



UNIVERSIDAD DE CUENCA

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

**“COCINA DE AUTOR: ELABORACIÓN DE VEINTE Y CUATRO PLATOS EN
BASE A LA MASHUA, MELLOCO Y OCA.”**

**MONOGRAFÍA PREVIA A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
“LICENCIADA EN GASTRONOMÍA Y
SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS.**

AUTORAS:

MERCEDES CECILIA SUÁREZ PEÑAFIEL

ANA BELÉN SALDAÑA GALINDO

DIRECTOR:

LCDO. DARWIN FABIAN SANDOVAL LOZANO

CUENCA, JUNIO DE 2013



RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo, relacionar la cocina tradicional y los productos en proceso de desaparición conjuntamente con una cocina moderna como lo es la cocina de autor. La aplicación de la cocina de autor en preparaciones basadas en tubérculos andinos como la mashua, el melloco y la oca, las investigaciones se guiaron en base a las nuevas tendencias en la cocina.

Planificamos una visita a Cañar, la cual nos permitió conocer más sobre la elaboración tradicional de platos dentro de la cultura indígena, su siembra, cosecha y consumo. Y basándonos mucho en lo aprendido durante esta observación pudimos fundamentar mucho más nuestro conocimiento para la elaboración de los platos con mashua, melloco y oca como parte principal de un plato. A lo largo de este trabajo, conocimos un sinnúmero de particularidades tanto de la mashua, el melloco y la oca, lo cual mediante las pruebas previas y estudio de preparaciones nos permitió elegir entre una gama de características gastronómicas que poseían cada uno de nuestros productos que resaltan en combinaciones, pues este es uno de los principales fines de la cocina de autor.

Nuestro estudio presenta la información acerca de la cocina de autor, sus conceptos, técnicas y tendencias; al igual que la investigación sobre las generalidades de los distintos tubérculos a utilizar y sus disposiciones, que luego de un arduo trabajo investigativo concluimos esta labor con las veinte y cuatro creaciones de cocina de autor con los respectivos productos.

PALABRAS CLAVES: Tubérculos, cocina de autor, mashua, melloco, oca.



ABSTRACT

The present thesis relates traditional cuisine and products in process of disappearing along with a modern kitchen as is the cuisine. The application of cuisine in Andean tubers based preparations as mashua, melloco and oca, investigations were guided based on new trends in cooking.

We plan a visit to Cañar, in order to purchase these products and learn more about them and their impact within the culinary wisdom of families who still consume which allowed us to learn more about the traditional production of food within the indigenous culture, sowing, harvesting and consumption. And based much on what we learned during this observation much more our knowledge base for the preparation of the dishes with nasturtiums, melloco and goose as the main part of a dish. Throughout this work, we met a number of characteristics of both the mashua, melloco and oca, which by previous tests and preparations study allowed us to choose from a range of gastronomic characteristics, possessed each of our products highlighted in combinations, as this is one of the main purposes of the cuisine.

This monograph presents information about cuisine, its concepts, techniques and trends, as well as general research on the different tubers to use and its provisions that after a hard investigative work conclude this work with the twenty and four creations cuisine with the respective products.

KEYWORDS: Tubers, cuisine, nasturtiums, melloco, goose.



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN.....	14
CAPÍTULO 1.....	16
Conceptualización de la cocina de autor.....	16
1.1 Conceptualización.....	16
1.2 Orígenes y características de la cocina de autor.....	17
1.3 Métodos utilizados en la cocina de autor.....	19
1.4 Técnicas utilizadas en la cocina de autor.....	22
1.5 Nuevas tecnologías utilizadas en la cocina de autor.....	24
1.6 Nuevas tendencias de la cocina de autor.....	31
CAPÍTULO 2.....	38
La Mashua.....	38
2.1 Historia y Generalidades de la mashua.....	38
2.2 Propiedades de la mashua.....	39
2.3 Tendencias gastronómicas y desarrollo de recetas como propuesta de una cocina de autor	47
CAPITULO 3.....	49
El melloco.....	49
3.1 Historia y Generalidades del melloco.....	49
3.2. Propiedades del melloco.....	52
3.3. Tendencias gastronómicas y desarrollo de recetas como propuesta de una cocina de autor.....	55
CAPÍTULO 4.....	57
La Oca.....	62
4.1. Historia y Generalidades de la oca.....	62
4.2. Propiedades de la oca.....	62



4.3. Tendencias gastronómicas y desarrollo de recetas como propuesta de una cocina de autor	66
CAPÍTULO 5.....	68
Degustaciones.....	68
5.1 Análisis de las preparaciones y procesos de las elaboraciones.....	68
5.2 Estructuración de los menús de la degustación final.....	71
5.3 Organización de la degustación final.....	74
5.3.1 Resultados globales de la degustación final.....	75
CONCLUSIONES.....	99
RECOMENDACIONES.....	101
BIBLIOGRAFÍA.....	103
GLOSARIO.....	110
ANEXOS.....	111



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Mercedes Cecilia Suárez Peñafiel, autora de la tesis "Cocina de autor: elaboración de veinte y cuatro platos en base a la mashua, melloco y oca", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 18 de julio del 2013

Mercedes Cecilia Suarez Peñafiel

0106066301

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

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

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

Cuenca - Ecuador



UNIVERSIDAD DE CUENCA
Fundada en 1867

Yo, Mercedes Cecilia Suárez Peñafiel, autora de la tesis "Cocina de autor: elaboración de veinte y cuatro platos en base a la mashua, melloco y oca.", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 18 de julio del 2013


Mercedes Cecilia Suárez Peñafiel
0106063601

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

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



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Ana Belén Saldaña Galindo, autora de la tesis "Cocina de autor: elaboración de veinte y cuatro platos en base a la mashua, melloco y oca", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 18 de julio del 2013

Ana Belén Saldaña Galindo
0104147525

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

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

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

Cuenca - Ecuador



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, Ana Belén Saldaña Galindo, autora de la tesis "Cocina de autor: elaboración de veinte y cuatro platos en base a la mashua, melloco y oca", reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 18 de julio del 2013

Ana Belén Saldaña Galindo

0104147525

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

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

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

Cuenca - Ecuador



DEDICATORIA

Dedicado a mis padres que gracias a su amor, a sus enseñanzas y apoyo incondicional, he podido realizar esta meta, cuyo éxito se la debo a todos sus esfuerzos.

A mis hermanos que siempre me han apoyado, en cada momento y que han sido gran ejemplo en mi vida.

A mi novio y futuro esposo que siempre ha sido incondicional para mí y que con amor siempre ha estado para ayudarme y aconsejarme en cada paso de mi vida.

Ana Belén Saldaña G.



DEDICATORIA

A mi familia, a mi madre Magdalena que me apoyo en todo sentido como siempre lo ha hecho y sé que lo hará, a mis hermanos Pedro y María Caridad que sin quejas me dijeron siempre que sí, pero en especial a mi padre Efraín, que sé que en cualquier lugar del universo estaría muy orgulloso y feliz con este nuevo logro, a quien inspiro todo mi ser día a día, y a quien le debo por sobre todo mi sentimiento y mi carácter, y las ganas de seguir adelante.

Cecilia Suárez Peñafiel.



AGRADECIMIENTO

Quisiera agradecer a todas las personas que de una u otra manera contribuyeron a cumplir esta meta, al Ing. Gustavo Iñiguez y al Lcdo. John Valverde que nos acompañaron en la degustación final y en especial a quienes con su orientación y buena voluntad he podido finalizar mi monografía Lcdo. Darwin Sandoval e Ing. Santiago Carpio, y a Xavier por su ayuda incondicional.

Ana Belén Saldaña G.



AGRADECIMIENTO

Agradecimientos totales a toda mi familia en especial a mi mamá, que ha sido siempre mi apoyo y ejemplo, a mis hermanos que son parte de todos mis momentos, a todos mis tíos Hernán y Eugenio Peñafiel, que siempre están pendientes, a mis amigas y personas especiales que aportaron de cualquier manera con este trabajo y que valoran el sacrificio. A nuestro querido Director Darwin Sandoval, quien con paciencia nos ha ayudado siempre de manera absoluta, también al Ing. Santiago Carpio y al Ing. Gustavo Iñiguez quienes de igual forma siempre estuvieron prestos a nuestras dudas y supieron ayudarnos siempre en todo momento durante el proceso. Y también agradecer a Belén pues esta es nuestra última aventura universitaria, pero no la final de nuestras vidas, te quiero amiga.

