,01	90%	7,5	0,08
0,01	Durazno	Kg	0,01	90%	2,23	0,02
0,06	Azúcar granulada	Kg	0,06	100%	0,9	0,05
0,1	Harina	Kg	0,10	100%	0,8	0,08
0,09	Crema de soja	L	0,09	100%	5,2	0,47
0,02	Cacao en polvo	Kg	0,02	100%	8	0,16
0,01	Baileys	L	0,01	100%	35	0,35
0,05	Flores comestibles	Kg	0,08	65%	2	0,15
					<b>Total</b>	<b>1,98</b>
<b>Cantidad Producida</b>		<b>1</b>				
<b>Cantidad por porción</b>		<b>0,55</b>		<b>Costo por porción</b>		<b>1,98</b>
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Syllabub de cacao</p> <p>1. Montar la crema de coco, aromatizar con Baileys y añadir cacao en polvo.</p> <p>Macedonia de frutas</p> <p>1. Preparar almíbar y bañar a las frutas</p> <p>Canelé</p> <p>1. Montar el aquafaba, añadir la harina, el polvo de hornear, la manteca y el aquafaba</p> <p>2. Hornear con calor y humedad a 180°C</p>						



### 4.3 Bavaresa de canela, caramelo, budín de chocolate y gel de remolacha.



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Bavaresa de canela, caramelo, budín de chocolate y gel de remolacha		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados Pulpa de remolacha	Bavaresa de canela Caramelo Budín de chocolate Gel de remolacha	Tener cuidado al Shock termino de los ingredientes de la bavaresa





#### 4.4 Flummery de azahar, galleta de almendra y gel de maple



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Flummery de azahar, galleta de almendra, gel de maple		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados	Flummery de azahar Galleta de almendra Gel de maple	El olor del azahar debe ser bastante sutil

Flummery de azahar						
Cant. Bruta	Ingredientes	U. C.	Cant. Neta	Rend. Estand.	Precio U.	Precio C.U.
0,070	Crema de soja	L	0,07	100%	5,2	0,36
0,002	Agar-agar	Kg	0,00	100%	172	0,34
0,02	Agua de azahar	L	0,02	100%	8	0,16
0,002	Polvo de hornear	Kg	0,00	100%	7,7	0,02
0,015	Almendra	Kg	0,02	100%	20	0,30
0,095	Harina	Kg	0,10	100%	0,8	0,08
0,01	Aquafaba	L	0,01	100%	3	0,03
0,03	Azúcar granulada	Kg	0,03	100%	0,9	0,03
0,1	Flores comestibles	Kg	0,15	65%	2	0,31
0,02	Miel de maple	L	0,02	100%	8,35	0,17
					<b>Total</b>	1,79
<b>Cantidad Producida</b>		1				
<b>Cantidad por porción</b>		0,42		<b>Costo por porción</b>		1,79
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Flummery de Azahar</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aromatizar la leche con el agua de azahar.</li> <li>2. Montar la crema, añadir el agar-agar y la leche.</li> </ol> <p>Galleta de almendra</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procesar almendra con harina, azúcar y polvo de hornear, llevar al horno a 230°C</li> </ol> <p>Gel de maple</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hacer un almíbar con el maple, añadir el agar-agar y llevar al frio, después licuar.</li> </ol>						



#### 4.5 Panna cotta de taxo, crema de taxo, gel de taxo, merengues, crocante de almendra



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Panna cotta de taxo, crema de taxo, gel de taxo, merengues, crocante de almendra		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de taxo Ingredientes pesados	Panna Cotta de taxo Crema de taxo Gel de taxo Merengues Crocante de almendra	Disminuir el ácido del taxo a través de un almíbar



Panna cotta de Taxo						
Cant. Bruta	Ingredientes	U. C.	Cant. Neta	Rend. Estand.	Precio U.	Precio C.U.
0,050	Crema de soja	L	0,05	100%	5,2	0,26
0,003	Agar-agar	Kg	0,00	100%	172	0,52
0,05	Taxo	L	0,11	45%	3,15	0,35
0,075	Leche de nuez	L	0,08	100%	4,28	0,32
0,015	Almendra	Kg	0,02	100%	20	0,30
0,02	Harina	Kg	0,02	100%	0,8	0,02
0,06	Crema de coco	L	0,09	65%	4,39	0,41
0,03	Azúcar granulada	Kg	0,03	100%	0,9	0,03
0,1	Flores comestibles	Kg	0,15	65%	2	0,31
0,02	Aquafaba	L	0,02	100%	3	0,06
					<b>Total</b>	<b>2,56</b>
<b>Cantidad Producida</b>		1				
<b>Cantidad por porción</b>		0,57		<b>Costo por porción</b>		2,56
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Panna cotta de taxo</p> <p>1. Hervir la crema y la leche, reservar, aparte preparar un almíbar de taxo e incorporar a la mezcla con agar-agar.</p> <p>Crumble de almendra</p> <p>1. Procesar la almendra con azúcar impalpable y harina, llevar al horno a 250°C</p> <p>Crema del taxo</p> <p>1. Montar la crema de coco y añadir almíbar de taxo.</p> <p>Gel de taxo</p> <p>1. En el almíbar de taxo agregar agar-agar, llevar al frio y licuar.</p> <p>Merengues</p> <p>1. Llevar el aquafaba a punto de nieve con azúcar impalpable y llevar al horno a 60°C.</p>						



#### 4.6 Helado de chocolate, bizcocho de vainilla, merengues, crocante de café y crema flummery de cacao



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Helado de chocolate, bizcocho de vainilla, merengues, crocante de café, crema flummery de cacao		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados	Helado de chocolate Bizcocho de vainilla Crocante de café Crema de café	Temperatura del helado

Quimbolito Mocachino						
Cant. Bruta	Ingredientes	U. C.	Cant. Neta	Rend. Estand.	Precio U.	Precio C.U.
0,100	Crema de coco	L	0,15	65%	4,39	0,68
0,002	Agar-agar	Kg	0,00	100%	172	0,34
0,01	CMC	Kg	0,01	100%	12,7	0,13
0,002	Polvo de hornear	Kg	0,00	100%	7,7	0,02
0,003	Esencia de vainilla	Kg	0,00	100%	5,28	0,02
0,095	Harina	Kg	0,10	100%	0,8	0,08
0,08	Aquafaba	L	0,08	100%	3	0,24
0,03	Azúcar granulada	Kg	0,03	100%	0,9	0,03
0,01	Café instantaneo	Kg	0,01	100%	17,65	0,18
0,075	Azúcar impalpable	Kg	0,08	100%	3,36	0,25
					<b>Total</b>	<b>1,95</b>
<b>Cantidad Producida</b>		1				
<b>Cantidad por porción</b>		0,46		<b>Costo por porción</b>		<b>1,95</b>
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Crema de café</p> <p>1. Montar la crema de coco, incorporar azúcar y café.</p> <p>Helado de chocolate</p> <p>1. Llevar la crema de coco a punto en frio junto con el cmc y el agar-agar para estabilizarlo.</p> <p>2. Añadir chocolate vegano derretido y llevar al frio.</p> <p>Biscocho de vainilla</p> <p>1. Montar el aquafaba a punto de nieve, agregar la harina y la esencia de vainilla.</p> <p>2. Hornear a 180°C.</p> <p>Crocante de achira</p> <p>1. Deshidratar la hoja de achira en el horno a 60°C.</p> <p>Crocante de café</p> <p>1. Llevar el aquafaba a punto de nieve, mezclarlo con café y hornearlo a 60°C.</p>						



#### 4.7 Mousse de maracuyá, tierra de oreo, helado de vainilla, sablé



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Mousse de maracuyá, tierra de oreo, helado de vainilla, sablé		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados Pulpa de maracuyá	Mousse de maracuyá Tierra de oreo Helado de vainilla Sablé	Congelar la sablé

Maracuyá Oreo						
Cant. Bruta	Ingredientes	U. C.	Cant. Neta	Rend. Estand.	Precio U.	Precio C.U.
0,045	Maracuyá	Kg	0,08	55%	0,71	0,06
0,005	Margarina vegetal	Kg	0,01	100%	3,77	0,02
0,03	Oreo	Kg	0,03	90%	3,2	0,11
0,002	Polvo de hornear	Kg	0,00	100%	7,7	0,02
0,003	CMC	Kg	0,00	100%	12,7	0,04
0,095	Crema de coco	L	0,15	65%	4,39	0,64
0,01	Esencia de vainilla	Kg	0,01	100%	5,28	0,05
0,05	Azúcar granulada	Kg	0,05	100%	0,9	0,05
0,001	Flores comestibles	Kg	0,00	65%	2	0,00
0,002	Agar-agar	Kg	0,00	100%	172	0,34
0,065	Aquafaba	L	0,07	100%	3	0,20
					<b>Total</b>	1,52
<b>Cantidad Producida</b>		1				
<b>Cantidad por porción</b>		0,40		<b>Costo por porción</b>		1,52
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Mousse de maracuyá</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Montar el aquafaba a punto de nieve y la crema de coco a punto de letra.</li> <li>2. Incorporar agar-agar y almíbar de maracuyá, refrigerar.</li> </ol> <p>Helado de vainilla</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Llevar la crema de coco a punto en frío junto con el cmc y el agar-agar para estabilizarlo, añadir esencia de vainilla y congelar.</li> </ol> <p>Sablé</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar la harina, la mantequilla y el agua, hornear a 250°C.</li> </ol> <p>Tierra de oreo</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Procesar la galleta con margarina vegetal y llevar al horno a 250°C.</li> </ol>						



#### 4.8 Pavlova, fruta fresca; crema francesa de mantequilla



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Pavlova, fruta fresca, crema francesa de mantequilla.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados Fruta picada	Pavlova Fruta fresca Crema francesa de mantequilla	Incluir estabilizantes al merengue



<b>Pavlova</b>						
<b>Cant. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>U. C.</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rend. Estand.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
0,045	Aquafaba	L	0,05	100%	3	0,14
0,005	Kiwi	Kg	0,01	80%	1,66	0,01
0,03	Frutilla	Kg	0,04	80%	1,46	0,05
0,002	Mora	Kg	0,00	80%	2,2	0,01
0,003	mantequilla de anacardo	Kg	0,00	100%	30,26	0,09
0,002	Agar-agar	Kg	0,00	100%	172	0,34
0,01	Flores comestibles	Kg	0,02	65%	2	0,03
0,05	Azúcar granulada	Kg	0,05	100%	0,9	0,05
					<b>Total</b>	<b>0,72</b>
<b>Cantidad Producida</b>		<b>1</b>				
<b>Cantidad por porción</b>		<b>0,16</b>		<b>Costo por porción</b>		<b>0,72</b>
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
Pavlova 1. Montar a punto de nieve el aquafaba con azúcar, hornear a 60°C. Mantequilla francesa 1. Incorporar la mantequilla de anacardos a la crema de coco montada y añadir agar-agar. Fruta fresca 1. Untar almíbar a la fruta picada.						



#### 4.9 Mousse de chocolate, bizcocho de ají, crocante de cacao



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Mousse de chocolate, bizcocho de ají; crocante de cacao.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados	Mousse de chocolate Bizcocho de ají Crocante de cacao	Tener cuidado en el shock térmico del chocolate y la crema





<b>Mousse de chocolate y ají</b>						
<b>Cant. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>U. C.</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rend. Estand.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
0,045	Chocolate vegano	Kg	0,05	100%	12,23	0,55
0,065	Aquafaba	L	0,07	100%	3	0,20
0,03	harina	Kg	0,03	100%	0,8	0,02
0,002	Polvo de hornear	Kg	0,00	100%	7,7	0,02
0,015	Ají	Kg	0,02	100%	1,3	0,02
0,095	Crema de coco	L	0,15	65%	4,39	0,64
0,01	Damasco	Kg	0,01	100%	7	0,07
0,05	Azúcar granulada	Kg	0,05	100%	0,9	0,05
0,001	Flores comestibles	Kg	0,00	65%	2	0,00
0,015	Agar-agar	Kg	0,02	100%	172	2,58
0,015	Frambuesas	Kg	0,02	100%	4,13	0,06
0,015	Cacao en polvo	Kg	0,02	100%	8	0,12
					<b>Total</b>	<b>4,33</b>
<b>Cantidad Producida</b>		1				
<b>Cantidad por porción</b>		0,41		<b>Costo por porción</b>		<b>4,33</b>
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Mousse de chocolate 1. Montar el aquafaba a punto de nieve, incorporar el chocolate la crema de coco montada y el agar, agar, refrigerar.</p> <p>Bizcocho de ají 1. Montar el aquafaba, incorporar el azúcar, la harina y el ají, hornear a 180°C.</p> <p>Crocante de cacao 1. Montar el aquafaba con azúcar, incorporar café y llevar al horno a 60°C.</p> <p>Decorar con damasco y frambuesa</p>						



#### 4.10 Sablé, crema pastelera de limón, merengue italiano, merengues de limón



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Sablé, crema pastelera de limón, merengue italiano, merengues de limón		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Ingredientes pesados Pulpa de limón	Sablé Crema pastelera de limón Merengue italiano Merengues de limón	Disminuir el ácido del limón con almíbar

Pie de limón						
Cant. Bruta	Ingredientes	U. C.	Cant. Neta	Rend. Estand.	Precio U.	Precio C.U.
0,075	Leche de nuez	L	0,08	100%	4,28	0,32
0,03	Maicena	Kg	0,03	100%	1,2	0,04
0,015	Xantan	Kg	0,02	100%	12	0,18
0,02	Limón	Kg	0,03	80%	1,3	0,03
0,065	Aquafaba	L	0,07	100%	3	0,20
0,095	Harina	Kg	0,10	100%	0,8	0,08
0,03	Manteca vegetal	Kg	0,03	100%	1,95	0,06
0,075	Azúcar granulada	Kg	0,08	100%	0,9	0,07
0,001	Flores comestibles	Kg	0,00	65%	2	0,00
					<b>Total</b>	<b>0,97</b>
<b>Cantidad Producida</b>		<b>1</b>				
<b>Cantidad por porción</b>		<b>0,41</b>		<b>Costo por porción</b>		<b>0,97</b>
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Crema pastelera de limón</p> <p>1. Emulsionar la leche con goma xantan, llevar al fuego con maicena, añadir limón y azúcar.</p> <p>Masa sablé</p> <p>1. Mezclar la harina, el agua y la manteca vegetal, congelar y llevar al horno a 250°C</p> <p>Merengues de limón</p> <p>1. Llevar el aquafaba a punto de nieve con azúcar e incorporar limón.</p> <p>Merengue italiano</p> <p>1. Montar merengue italiano con el aquafaba incorporando almíbar a la preparación</p>						



#### 4.11 Brownie, crema inglesa, helado de frutos rojos, suspiros



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Brownie, crema inglesa, helado de frutos rojos, suspiros.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de frutos rojos Ingredientes pesados	Brownie Helado de frutos rojos Crema inglesa Suspiros	Precalentar el horno Usar cacao en polvo Refrigerar la mezcla de helado no congelar

<b>Brownie, crema inglesa.</b>						
<b>Cant. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>U. C.</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rend. Estand.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
0,0050	Cacao en polvo	Kg	0,0050	100%	13,00	0,07
0,0100	Harina	Kg	0,0100	100%	1,00	0,01
0,0080	Aceite	L	0,0080	100%	2,95	0,02
0,0070	Mantequilla de almendra	Kg	0,0070	100%	18,00	0,13
0,0300	Azúcar blanca	Kg	0,0300	100%	0,90	0,03
0,0300	Azúcar morena	Kg	0,0300	100%	0,90	0,03
0,0350	Leche de nuez	L	0,0350	100%	15,00	0,53
0,0005	Canela en polvo	Kg	0,0005	100%	18,00	0,01
0,0100	Naranja	Kg	0,0010	10%	0,50	0,00
0,0003	Goma Xantana	Kg	0,0003	100%	18,00	0,01
0,0100	Leche de coco	L	0,0100	100%	10,00	0,10
0,0100	Crema de coco	L	0,0100	100%	10,00	0,10
0,0010	Extracto de vainilla	L	0,0010	100%	18,00	0,02
0,0078	Frutilla	Kg	0,0070	90%	2,00	0,01
0,0082	Mora	Kg	0,0070	85%	2,00	0,01
0,0004	Sal Marina	Kg	0,0004	100%	0,50	0,00
0,0500	Aquafaba	Kg	0,0100	20%	10,00	0,10
<b>Cantidad Producida</b>		0,172 Kg		<b>Total</b>		1,16
<b>Cantidad por porción</b>		1		<b>Costo por porción</b>		1,16
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Crema inglesa</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calentar a fuego bajo la leche, azúcar blanca.</li> <li>2. Aromatizar con canela en polvo y ralladura de naranja.</li> <li>3. Licuar la leche cernida con goma xantana</li> </ol> <p>Jalea de frutos rojos.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reducir la pulpa de frutilla y mora con azúcar hasta obtener una consistencia adecuada.</li> </ol> <p>Helado de mora</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar la leche de coco con la crema.</li> <li>2. Agregar azúcar blanca y morena, extracto de vainilla y la sal.</li> <li>3. Añadir la jalea de frutos rojos y refrigerar por 24 horas.</li> <li>4. Batir la mezcla en una máquina para helados por 50 minutos.</li> <li>5. Merengue Francés: Realizar un merengue con el aquafaba y azúcar.</li> <li>6. Realizar gotitas sobre un silpat y hornear a 120°C.</li> </ol>						



**4.12 Pastel de banana, panna cotta de naranjilla, coulis de mora, suspiros, lámina de chocolate**



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Pastel de banana, panna cotta de naranjilla, coulis de mora, suspiros, lámina de chocolate.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de mora y naranjilla. Puré de banana Ingredientes pesados	Pastel de banana Pannacotta de naranjilla Coulis de mora Suspiros Lámina de chocolate	Precalentar el horno

Panna cotta de naranjilla						
Cant. Bruta	Ingredientes	U. C.	Cant. Neta	Rend. Estand.	Precio U.	Precio C.U.
0,0250	Banana	kg	0,0200	80%	1,00	0,02
0,0080	Almidón de maíz	kg	0,0080	100%	1,00	0,01
0,0040	Aceite	kg	0,0040	100%	2,95	0,01
0,0010	Polvo de hornear	kg	0,0010	100%	6,00	0,01
0,0010	Extracto de vainilla	kg	0,0010	100%	18,00	0,02
0,0176	Mora	kg	0,0150	85%	2,00	0,03
0,0070	Azúcar blanca	kg	0,0070	100%	0,90	0,01
0,0250	Leche de coco	l	0,0250	100%	10,00	0,25
0,0250	Crema de coco	l	0,0250	100%	10,00	0,25
0,0013	Naranjilla	l	0,0010	80%	2,00	0,00
0,0010	Agar Agar	kg	0,0010	100%	96,00	0,10
0,0100	Chocolate	kg	0,0100	100%	13,00	0,13
0,0500	Aquafaba	kg	0,0100	20%	10,00	0,10
0,0025	Menta	kg	0,0010	40%	3,00	0,003
<b>Cantidad Producida</b>		0,129 Kg		<b>Total</b>		0,93
<b>Cantidad por porción</b>		1		<b>Costo por porción</b>		0,93
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Pastel de banana</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Licuar la banana, agua, aceite, extracto de vainilla y azúcar</li> <li>Tamizar el almidón de maíz y agregar en forma envolvente</li> <li>Hornear por 15 minutos a 180°C</li> </ol> <p>Panna cotta de naranjilla</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar la crema de coco con la leche</li> <li>En un sartén realizar un almíbar de naranjilla con azúcar</li> <li>Activar el agar agar-agar en el almíbar</li> <li>Mezclar el almíbar con la crema de coco y refrigerar</li> </ol> <p>Chocolate</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Templar el chocolate amargo y estirar sobre papel acetato o usar un Transfer (opcional)</li> </ol> <p>Coulis de mora</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocinar la mora con azúcar hasta obtener nappage.</li> </ol> <p>Merengue Francés</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Montar el aquafaba con azúcar.</li> </ol>						



**4.13 Cake de chocolate, tarta helada a base de puré de frutas, helado de vainilla, aire de limón y suspiros**



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

<p>Receta: Cake de chocolate, tarta helada a base de puré de frutas, helado de vainilla, aire de limón y suspiros.</p>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Almendra triturada Ingredientes pesados Pulpa de limón Pulpa de mora</p>	<p>Cake de chocolate Tarta helada a base de puré de frutas con crema Helado de Vainilla Aire de limón Suspiros</p>	<p>Precalentar el horno Usar cacao en polvo Refrigerar la mezcla de helado previamente Dar forma a la crema de frutas antes de congelar</p>



Tarta Helada de mora						
Cant. Bruta	Ingredientes	U. C.	Cant. Neta	Rend. Estand.	Precio U.	Precio C.U.
0,0050	Cacao en polvo	kg	0,0050	100%	13,00	0,07
0,0100	Puré de manzan	kg	0,0100	100%	8,85	0,09
0,0190	Azúcar morena	l	0,0190	100%	0,90	0,02
0,0110	Harina	kg	0,0110	100%	1,00	0,01
0,0010	Polvo de hornear	kg	0,0010	100%	6,00	0,01
0,0100	Leche de nuez	kg	0,0100	100%	15,00	0,15
0,0500	Crema de anacardo	l	0,0500	100%	30,00	1,50
0,0012	Mora	kg	0,0010	85%	2,00	0,00
0,0350	Azúcar blanca	kg	0,0350	100%	0,90	0,03
0,0010	Almendras	kg	0,0010	100%	18,00	0,02
0,0100	Leche de coco	l	0,0100	100%	10,00	0,10
0,0100	Crema de coco	l	0,0100	100%	10,00	0,10
0,0010	Extracto de vainilla	l	0,0010	100%	18,00	0,02
0,0010	Lecitina de soya	kg	0,0010	100%	5,00	0,01
0,0133	Limón	kg	0,0100	75%	1,50	0,02
0,0004	Sal Marina	kg	0,0004	100%	0,50	0,00
0,0500	Aquafaba	kg	0,0100	20%	10,00	0,10
0,0150	Agua	l	0,0150	100%		
0,0025	Menta	kg	0,0010	40%	3,00	0,003
<b>Cantidad Producida</b>		0,201 Kg		<b>Total</b>		2,23
<b>Cantidad por porción</b>		1		<b>Costo por porción</b>		2,23
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Bizcocho</p> <p>1. Tamizar la harina, polvo de hornear y cacao, agregar el azúcar moreno y el puré de manzana, ligar con la leche de nuez y aceite, hornear por 30 minutos a 180°C.</p> <p>Crema de frutas</p> <p>1. Reducir mora con azúcar, realizar un baño maría invertido para enfriar, batir con crema de anacardos y congelar.</p> <p>Aire de limón</p> <p>1. Mezclar zumo de limón con lecitina de soya, batir hasta obtener el aire.</p> <p>Helado de vainilla</p> <p>1. Mezclar la leche de coco con la crema, agregar azúcar blanca y morena, extracto de vainilla y la sal, refrigerar por 24 horas, batir la mezcla en una máquina para helados por 50 minutos.</p> <p>Caramelo</p> <p>1. Derretir azúcar blanca en un sartén, agregar almendras trituradas, colocar en un silpat y cortar</p> <p>Almíbar de menta.</p> <p>1. Reducir agua, azúcar con hojas de menta.</p> <p>Merengue francés</p> <p>1. Realizar un merengue con el aquafaba y azúcar, formar gotitas</p>						



**4.14 Cake de zanahoria, merengue italiano, crema francesa, helado de vainilla, nueces acarameladas, almíbar de naranja**



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Cake de zanahoria, merengue italiano, crema francesa, helado de vainilla, nueces acarameladas, almíbar de naranja.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahoria rallada Zumo de zanahoria Ingredientes pesados	Cake de zanahoria Merengue Italiano Crema Francesa Helado de Vainilla Nueces Acarameladas Almíbar de naranja	Precalentar el horno Refrigerar la mezcla de helado previamente

<b>Pastel de naranja, crema francesa de mantequilla</b>						
<b>Cant. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>U. C.</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rend. Estand.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
0,0211	Zanahoria	kg	0,0200	95%	1,50	0,03
0,0100	Puré de manzan	kg	0,0100	100%	8,85	0,09
0,0060	Azúcar morena	kg	0,0060	100%	0,90	0,01
0,0090	Harina	kg	0,0090	100%	1,00	0,01
0,0010	Polvo de hornear	kg	0,0010	100%	6,00	0,01
0,0015	Crema de anacardo	L	0,0015	100%	30,00	0,05
0,0267	Naranja	kg	0,0200	75%	0,50	0,01
0,0100	Nueces	kg	0,0100	100%	15,00	0,15
0,0060	Azúcar impalpable	kg	0,0060	100%	2,50	0,02
0,0100	Leche de coco	L	0,0100	100%	10,00	0,10
0,0100	Crema de coco	L	0,0100	100%	10,00	0,10
0,0010	Extracto de vainilla	L	0,0010	100%	18,00	0,02
0,0300	Azúcar blanca	kg	0,0300	100%	0,90	0,03
0,0200	Aceite	L	0,0200	100%	2,95	0,06
0,0004	Sal Marina	kg	0,0004	100%	0,50	0,00
0,1000	Aquafaba	kg	0,0200	20%	10,00	0,20
0,0150	Agua	L	0,0150	100%	0,00	0,00
0,0100	Damasco	kg	0,0100	100%	16,00	0,160
<b>Cantidad Producida</b>		0,200 Kg			<b>Total</b>	1,02
<b>Cantidad por porción</b>		1			<b>Costo por porción</b>	1,02
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Bizcocho</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tamizar la harina y polvo de hornear, batir el azúcar moreno y el puré de manzana y ralladura de zanahoria.</li> <li>Ligar todos los ingredientes con el extracto de zanahoria y aceite, hornear por 30 minutos a 180°C.</li> </ol> <p>Almíbar de naranja</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Reducir jugo de naranja con azúcar, aromatizar con ralladura de naranja y damasco.</li> </ol> <p>Nueces acarameladas</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Blanquear las nueces, secar con un lito y espolvorear azúcar impalpable, freír en aceite vegetal a 180°C.</li> </ol> <p>Helado de vainilla</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Mezclar la leche de coco con la crema, agregar azúcar blanca y morena, extracto de vainilla y sal, refrigerar por 24 horas, batir la mezcla en una máquina para helados por 50 minutos.</li> </ol> <p>Merengue italiano</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Cocer el azúcar con agua hasta obtener punto bola suave, agregar el almíbar al aquafaba previamente montado a punto de nieve.</li> </ol>						



#### 4.15 Bizcocho de vainilla, queso crema, merengue italiano y chiboust de café



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Bizcocho de vainilla, queso crema, merengue italiano y chiboust de café.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Café preparado Ingredientes pesados	Bizcocho de vainilla Queso crema Merengue italiano Chiboust de café	Precalentar el horno

Tiramisú, Chibousté de café						
Cant. Bruta	Ingredientes	U. C.	Cant. Neta	Rend. Estand.	Precio U.	Precio C.U.
0,0020	Vinagre de manzana	kg	0,0020	100%	10,00	0,02
0,0004	Bicarbonato	kg	0,0004	100%	20,00	0,01
0,0070	Azúcar impalpable	l	0,0070	100%	2,50	0,02
0,0100	Harina	kg	0,0100	100%	1,00	0,01
0,0005	Polvo de hornear	kg	0,0005	100%	6,00	0,00
0,0300	Leche de nuez	kg	0,0300	100%	15,00	0,45
0,0030	Extracto de vainilla	l	0,0030	100%	18,00	0,05
0,0400	Crema de anacardos	kg	0,0400	100%	30,00	1,20
0,0010	Goma Xantana	kg	0,0010	100%	18,00	0,02
0,0100	Azúcar blanca	kg	0,0100	100%	0,90	0,01
0,0030	Café instantaneo	kg	0,0030	100%	14,00	0,04
0,0150	Aquafaba	kg	0,0030	20%	10,00	0,03
0,0700	Agua	l	0,0700	100%		
<b>Cantidad Producida</b>		0,180 Kg		<b>Total</b>		1,86
<b>Cantidad por porción</b>		1		<b>Costo por porción</b>		1,86
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Bizcocho</p> <p>1. Tamizar la harina, polvo de hornear, bicarbonato, el azúcar impalpable; ligar con la leche de nuez, vinagre y extracto de vainilla, hornear por 30 minutos a 180°C.</p> <p>Merengue Italiano</p> <p>1. Cocer el azúcar con agua hasta obtener punto bola suave.</p> <p>2. Agregar el almíbar al aquafaba previamente montado a punto de nieve.</p> <p>Queso crema</p> <p>1. Espesar leche de nuez con Xantana, batir crema de anacardos con leche, dejar a temperatura ambiente para fermentar por 8 horas.</p> <p>Chibousté de café</p> <p>1. Realizar un merengue con el aquafaba y azúcar añadir café instantáneo deshecho en agua y hornear a 120°C.</p>						



#### 4.16 Crema puré de manzana, bizcocho de canela, manzana salteada y cerezas



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Crema puré de manzana, bizcocho de canela, manzana salteada y cerezas.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Manzana y cereza picada Ingredientes pesados	Crema puré de manzana Bizcocho de canela Manzana salteada Cerezas	Precalentar el horno Evitar la oxidación de la manzana