Cecilia Suárez Peñafiel



INTRODUCCIÓN

Con el paso de los años, la cocina y la tecnología se han ido modernizando, lo que ha facilitado el trabajo físico, y a esto unido la cantidad de productos que disponemos hace que la alimentación también evolucione día a día; como resultado de esto aparecen las nuevas tendencias gastronómicas que dedican su atención al paladar selecto.

Hoy en día la alimentación ha pasado a ser de un hábito de supervivencia, a una mejor garantía de salud y bienestar. La alta cocina comienza a estudiar la gastronomía regional, su diversidad y sus productos, con el propósito de satisfacer el paladar de los turistas que buscan saborear platos típicos de la zona que visitan. Como resultado de esto, en los últimos quince años se han desarrollado, gastronómicamente, las nuevas tendencias, o cocina moderna que abarca los diversos estilos tales como: la cocina de autor, la cocina fusión, la cocina molecular, etc., que optan por la parte creativa y artística, enfocándose al deleite de los sentidos en su máxima expresión.

La cocina de autor es la mezcla entre la armonía, la estética y el uso de materias primas de cada zona o país, agregando la creatividad de cada autor. Las creaciones únicas y vistosas de esta cocina se caracterizan por lo talentosos y jóvenes cocineros que se proyectan, con una inmensa madurez creativa de la cocina moderna de hoy en día.

Desentierra productos, que con el tiempo se ha perdido su uso, y se los reintegra en creaciones modernas, dándoles un toque estético, y es aquí donde podemos gustar de la madurez que la cocina ha ido adquiriendo con el tiempo.

La cocina de autor se basa en la reunión de varios estilos, cada cocinero prepara lo que mejor le parece y lo representa respetando los estándares de la alta cocina, presentar un plato, siendo la alimentación una necesidad vital, con buen gusto en todo sentido.

La gastronomía es una industria que está en constante crecimiento, donde podemos encontrar diversas tendencias, las cuales buscan atraer con precisión los segmentos que conforman nuestra sociedad. Tenemos distintos tipos de



cocinas como la cocina de autor, la orgánica, contemporánea, clásica, la nacional, la internacional, etc. pues hoy en día la gastronomía es el resultado de la evolución, incorporación, adaptación y transformación cultural de la sociedad, donde cada día nacen nuevas propuestas, que logran trascender.



CAPITULO 1

Conceptualización de la Cocina de autor

1.1 Conceptualización

El concepto de cocina de autor refiere a cocineros que diseñan sus platos, restaurando con técnicas culinarias singulares renovadoras, basadas en lo tradicional representando lo moderno y nuevo de lo que hoy en día es la cocina actual. (Castillo, Internet. www.dechefachef.tripod.com)

La cocina de autor se caracteriza por tener las bases de la cocina tradicional, usar los principios de la nouvelle cuisine, y la utilización de diferentes productos como la cocina fusión, llevando a la labor creativa que llena de satisfacción al cocinero y al comensal. Para entender esto partiremos de la nouvelle cuisine y la cocina fusión, que han servido como bases para la cocina de autor.

La cocina fusión es en cambio sinónimo de sencillez y simplicidad, se caracteriza por los sabores, limpios mezclas culinarias armoniosas, el uso de verduras, frutas, flores en las preparaciones que se sirven en la mesa. En los últimos años la nueva tendencia es revalorizar la comida aborigen y el uso de productos también aborígenes, pues se busca disfrutar en la mesa comida sana y de primera. La cocina fusión se caracteriza por el uso de productos traídos de otras partes para incorporarlos a otros, y con el tiempo se ha establecido como un estilo marcado donde hay cabida para mucho más. La cocina fusión es una gama ilimitada de propuestas gastronómicas en las que hay variedad de productos y preparaciones de diferentes lugares y descendencias juntos en un solo plato, y listos para ser llevados a la boca del comensal.

La cocina de autor, es la modernización de la cocina tradicional no tiene características concretas si no que se presta a la imaginación de cada cocinero, puesto que emociona y satisface. Y de ella destacaremos:

1. La deconstrucción que es la elaboración de nuevas preparaciones partiendo de otras ya conocidas. En la deconstrucción se transforma un



sinnúmero de características de las preparaciones, como puede ser su textura, temperatura y formas.

2. La cocina fusión, como antes mencionamos es la fusión o unión de distintos productos provenientes de diferentes lugares.
3. La cocina molecular, es la aplicación de la ciencia a la cocina, pues ayudara a lograr platos de mayor calidad y sabor. La cocina molecular implementa utensilios como pipetas, vasos de precipitación, sifones, termómetros y otros elementos que tal vez antes solamente encontrábamos en un laboratorio y que hoy en día son parte de preparaciones modernas y de buen gusto dentro de la cocina. Esta cocina ya no requiere hablar solamente de creatividad, siendo una característica de la cocina de autor, la cocina molecular requiere investigación.
4. La cocina de vanguardia, plantea una cocina de creatividad donde se basan muchas técnicas de la cocina tecnoemocional, la misma que parte del uso de técnicas y nuevas tecnologías, donde el propósito es generar emociones en el comensal cambiando los paradigmas establecidos por la cocina clásica.

1.2. Orígenes y características de la cocina de autor

1.2.1 Orígenes:

En los últimos años de la época de los setenta se cambiaba el estereotipo de mujer más bien de líneas redondas por una silueta mas esbelta, en el fondo se veía venir un cambio en la gastronomía básicamente motivado por la distinción entre lo bueno y lo sano.

Es así como en 1970 dos gastrónomos franceses, Henry Gault y Christian Millau, definieron a la nueva corriente culinaria promovida por jóvenes cocineros como Nouvelle Cuisine, pues comenzaban a deslindarse de la rutina y las normas rígidas impuestas por Escoffier en la cocina de restaurante, entre ellos Michel Guéard y Paul Bocuse. Proponían una cocina más sana, el uso de menos grasa, la frescura y el sabor más natural de sus ingredientes, con métodos de cocciones que resalten estas características. Se quería el reemplazo de ciertos ingredientes por otros más sanos, y la introducción de Mercedes Cecilia Suárez Peñafiel /2013



esencias y especias desconocidas para distintos usos, así como también la implementación de nuevos métodos y técnicas, se ponía mucha atención a la presentación, y la decoración del plato que se llevaba a la mesa.

A estos cambios también se les agrego el manejo de nuevas vajillas con mayores diámetros para darle más importancia a sus montajes y decoraciones. La nouvelle cuisine perdió fuerza con el tiempo pero dejó su mayor influencia la liberación de los cocineros que consideraban las normas de la cocina como ataduras y limitaciones de Escoffier. Cabe destacar que el sentido del gusto pasa a ser tan importante como los otros, dando mayor valoración al tener unas buenas papilas gustativas y un paladar sutil, marcando una gran diferencia entre los paladares golosos y los experimentados. De esa forma en Francia, se inician las bases teóricas de los nuevos cocineros.

En los años ochenta luego de seguir los caminos de la nouvelle cuisine y las nuevas tendencias de la cocina fusión, vieron en estas la base para lo que hoy en día es la cocina de vanguardia o también la cocina de autor. El éxito de Ferrán Adrià quien es un cocinero español que ha dado grandes pasos dentro de la cocina, diciéndonos que el triunfo de su cocina está basado en la creatividad y el rompimiento de esquemas tradicionales. Adrià ha sido declarado como el mejor cocinero del mundo, su restaurante el Bulli ha tenido grandes éxitos por el sinnúmero de creaciones gastronómicas que han sido admiradas por los comensales de todo el mundo.

1.2.2 Características

La cocina de autor se caracteriza por ser una cocina tecno-emocional, donde los nuevos cocineros recrean o diseñan nuevos platos, muchos de ellos sin realmente razonar el motivo de las cosas, dando como resultados combinaciones de sabores exóticos, sin ninguna reflexión previa a la hora de preparar el platillo.

La cocina donde el chef es el autor de los platillos servidos a los comensales tiene características particulares, esto se debe a que la comida está dispuesta de tal manera que se convierte en un arte, un arte que el cliente disfruta a tal grado que despierta el interés de saber todo sobre lo que acaba de degustar.



Ferra Adrià es un cocinero moderno como hemos dicho es el icono de la cocina moderna y la cocina de autor combina su imaginación con la técnica, esta habilidad la plasma en la industria gastronómica. El servicio y el personal mas allá de que la cocina de autor provee al comensal de un alimento con buen gusto, también entrega hoy en día un servicio personalizado, pues ahora todo el personal debe estar capacitado o instruido, y cumpliendo sus funciones esenciales para que no falte nada el momento de efectuar el servicio. Hoy en día el chef ha pasado de ser una persona inculta, a ser el dueño del establecimiento que también debe tener conocimientos a más de cocina, de administración higiene y nutrición, básicos en este medio. El personal de servicio hoy por hoy tienen un trato correcto con la gente, debe cumplir con el comensal recomendado y explicando los platos que se ofrecen en la carta.

Se siguen ciertos puntos en cuanto a una preparación para su montaje y presentación que incluye en el plato distintas texturas, se juega con la armonía de colores, volumen, y no es necesario recargar los platos y todo lo que este dentro del plato debe ser comestible. La sencillez de un plato da la sensación de limpieza, pureza y sobre todo que se ha tenido mucho cuidado y que cada elemento de la preparación es complemento a la vez.

La cocina de autor en una historia que aún está por escribir tiene mucho camino por recorrer, y no se puede predecir el futuro pues es un arte que identifica a cada cocinero que lo realiza. La cultura y la gastronomía van de la mano, y el comensal es quien más exige a su paladar y esto abre muchas puertas en la industria de la cultura gastronomía, pues el cliente admira el montaje que es la presentación del producto ante sus ojos como un arte, el servicio personalizado, caracterizan la hora de comer por ser una experiencia inolvidable.

1.3 Métodos utilizados en la cocina de autor

1.3.1 Definición de método

Los métodos de cocción son una técnica culinaria con la que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para su consumo.

Hay muchos alimentos que necesitan una modificación química para



hacerlos digestivos y también hay alimentos que se pueden consumir crudos, pero mediante la cocción podemos hacerlos más sabrosos y apetitosos, se modifica su aspecto y su textura, y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos. (Velsid, Internet, www.gastronomiaycia.com)

La cocción es la aplicación de calor, produce cambios tales como: Coagulación de proteínas, ablandamiento de celulosa, gelatinización de productos que contienen almidones, cambio de color, crecimiento de los productos. Cuando sometemos a los alimentos a cualquier método o técnica de cocción muchas características tanto físicas como químicas cambian entre estas tenemos:

Color: El color de los alimentos cambia dependiendo la naturaleza del alimento. La aplicación de calor a los alimentos modifica sus características físico- químicas y como resultado dan la aparición de coloraciones distintas. En carnes u otras clases de proteínas, la aplicación de calor provoca el oscurecimiento en dichos alimentos, mientras que cuando el calor es aplicado en alimentos ricos en almidón, estos cambian su color a dorado. Posteriormente de aplicar el calor a los alimentos estos se caramelizan, tomando colores café pardos, hasta llegar a carbonizarse. El cambio de color es indicativo de que el alimento se está cocinando, por lo tanto indica que todos los agentes dañinos están desactivándose.

Sabor, forma y textura: El sabor de los alimentos cambia cuando estos son sometidos a cualquier método y técnica de cocción, así es como los cuerpos grasos transmiten sabor a los productos, mientras que las aromas externas del alimento que provienen de líquidos o guarniciones aromáticas pasan a su interior. El tamaño también se modifica, pues todos los alimentos se reducen por la pérdida de materia y volumen al ser cocidos, y esto es proporcional dependiendo del tiempo de cocción. La textura también se modifica por esta razón, dependiendo del medio al que sean expuestos los productos.

La gastronomía de manera general se relaciona muy estrechamente con todos los elementos que conforman la elaboración de alimentos y bebidas, así como el servicio para la oferta de los mismos a los clientes, aunque para el perfeccionamiento en el desempeño y profesionalidad de



los trabajadores de cada área específica se separa en especialidades de cocina y servicio gastronómico. (Calaña, Internet, www.gestionrestaurantes.com)

1.3.2 Métodos básicos de cocción

Son técnicas culinarias con las que se modifican los alimentos crudos mediante la aplicación de calor para que estos sean aptos para el consumo. Hay alimentos que se pueden consumir crudos pero mediante la cocción podemos hacerlos más apetitosos, cambiando su aspecto y su garantía sanitaria se ve aumentada porque la cocción destruye casi todos los microorganismos. Dependiendo del cambio de los componentes de los alimentos especificamos los modos de cocción así:

Cocción por expansión: Los elementos nutritivos, aromáticos, las sustancias indeseables, el exceso de sal, la espuma que aparece después del blanqueado, se desprende en parte del alimento. Los modos de cocción que operan así son el hervido y el escalfado iniciado con el líquido frío.

Cocción por concentración: La violenta exposición del alimento al calor provoca precipitación superficial de las proteínas o la caramelización de los azúcares. Los alimentos sazonados, nutritivos y aromáticos permanecen en el interior del alimento. Los modos de cocción que aplican así, son el hervido y el escalfado iniciados con el líquido hirviendo, la cocción en papillote, al vapor, los asados, las frituras y los salteados.

Cocción mixta: Ocurre una coagulación superficial de la proteína y se da una cocción en atmósfera seca, con fenómeno de concentración. Posteriormente ocurre un humedecimiento de las fibras celulares y el paso de los elementos nutritivos, sápidos o aromáticos a la salsa de la cocción, como fenómeno de expansión. Los modos de cocción que operan así son el braceado y el salteado. (Parra, Internet, www.slideshare.net)



1.4 Técnicas utilizadas en la cocina de autor

1.4.1 Definición de técnica:

Se observa que hoy en día la tecnología es parte fundamental en nuestra vida, la cual crece a pasos agigantados estamos en una era tecnológica que cada vez crece a pasos agigantados, de igual forma ésta, se ha desarrollado en la cocina, desde sus inicios, con las primeras cocinas hasta la utilización de nuevos equipos y materiales, necesarios para nuevas creaciones, en la cual se ha constatado una evolución notable, desde el cambio de ingredientes, modo de presentación como la utilización de nuevas técnicas, métodos y estudios de las reacciones químicas, la cual requiere de nuevos implementos de cocina para desarrollar nuevos procesos o diferentes métodos y técnicas culinarias, como es en el caso de la cocina molecular que resulta ser la fusión de la cocina tradicional y la ciencia produciendo un giro en la tecnología en base a nuevos fundamentos, influencias, técnicas y métodos.

Para ello utilizando nuevas maquinarias para cocción y enfriamiento con programación inteligente y accesorios, ampliando así las opciones al momento de crear algo.

Como técnicas de cocina de autor podemos acotar que no existen técnicas de cocina de autor especializadas, más bien son todas aquellas que utilizamos a la hora de elaborar nuestras creaciones y sus técnicas se basan en los productos a utilizar y en las elaboraciones que se crean, ya que la cocina de autor es un arte en donde no hay límites, normas específicas o parámetros que se deban seguir, la cocina de autor es, lo que uno es en cocina, ahí se puede ver reflejadas el estilo propio del chef, su marca personal, la forma de utilizar los productos, las técnicas, métodos y tecnologías que utiliza en sus creaciones.

1.4.2 Técnicas básicas de cocción

Hervir: Por concentración, es cocinar un producto en un líquido el cual es llevado a ebullición. Hervir de forma convencional es cuando el fluido es agua o algún fondo, y podemos distinguir el hervido a partir de líquido frío y de líquido caliente. También tenemos el hervor a vapor, mediante hornos de convección

Mercedes Cecilia Suárez Peñafiel /2013

Ana Belén Saldaña Galindo



vapor o vaporeras, y por último el baño maría, donde se colocan el producto dentro de un recipiente, el mismo que está dentro de otro que contiene agua, al borde de la ebullición para que el producto o elaboración contenida en el primer recipiente se cocine lentamente.

Escalfar: Por expansión. Cocer una pieza en un medio líquido sin dejar que llegue a hervir Ideal para: huevos, carnes, aves y pescados delicados.