<b>Crema puré de manzana, bizcocho de canela.</b>						
<b>Cant. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>U. C.</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rend. Estand.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
0,030	Manzana	Kg	0,03	90%	7,5	0,25
0,075	Crema de coco	L	0,12	65%	4,39	0,51
0,03	Azúcar granulada	Kg	0,03	100%	0,9	0,03
0,035	Harina	Kg	0,04	100%	0,8	0,03
0,005	Polvo de hornear	Kg	0,01	100%	7,7	0,04
0,02	Manteca vegetal	Kg	0,02	100%	1,95	0,04
0,055	Aquafaba	L	0,06	100%	3	0,17
0,03	Cereza	Kg	0,03	95%	3	0,09
0,001	Flores comestibles	Kg	0,00	65%	2	0,00
0,01	Ramas de canela	Kg	0,01	100%	14,5	0,15
					<b>Total</b>	<b>1,30</b>
<b>Cantidad Producida</b>		<b>1</b>				
<b>Cantidad por porción</b>		<b>0,34</b>		<b>Costo por porción</b>		<b>1,30</b>
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Bizcocho guenoise de canela</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Montar el aquafaba, añadir harina, mantequilla y polvo de hornear.</li> <li>2. Preparar almíbar de canela y bañar al bizcocho.</li> </ol> <p>Crema puré de manzana</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Montar la crema de coco y agregar el puré de manzana.</li> </ol> <p>Manzanas salteadas</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Saltear las manzanas.</li> </ol>						





#### 4.17 Mantequilla francesa de guayaba, espumilla de guayaba, gel de guayaba, galleta de chocolate



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Mantequilla francesa de guayaba, espumilla de guayaba, gel de guayaba, galleta de chocolate..		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de guayaba Ingredientes pesados	Mantequilla francesa de guayaba Espumilla de guayaba Gel de guayaba Galleta de chocolate.	Precalentar el horno





<b>Mantequilla francesa de guayaba, espumilla de guayaba.</b>						
<b>Cant. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>U. C.</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rend. Estand.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
0,030	mantequilla de anacardo	Kg	0,03	100%	30,26	0,91
0,06	Guayaba	Kg	0,08	80%	2	0,15
0,06	Aquafaba	L	0,06	100%	3	0,18
0,002	Agar-agar	Kg	0,00	100%	172	0,34
0,02	Harina	Kg	0,02	100%	0,8	0,02
0,005	Manteca vegetal	Kg	0,01	100%	1,95	0,01
0,05	Azúcar granulada	Kg	0,05	100%	0,9	0,05
0,001	Flores comestibles	Kg	0,00	65%	2	0,00
					<b>Total</b>	<b>1,66</b>
<b>Cantidad Producida</b>		1				
<b>Cantidad por porción</b>		0,24		<b>Costo por porción</b>		1,66
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Mantequilla francesa de guayaba</p> <p>1. Agregar a la mantequilla de anacardo merengue italiano, incorporar guayaba.</p> <p>Espumilla de guayaba</p> <p>1. Montar el aquafaba hasta obtener picos firmes, incorporar guayaba.</p> <p>Gel de guayaba</p> <p>1. Llevar a ebullición el agar-agar junto con azúcar y pulpa de guayaba, llevar al frigorífico, finalmente cuando haya tomado forma licuar.</p> <p>Galleta de chocolate</p> <p>1. Mezclar la harina con cacao en polvo la manteca y azúcar, llevar al horno a 180°C.</p>						



#### 4.18 Chiboust de mango, bizcocho de cacao, gel de mango, crumble de nuez



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Chiboust de mango, bizcocho de cacao, gel de mango, crumble de nuez		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de mango Ingredientes pesados	Chiboust de mango Bizcocho de cacao Gel de mango Crumble de nuez	Precalentar el horno Usar cacao en polvo No usar demasiada grasa en la crema chiboust



<b>Chibousté de mango, bizcocho de chocolate</b>						
<b>Cant. Brut</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>U. C.</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rend. Esta</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
0,030	Leche de nuez	L	0,03	100%	4,28	0,13
0,01	Manteca vegetal	Kg	0,01	100%	1,95	0,02
0,03	mango	Kg	0,03	92%	1,3	0,04
0,002	agar-agar	Kg	0,00	100%	172	0,34
0,065	Aquafaba	L	0,07	100%	3	0,20
0,06	Harina	Kg	0,06	100%	0,8	0,05
0,005	Polvo de hornear	Kg	0,01	100%	7,7	0,04
0,075	Azúcar granulada	Kg	0,08	100%	0,9	0,07
0,001	Flores comestibles	Kg	0,00	65%	2	0,00
0,001	cacao en polvo	Kg	0,00	100%	8	0,01
0,01	Nuez	Kg	0,01	100%	16,66	0,17
					<b>Total</b>	<b>1,06</b>
<b>Cantidad Producida</b>		1				
<b>Cantidad por porción</b>		0,29		<b>Costo por porción</b>		1,06
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Chibousté de mango</p> <p>1. Llevar a ebullición la leche con manteca vegetal, agregarme merengue italiano y pulpa de limón.</p> <p>Gel de mango</p> <p>1. Llevar a ebullición el mango con azúcar y agar-agar, refrigerar hasta que se forme, luego licuar.</p> <p>Bizcocho de cacao</p> <p>1. Montar el aquafaba, añadir harina, cacao en polvo y polvo de hornear, llevar al horno a 180°C.</p> <p>Crumble de nuez</p> <p>1. Mezclar la harina con la manteca y añadir la nuez molida, llevar al horno a 180°C.</p>						



#### 4.19 Cheesecake, coulis de cereza, galleta de avena



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Cheesecake, coulis de cereza, galleta de avena.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de cereza Ingredientes pesados	Cheesecake Coulis de cereza Galleta de avena	Precalentar el horno



<b>Cheesecake de cereza</b>						
<b>Cant. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>U. C.</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rend. Estand.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
0,030	Leche de nuez	L	0,03	100%	4,28	0,13
0,03	Queso crema vegano	Kg	0,03	100%	6,91	0,21
0,002	Agar-agar	Kg	0,00	100%	172	0,34
0,02	Cereza	Kg	0,02	95%	3	0,06
0,01	Avena	Kg	0,01	100%	2,3	0,02
0,015	Harina	Kg	0,02	100%	0,8	0,01
0,03	Manteca vegetal	Kg	0,03	100%	1,95	0,06
0,075	Azúcar granulada	Kg	0,08	100%	0,9	0,07
0,001	Flores comestibles	Kg	0,00	65%	2	0,00
					<b>Total</b>	0,91
<b>Cantidad Producida</b>		1				
<b>Cantidad por porción</b>		0,21		<b>Costo por porción</b>		0,91
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Cheesecake</p> <p>1. Reducir la leche de nuez con azúcar a fuego lento, incorporar agar-agar una vez frio agregar el queso crema vegano, llevar al refrigerador.</p> <p>Coulis de cereza</p> <p>1. Reducir la cereza con azúcar hasta obtener nappage.</p> <p>Galleta de avena</p> <p>1. Mezclar la mantequilla con el azúcar, añadir harina, hornear a 180°C.</p>						



#### 4.20 Cheesecake de frutos rojos, brownie y crema chantilly



Facultad de Ciencias de La Hospitalidad  
Carrera de gastronomía

Receta: Cheesecake de frutos rojos, brownie y crema chantilly.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de mora y remolacha. Ingredientes pesados.	Cheesecake de frutos rojos Brownie Crema chantilly	Precalentar el horno Refrigerar la mezcla de cheesecake previamente

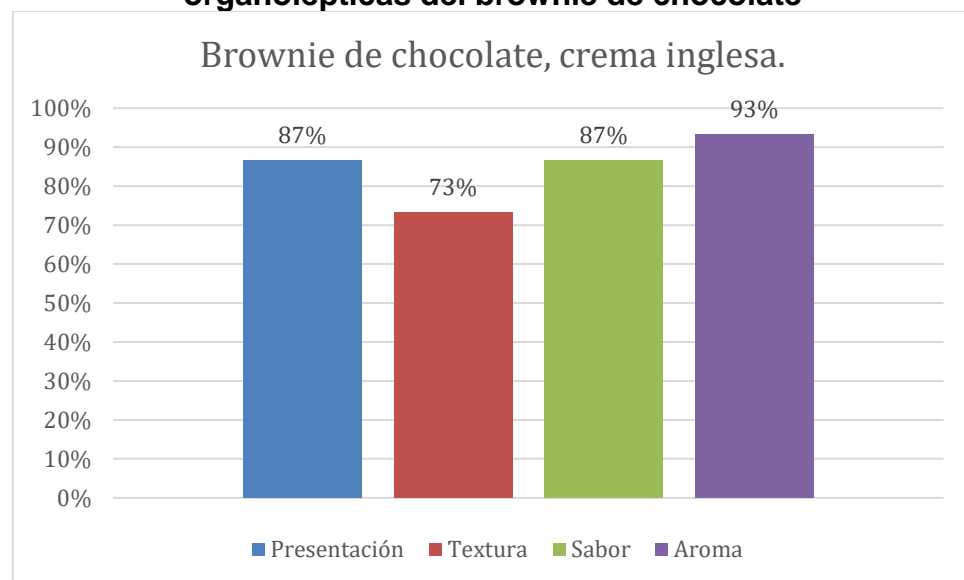
Cheesecake de frutos rojos						
Cant. Bruta	Ingredientes	U. C.	Cant. Neta	Rend. Estand.	Precio U.	Precio C.U.
0,04	Tofu	kg	0,04	100%	5	0,2
0,02	Almendra	kg	0,02	98%	18	0,36
0,005	Remolacha	kg	0,01	80%	1	0,01
0,01	Vino tinto	l	0,01	100%	6	0,06
0,03	Cereza	kg	0,03	97%	6	0,18
0,003	Frambuesa	kg	0,00	100%	15	0,05
0,007	Mora	l	0,01	95%	2	0,01
0,01	Crema de anacardo	kg	0,01	100%	30	0,3
0,005	Cacao en polvo	kg	0,01	100%	13	0,07
0,01	Harina	kg	0,01	100%	1	0,01
0,008	Aceite	l	0,01	100%	2,95	0,02
0,007	Mantequilla de almendras	kg	0,01	100%	18	0,13
0,03	Azúcar blanca	kg	0,03	100%	0,9	0,03
0,05	crema de soja	L	0,05	100%	5,2	0,26
<b>Cantidad Producida</b>		1,00		<b>Total</b>		1,69
<b>Cantidad por porción</b>		0,24		<b>Costo por porción</b>		1,69
<b>Técnicas</b>				<b>Foto</b>		
<p>Mermelada de frutos rojos</p> <p>1. Reducir hasta la fruta, licuar y cernir, continuar después con la reducción hasta que tenga la textura adecuada.</p> <p>Crema de queso</p> <p>1. Procesar el tofu, las almendras, la mermelada, y la crema de anacardos. Refrigerar 3 horas antes de usar.</p> <p>Brownie</p> <p>1. Mezclar la harina, azúcar blanca y morena y cacao, ligar con la mantequilla, el aceite y el agua, finalmente hornear por 30 minutos a 180°C.</p> <p>Crema chantilly</p> <p>1. Batir la crema de soja hasta punto de cinta.</p>						



#### 4.21 Grupo Delphi de profesionales en gastronomía

Para que las cremas veganas sean validadas, es necesario que un grupo de profesionales, escogido por los autores del presente proyecto de intervención, degusten ejemplares de la propuesta final y puedan dar su punto de vista, el análisis del grupo Delphi se muestra a continuación.

**Gráfico #5**  
**Aceptación de los profesionales frente a las características organolépticas del brownie de chocolate**



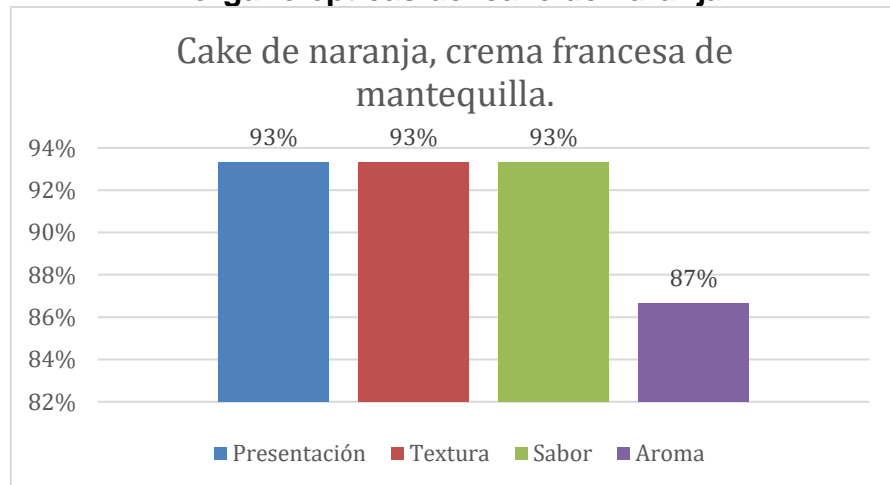
**Fuente: Autores**

La media de la valoración otorgada por parte de los expertos para el "brownie de chocolate, crema inglesa", señala que esta preparación acumula el 87% de aceptación visual, el 73% de aceptación correspondiente a su textura, un 87% de aceptación al sabor y finalmente un 93% de aceptación al aroma.





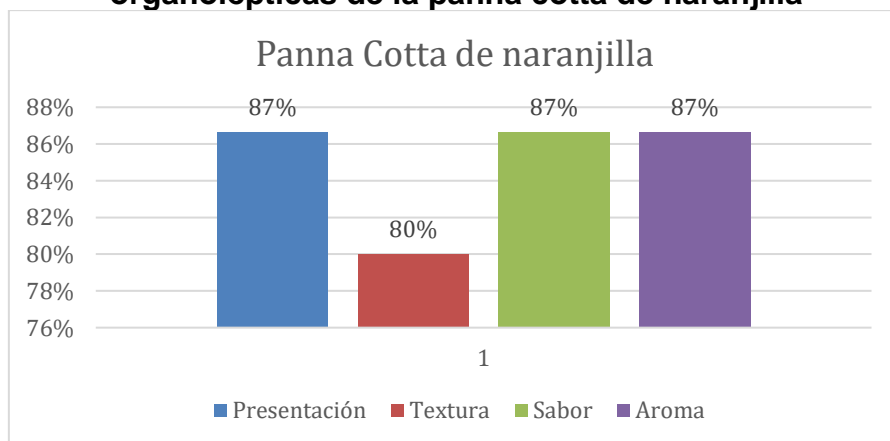
**Gráfico #6**  
**Aceptación de los profesionales frente a las características organolépticas del cake de naranja**



**Fuente: Autores**

La media de la valoración otorgada por parte de los expertos para el “cake de naranja, crema francesa de mantequilla”, señala que existe un 93% de aceptación a la presentación, textura y sabor, finalmente un 87% de aceptación al aroma.