Asado: Por concentración. “Consiste en cocinar un género con un mínimo de grasa, de forma que quede dorado en la parte externa y jugoso en el interior: se aplica a géneros tiernos”. (Armendáriz, 167)

Podemos distinguir distintas formas de asar que dependen del tipo de causante de calor y el volumen del producto, pues tenemos asados al horno, a la plancha a la parrilla, espetón o estaca y la salamandra.

Saltear: Por concentración Preparar productos a juego vivo, en un recipiente abierto (sartén), ligeramente untado de grasa Se utiliza para pequeñas piezas. Técnica de cocción rápida Al saltear se forma una costra que protege la fuga de sustancias sápidas y nutritivas.

Freír: Concentración Se sumerge la pieza en aceite a temperatura adecuada Su objetivo es dorar los alimentos Algunos productos se suelen cubrir para freír para mejorar su apariencia.

Brasear: Tipo de cocción: mixta (para carnes) expansión (pescados y hortalizas.

“Consiste en someter a los géneros a un cocinado lento y prolongado en contacto con otros ingredientes de condimentación como hortalizas, vino, agua o fondos”. (Armendáriz, 169)

Cocer en un recipiente tapado, al horno, en forma lenta y contenida en un líquido aromático, piezas enteras, doradas antes del braseo. Su principal característica es la utilización de un utensilio llamado braseira.

Fritura: Consiste en el cocinado del producto mediante inmersión en aceite o grasa muy caliente de manera que se forme una costra en el



exterior y el interior quede jugoso. Se emplea para piezas pequeñas o troceadas que sean tiernas. Pueden freírse directamente o con rebozado. (Armendáriz, 170)

Para obtener una fritura con rebozado se necesita envolver al género en harina, huevo o alguna preparación que forme una costra alrededor del producto, para que este no suelte sus jugos, la técnica sin rebozado es utilizada únicamente para elaboraciones que al freírse no sueltan agua y se forma la costra con facilidad.

Saltear: el producto principal se cocina en un poco de grasa caliente, al cual se le agregan condimentos o hierbas finas, a fuego alto para conseguir que se doren rápidamente.

Estofar: Mixta. Es cocer los alimentos en un recipiente tapado a fuego lento y con una pequeña cantidad de líquido. La cocción no es sola por el medio líquido, sino también por vapor.

1.5 Nuevas tecnologías utilizadas en la cocina de autor

1.5.1 Cocina molecular

Siendo estos los métodos y técnicas básicos que se emplean dentro de la cocina clásica, se los mantendrá como base para así, a partir de ellos, comenzar a crear nuevos platos. Pero también tenemos los nuevos métodos, y técnicas de la cocina moderna como es la cocina molecular, donde cada uno de ellos da origen a creaciones novedosas, con presentaciones únicas y espectaculares, que también forman parte de la cocina de autor.

1.5.1.1 El método de la Emulsificación

Como antes mencionamos la cocina molecular es la aplicación de la ciencia en la práctica culinaria, y tiene relación con las propiedades físico químicas de los alimentos, los procesos tecnológicos a los que son sometidos, ya que todo dependerá del método que se utilice y la técnica que se aplique para entender



esto explicaremos cada uno de sus métodos, las técnicas y algunas de las sustancias químicas con las que se trabaja dentro de esta cocina.

Una emulsión es una mezcla de dos líquidos inmiscibles, generalmente agua y aceite, pero a veces también aire, de manera estable. A cada líquido se le llama fase. Al líquido en menor proporción se le llama fase dispersa y al que está en mayor proporción se le llama fase continua. Mezclar agua y aceite es posible por simple agitación, por ejemplo la vinagreta, pero se separa de nuevo en sus dos fases rápidamente. Una vez que hemos formado la mezcla, queremos que dure, al menos hasta que la sirvamos en el plato.

Esto se puede conseguir de dos formas:

1. Con ayuda de una sustancia, llamada emulsionante, que actúa de frontera estable entre las dos fases.
2. Con ayuda de un gel, llamado en este caso estabilizante, que atrape y retenga físicamente micro burbujas de la fase dispersa en la fase continua formando una red tridimensional.

Según la cantidad relativa de cada una de las fases se habla de emulsiones de aceite en agua (como la mayonesa), de agua en aceite (como la mantequilla) o de aire en agua (como las mousses o espumas y los aires).

El emulsionante más común es la lecitina. El estabilizante más común ha sido la gelatina pero hoy en día se usa cualquiera de las sustancias que forman soluciones viscosas: metilcelulosa, alginato, xantana, guar. Yendo al lado práctico, la mayoría de las salsas son emulsiones: mayonesa, holandesa, muselina, etc. donde el ingrediente líquido (caldo, clara de huevo, vinagre) se mezcla con un ingrediente graso (aceite, mantequilla, yema de huevo) gracias a un emulsionante o estabilizante (mantequilla, proteínas del huevo, gelatina).

La metilcelulosa: Sirve para dar cuerpo y consistencia a una preparación, ya que en frío forma emulsiones muy estables con una textura muy atractiva. Incluso puede gelificar si se calienta y posteriormente desestructurar ese gel formando un gel líquido. Por otro lado el aire (y otros gases puros como el



N2O) se pueden emulsionar con el agua gracias a la lecitina, formando espumas y aires.

Como Wordpress en su artículo de la gastronomía molecular nos indica algunos de los emulsionantes utilizados en la gastronomía molecular como los Sucroesteres y Sucrogliceridos, los glicéridos de ácidos grasos, los emulsionantes en pasta.

Sucroesteres y Sucrogliceridos: Son emulsionantes que se utilizan para integrar un medio graso con un medio acuoso, permitiendo hacer aires al igual que la lecitina, se puede utilizar en un medio ácido y en alcohol sin perder propiedades pero también se pueden hacer aires de alcoholes y se puede trabajar en medio ácido sin perder propiedades. Además de utilizarlo para formar aires, es de gran ayuda en el aumento de masas y helados.

Glicéridos de ácidos grasos: Se la obtiene de las grasas, es un emulsionante que sirve para integrar un medio acuoso dentro de un medio graso, se lo utiliza como estabilizador de grasas, para aumentar el punto de fusión de las grasas, crear texturas más o menos sólidas con ellas y formar espumas por medio de un sifón.

Emulsionantes en pastas: un emulsionante que soporta muy bien procesos de congelación y descongelación. No tiene problemas al unir productos ácidos, salados o azucarados. (Gastronomía molecular, internet, www.wordpress.com)

La Lecitina: La lecitina que es usada como emulsionante y agente anti-adherente, y otros procedimientos como la deshidratación, centrifugación, etc. y un sinnúmero de métodos que están por conocerse. Estrictamente hablando, la lecitina es el nombre vulgar de la fosfatidilcolina, un tipo de fosfolípidos. Por extensión se llama lecitina a todos los fosfolípidos y a la mezcla de los mismos. La lecitina comercial es, por tanto, una mezcla de fosfolípidos, donde varían los ácidos grasos que se unen al glicerol y varía la molécula que se unen al fosfato (colina, inositol, serina, etc.). Los emulsionantes se clasifican de acuerdo a su índice HLB que indica su polaridad. Así un índice alto indica una alta polaridad



y gran capacidad emulsionante (detergente) y un índice bajo indica una polaridad baja y una baja capacidad emulsionante (antiespumante).

1.5.1.2 El método del sifón

Es una herramienta para elaborar espumas, aires, natas cremas o sodas, siendo este distinto según el tipo de espuma que deseamos.

Técnicas del sifón

1.5.1.2.1 Aires

El aire y otros gases puros también se pueden emulsionar con agua formando aires y espumas. Los aires y espumas son una sutil forma de añadir sabor, color y aroma a tus platos, dándoles un aspecto único. Aires y espumas se pueden comer en caliente, en frío e incluso congelados. Se elaboran con lecitina en la batidora produciendo un diámetro de las burbujas de aire de centímetros y, por tanto, una textura frágil y ligera. (Pérez, Internet, www.gourmetologia.com)

La diferencia entre espumas, también llamadas mousses, y aires viene dada por la técnica de emulsificación utilizada pero el resultado no va más allá de la cantidad de aire emulsionado y del tamaño de las burbujas formadas. Los aires han surgido recientemente y aún son poco conocidas.

Se preparan de una manera muy sencilla, tan sólo añade lecitina al líquido acuoso y bate con la batidora de mano de forma que entre aire en la mezcla, se formarán burbujas grandes y estables. Recoge esta espuma con una cuchara y úsala en tus platos o cócteles.

1.5.1.2.2 Las espumas

Se realizan con el sifón y producen burbujas con diámetros menores al milímetro y, por tanto, una textura cremosa.

Espumas con sifón: Las espumas también son conocidas como mousses. La forma de usar los sifones es muy sencilla.



El secreto de las espumas es incluir un ingrediente que emulsione al resto de ingredientes de la espuma y la estabilice para no se deshaga en un líquido que se tienda a escurrir por el plato a presentar. Este ingrediente puede ser, nata o huevo para espumas frías o bien agar, alginato, nata o huevo para espumas calientes.

1.5.1.2.3 Balines de soda y crema

Existen una gama de sifones, que sin la ayuda de las capsulas de aire comprimido no funcionarían. Estas capsulas se comercializan en dos modelos, y aportan la energía suficiente para transformar en espumas y cremas distintas combinaciones de alimentos.

1.5.1.3 El método de la cocción fría con nitrógeno:

El nitrógeno cuece los alimentos, igual que el fuego, a diferencia de que este lo hace a ciento noventa y seis grados bajo cero. Estas capsulas contienen ocho gramos de nitrógeno puro (NO₂), y esta es una de las nuevos métodos más famosos creado por Adrià y otros autores. El nitrógeno es un gas incoloro e inodoro que se condensa en forma de líquido para utilizarse en la cocina. Su punto de ebullición es de ciento noventa y seis grados bajo cero y su consumo no es riesgoso para la salud. Los alimentos sometidos a las bajas temperaturas del nitrógeno, en conjunto con el nitrógeno conservan sus sabores, colores y olor.

1.5.1.4 El método de la gasificación con dióxido de carbono

Es un gas que se emplea como efervescente en bebidas y frutas. Tiene distintos usos como por ejemplo en bebidas refrescantes y cervezas. La cocina se transforma en un laboratorio pues el dióxido de carbono (CO₂) puede utilizarse para elaboraciones como antes mencionamos refrescantes y efervescentes, agregando burbujas y también pudiéndose obtener de estas espumas. También tenemos otros químicos que también son parte de los métodos de la cocina molecular, dentro de la cocina de autor. La maltodextrina que ayuda a transformar un líquido alto en grasa, en polvo.

1.5.1.5 El método de la gelificación



Es el procedimiento mediante el cual se espesan y estabilizan soluciones líquidas, emulsiones y suspensiones.

Los agentes gelificantes se disuelven en la fase líquida, en forma de mezcla coloidal, que conforma una estructura interna que permite que el gel resultante tenga la apariencia de una sustancia sólida, a pesar de estar compuesto en lo fundamental por líquido. En el caso de los geles, la estructura coloidal actúa como una esponja que retiene la fase líquida dispersa. Algunos ejemplos de estructuras coloidales similares: grasas lubricantes, las gelatinas, etc.

Los agentes gelificantes son bastante similares a los aditivos espesantes. En un principio los espesantes, tienen una acción más moderada, en lo fundamental sólo aumentan la viscosidad de las soluciones en que están presentes. Variando las proporciones usadas, puede obtenerse un resultado similar con los agentes gelificantes. (Saldaña, *Internet*, www.sites.google.com)

No deben confundirse los procesos de Gelificación y solidificación. La naturaleza de los mismos, así como su grado de reversibilidad son completamente diferentes.

Las fuentes de obtención de los agentes gelificantes es variada, su uso y propiedades específicas variará en dependencia del agente utilizado.

Como tipos de gelificantes tenemos:

1. Agar- Agar: Se obtienen de las paredes de algas rojas, sustancia natural sin sabor muy utilizado en Asia que resulta de introducirla dentro de un líquido que previamente se ha llevado a ebullición, su poder gelificantes perdura hasta los 89°C, lo que permite usarlo en caliente.

2. Xantana o goma xantana: Se obtiene de una bacteria denominada *Xanthomonas campestris*. Se obtiene de la fermentación del almidón de maíz, se la utiliza como espesante de preparaciones líquidas, es una sustancia gelificante e insabor, que requiere una cantidad menor en relación a la fécula.



3. Kappa: Se la obtiene de un tipo de algas rojas, sirve de gelificante a 60°C es excelente para captar y retener humedad, a proporciones superiores a 10 gramos por Litro se forma un gel desagradable en boca.

4. Lota: Se la obtiene de un tipo de algas rojas, su textura es la más blanda en relación con otros gelificantes. Es un gel tiorópico, es decir que si se corta se vuelve a recomponer.

5. Instangel: Se la obtiene de subproductos animales, es una proteína que produce gelificaciones a bajas temperaturas, es un sustituto instantáneo de la gelatina en hojas o cola de pez. Forma una gelatina termo reversible y se utiliza para elaborar merengues, esponjados, mousse, semifríos.

6. Goma Gellan sosa: Se la obtiene por fermentación de una bacteria *Sphingonomas Elodea*. La goma Gellan es un gelificante de mucha fuerza, ideal para laminar o incluso rallar. Se mezcla a temperatura ambiente y se lleva a 80°C para que gelifique a 60°C. Si no llega a esta temperatura actúa como espesante.

1.5.1.6 El método de la esferificación

La Esferificación es un método culinario que se origina en el restaurante de Ferrán Adrià en el Bulli, que da origen a recetas nunca antes imaginadas se trata de la gelidificación de un líquido sumergido en calcio forma esferas. Existen dos tipos de esferificación:

1. La esferificación básica:

Que es sumergir un líquido con alginato, en un baño de calcio.

2. La esferificación inversa:

Que es todo lo contrario a lo anterior, sumergir un líquido con calcio en un baño de alginato.

Esta técnica da como resultado los conocidos caviars falsos, rabioles, huevos, ñoquis, de diferentes colores y tamaños, constituidos por una membrana gelatinosa del producto elegido, que encierra en su interior el mismo producto pero en estado líquido.



1.5.1.7 El método de los humos:

Para lograr esta técnica necesitamos de una pipa de humo que ahúma los alimentos introduciendo al plato, humo con aroma, dando un sabor y aroma muy característico a diferentes hierbas logrando concentrar el humo en el plato por medio de una campana y descubriéndolo delante del cliente.

La técnica de los Aromatizadores Aladin : Basado en la técnica del ahumado instantáneo, este aromatizador permite generar vapores aromáticos de forma inmediata y controlada a partir de aceites esenciales, esencias, extractos, alcoholes, etc., siendo inyectados en campanas cubre platos, bolsas, envase o sencillamente aromatizar todo tipo de alimentos en segundos, utilizada en coctelera por barman de todo el mundo, con una cámara que permite realizar una combustión lenta del serrín sin quemar ni dar malos olores al humo, permitiendo la incorporación de aromas añadidos, como aceites esenciales, generando nuevas y creativas aplicaciones del ahumado en sus bebidas.

1.6 Nuevas tendencias de la cocina de autor

1.6.1 Tendencias gastronómicas de la cocina de autor

La gastronomía de manera general se relaciona muy estrechamente con todos los elementos que conforman la elaboración de alimentos y bebidas, así como el servicio para la oferta de los mismos a los clientes, aunque para el perfeccionamiento en el desempeño y profesionalidad de los trabajadores de cada área específica se separa en especialidades de cocina y servicio gastronómico. (Calaña, Internet, www.consumer.es)

Partiendo de esto, con el pasar del tiempo han surgido distintos conceptos que engloban todo lo que en si la gastronomía representa. El arte culinario, no solo es un arte, pues otras habilidades se destacan de ella como el crear, conocer experimentar, etc., pues hoy en día el alimentarse bien es signo de cultura humana, pues quien sabe hacerlo bien sabe apreciar en todo su esplendor la comida y la bebida.