**Gráfico #7**  
**Aceptación de los profesionales frente a las características organolépticas de la panna cotta de naranjilla**

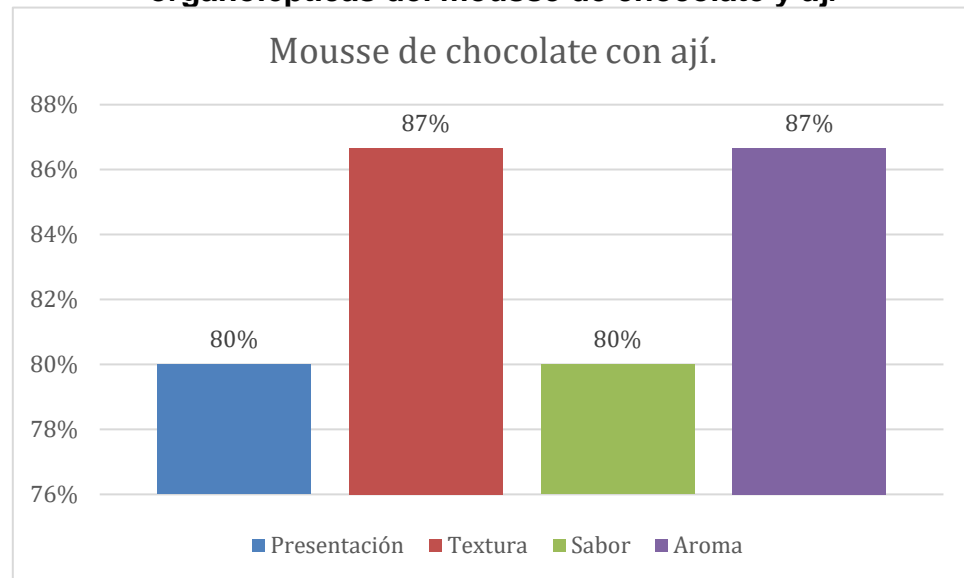


**Fuente: Autores**



La media de la valoración otorgada por parte de los expertos para la “Panna Cotta de naranjilla”, corresponde a un 87% de aceptación a la presentación sabor y aroma del plato, mientras que un 80% corresponde a la aceptación de la textura del mismo.

**Gráfico #8**  
**Aceptación de los profesionales frente a las características organolépticas del mousse de chocolate y ají**

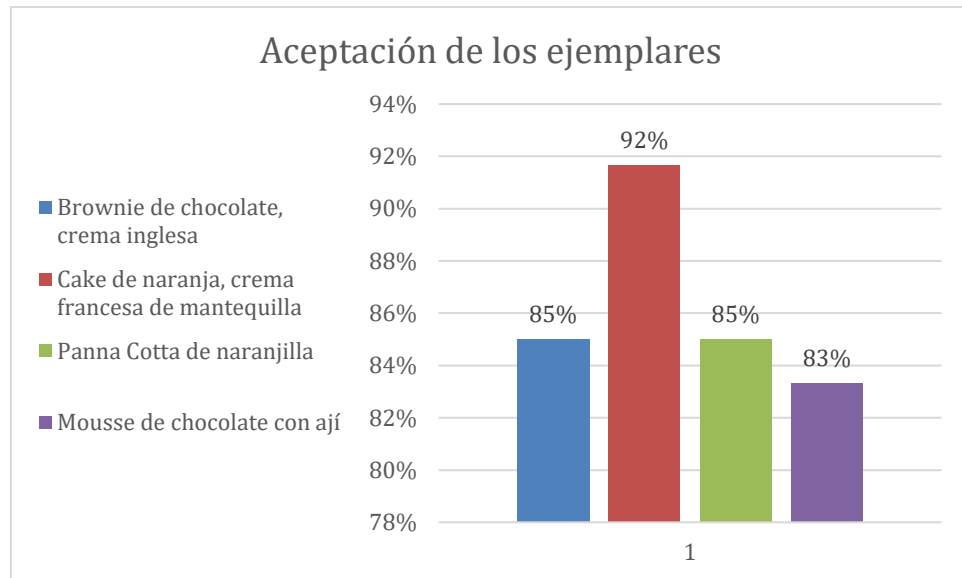


**Fuente: Autores**

La media de la valoración otorgada por parte de los expertos para el “Mousse de chocolate con ají” refleja que existe un 80% de aceptación a su presentación y sabor, 87% de aceptación para su textura y aroma.



**Gráfico #9**  
**Aceptación de los profesionales frente a las características organolépticas de los ejemplares**



**Fuente: Autores**

El objetivo del grupo Delphi además de la validación de recetas, es la elección de tres recetas finales a presentar, tal y como se observa en la figura superior, el mousse de ají queda eliminado de los ejemplares debido a que tiene el porcentaje más bajo de aceptación.

### Conclusiones

El veganismo funciona de forma dinámica, pues sus posturas son diversas unas de otras, sin embargo, todas estas formas del devenir vegano, tienen un aspecto en común, la decisión voluntaria de no consumir productos animales, ni sus derivados. Desde ésta concepción el Vegano en ésta investigación es la persona con la capacidad de consumir cualquier



ingrediente siempre y cuando este no involucre el sacrificio animal, es decir no se usó como ingredientes huevos, lácteos, gelificantes animales, etc.

Las cremas frías de la repostería nombradas por Le Cordon Bleu son aquellas cuya preparación puede involucrar cocina caliente o shock térmico, siempre y cuando el resultado final sea frío; además las cremas frías deben distinguirse de las cremas moldeadas, pues estas últimas se usan a partir de las primeras, un Mousses por ejemplo pueden ser usadas de base cremas tales como Flummery, Syllabub, e incluso una crema inglesa, la clasificación de las cremas frías básicas es entonces: crema chantilly, crema inglesa, crema pastelera, crema chiboust, crema de mantequilla a la francesa, crema de mantequilla a la inglesa, purés de frutas y crema, crema Flummery y crema Syllabub.

Al momento de conocer las propiedades de los ingredientes, fue evidente que las cremas veganas no podrían adoptar las mismas particularidades, pero si podía existir una adaptación de las mismas, por ejemplo, las fuentes grasas de las cremas clásicas provienen de la grasa de la crema de leche y el cuerpo del merengue obtenido a partir de huevos, en el caso de las cremas veganas en cambio, esta grasa se obtiene de frutos secos y coco, por ello esta materia prima fue procesada para servir como remplazos de leche y crema de leche, así mismo el merengue vegano se obtuvo a partir de gelificación de leguminosas.

En los estudios de casos se concluyó que la leche de nuez es la que más cuerpo aporta a las cremas frías, esto debido a que es el fruto seco con mayor cantidad de agentes grasos, por esto fue elegida de entre todas las leches vegetales, de manera análoga la crema de coco y la de anacardos fueron escogidas porque aportan diferentes propiedades a las



preparaciones, por ejemplo la crema de coco no puede combinarse con alcohol para formar una Syllabub, es por ello que esta última se obtuvo con crema de soja y anacardos; en cuanto a las mantequillas, la de anacardos fue la que aportó mayor cuerpo a las preparaciones, por ello es usada para las cremas de mantequilla.

Todas las cremas frías mencionadas anteriormente fueron obtenidas de forma vegana con la materia prima resultante de los estudios de casos, sin embargo, los errores de éste método se usaron como acompañantes de platos, para masas quebradas, geles y otras preparaciones, en cuanto al merengue vegano, la elección fue el obtenido a partir de gelificación de garbanzos, por su increíble estabilidad en comparación al de linaza y la capacidad de ser horneado.

El recetario final contiene todas las cremas obtenidas por los autores, alguna de ellas tiene incluso cremas compuestas, producidas a través de la implementación de las cremas frías en sus recetas; además los ejemplares contienen diversas preparaciones veganas que acompañan a las cremas frías, por consiguiente, el resultado del proyecto de intervención es material vegano en su totalidad.



## Recomendaciones

Las recomendaciones cruciales giran en torno al origen de distintos productos a utilizar, necesariamente estos no deben contener trazas de leche o elementos de origen animal como huesos en su previa elaboración. Los ingredientes donde es necesario prestar mayor atención es el azúcar, por lo cual se recomienda el uso de azúcar San Carlos; harina (puede contener partículas de hueso animal para abaratar costos), en ésta se recomienda la utilización de cualquiera que tenga un proceso de registro sanitario previo.

El cacao debe ser siempre amargo, caso contrario contiene trazas de leche en polvo y azúcar, se recomienda las marcas Pacari o Arawi; de la misma manera en el chocolate en barra, este no puede ser jamás de cobertura ya que tiene un alto contenido de leche, se recomienda usar el chocolate Pacari, ya que es orgánico, vegano y libre de gluten.

La nata de coco, es necesario partir de crema de coco en lata, ser refrigerada previamente y así permitir la decantación (separación de sólidos con líquidos), este procedimiento no se da al partir de la obtención normal de leche de coco. A más se recomienda refrigerar el bowl y las espátulas de la batidora para facilitar el montado de la crema ya que esta debe mantenerse fría durante todo el procedimiento. Esta última recomendación también es necesaria realizarla cuando se elabora merengues a raíz de aquafaba la cual, de igual manera debe ser refrigerada antes de usar.

El agar agar es necesario tener en cuenta su origen ya que puede ser mezclado con gelatina sin sabor, se requiere mantener una proporción de 3 gramos por cada medio litro de preparación, se necesita dejar hervir por dos minutos como mínimo para activarla y su cantidad aumentará casi al doble



cuando se realice una preparación con un medio ácido, como en el caso de la pannacotta de naranjilla.

## Bibliografía

- A Vegetarian Advocate of the Nineteenth Century. (1996, 2013). [estática]. Recuperado 4 de noviembre de 2017, a partir de A Vegetarian Advocate of the Nineteenth Century.
- Adrià, F., Soler, J. & Adrià, A. (2005). *El Bulli 2004*. España: RBA libros S.A.
- Aguilar, V. y Vélez, J. (2013). Propiedades nutricionales y funcionales del garbanzo (*Cicer Arierinum L.*). [ebook] Puebla, p. 26-32. Recuperado de <http://web.udlap.mx/tsia/files/2014/12/TSIA-72-Aguilar-Raymundo-et-al-2013.pdf> [Acceso 6 de diciembre de 2017].
- Angioloni, A. (s.f.). La Goma Xantana en la industria alimentaria. [ebook] p.1-3. Recuperado de [http://www.aditivosalimentarios.es/php\\_back/portada/archivos/Xantana.pdf](http://www.aditivosalimentarios.es/php_back/portada/archivos/Xantana.pdf) [Acceso 6 de diciembre de 2017].
- Arija, I., Viveros, A., Brenes, A., & Canales, R. (1999). ESTUDIO DEL VALOR NUTRITIVO DE LA SEMILLA DE GIRASOL ENTERA DESCASCARILLADA EN RACIONES DE POLLOS BROILER Y SU EFECTO SOBRE LA CONCENTRACIÓN DE ÁCIDOS GRASOS EN LA GRASA ABDOMINAL. Instituto de Nutrición y Bromatología. Madrid. pp. 249-259.
- Astiasarán, I., Martínez, J. A (2000). *Alimentos composición y propiedades*. 2a. ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
- Bachour, A. (2014). *Bachour simply beautiful*. United Kingdom: Battman studios.
- Bako, S. P., & Olwari, F., eds. (2011). "Studies in sub-Saharan Africa, Volume 5: Promoting Non-Animal Protein Sources in Sub-Saharan



- Africa: An Interdisciplinary Study”. Frankfurt am Main, DEU: Peter Lang AG,. ProQuest ebrary. [http://site.ebrary.com/lib/uazuay/detail.action?docID=10619426&p00=studies+subsaharan+africa%2C+volume+5%3A+promoting+nonanimal+protein+sources+subsaharan+africa%3A+an+interdisciplinary+stu dy](http://site.ebrary.com/lib/uazuay/detail.action?docID=10619426&p00=studies+subsaharan+africa%2C+volume+5%3A+promoting+nonanimal+protein+sources+subsaharan+africa%3A+an+interdisciplinary+study). Web. 19 Octubre 2015.
- Bienvenidos a Tecno Productos. (s. f.). Recuperado 28 de enero de 2018, a partir de <http://tecno-productos.com/>
- Brignardello, J., et al. (2013). “Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos”. *Revista chilena de nutrición*. Recuperado en 29 de noviembre de 2015. ProQuest Scielo. [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182013000200006&lang=pt](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000200006&lang=pt). Web. 27 de noviembre 2015.
- Calvert, S. (2014). Ripened by human determination Seventy years of the Vegan Society. [ebook] p.1-13. Recuperado de <https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf> [Acceso 3 de noviembre de 2017]
- Cook, S. (2016). All you need to know about successful vegan baking. [Blog] The Vegan Society. Recuperado de <https://www.vegansociety.com/whats-new/blog/all-you-need-know-about-successful-vegan-baking> [Acceso 03 de diciembre de 2017].
- Davis, John. (2011). The Curious Affair of the Vegetarian Advocate (1848-50). Recuperado de <http://www.vegsource.com/john-davis/the-curious-affair-of-the-vegetarian-advocate-1848-50.html>
- Davis, John. (2012). World Veganism – past, present, and future. Recuperado de [https://ivu.org/history/Vegan\\_History.pdf](https://ivu.org/history/Vegan_History.pdf)
- Duchene, L., Jones, B. & Pérez Martínez, A. (2011). Postres. Barcelona: Blume, pp.45-65.





- El Telégrafo (2014). El Veganismo ya está en la ciudad. Recuperado de <http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/guayaquil/10/el-veganismo-ya-esta-en-la-ciudad>
- Fraile, E., García, D., Martínez, A. y Slomianski, R. (2007). Nutritivas y apetecibles: conozca las leguminosas comestibles Parte I. Hojas, vainas y semillas. Primera ed. [ebook] México D.F., p.1-8. Recuperado de <http://www.izt.uam.mx/newpage/contactos/anterior/n66ne/leguminosas.pdf> [Acceso 4 de diciembre de 2017]
- Frost, J. B. (2001). "Artichoke Trail: A Guide to Vegetarian Restaurants, Organic Food Stores and Farmer's Markets in the U. S". Edison, NJ, USA: Hunter Publishing. ProQuest ebrary. <http://site.ebrary.com/lib/uzazuay/detail.action?docID=10042710&p00=artichoke+trail%3A+a+guide+vegetarian+restaurants%2C+organic+food+stores+farmer%27s+markets+u.+s>. Web. 29 Octubre 2015.
- Guiotto, E. (2014). Aplicación de subproductos de chia (*salvia hispanica* L.) y girasol (*helianthus annus* L.) en alimentos. Recuperado el 15 de septiembre de 2014, de [http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/34268/Documento\\_completo.pdf?sequence=3](http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/34268/Documento_completo.pdf?sequence=3)
- Horsel, W. (1948). *The Vegetarian Advocate*. Late. TRUTH TESTER. Douglas.
- Jones, T. (2017). *The Raw Food Diet: A Beginner's Guide and Review*. [Blog] Health line. Recuperado de <https://www.healthline.com/nutrition/raw-food-diet> [Acceso 1 de diciembre de 2017].
- Kasier, Larry. (s.f.). *The Vegetarian Resource Group: Sylvester Graham A Vegetarian Advocate of the Nineteenth Century*. Baltimore,



- EU.:.....Recuperado de  
[http://www.vrg.org/history/sylvester\\_graham.htm](http://www.vrg.org/history/sylvester_graham.htm)  
 Kingsford. (1888). *Dreams and Dream Stories*. Recuperado de  
<http://www.gutenberg.org/cache/epub/5651/pg5651-images.html>  
 Le Cordon Bleu. (1999). *Le cordon bleu Dessert Techniques*. Barcelona:  
 Carrol & Brown Limited.  
 Le Cordon Bleu. (2004). *Pasteles y repostería*. Barcelona: Blume.  
 Linzey, A., ed. (2013). "Global Guide to Animal Protection". Champaign, IL,  
 USA: University of Illinois Press. ProQuest ebrary.  
[http://site.ebrary.com/lib/uazuay/detail.action?docID=10803568&p00=](http://site.ebrary.com/lib/uazuay/detail.action?docID=10803568&p00=global+guide+animal+protection)  
*global+guide+animal+protection*. Web. 29 Octubre 2015.  
 López, G. (2015). Junk food vegan vs whole plant based vegan. [Blog]  
 Revolution in Bloom. Recuperado de  
[http://www.revolutioninbloom.com/junk-food-vegan-vs-whole-food-](http://www.revolutioninbloom.com/junk-food-vegan-vs-whole-food-plant-based-vegan-the-dilema/)  
*plant-based-vegan-the-dilema/* [Acceso 1 de diciembre de 2017].  
 Mañez, C. (2011). *300 Técnicas de la Cocina Vegetariana*. Barcelona:  
 Oceano.  
 Mantell Serrano, C., Muñoz Cueto, M., Galán Vallejo, M., & Rodríguez  
 Rodríguez, M. (1995). A Study of mixtures of organic solvents and  
 triglycerides of linseed oil or the free fatty acids. 1.- Molar volume,  
 molar refraction and dynamic viscosity. *Grasas y Aceites*, 46(3), 183-  
 195. doi:<http://dx.doi.org/10.3989/gya.1995.v46.i3.923>  
 Marsh, S. (2016). The rise of vegan teenagers: 'More people are into it  
 because of Instagram'. *The Guardian*. Recuperado de  
[https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/may/27/the-rise-of-](https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/may/27/the-rise-of-vegan-teenagers-more-people-are-into-it-because-of-instagram)  
*vegan-teenagers-more-people-are-into-it-because-of-instagram*  
 Maurer, D. (2002). "Vegetarianism: Movement or Moment?". Philadelphia,  
 PA, USA: Temple University Press, 2002. ProQuest ebrary.



- <http://site.ebrary.com/lib/uazuay/detail.action?docID=10397301&p00=vegetarianism+movement+moment%3F>. Web. 19 Octubre 2015.
- Mephram, B., ed. (1996). "Food Ethics". London, GBR: Routledge. ProQuest ebrary. <http://site.ebrary.com/lib/uazuay/detail.action?docID=10057159&p00=food+ethics>. Web. 18 Octubre 2015.
- Mercurio, E. (2017). Cuenca tiene el índice más alto de veganos y vegetarianos del Ecuador. Recuperado a partir de <https://www.elmercurio.com.ec/653626-cuenca-indice-mas-alto-veganos-vegetarianos-del-ecuador/>
- Migoya, F., (2012). *The elements of dessert*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & sons.
- Mora-Alfaro, J. (2012). Política agraria y desarrollo rural en Costa Rica: elementos para su definición en el nuevo entorno internacional. Costa rica, pp.25-37.
- Muñoz Hernandez, L. (Ed.). (2012). Mucilage from chia seeds (*Salvia hispanica*): microstructure, physico-chemical characterization and applications in food industry. Recuperado del 25 de mayo de 2014, de <http://repositorio.uc.cl/xmlui/bitstream/handle/123456789/1889/593967.pdf?sequence=1>
- Newton, J. F. (1811). *The Return To Nature Or, A Defence Of The Vegetable Regimen*. London: T. Cadell and W. Davies.
- Nixon, L. (2017). What is a plant bases diet? (The difference between "Plant Based" and "Vegan"). [Blog] Happy Herbivore. Recuperado de <https://happyherbivore.com/2013/07/what-is-plant-based-diet-difference-from-vegan/> [Acceso 2 de diciembre de 2017].
- Ortemberg, A. (2012). *La nueva cocina vegetariana*. Barcelona: Oceano Ambar, p.10-27.



- Perez, N, Gustavo M y Navarro V. (2003). *Procesos de Pastelería y Panadería*. Madrid: Thomson.
- Plant Based News. (2017). 5 Surprising Statistics That Prove Veganism Is Growing Around The World. Recuperado 8 de noviembre de 2017, a partir de <https://www.plantbasednews.org/post/5-surprising-studies-that-prove-veganism-is-growing-around-the-world>
- Report Buyer. (2017). Top Trends in Prepared Foods 2017: Exploring trends in meat, fish and seafood; pasta, noodles and rice; prepared meals; savory deli food; soup; and meat substitutes. Web. Recuperado de: <https://www.reportbuyer.com/product/4959853/top-trends-in-prepared-foods-2017-exploring-trends-in-meat-fish-and-seafood-pasta-noodle-s-and-rice-prepared-meals-savory-deli-food-soup-and-meat-substitutes.html> [Acceso 3 de noviembre de 2017]
- Ridner, E et al. (2006). Soja, propiedades nutricionales y su impacto en la salud. Primera ed. [ebook] Buenos Aires, p.6-82. Recuperado de <http://www.sanutricion.org.ar/files/upload/files/soja.pdf> [Acceso 6 de diciembre de 2017].
- Rise of The Vegan. (25 de junio de 2017). Veganism has grown 500% since 2014 in the US.
- Rodríguez, T. (2014). Las más exquisitas hamburguesas veganas. Barcelona: Océano, p.10-18.
- Ryding, O. (1992). Pericarp structure and phylogeny within Laminaceae subfamily. Nepetoideae tribe Ocimeae. *Nordic Jour Bot*, p273-298.
- Ryland, A. (2015). The vegan Society. The best junk food. [Blog] The Vegan Society. Recuperado de <https://www.vegansociety.com/whats-new/blog/best-vegan-junk-food-indulgences> [Acceso 1 de diciembre de 2017]



- Sabaphaty, N. (2005). *Heat and mass transfer during cooking of chickpea-measurements and computational simulation (Tesis de maestría)*. University of Saskatchewan, Canadá.
- San Carlos. (s.f.). Procesos de Producción. [ebook] p.1-7. Recuperado de [http://www.sancarlos.com.ec/portal/html/themes/ingenio/pdf/proceso\\_produccion.pdf](http://www.sancarlos.com.ec/portal/html/themes/ingenio/pdf/proceso_produccion.pdf) [Acceso 4 de diciembre de 2017].
- Santalla, E., Riccobene, I., & Nolasco, S. (1993). Compositional data on sunflower seed grown in Argentine. *Grasas y Aceites*, 44(3), 175-178. doi:<http://dx.doi.org/10.3989/gya.1993.v44.i3.1089>
- Silva, C. (2015). Evaluación técnica comercial del aprovechamiento de la semilla de chia para la elaboración de productos alternos. Ingeniería. Universidad de las Américas.
- TeenVgn. (s.f.). TeenVgn The social Network for young Vegetarians and Vegans. Wales, Inglaterra. Recuperado de <http://www.teenvgn.com/>
- Telégrafo, E. (2014, abril 20). El veganismo ya está en la ciudad. El Telégrafo. Recuperado a partir de <http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/guayaquil/10/el-veganismo-ya-esta-en-la-ciudad>
- Tercero, C. (s.f.). Dieta Macrobiótica. [ebook] p.1-5. Recuperado de <http://biosalud.org/archivos/noticias/4dieta%20macrobiotica.pdf> [Acceso 1 de diciembre de 2017].
- Teubner, C. (2005). *El gran libro de los frutos exóticos*. León: Teubner, pp.13-89.
- Teubner, O. (2004). *Frutas*. León, España: Editorial Everest.
- The Raw Food Diet: A Beginner's Guide and Review. (s. f.). Recuperado a partir de <https://www.healthline.com/nutrition/raw-food-diet>
- Top Trends in Prepared Foods 2017: Exploring trends in meat, fish and seafood; pasta, noodles and rice; prepared meals; savory deli food; soup; and meat substitutes. (s. f.). Recuperado 27 de enero de 2018,



a partir de <https://www.reportbuyer.com/product/4959853/top-trends-in-prepared-foods-2017-exploring-trends-in-meat-fish-and-seafood-pasta-noodles-and-rice-prepared-meals-savory-deli-food-soup-and-meat-substitutes.html>

Watson, D. (2004, agosto 11). Ripened by human determination: 70 years of The Vegan Society. [Pdf]. Recuperado a partir de <https://www.vegansociety.com/sites/default/files/uploads/Ripened%20by%20human%20determination.pdf>

Woodward, E. (2016). Las delicias de Ella. Primera ed. Ediciones Salamandra

Wright, J., Treuille, E. and Wright, J. (2010). Guía completa de las técnicas culinarias. Barcelona: Blume, pp.116-280.



**Anexos**

**Anexo 1 Diseño de tesis**

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

APLICACIÓN DE INGREDIENTES VEGANOS EN LA ELABORACIÓN DE  
CREMAS FRÍAS BÁSICAS DE LA RESPOSTERÍA

Proyecto de intervención previo a la obtención del título de: Licenciatura en  
gastronomía y servicio de alimentos y bebidas

Autores:

Priscila Arabelle Abad Pozo

Bryan Andrés Espinoza Arizábala

Tutora:

Patricia Ortiz

Cuenca, Julio, 2017



## **1. TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

"Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería"

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

Priscila Arabelle Abad Pozo

priscila.abad10@ucuenca.ec

Bryan Andrés Espinoza Arizábala.

bryan.espinoza@ucuenca.ec

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

El presente proyecto de intervención pretende la implementación de la tendencia vegana a la repostería especializada en las cremas frías básicas para la elaboración de postres, por lo que, es necesario reemplazar algunos ingredientes como: huevos, crema de leche, leche por insumos veganos en las distintas recetas clásicas de cremas para postres, buscando la forma de lograr texturas y sabores diferentes, teniendo en cuenta que los insumos van más allá de las opciones de origen animal, pues en este estudio se demostrará que las alternativas vegetales pueden ser igual de aplicables a través de la experimentación.

Se plantea conseguir un resultado a través del estudio bibliográfico de investigaciones previas, grupos focales y la aplicación del método de análisis de casos, para llegar al objetivo de aplicar ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de repostería. La metodología propuesta es mixta, cualitativa y cuantitativa, primero a través de entrevistas se buscará que la idea sea avalada por profesionales en el área





gastronómica, al tiempo que se aplicará un grupo focal para que la demanda vegana reitere la adopción de la propuesta a su dieta, obteniendo como resultado elaboraciones de diferentes postres con ingredientes veganos.

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

El veganismo, resultado del avance de las sociedades ha creado un nuevo nicho de mercado que incrementa, tanto a nivel nacional, como internacional, dando visibilidad a una gran necesidad insatisfecha en el Ecuador, que aparece en medida del desarrollo de este estilo de vida, obligando a restaurantes, supermercados, locales de restauración y más, a proponer soluciones, sin embargo, el resultado no es del todo eficiente, pues aunque deprecian el consumo de productos de origen animal y derivados, no logran complacer las necesidades objetivas de dicho segmento.

En este sentido, en el ámbito gastronómico, el país se ha mantenido al margen, pues a nivel latinoamericano países como Chile, Argentina, Brasil y más, tienen propuestas bastante incluyentes no sólo en restaurantes de temática, sino que cuentan con opciones en los locales en general, a diferencia de Ecuador que casi no ha promovido dicha inclusión, que existe, de forma muy sutil en la capital, pero no propone de forma contundente y si lo hace, no le otorga el interés necesario.

Siendo un país con una gran variedad de productos, se subestima su capacidad en cuanto a las grandes ventajas que tiene en concordancia con la propuesta vegana, ya que los productos locales cuentan con distintas



propiedades que pueden ser aplicadas a través de las técnicas gastronómicas, para de esta forma incentivar la innovación autóctona.

En lo que respecta a la ciudad de Cuenca, vegetarianos, veganos o personas con dietas especiales (Intolerantes tanto a la lactosa como a la albúmina, diabéticos, etc.), cuentan con muy pocas opciones de restauración, donde pueden estar seguros de un proceder deontológico, que para este fin se resume en el entendimiento por parte del responsable de que no sólo se trata de vender un producto, sino mostrar empatía y respeto por las creencias, estilos de vida, enfermedades, etc. del consumidor, separando los juicios de valor individuales, remitiéndose a satisfacer la necesidad existente.

Para todo esto es necesario involucrarse personalmente e incentivar la investigación del veganismo, implementando un análisis de cada insumo a utilizar para brindar un servicio y un producto de calidad, en especial en el área de la pastelería, donde casi no existen opciones más allá de frutas, que usualmente suelen servirse como opción universal de postres para veganos.

Por consiguiente, crear nuevas recetas de pastelería con las diversas técnicas estudiadas es indispensable, sobre todo al momento de promover preparaciones más complejas como las cremas frías, que hacen referencia a las elaboraciones en base de cremas, tartaletas, pasteles fríos, entre otros, que en la ciudad son prácticamente inexistentes para el público vegano.

## 5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA



“Las delicias de Ella”, escrito por Ella Woodward, servirá para recolectar información acerca del veganismo como estilo de vida, así como los ingredientes más usados por las personas veganas, y sus preferencias.

La tesis de maestría "heat and mass transfer during cooking of chickpea-measurements and computational simulation", realizada por Nalaini Sabaphaty, servirá como prueba de la posibilidad química para obtener productos veganos, pues la información científica muestra el comportamiento de la gelificación del almidón, razón por la cual encaminará la investigación molecular de los demás ingredientes a usarse.