1.6.2 Tendencias en el servicio gastronómico

Los tipos de servicio han ido cambiando con el pasar del tiempo, ahora las tendencias nuevas en el servicio son parte de la innovación en la cocina donde no solo es importante dominar la forma en la que se realizan, sino que también se da importancia a aquel que va a resultar más económico y al mismo que se le debe dominar a la hora de realizarlo. En general el servicio de hoy en día requiere de personal que facilite el mismo, dependiendo de cada uno, y que dependiendo de cada uno requiere una atención personalizada de acuerdo al tipo de cliente. El servicio ha ido evolucionando día a día, pues la tendencia hoy está muy asociada con la tecnología, y se utilizan herramientas tecnológicas y por supuesto el internet, que se presta mucho a favor de cualquier tipo de servicio. Hoy encontramos mesas didácticas con pantallas táctiles para agilizar la toma de una orden, y el paso de la comanda de este directo a la cocina.

1.6.3 Tendencias en la preparación de alimentos

La introducción de nuevos ingredientes, hacen que la restauración de los platos cambien de forma continua, pues el fin es ejecutar ideas creativas, basadas en la investigación y la ciencia, por esta razón en la cocina podemos encontrar una infinidad de posibilidades para crear y llevar a cabo nuestras ideas, plasmándolas en los montajes de nuestros platos. Y muchos de los cambios de la cocina actual están dados por:

1. El reemplazo de ingredientes en platillos clásicos por flores, frutas y hortalizas.
2. El uso de flores comestibles, que no solo son colocadas en los platos para ser gustadas, sino que son parte del montaje, esta tendencia es conocida desde hace ya mucho tiempo.
3. La cocina molecular, donde la aplicación de esta, es muy singular pues la cocina deja de ser cocina y pasa a ser el laboratorio del chef.
4. La aparición de nuevas tendencias saludables de alimentación como el slow food, que conserva el gusto por los platos simples y tradicionales.



5. Y la invención de nuevas tecnologías que agilitan el trabajo dentro de la cocina.

Por otra parte la producción de tecnología inteligente para la elaboración de alimentos también ha tenido su aporte, tecnología que depende cada vez menos del factor humano y dentro de los cuales se pueden mencionar los siguientes:

1. El tenedor inteligente que detecta si la comida se está haciendo al gusto de cada uno con tan sólo pincharla, pues este muestra en la pantalla situada en el mango si está muy cocido, poco cocido, casi crudo o en su punto justo. Además, este cubierto inteligente es capaz de determinar la temperatura exacta que tiene la comida en su interior.
2. La sartén inteligente que se programa en función de la comida que se vaya a elaborar La sartén avisa cuando el aceite está listo para freír y cuando el alimento ya está hecho al gusto de cada uno. La sartén inteligente incorpora una pequeña pantalla digital en el mango. Desde la pantalla se selecciona el tipo de alimento a freír de entre 10 programas distintos. En todo momento se puede ver la temperatura a la que se encuentra la sartén, así como los grados que le faltan para alcanzar el punto deseado.
3. Refrigeradores inteligentes que identifican que hay dentro de él, y con esta información sabe que receta puedes usar para cocinar mostrándola en una pantalla táctil que está en la puerta.
4. Hornos inteligentes que identifican el tamaño y peso de las piezas que se llevaran a cocción, el tipo de cocción, tiempo y temperatura con tan solo indicar en la pantalla táctil como se desea obtener la elaboración final.

Estas formarían una pequeña parte de la nueva tecnología que tiene como objetivo mejorar procesos de producción, llegar a estandarizar las elaboraciones, facilitar procesos, mejorar acabados y reducir tiempo, pero por otra parte están también los accesorios y mecanismos utilizados hoy en día en la cocina molecular, que ha sido parte fundamental de nuevos inventos,



creaciones siendo de igual forma parte importante en la cocina de autor, entre ellas estarían:

1. Jeringas: Con ellas se tiene mayor precisión para realizar los caviars falsos y con la ayuda de una sonda en el caso del espagueti falso.
2. Caviar Box: Se realiza mayor cantidad de caviar falso con una sola presión.
3. Cuchara coladora: Es una cuchara con pequeños orificios la cual sirve para retirar los caviars del medio líquido.
4. Campana Aladin Cover: Es la única serie de campanas con válvula de inyección automática, que permite la entrada de humo, vapor, o aromas en los platos y recipientes para el servicio, sin tener que levantarla. Llene sus campanas con humos más ligeros realizados a más baja temperatura. De esta forma respetaran mucho más lo aromas naturales, permite la entrada del humo, vapor o aromas sin dejar escapar nada. Las Campanas de cristal están realizadas de forma artesanal, con un extremo control de calidad y perfectos acabados con cristal Pírex altamente resistente, a golpes, altas o bajas temperaturas, horno y congelación.

1.6.4 Deconstrucción

La deconstrucción en cocina es otra técnica que consiste en utilizar y respetar combinaciones ya conocidas, transformando las texturas de los ingredientes de un mismo plato, así como su forma y temperatura, manteniendo cada ingrediente o incluso incrementando la intensidad de su sabor. De esta forma podemos conseguir en un mismo plato una espuma, un crujiente, un granizado, un helado, una gelatina y un puré, por ejemplo, para ella se pueden utilizar técnicas bases, técnicas modernas, moleculares, con el fin de transformar su presentación tradicional y producir una experiencia innovadora, con sus texturas.

Sin duda, múltiples productos y técnicas que hacen de esta cocina laboratorio todo un espectáculo para el comensal.



1.6.5 Cocina al vacío

Consiste en empacar al vacío los productos crudos, después cocerlos en baño maría, una vez cocidos llevarlos a una cámara de enfriamiento rápido, de allí a un congelador donde se conserva. Empacadora al vacío, bolsas termo resistentes, vaporizador combinado, baño maría y un cuarto de enfriamiento rápido.

La cocina al vacío nos permite guardar todos los jugos y propiedades de los alimentos, basta con introducir el género limpio con los diferentes ingredientes pre-cocinados, e introducirlos en bolsas selladas al vacío que posteriormente se introducen en una máquina con en agua hirviendo, donde se acaba de cocinar el género guardando todo su sabor y aroma dentro de la bolsa.

La cocina al vacío nos permite guardar todos los jugos y propiedades de los alimentos, basta con introducir el género limpio con los diferentes ingredientes pre-cocinados, e introducirlos en bolsas selladas al vacío que posteriormente se introducen en una máquina con en agua hirviendo, donde se acaba de cocinar el género guardando o todo su sabor y aroma dentro de la bolsa.

1.6.6 El montaje de los platos, la nueva carta de presentación del chef

El montaje de un plato a la hora de servir una preparación, es parte fundamental de la aceptación u aprobación que el cliente posteriormente hará al plato, ya que al momento de evaluarlo no solo el sentido del gusto jugara un papel importante, en realidad en un inicio la expectativa que se genera con un buen aroma y un montaje excepcional es el que dará entrada a una buena percepción seguido de una previa aceptación que puede ser o no cierta puesto que sin antes incluso de haberlo probado se lo conceptualiza, siendo de gran ayuda o mala en el que caso de que esta no sea la mejor la mejor,

La forma de percibir el plato y su criterio se ven influenciadas en gran parte por el marketing, las publicidades emitidas por parte de las grandes industrias tanto gastronómicas como ecológicas y médicas.

Si miramos atrás hemos percibido una evolución notable en el modo de presentar un plato influenciado este ya sea por moda, época, gustos,



preferencia, salud, higiene o rapidez, solo basta con comparar con la época de Brillat-Savarin o Antonin Careme, chefs reconocidos y precursores de una presentación ostentosa y exagerada de sus platos, basadas en grandes porciones, o piezas enteras de carne, fondos fuertes, salsas pesadas, decoraciones laboriosas que demandaban mucho tiempo, servido todo a manera de banquete o buffet, en donde cada uno se servía a su gusto la porción.

En los años 60 y 70 con la aparición de los restaurantes la manera de servir cambia, ya que las expectativas de los comensales era mayor, esperaban un rediseño en sus platos algo que se diferencie de la comida de su casa, ello exigía una obra de arte enplatada.

En los años 70 se ve una necesidad por decorar el plato aquí nace la idea de moldear el arroz y tallar las verduras; en los 80 diferentes culturas y tradiciones se relacionan entre sí, lo que da paso a nuevas técnicas y preparaciones. La tendencia de montar en forma circular haciendo divisiones geométricas hace furor, al igual que la presentación de frutas y verduras a manera de flores marcan tendencias, como la flor de tomate que fue la más utilizada.