El libro “Le Cordon Bleu Dessert Techniques”, aportará como guía del proyecto, pues tiene todas las cremas frías validadas como profesionales dentro de la pastelería, las cuales serán bases de las cremas veganas a realizarse en el presente proyecto de intervención.

Se recolectará información del libro “Le Cordon Bleu pastelería y repostería”, que servirá para identificar las propiedades de los ingredientes de origen animal, permitiendo remplazarlos por insumos veganos.

Por otra parte “Las más exquisitas hamburguesas veganas”, escrito por el autor Toni Rodriguez, muestra a través de la cocina temática, opciones veganas de helado y otras cremas, mismas que tienen como base frutos secos, relevantes en la aplicación del presente proyecto.

"The Elements Of Dessert" que fue escrito por Francisco Migoya, considerado uno de los mejores pasteleros del mundo, brinda en sus contenidos, técnicas de montaje y uso de gastronomía molecular dentro de



la pastelería, así como la combinación de estructuras, material necesario para las recetas finales del proyecto.

De manera análoga “Simply Beautiful”, escrito por Antonio Bachour otorga opciones para los componentes de un postre, gracias a la experimentación del autor, para el presente proyecto tendrá mucha relevancia en cuanto a los complementos de las cremas veganas como producto final.

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

### **6.1. Objetivos.**

#### **6.1.1. General:**

Aplicar ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de repostería.

#### **6.1.2. Específicos:**

- Conocer las características de los ingredientes veganos: almendras, leche de almendras, semillas de girasol, maní, leche de maní, leche de coco, crema de coco, manteca de coco, soja, leche de soja, quafaba, anacardos, agar agar, mantequilla de maní, nuez y leche de nuez, cremor tártaro, goma xantana, y lecitina de soja.
- Determinar las cremas frías básicas que se usarán en la repostería vegana.



-Elaborar un recetario práctico con las cremas frías básicas aplicadas a postres veganos.

## **6.2. Meta**

Desarrollar un recetario de veinte recetas de postres con cremas frías, aplicados en la repostería, utilizando únicamente insumos de origen vegetal, para de esta forma satisfacer las necesidades de las personas vegetarianas, brindando una nueva alternativa para su dieta.

## **6.3. Transferencia de resultados**

Luego de lograr la elaboración de cremas frías aplicadas en la repostería, se entregará de forma digital a la Universidad de Cuenca, por medio de su centro documental Juan Bautista Vásquez.

## **6.4. Impacto**

El impacto del presente trabajo es de carácter social, debido a que la elaboración de cremas frías aplicados en la repostería, utilizando únicamente insumos veganos, beneficiará en particular a la demanda vegana local y nacional, ofreciendo el regreso de la repostería a su dieta.

## **7. TÉCNICAS DE TRABAJO**

Para la presente investigación, se utilizará la metodología cualitativa, con el objetivo de aplicar entrevistas hacia siete profesionales afines a la pastelería y gastronomía en general, para saber su opinión, validación, así como recomendaciones para con el tema; por otra parte, se planteará la



metodología cuantitativa, mediante el método de estudio de casos, el cual servirá para analizar los respectivos avances en la elaboración, usando las fichas técnicas para la creación de cremas frías veganas aplicadas en la repostería; así mismo, se utilizará el método de análisis de documentación bibliográfica para indagar en documentos gastronómicos profesionales en la repostería, de esta forma se identificará las cremas frías aplicadas a la repostería.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Adrià, F., Soler, J. & Adrià, A. (2005). *El Bulli 2004*. España: RBA libros S.A.
- Astiasarán, I., Martínez, J. A (2000). *Alimentos composición y propiedades*. 2a. ed. Madrid: McGraw-Hill Interamericana.
- Bachour, A. (2014). *Bachour simply beautiful*. United Kingdom: Battman studios.
- Bako, S. P., & Olwari, F., eds. (2011). "Studies in sub-Saharan Africa, Volume 5: Promoting Non-Animal Protein Sources in Sub-Saharan Africa: An Interdisciplinary Study". Frankfurt am Main, DEU: Peter Lang AG,. ProQuest ebrary. [http://site.ebrary.com/lib/uazuay/detail.action?docID=10619426&p00=studies+subsaharan+africa%2C+volume+5%3A+promoting+nonanimal+protein+sources+subsaharan+africa%3A+an+interdisciplinary+stu](http://site.ebrary.com/lib/uazuay/detail.action?docID=10619426&p00=studies+subsaharan+africa%2C+volume+5%3A+promoting+nonanimal+protein+sources+subsaharan+africa%3A+an+interdisciplinary+study)dy. Web. 19 Octubre 2015.
- Brignardello, J., et al. (2013). "Conocimientos alimentarios de vegetarianos y veganos chilenos". *Revista chilena de nutrición*. Recuperado en 29 de noviembre de 2015. ProQuest Scielo. [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182013000200006&lang=pt](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182013000200006&lang=pt) Web. 27 de noviembre 2015.
- Frost, J. B. (2001). "Artichoke Trail: A Guide to Vegetarian Restaurants, Organic Food Stores and Farmer's Markets in the U. S". Edison, NJ,



- USA: Hunter Publishing. ProQuest ebrary. <http://site.ebrary.com/lib/uazuay/detail.action?docID=10042710&p00=artichoke+trail%3A+a+guide+vegetarian+restaurants%2C+organic+food+stores+farmer%27s+markets+u.+s>. Web. 29 Octubre 2015.
- Le Cordon Bleu. (1999). *Le cordon bleu Dessert Techniques*. Barcelona: Carrol & Brown Limited.
- Le Cordon Bleu. (2004). *Pasteles y repostería*. Barcelona: Blume.
- Linzey, A., ed. (2013). "Global Guide to Animal Protection". Champaign, IL, USA: University of Illinois Press. ProQuest ebrary. <http://site.ebrary.com/lib/uazuay/detail.action?docID=10803568&p00=global+guide+animal+protection>. Web. 29 Octubre 2015.
- Mañez, C. (2011). *300 Técnicas de la Cocina Vegetariana*. Barcelona: Oceano.
- Maurer, D. (2002). "Vegetarianism : Movement or Moment?". Philadelphia, PA, USA: Temple University Press, 2002. ProQuest ebrary. <http://site.ebrary.com/lib/uazuay/detail.action?docID=10397301&p00=vegetarianism+movement+moment%3F>. Web. 19 Octubre 2015.
- Mephram, B., ed. (1996). "Food Ethics". London, GBR: Routledge. ProQuest ebrary. <http://site.ebrary.com/lib/uazuay/detail.action?docID=10057159&p00=food+ethics>. Web. 18 Octubre 2015.
- Migoya, F.,. (2012). *The elements of dessert*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & sons.
- Perez, N, Gustavo M y Navarro V. (2003). *Procesos de Pastelería y Panadería*. Madrid: Thomson.
- Sabaphaty, N. (2005). *Heat and mass transfer during cooking of chickpea-measurements and computational simulation (Tesis de maestría)*. University of Saskatchewan, Canadá.

## 9. TALENTO HUMANO



Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería.

Recurso	Dedicación	Valor Total
Director	4 horas / semana / 12 meses	1.500,00
Estudiantes	20 horas semana / 12 meses (por cada estudiante)	1.500,00
Total		3.000,00

## 10. RECURSOS MATERIALES

Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería.

Cantidad	Rubro	Valor
1	Cucharas medidoras	\$1.50
1	Rallador	\$2.00
3	Tarros squeeze	\$2.40
3	Boquillas para decorar	\$3.50
1	Batidor de mano	\$4.00
3	Cuchara de kenelle	\$4.50
2	Cernidor de malla metálica	\$5.00
1	Bolillo	\$5.00
2	Tablas de picar	\$7.00
1	Molde para cake	\$7.00
3	Espátulas de temperatura	\$12.00
1	Molde de pie	\$12.00
1	Caja de mangas pasteleras desechables	\$15.00





1	Termómetro digital	\$15.00
4	Litos	\$15.00
1	Juego de cortadores	\$20.00
1	Silpat	\$20.00
1	Balanza digital	\$20.00
5	Bowls pequeños	\$20.00
5	Bowls grandes	\$25.00
1	Molde de cupcakes	\$25.00
1	Batidora de mano	\$28.00
15	Platos de piedra	\$37.50
1	Sifón	\$40.00
3	Sartenes pequeños de teflón	\$45.00
1	Juego de cuchillos	\$80.00
1	Licuada	\$85.00
4	Cacerolas de acero inoxidable	\$120.00
1	Cocina y horno eléctrico	\$800.00
1	Nevera	\$900.00
TOTAL		\$2614.00

### 11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería.

ACTIVIDAD	MES											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. Recolección y organización de la información	X	x										
2. Discusión y análisis de la información			x	x								
3. Trabajo de campo					x	x						
4. Trabajo de laboratorio							x	x				
5. Integración de la información de acuerdo a los objetivos									x			



6. Redacción del trabajo										X	X	
7. Revisión final												X

## 12. PRESUPUESTO

Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería.

Concepto	Aporte del estudiante	Otros aportes	Valor total
<b>Talento Humano</b>	<b>\$2.901,00</b>		<b>\$2.901,00</b>
Investigadores	\$2.901,00		\$2.901,00
<b>Gastos de Movilización</b>			
Transporte			
Subsistencias			
Alojamiento			
<b>Gastos de la investigación</b>	<b>\$730,00</b>		<b>\$730,00</b>
Insumos	\$300,00		\$300,00
Material de escritorio	\$100,00		\$100,00
Bibliografía	\$90,00		\$90,00
Internet	\$240,00		\$240,00
<b>Equipos, laboratorios y maquinaria</b>	<b>\$2614,00</b>		<b>\$2614,00</b>
Laboratorios			
Computador y accesorios			
Máquinas	\$1833,00		\$1833,00
Utensilios	\$781,00		\$781,00
<b>Otros</b>			
<b>TOTAL</b>	<b>\$6245,00</b>		<b>\$6245,00</b>



## **13. ESQUEMA**

Índice

Abstract

Agradecimientos

Dedicatoria

Introducción

### **Capítulo 1**

#### **El veganismo: generalidades**

1.1 Alimentación vegana

1.3 Ingredientes para veganos

### **Capítulo 2**

#### **Cremas frías básicas en la repostería**

2.1 Concepto de crema fría.

2.2 Papel que desempeña dentro de la pastelería

2.3 Técnicas usadas en las cremas frías.

2.4 Clases de cremas frías.

### **Capítulo 3**

#### **Técnicas de repostería**

4.1 Cremas veganas en la pastelería

4.2 Alternativas veganas en la repostería

4.3 Nuevas texturas y sabores en la repostería vegana

### **Capítulo 4**

#### **Cremas básicas en la repostería vegana**

4.1 Mousse de mora, con crema fría de coco.



- 4.2 Bavarois de maracuyá, crema de almendras.
- 4.3 Pafait de chocolate, crema de soja.
- 4.4 Helado de frutilla, crema de almendra.
- 4.5 Panna Cotta de taxo, crema de almendra.
- 4.6 Pie de Jengibre, crema aquafaba.
- 4.7 Crema de arándanos, crema de coco.
- 4.8 Cheesecake de uvilla, crema de anacardos.
- 4.9 Helado de menta, crema de almendras.
- 4.10 Mousse de mango, crema de coco.
- 4.11 Parfait de café, crema de soja.
- 4.12 Crema de durazno, crema de coco.
- 4.13 Panna cotta de naranjilla, crema de almendras.
- 4.14 Cheesecake de camote, crema de semillas de girasol.
- 4.15 Mousse de crema de maní, crema de coco.
- 4.16 Tiramisú, crema diplomática de soja.
- 4.17 Tartaleta de zapallo, crema pastelera de almendras.
- 4.18 Cheesecake de higos, crema de anacardos.
- 4.19 Tarta helada de frutos rojos, crema de almendras.
- 4.20 Tarta helada de coco, crema de coco.

## **Conclusiones**

## **Bibliografía**

## **Anexos**

### **Anexo 1. Diseño aprobado de la monografía.**



## Anexo 2 Aprobación del diseño del proyecto de intervención



Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 29 de septiembre de 2017

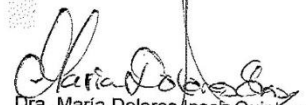
Señores  
**PRISCILA ARABELLE ABAD POZO**  
**BRYAN ANDRÉS ESPINOZA ARIZÁBALA**  
ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
Universidad de Cuenca  
Presente.-

Por medio de la presente nos permitimos informar que en sesión llevada a cabo el día de hoy viernes 29 de septiembre de 2017, el Consejo Directivo, conoció el diseño de su trabajo de titulación, intitulado "APLICACIÓN DE INGREDIENTES VEGANOS EN LA ELABORACIÓN DE CREMAS FRÍAS BÁSICAS DE LA REPOSTERÍA", con N° 440, dirigido por la Mg. Patricia Ortiz; y, en uso de sus atribuciones RESOLVIO: APROBARLO.

Se les recuerda a las Señorita **PRISCILA ARABELLE ABAD POZO**, que se encuentra incurso en el primer período de prórroga según la Disposición General Tercera del Reglamento de Régimen Académico; y, a partir del mes de marzo de 2018 estará incurso en la segunda prórroga que tiene un costo; y, a partir de septiembre de 2018 estará incurso en la disposición General Cuarta del Régimen Académico vigente; y, al Señor **BRYAN ANDRÉS ESPINOZA ARIZÁBALA**, está incurso en el segundo período de prórroga según la Disposición General Tercera del Reglamento de Régimen Académico, y a partir del mes de marzo de 2018 estará incurso en la disposición General Cuarta del Régimen Académico vigente.

  
Mg. Karina Farfán Pacheco  
DECANA

Atentamente,

  
Dra. María Dolores Insch Quintero  
SECRETARÍA - ABOGADA

c.c.: Directora de la Unidad de Titulación: Mg. Marlene Jaramillo Granda  
Director de trabajo de Titulación: Mg. Patricia Ortiz  
Secretaria/o de Carrera  
Archivo



### **Anexo 3 Guía de entrevista**

**Entrevistador:** Buenas tardes y gracias por la entrevista, a continuación, se le presentarán seis preguntas, abiertas, las que usted deberá contestar de acuerdo a su experiencia. Primero se le explicará el tema, soy alumno de la Universidad Estatal de Cuenca en Ecuador, el tema de la tesis es: “Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería”, cabe recalcar que el término vegano, se usa para definir el estilo de vida de una persona que se priva de ingredientes de origen animal, así como sus derivados. Toda la información que cordialmente me brinde hoy será de uso académico y por ende será confidencial, voy a usar un medio de grabación para poder mantener información de forma íntegra y finalmente la entrevista durará más o menos 30 o 45 minutos.