En los 90 la pureza o sencillez de la preparación es parte determinante en esta época, en donde se comienza a apreciar los sabores naturales de los alimentos sin ser opacadas con grandes salsas u condimentos.

Actualmente el montaje de los plato es más exigente que años atrás, se quiere elaboraciones que mantengan su sabor natural pero que en ella se encuentren diferentes técnicas entre clásicas y modernas aplicadas a un solo plato, jugando con las texturas, sensaciones, en donde la creatividad del cocinero sea expuesta en un solo platillo, se sigue un diseño lineal que pretenda lograr altura con más espacios en blanco entre salsas y polvos de colores vistosos, en donde lo simple, des complicado y menos manipulado es más elegante que lo secuencial , combinado o tallado.

En cuanto a cantidad de elementos en un plato se tiende más a números impares, siendo hoy en día muy apreciadas las trilogías, que se las utiliza comúnmente para entradas o postres.



Platos y tendencias hay muchas, con infinitas posibilidades. Con el pasar de los años esto ha cambiado para impresionarnos cada vez más. Aunque hay lados que perduran con los montajes clásicos, hay otros que se dedican a reinventarlos como también están los que quieren crear un estilo único. Nuestro lienzo es la vajilla y nuestros oleos la comida; y como siempre, nuestro limite es la imaginación. Bien el plato terminado es la mejor manera de describir al cocinero o chef. Puesto que es su carta de presentación hacia sus comensales o amigos. (Imchef, internet, www.imchef.org)



CAPITULO 2

La mashua

2.1 Historia y Generalidades de la mashua:

2.1.1 Historia de la mashua:

La historia de la mashua data desde la época incásica, donde la alimentación era balanceada y apropiada para cada región, pues por la conquista, los incas integraron a su cultura costumbres que fueron asimilando poco a poco, lo que para ellos era provechoso. En la cultura inca, no existían muchos condimentos e insumos, y esto empobrecía los aderezos de sus preparaciones, pues ellos utilizaban hierbas aromáticas como el huacatay y el paico, el ají, o simplemente envolvían sus alimentos en dichas hierbas, para luego envolverlas en hojas de distintos árboles, como la achira, el bijao, etc., y los cocinaban a vapor.

Los cultivos del reino del Tahuantinsuyo eran muy variados, los incas incluían en su dieta diaria, productos de su propia siembra y cosecha. Con la historia inca podemos apreciar que ellos pudieron adaptarse a sus medios: suelos, climas, ecosistemas, etc., por ello, podemos distinguir diversos productos utilizados por ellos. Los antiguos peruanos desarrollaban nuevas especias de plantas. Así es como ellos se caracterizaron como grandes agricultores sembrando así: maíz, papa, camote, melloco, frijoles, quinua, mashua, oca y un sinnúmero de productos. Es así, que se debe tener muy en cuenta la importancia, que los incas le dieron a su alimentación, pues el desempeño de sus actividades laborales de producción de alimentos los llevo a desarrollar y mejorar sus técnicas de agricultura y ganadería.

La mashua más conocida como “*Añus*” fue utilizada por los incas en elaboraciones muy conocidas, que se mantienen hasta el día de hoy, en pocas zonas donde aún se cultiva y se consume el tubérculo. Usan la variedad de raíces en distintas preparaciones como el chuño, que es una elaboración a base de papas u otros tubérculos como la oca, y la mashua donde estos se secan al sol, para conseguir que su sabor se vuelva dulce. Ancestralmente la mashua, se la comía también cocida, en locros o mazamorras, y también se la empleaba en la producción de chicha como alimento y medicina. Los incas



desarrollaron un sinnúmero de preparaciones con raíces y tubérculos, otras sopas que preparaban eran los chupes, y que por consecuencia de la conquista, los españoles la transformaron en lo que hoy conocemos como chupes. La comida del pueblo estaba basada en hierbas cocidas o crudas, ají, cereales como la quínoa, maíz, cebada, y también utilizaban las horas tiernas de tubérculos como la papa, la mashua, el melloco, la oca, la zanahoria, etc.

La comida de los incas tenía mucha relación con sus ídolos, preparaciones de ensaladas con flores como la achuma, mutuy, pisona, y uchú cuchu, etc., las flores de la tuna o nopal se conocían con el nombre de Hachana, y otras combinaciones que eran presentadas como ofrendas ante sus Dioses, que incluían preparaciones afrodisiacas en base a flores de campanilla, con leche, miel de abeja y ají.

Los incas domesticaron una raíz, y a través de ella lograron desarrollar su principal tubérculo como lo es la papa, y a partir de este comenzaron a incluir en sus dietas otros bulbos como las ocas, mashuas y mellocos. Los habitantes andinos creían que los tubérculos cocinados eran excelentes para combatir enfermedades renales, ya que estos actuaban como diuréticos, y que también se aplicaba para controlar hemorragias. También creían que la mashua tenía propiedades antiafrodisiacas. Se dice que el inca ordenaba a los hombres de su ejército que comieran mashua, para que se olvidaran de sus mujeres, durante el tiempo que se encuentren en guerra, para que de esta forma puedan desempeñarse mejor e inhibir su apetito sexual.

2.1.2 Generalidades de la mashua

2.1.2.1 Nombre genérico

Tropaeolum tuberosum

La mashua, mashwa, isaño, majua, cubio o papa amarga como también se la conoce, es parte de los milenarios cultivos incas, es una planta originaria de las zonas andinas de países como Perú, Bolivia y por supuesto Ecuador. Su



consumo se evidencia desde la época prehispánica lo cual se muestra en formas de cerámica.

Las provincias de Chimborazo y Tungurahua, son las pioneras en el cultivo de mashua, pues las condiciones climáticas son aptas para trabajar con ella, pues desde los dos mil novecientos hasta los seis cientos metros sobre el nivel del mar, se puede sembrar este tubérculo. La mashua es un tubérculo andino ancestral, y la gente que hoy en día, siembra y cosecha lo hace únicamente para el consumo de su familia, pues ya pocas generaciones trabajan y consumen este producto que tiene riesgo de extinguirse. La mashua es una raíz dulce que se prepara de igual forma que la papa, y muchos aseguran que es óptima para problemas no solo diuréticos sino también para la próstata y la anemia.

2.1.2.2 Distribución

Crece en forma silvestre, y su cultivo abarca toda la cordillera de los andes, en altitudes que van desde el nivel del mar hasta los 4.000m. Cerca de los 3,000 msnm., se encuentran especies silvestres de mashua, pero se puede afirmar que la variedad de mashua existente, es menor a la de la oca, y ligeramente menor que el melloco, pues su proceso de domesticación es menos avanzado, pero en Ecuador la mayor variabilidad se encuentran en las provincias de Cañar y Carchi.

2.1.2.3 Cultivo

La mashua es una planta de fácil cultivo que puede ser cosechada a los 6 u 8 meses de su siembra, en pisos altitudinales elevados. Crece en suelos pobres y no requiere del uso de fertilizantes ni pesticidas, es resistente a las heladas, y en estado natural es capaz de repeler insectos. El cultivo de mashua es muy productivo, los tubérculos pueden ser almacenados hasta seis meses en lugares fríos y ventilados, inclusive pueden ser guardados bajo el suelo para ser extraído cuando se necesiten. La concentración de esta especie se encuentra en la región del subpáramo seco y húmedo. Las temperaturas óptimas para su cultivo están entre 12- 14 grados centígrados, y requiere de Mercedes Cecilia Suárez Peñafiel /2013



lluvias, y se lo considera bastante resistente a las sequias. En general, todos los tubérculos requieren de suelos negros, ricos en materia orgánica, y ligeramente ácidos para obtener mejores rendimientos.