1. ¿Qué material de apoyo piensa usted que se debería usar como base en la investigación?
2. Dentro de su vida profesional, ¿Se ha planteado la elaboración de una crema vegana y la ha realizado?
3. ¿Qué piensa acerca de la propuesta desde su punto de vista como profesional?
4. ¿Considera factible la propuesta?
5. ¿Ha estado al margen de los estudios de avances gastronómicos, relacionados con el veganismo?
6. Para la finalidad que se le ha expuesto, se plantea crear un recetario con 15 preparaciones de repostería de restaurante, donde se incluirán las cremas veganas. ¿Cuál es su opinión al respecto?



## Anexo 4 Entrevistas

### Entrevista 1

**Entrevistada:** Alinne de Souza

**Entrevistador:** Bryan Espinoza

**Profesión:** Chef de partida

**Fecha:** 8/Octubre/2017

**Ciudad:** Quito

**Modalidad de la entrevista:** Entrevista estructurada.

**Medio:** Internet, a través de notas de voz.

**Lugar de trabajo:** La Franciscana

**Entrevistador:** Buenas tardes y gracias por la entrevista, a continuación, se le presentarán seis preguntas, abiertas, las que usted deberá contestar de acuerdo a su experiencia. Primero se le explicará el tema, soy alumno de la Universidad Estatal de Cuenca en Ecuador, el tema de la tesis es: "Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería", cabe recalcar que el término vegano, se usa para definir el estilo de vida de una persona que se priva de ingredientes de origen animal, así como sus derivados.

#### **¿Qué material de apoyo piensa usted que se debería usar como base en la investigación?**

Como base para la investigación, el material de apoyo que yo creo que se debería utilizar inicialmente sería los estudios realizados en la rama de la cocina molecular, esta podemos acceder a través de internet, libros y también cursos especializados, recordemos que muchos de los ingredientes



que se utilizan en la cocina molecular, realmente son productos que están ya disponibles en el mercado, pero se utilizan a nivel industrial, en salsas de tomate, en otro tipo de productos de uso doméstico, pero que se elaboran industrialmente, entonces son productos de difícil acceso, para una elaboración, digamos, a nivel más artesanal, pero que de todas maneras, podría estar disponibles creando la demanda para venta al por menor, aquí en la cocina molecular en nuestro país, no ha sido muy difundida, es algo que todavía mucha gente desconoce, se da más en ciudades grandes en el país y está cada vez ganando más terreno, creo que esta sería una manera muy creativa de fusionar este tema de la repostería vegana, apoyándose en la cocina molecular, porque hay técnicas que se llevarían muy bien entre sí. La versatilidad a la hora de generar productos de alta cocina es enorme, y también podríamos para analizar éste estudio, podríamos basarnos en investigación acerca de productos naturales, que si bien tienen cualidades un poco distintas a los productos químicos e industriales, tienen la característica de que también se adaptan bien a distintas preparaciones y con un poco de creatividad también, podemos desarrollar productos de muy alta calidad y que también son atractivos, por ser justamente naturales.

**Dentro de su vida profesional, ¿Se ha planteado la elaboración de una crema vegana y la ha realizado?**

Si he realizado distintas preparaciones, pero a nivel experimental para mis postres, no lo he llevado hacia nivel de negocio, yo sentía que mi producto todavía no llegaba a ser lo que yo buscaba con los conocimientos e ingredientes, que estaban a mi alcance. Si creo que en ese tiempo me faltaba mucha experiencia para poder realizar éste tipo de preparaciones, utilicé varias veces ingredientes de repostería comerciales, que resultaban ser veganos en su composición, así que con el tiempo fui implementando algunos de estos en mis recetas, pero realmente no sabía que eran





veganos hasta que leía los ingredientes que tenían y verle también los usos que podía darles, entonces cada vez que encontraba un producto así, de repostería, intentaba en el resto de la preparación adaptarle, para que sea completamente vegano.

**¿Qué piensa acerca de la propuesta desde su punto de vista como profesional?**

Considero que ésta propuesta es muy fresca y acertada, hoy en día tenemos una clientela integral y al decir esto me refiero a que las personas a quienes brindamos nuestro servicio y nuestra arte, son personas informadas con una cultura gastronómica más sólida y también con valores crecientes de conciencia acerca de su salud y del medio ambiente y también en sus gustos son más exigentes, entonces como profesionales siento que debemos honrar esta nueva cultura, donde tenemos la oportunidad de transparentar a un más nuestro servicio, a la hora de preparar nuestros alimentos, desde el origen de nuestros ingredientes hasta un servicio impecable, entonces creo que es una manera muy ética de mostrar nuestro trabajo y de estar muy orgullosos de lo que hacemos.

Sí, claro que es factible

**¿Considera factible la propuesta?**

Sí, claro que es factible, es una idea muy innovadora y es en una área que está creciendo a gran velocidad, hay mucha información que está dando vueltas y a la final son pocos relativamente pocos, los profesionales que están trabajando para una demanda que está siendo muy grande, pienso que necesitamos más estudios de éste tipo, para comenzar a armar a nivel profesional una formación de calidad, y sería interesante que las universidades sean pioneras en impartir estas materias de cocina vegana,



vegetariana, natural, cocina molecular, como materias no sólo de especialización, sino ya de una formación sólida.

**¿Ha estado al margen de los estudios de avances gastronómicos, relacionados con el veganismo?**

Debido a mi transición, primero al vegetarianismo y luego al veganismo, he estado en contacto con lectura que se acerca mucho a la adaptación de recetas, de cocina tradicional, hacia cocina vegetariana y vegana, entonces muchas de las cosas que he ido aprendiendo ha sido justamente en eso, en adaptación de ingredientes y de nuevas técnicas para realizar productos finales, la mayoría de ellos son recetas caseras, para familias y amigos, a nivel profesional si he estado un poco alejada, veo que hay muchas técnicas y se están inventando maneras de utilizar otros productos que no teníamos en cuenta antes, para la realización de recetas, entonces es muy agradable también ver eso.

**Para la finalidad que se le ha expuesto, se plantea crear un recetario con 15 preparaciones de repostería de restaurante, donde se incluirán las cremas veganas. ¿Cuál es su opinión al respecto?**

La idea de crear el recetario con las preparaciones, me parece fantástica, porque de esa manera, uno acerca de una forma práctica hacia el público tanto profesional como no profesional, hacia la tendencia, entonces me parece una idea fantástica.

## Entrevista 2

**Entrevistada:** Fedra Bonetto

**Entrevistador:** Bryan Espinoza

**Profesión:** Profesional gastronómico

**Fecha:** 8/Septiembre/2017



**Ciudad:** Córdova

**Modalidad de la entrevista:** Entrevista estructurada.

**Medio:** Internet, a través de notas de voz.

**Lugar de trabajo:** No desea responder

**Entrevistador:** Buenas tardes y gracias por la entrevista, a continuación, se le presentarán seis preguntas, abiertas, las que usted deberá contestar de acuerdo a su experiencia. Primero se le explicará el tema, soy alumno de la Universidad Estatal de Cuenca en Ecuador, el tema de la tesis es: “Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería”, cabe recalcar que el término vegano, se usa para definir el estilo de vida de una persona que se priva de ingredientes de origen animal, así como sus derivados.

**¿Qué material de apoyo piensa usted que se debería usar como base en la investigación?**

La mayoría de la gente, es muy clásica con respecto a los sabores, les gusta probar cosas nuevas, entonces si partimos de la base de las recetas de pastelería profesional, como las masas quebradas, patê sucre, salé, ese tipo de masas, las recetas tradicionales, lo que hay que hacer es estudiar cada ingrediente y la función que cumple en la receta, por ejemplo los huevos es agente ligante, y también la lecitina de huevo es emulsionante y da estructura cuando se bate las claras a nieve y captura el aire, por lo que da estructura a las preparaciones, yo remplazo con semillas de lino y con el gel de la chía.

**Dentro de su vida profesional, ¿Se ha planteado la elaboración de una crema vegana y la ha realizado?**



Yo he hecho cremas veganas con leches vegetales y espesadas con almidón de maíz y también cremas para relleno de tortas, con batatas cocinadas con cascara, para hacerles puré y agregar cacao, se crea una textura cremosa, todo es cuestión de encontrar el remplazo adecuado, si se puede.

**¿Qué piensa acerca de la propuesta desde su punto de vista como profesional?**

Pienso que además de ser necesario, debido a que cada vez hay más gente vegana, también es un asunto de salud, porque la gente es intolerante a la leche o al huevo, entonces le viene bien la pastelería vegana, por ejemplo, yo cocino para vender y tengo bastantes clientes, porque los veganos no tienen tantas opciones, entonces es un mercado para la venta.

**¿Considera factible la propuesta?**

Es posible, porque el movimiento vegano es muy grande cada vez más gente pasa de ser vegetariana a vegana y gente que no lo es, al probar productos buenos les gusta, por lo cual, claro que es posible.

**¿Ha estado al margen de los estudios de avances gastronómicos, relacionados con el veganismo?**

Con respecto a la gastronomía vegana, trato de estar actualizada con las recetas, me comparten recetas, tengo colegas que me comparten recetas, porque estamos difundiendo el veganismo, y el objetivo es que el producto sea bueno, sabroso y que guste, entonces si circulan en las páginas veganas, yo sí me mantengo informada y así me voy nutriendo.



**Para la finalidad que se le ha expuesto, se plantea crear un recetario con 15 preparaciones de repostería de restaurante, donde se incluirán las cremas veganas. ¿Cuál es su opinión al respecto?**

Lo que buscamos con todo esto es defender el veganismo, entonces que mejor que lo hagas con pruebas, me parece perfecto.

### **Entrevista 3**

**Entrevistada:** Caprino Aly

**Entrevistador:** Bryan Espinoza

**Profesión:** Técnico superior en servicios gastronómicos

**Fecha:** 12/Septiembre/2017

**Ciudad:** Buenos Aires

**Modalidad de la entrevista:** Entrevista estructurada.

**Medio:** Internet, a través de notas de voz.

**Lugar de trabajo:** Hotel Melia Confort

**Entrevistador:** Buenas tardes y gracias por la entrevista, a continuación, se le presentarán seis preguntas, abiertas, las que usted deberá contestar de acuerdo a su experiencia. Primero se le explicará el tema, soy alumno de la Universidad Estatal de Cuenca en Ecuador, el tema de la tesis es: “Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería”, cabe recalcar que el término vegano, se usa para definir el estilo de vida de una persona que se priva de ingredientes de origen animal, así como sus derivados.

**¿Qué material de apoyo piensa usted que se debería usar como base en la investigación?**



El material utilizado es por internet, mucha investigación sobre productos aptos, algunas recetas de creación propia utilizando técnicas y herramientas adquiridas en la carrera, solo cambiando ingredientes.

**Dentro de su vida profesional, ¿Se ha planteado la elaboración de una crema vegana y la ha realizado?**

Si he realizado crema de almendras activándolas, haciendo una pasta y derritiendo chocolate, utilizándola como rellenos de tortas, además de utilizar cremas vegetales que ofrece la industria.

**¿Qué piensa acerca de la propuesta desde su punto de vista como profesional?**

Mi punto de vista es positivo ya que uno como profesional tiene que estar preparado para trabajar con productos de origen animal como con productos veganos, y ofrecer propuestas para todo tipo de público. Ya que debemos aprovechar nuestros conocimientos y así ponerlo en marcha.

**¿Considera factible la propuesta?**

Obviamente que es posible, con investigación y profesionalismo.

**¿Ha estado al margen de los estudios de avances gastronómicos, relacionados con el veganismo?**

Lo que conozco sobre veganismo fue una breve investigación en la materia de nutrición, donde fue m despertar para investigar y comenzar a transitar esta transformación. Luego en mi carrera costo que avalen un proyecto, el cual será mi tesis final un resto-bar vegano en zona oeste, he tenido la negación de la docente, pero luego supo comprender el proyecto una vez expuesta las propuestas del menú a ofrecer.



**Para la finalidad que se le ha expuesto, se plantea crear un recetario con 15 preparaciones de repostería de restaurante, donde se incluirán las cremas veganas. ¿Cuál es su opinión al respecto?**

Obvio que es posible ya que uno tiene las herramientas, y es tratar de lograr productos de excelente calidad y sabor como por ejemplo mini tartas, trifles, chessecakes, bavarois, panacotta entre otras.

#### **Entrevista 4**

**Entrevistado:** Phil Stewart

**Entrevistador:** Bryan Espinoza

**Profesión:** Chef pastelero

**Fecha:** 8/Diciembre/2015

**Ciudad:** Inverness

**Modalidad de la entrevista:** Entrevista estructurada.

**Medio:** Internet, a través de chat.

**Lugar de trabajo:** Nourish

**Entrevistador:** Buenas tardes. Tengo algunas preguntas para mi tesis. ¿Podría ayudarme? Bien mi tesis trata de cremas veganas en la pastelería, porque en mi país no hay cremas veganas como los mousses, gracias por la ayuda, estas son las preguntas

Good afternoon. I have some answers for my tesis. Could you help me? Well my tesis is about vegan creams in pastry, because my country has not vegan creams like mousses for example. Thank you for help me. These are the questions:

**Which kind of bibliography do you think that I can use for the investigation?**



Try [mouthwateringvegan.com](http://mouthwateringvegan.com). There is also a book, [mouthwateringvegan.com](http://mouthwateringvegan.com) available on amazon. Its a friend of mine.

**¿Qué material de apoyo piensa usted que se debería usar como base en la investigación?**

Prueba con [mouthwateringvegan.com](http://mouthwateringvegan.com). Hay también un libro también “MouthWatering” disponible en Amazon. Es un amigo mío.

**Have you been maked a vegan cream in your profesional life?**

I make vegan pastry all the time. Vegan cream can be obtained by using the firmer coconut cream in a tin of coconut milk, at the top of the tin. It can be kept chilled and used when needed. It's a good substitute for dairy cream. Icing sugar can be whipped in for a sweeter taste.

**Dentro de su vida profesional, ¿Se ha planteado la elaboración de una crema vegana y la ha realizado?**

Yo hago pastelería vegana todo el tiempo. La crema vegana puede ser obtenida usando la firmeza de la crema de coco en una lata de leche de coco, en la parte superior de la lata, ésta puede ser refrigerada y usada cuando se necesite. Es un buen sustituto de crema, con azúcar impalpable puede ser batida para un sabor muy dulce.

**What do you think about the proposal as a chef?**

Vegan pastry? Easy to make.

**¿Qué piensa acerca de la propuesta desde su punto de vista como profesional?**

¿Pastelería vegana? Fácil de hacer.

**Do you think the proposal realizable?**





Vegan cream and pastry is absolutely possible yes.

**¿Considera factible la propuesta?**

Las cremas veganas son absolutamente posibles.

**Have you been reading about vegan pastry studies?**

Of course, I'm a vegan chef and for that I have been reading since my transition.

**¿Ha estado al margen de los estudios de avances gastronómicos, relacionados con el veganismo?**

Por su puesto, Como chef vegano he estado leyendo desde mi transición.

**For my thesis I'll make a recipe with 15 recipes of restaurant pastry with the vegan creams. What do you think about?**

If all is vegan, absolutely yes.

**Para la finalidad que se le ha expuesto, se plantea crear un recetario con 15 preparaciones de repostería de restaurante, donde se incluirán las cremas veganas. ¿Cuál es su opinión al respecto?**

Si todo es vegano, absolutamente de acuerdo.

## Entrevista 5

**Entrevistada:** Patricia Ortiz

**Entrevistador:** Bryan Espinoza

**Profesión:** Mgst en seguridad alimentaria

**Fecha:** 6/Diciembre/2015

**Ciudad:** Cuenca

**Modalidad de la entrevista:** Entrevista estructurada.

**Medio:** Presencial.

**Lugar de trabajo:** Universidad de Cuenca



**Entrevistador:** Buenas tardes y gracias por la entrevista, a continuación, se le presentarán seis preguntas, abiertas, las que usted deberá contestar de acuerdo a su experiencia. Primero se le explicará el tema, soy alumno de la Universidad Estatal de Cuenca en Ecuador, el tema de la tesis es: “Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería”, cabe recalcar que el término vegano, se usa para definir el estilo de vida de una persona que se priva de ingredientes de origen animal, así como sus derivados.

**¿Qué material de apoyo piensa usted que se debería usar como base en la investigación?**

Yo usaría los libros de la secta de los krishnas, las bibliotecas que tienen los Krishnas, ellos tienen recetarios sobre éste tema.

**Dentro de su vida profesional, ¿Se ha planteado la elaboración de una crema vegana y la ha realizado?**

Por su puesto y podría utilizar diferentes tipos de granos para realizar éstas cremas, todo depende del grano, la temperatura adecuada, la reducción y el tipo de semilla, se obtienen diferentes espesantes, recuerde que el agar sirve para espesar como única opción, la carragenina tiene más productos químicos, que no serían aptos para la cocina vegana.

**¿Qué piensa acerca de la propuesta desde su punto de vista como profesional?**

Se puede experimentar tanto en granos como en semillas y así podría obtener diferentes tipos de texturas, las cremas pueden ser de la leche de soja, del ajonjolí porque tiene grasa y de la almendra, ya que del ajonjolí y



la almendra se saca aceite, entonces se podría trabajar con la leche y crear la crema.

**¿Considera factible la propuesta?**

Por supuesto, es muy factible, es muy viable y un aporte muy representativo, porque postres veganos hay, pero nada suave o aireado, todo con harinas.

**¿Ha estado al margen de los estudios de avances gastronómicos, relacionados con el veganismo?**

No he leído todos los estudios, como el que usted va a usar, pero si conozco de algunos, como la tesis de productos de repostería a base de chía y edulcorantes, se puede usar el mucilago de la chía para que se solidifiquen algunas preparaciones.

**Para la finalidad que se le ha expuesto, se plantea crear un recetario con 15 preparaciones de repostería de restaurante, donde se incluirán las cremas veganas. ¿Cuál es su opinión al respecto?**

Me parece muy interesante la propuesta y muy correcta para la aplicación.

**Entrevista 6**

**Entrevistada:** Wanda Rzoncinsky

**Entrevistador:** Bryan Espinoza

**Profesión:** Chef vegana

**Fecha:** 1/Diciembre/2017

**Ciudad:** Buenos Aires



**Modalidad de la entrevista:** Entrevista estructurada.

**Medio:** Presencial.

**Lugar de trabajo:** Cocina vegana Buenos Aires

**Entrevistador:** Buenas tardes y gracias por la entrevista, a continuación, se le presentarán seis preguntas, abiertas, las que usted deberá contestar de acuerdo a su experiencia. Primero se le explicará el tema, soy alumno de la Universidad Estatal de Cuenca en Ecuador, el tema de la tesis es: "Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería", cabe recalcar que el término vegano, se usa para definir el estilo de vida de una persona que se priva de ingredientes de origen animal, así como sus derivados.

**¿Qué material de apoyo piensa usted que se debería usar como base en la investigación?**

Recomiendo usar libros de cocina con recetas antiguas, tienen más innovación.

**Dentro de su vida profesional, ¿Se ha planteado la elaboración de una crema vegana y la ha realizado?**

Como profesora las he hecho algunas veces con cocina experimental.

**¿Qué piensa acerca de la propuesta desde su punto de vista como profesional?**

Me parece muy interesante y útil para la comunidad vegana y la sociedad en general.

**¿Considera factible la propuesta?**

No tengo dudas de que es factible.



**¿Ha estado al margen de los estudios de avances gastronómicos, relacionados con el veganismo?**

Siempre he estado al margen, de hecho, yo estudié gastronomía vegana específicamente.

**Para la finalidad que se le ha expuesto, se plantea crear un recetario con 15 preparaciones de repostería de restaurante, donde se incluirán las cremas veganas. ¿Cuál es su opinión al respecto?**

Depende del resto de las preparaciones que vayan a usar y si son también veganas, pero en principio me parece muy adecuado.

### **Entrevista 7**

**Entrevistada:** Gabriela Lasso

**Entrevistador:** Bryan Espinoza

**Profesión:** Magister en gestión de hoteles y restaurantes.

**Fecha:** 18/Diciembre/2015

**Ciudad:** Cuenca

**Modalidad de la entrevista:** Entrevista estructurada.

**Medio:** Presencial.

**Lugar de trabajo:** Universidad de Cuenca

**Entrevistador:** Buenas tardes y gracias por la entrevista, a continuación, se le presentarán seis preguntas, abiertas, las que usted deberá contestar de acuerdo a su experiencia. Primero se le explicará el tema, soy alumno de la Universidad Estatal de Cuenca en Ecuador, el tema de la tesis es: “Aplicación de ingredientes veganos en la elaboración de cremas frías básicas de la repostería”, cabe recalcar que el término vegano, se usa para



definir el estilo de vida de una persona que se priva de ingredientes de origen animal, así como sus derivados.

**¿Qué material de apoyo piensa usted que se debería usar como base en la investigación?**

Con relación a la cocina vegana, libros de repostería pueden sacar de pasteleros españoles, porque hoy en día esa nueva tendencia se está viendo en la cocina europea, porque son de otros países y unos que ya tienen puesto en práctica es la cocina española, si viaja allá va a ver muchos restaurantes que se enfocan en éste tipo de cocina, por esto el porcentaje de éstas personas va creciendo, también por salud y también por obtener alimentos con más vitaminas y nutrientes. Se puede usar también como biografía pasteleros españoles, como Bachour y José María, es un pastelero español que ganó la copa de España, abrió “la patiserie”, y está intentando difundir.

**Dentro de su vida profesional, ¿Se ha planteado la elaboración de una crema vegana y la ha realizado?**

Sí, normalmente en la universidad de las américas, dábamos clases, en el juego de restaurante, hacían cocina vegana y unos estudiantes elaboraban postres, una vez a la semana y debían elaborarlos, les costaba bastante, pero con investigación se dieron cuenta que sí se puede elaborar sin necesidad de los productos que usamos siempre en repostería.

**¿Qué piensa acerca de la propuesta desde su punto de vista como profesional?**

Es buena la propuesta, sin embargo dentro de la repostería, los ingredientes principales son de origen animal, porque se ocupan las grasas huevos, al ser ingredientes principales, sin embargo existen ingredientes



que pueden sustituirlos, pero tiene que haber una investigación muy a fondo, no puede cualquier persona decir que puede dar cocina vegana sin hacer una investigación, ya que siempre que se quiere sustituir un ingrediente, deben tener las mismas características en los componentes, no se puede sustituir un chocolate blanco con un negro, porque no tienen los mismos componentes, pero en el caso de una investigación hay ingredientes que se pueden sustituir como las grasas.

### **¿Considera factible la propuesta?**

Claro, me parece que es factible, porque es un tema de investigación y eso para mí es una tesis, no sólo plasmar temas que ya existen en la cocina, sino temas que no se han investigado y no se han sacado nuevas propuestas, así los estudiantes tienen la ventaja de éstas investigaciones para aplicar temas que no se ven a profundidad porque el tiempo no es el suficiente y así incluso se pueden impartir clases de éstas nuevas tendencias.

### **¿Ha estado al margen de los estudios de avances gastronómicos, relacionados con el veganismo?**

Sí, como docente siempre debemos estar al tanto de todas las nuevas tendencias, algunos pasteleros no se van sólo al veganismo, hay el caso de los celíacos también, en la universidad de las américas daba la pastelería del lado vegano, pero ahora en panadería manejo lo de las personas celíacas, por lo que tengo que ver con el gluten, yo creo que todos los docentes y estudiantes deben estar al tanto, porque nos quedamos con lo clásico y las tendencias son una melca de lo clásico y las nuevas innovaciones que desarrollamos.



**Para la finalidad que se le ha expuesto, se plantea crear un recetario con 15 preparaciones de repostería de restaurante, donde se incluirán las cremas veganas. ¿Cuál es su opinión al respecto?**

Me parece súper interesante, no sólo le servirá a usted, sino también a los estudiantes, pues tienen los estudiantes más lugares donde investigar y los profesores pueden indagar en otros temas ya no tan clásicos, la gente está enfocándose a la salud, entonces dentro de la salud está todo éste tema, entonces con las nuevas tendencias tratamos que las personas vean desde otro punto de vista la repostería, no de sólo comida que engorda, sino algo que sea rico y nutritivo, para que la gente no tenga siempre esa percepción, entonces me parece interesante como guía para los estudiantes.





## Anexo 5 Rúbrica de degustación

Universidad de Cuenca  
Degustación previa a la validación de recetas



Título del proyecto de intervención  
APLICACIÓN DE INGREDIENTES VEGANOS EN LA ELABORACIÓN  
DE CREMAS FRÍAS BASICAS DE LA RESPOSTERÍA

Por favor llenar la siguiente ficha de degustación según su apreciación en los espacios numerados del 1 al 5, siendo 1 la calificación más baja y 5 la más alta

Anticipamos un agradecimiento por su valioso aporte

Degustación realizada por: Augusto Tosi  
Firma: Augusto Tosi





- Brownie, de chocolate, crema inglesa.

Presentación					Textura					Sabor					Aroma				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observaciones:																			
<i>Muy poca estabilidad de texturas como helados, buscar estabilizante.</i>																			

- Cake de naranja, crema francesa de mantequilla

Presentación					Textura					Sabor					Aroma				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observaciones:																			

- Pannacotta de naranjilla

Presentación					Textura					Sabor					Aroma				
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observaciones:																			



- Mousse de chocolate con aji.

Presentación					Textura				Sabor					Aroma					
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Observaciones:																			



Universidad de Cuenca  
Degustación previa a la validación de recetas



Título del proyecto de intervención  
APLICACIÓN DE INGREDIENTES VEGANOS EN LA ELABORACIÓN  
DE CREMAS FRÍAS BASICAS DE LA RESPOSTERÍA

Por favor llenar la siguiente ficha de degustación según su apreciación en los espacios numerados del 1 al 5, siendo 1 la calificación más baja y 5 la más alta

Anticipamos un agradecimiento por su valioso aporte

Degustación realizada por: Ana Lía Cordero Maldonado.

Firma: *Ana Lía Cordero Maldonado*



- Brownie, de chocolate, crema inglesa.

Presentación	Textura	Sabor	Aroma
○ ○ ○ ○ ⊗ 5	○ ○ ○ ⊗ ○	○ ○ ○ ○ ⊗ 5	○ ○ ○ ○ ⊗ 5
1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
5	5	5	5
Observaciones: la textura hace falta estabilizar el helado.			

- Cake de naranja, crema francesa de mantequilla

Presentación	Textura	Sabor	Aroma
○ ○ ○ ○ ⊗ 5	○ ○ ○ ○ ⊗ 5	○ ○ ○ ○ ⊗ 5	○ ○ ○ ○ ⊗ 5
1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
5	5	5	5
Observaciones:			

- Pannacotta de naranjilla

Presentación	Textura	Sabor	Aroma
○ ○ ○ ○ ⊗ 5	○ ○ ○ ⊗ ○	○ ○ ○ ○ ⊗ 5	○ ○ ○ ○ ⊗ 5
1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
5	5	5	5
Observaciones: la textura falta humedad en el biscocho.			



- Mousse de chocolate con aji.

Presentación	Textura	Sabor	Aroma
○ ○ ○ ○ ⊗ <sup>s</sup>	○ ○ ○ ○ ⊗ <sup>s</sup>	○ ○ ○ ⊗ ○	○ ○ ○ ○ ⊗ <sup>s</sup>
1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
5	5	5	5
Observaciones: A mi gusto personal pondría menos aji			



Universidad de Cuenca  
Degustación previa a la validación de recetas



Título del proyecto de intervención  
APLICACIÓN DE INGREDIENTES VEGANOS EN LA ELABORACIÓN  
DE CREMAS FRÍAS BASICAS DE LA RESPOSTERÍA

Por favor llenar la siguiente ficha de degustación según su apreciación en los espacios numerados del 1 al 5, siendo 1 la calificación más baja y 5 la más alta

Anticipamos un agradecimiento por su valioso aporte

Degustación realizada por: Priscila Arabelle Abad Pozo  
Firma: Priscila Arabelle Abad Pozo





- Brownie, de chocolate, crema inglesa.

Presentación	Textura	Sabor	Aroma
○ ○ ○ ○ ⊗ 1 2 3 4	○ ○ ○ ○ ⊗ 1 2 3 4	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4
5	5	5x	5x
Observaciones: falta color en el plato - textura de la crema con omnis burbuja			

- Cake de naranja, crema francesa de mantequilla

Presentación	Textura	Sabor	Aroma
○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4
5x	5x	5x	5x
Observaciones: Muy bien			

- Pannacotta de naranjilla

Presentación	Textura	Sabor	Aroma
○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4	○ ○ ○ ○ ○ 1 2 3 4
5x	5x	5x	5x
Observaciones: Hoja de biscordio			





- Mousse de chocolate con aji.

Presentación					Textura				Sabor					Aroma					
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4	5	1	2	3	4	
5x					5x				5					5x					
Observaciones: <i>Baja intensidad del aji, queda persistente el picor.</i>																			



**Anexo 6 Validación de recetas**



**Tomado por: Carolina Pérez**