2.1.2.4 Morfología y taxonomía

La mashua inicialmente tiene un crecimiento erecto, que luego varia a semipostrada, trepadora y tiene un excelente desarrollo del follaje. Su morfología es la siguiente:

1. Tallos: La mashua es una planta herbácea semipostrada, de tallos cilíndricos de colores purpuras oscuros.
2. Hojas: Esta planta posee un follaje compacto, con hojas de color verde oscuro en el haz y más claras en el envés. Las hojas tienen lámina redondeada y el peciolo inserto en el centro.
3. Cáliz: es de color rojo, y está formado por cinco sépalos en la base, y la corola, también está formada por cinco pétalos pero estos de color amarillo o anaranjado.
4. Flores: La mashua posee flores solitarias de distintos colores que van desde el anaranjado hasta el rojo oscuro. El número de estambres varía de 8 a 13, y el tiempo que permanece abierta oscila entre 9 y 15 días.
5. Tubérculos: Los tubérculos que produce la mashua miden de 5 a 15 cm de largo, tienen forma cónica alargada, yemas profundas, y variados colores como el amarillo, blanco, rojizo, morado, gris y negro, con jaspes oscuros en la piel. Los tubérculos que presenta la mashua son de menor variabilidad en su forma, en relación a la oca y el melloco, pues estos se muestran cónicos cortos, alargados y cilíndricos restos o curvos y poseen, los llamados "ojos", que son yemas que da la apariencia de surcos. la mashua varia de colores que van desde el blanco, morado muy oscuro hasta el amarillo, naranja y café.

La mashua al ser un tubérculo de menor consumo tiene una clasificación limitada, pero independientemente de eso podemos distinguir por los colores que presenta el fruto y también la gente en el campo la distingue por el tiempo de maduración que esta tiene.



A continuación presentamos el siguiente cuadro taxonómico de la mashua:

Cuadro No.1 clasificación taxonómica de la mashua

Reino	Vegetal
Tipo	Fanerógamas
Subtipo	Angiospermas
Clase	Dicotiledónea
Orden	Geraniales
Familia	Tropaeolaceae
Genero	Tropaeolum
Especie	Tuberosum
Nombre científico	<i>Tropaeolum tuberosum</i>

Fuente: Caracterización de la mashua en el Ecuador, 2010.

2.1.2.5 Variedades

Se han reconocido más de 100 variedades de mashua, existiendo colecciones de ellas en Ecuador y Perú. Por el color tenemos distintas variedades como:

• Occe año
• Yana año
• Puca año
• Yurac año
• Ckello año o Sapallu año
• Checche año
• Muru año

Fuente: Perú Ecológico: [www. Peruecologico.com](http://www.Peruecologico.com)

2.2 Propiedades de la mashua

Aparte de ser un alimento la mashua tiene propiedades bactericidas, fungicidas, insecticidas, y repelentes de insectos. Por esta razón su siembra se



intercala con otros tubérculos que son más susceptibles, como el de la papa, el melloco y la oca.

Ya que la mashua es un producto muy conocido como alimento, y que como insecticida habría también sido usada con buenos resultados desde muy antiguo, nos interesaba saber si los nuevos usos eran vistos como una continuación de su tradición o como algo totalmente nuevo. (Yáñez del Pozo, 110)

En la literatura se menciona que la mashua es resistente a las plagas y enfermedades porque contiene muchas sustancias fungistáticas y repelentes de insectos y nematodos. Sin embargo se han identificado algunas enfermedades fungosas que producen daños considerables, especialmente aquellas que atacan al tubérculo cosechado. (Ames de Icochea, 89)

El valor nutritivo del tubérculo posee una textura arenosa y contiene 15 % de proteínas, con alto porcentaje de carbohidratos y 80 % de agua. La mashua tiene un sabor acre y picante, pero que desaparece con la cocción volviéndose dulce.



Cuadro No. 2 Composición química y nutricional de la mashua:

ELEMENTO	PORCENTAJE
Humedad %	88,70
Ceniza %	4,81
Proteína %	9,17
Fibra %	5,86
Extracto Etéreo 5	4,61
Carbohidrato total %	75,40
Calcio %	0,006
Fosforo %	0,32
Magnesio %	0,11
Sodio. %	0,044
Cobre (ppm.)	9,00
Hierro (ppm.)	42,00
Manganeicio (ppm.)	7,00
Zinc. (ppm.)	48
Almidón %	46,92
Azúcar Total %	42,81
Azucares reductores %	35,83
Energía (Kcal/100g):	440,00
Vitamina C (mg/100 g mf.)	77,37
Eq. Retinol /100g mf. :Acido	75,56
Oxálico/100 g mf.	-----

Datos expresados en Base Seca, muestra entera. Valores promedio de 30 determinaciones para cada análisis y por especie. Su composición calórica por 100 gr. de materia seca es de 440 calorías. Fuente:(Brito, Espín y Villacreses, 93)

“En cuanto a la cantidad nutricional, se menciona que la mashua tiene un alto contenido de proteína 9% (g/100mg.); 47% de almidón y un alto contenido de vitamina C de 77 mg/100 g de materia fresca (30).”(Nieto, 12,13.)

La mashua tiene un alto valor nutritivo. Los sólidos pueden componer un 20% de la materia seca, de la cual el 11% es proteína. Investigadores de



la universidad de Ayacucho desarrollaron una variedad con más del 12% de proteína. (Arbizua y Tapia, 8)

La cantidad de almidón que posee la mashua está entre el 21,67%, y contiene un total de azúcar de 37,47%.

2.2.1 Propiedades Medicinales de la mashua

1. La mashua actúa contra la inflamación de la próstata.
2. También es fuente de carbohidratos que proveen de energía al cuerpo.
3. Cuando se recomienda como medicación, su consumo debe ser por 15 días, luego pasar una semana, e iniciar nuevamente el tratamiento.
4. Inhibe la capacidad sexual, es por eso que en las culturas antiguas se usaba con el objetivo de aplacar los ardores, de quienes integraban los ejércitos cuando estos salían a las guerras.
5. Es un antibiótico.
6. Actúa contra afecciones renales y del hígado.
7. Actúa contra bacterias como el *Escherichia coli* y el *Staphylococcus*, y hongos como la *Candida albicans*.
8. Actúa eficazmente contra dolencias genitourinarias y contra la anemia.

2.2.2 Propiedades Gastronómicas de la mashua

En toda la zona andina, en países como Ecuador, Bolivia, y Perú, la mashua es utilizada aun por los indígenas que la cultivan; en preparaciones como mermeladas, sopas, cocidos.

El consumo de tubérculos andinos, especialmente el de la mashua y la oca muestran una tendencia decreciente ya que el mercado ha influido mucho, ya que este es muy selectivo y reductor de la diversidad, pues los elimina totalmente de sus mostradores e ignoran las enormes capacidades que tienen, pues consumo dentro de la alimentación es altamente nutritivo.



El Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias, INIAP, tiene como uno de sus principales objetivos el redescubrir cultivos marginados e integrarlos nuevamente, con la imagen de alientos exóticos, pues uno de sus últimos estudios tuvo el propósito de elaborar snacks de oca y mashua, el estudio incluía la investigación de cada una de sus propiedades nutricionales y también definieron su aceptación en el mercado. Las indagaciones se precisaron bajo la cooperación de la Universidad Técnica de Cotopaxi y la Universidad Tecnológica Equinoccial. Los snacks de mashua, son productos con alto valor energético, como antes mencionamos la mashua es rica en carbohidratos, vitamina C y minerales.

El siguiente cuadro nos muestra las respuestas que obtuvimos:

Cuadro No.3 USOS DE LA MASHUA, *Tropaeolum tuberosum*

ANTES	AHORA
API (SOPA)	API (SOPA)
MISHKIYASHKA (ENDULZADA)	MERMELADAS JUGO CON LECHE
PROTECTORA DE LAS PAPAS	REMEDIO
	HARINAS (necesidad de más investigación)

Fuente: Mi nombre ha de vivir y yo me he de ir a mi destino: Género, producción y aprendizaje intercultural de los Pueblos Andinos. Edición: 2005



2.3 Tendencias gastronómicas y desarrollo de recetas como propuesta de una cocina de autor

2.3.1 La deconstrucción de platos

La deconstrucción de platos aparece en la cocina a finales de los años ochenta, donde se trataba de recomponer platos mediante la exploración de los sentidos. Dentro de la cocina se ha logrado generar la dependencia entre los distintos elementos que componen un plato en la medida que se han convertido en parte de la memoria colectiva. La deconstrucción recompone el concepto culinario de un plato, brindando alternativas basadas en lo tradicional.

La deconstrucción es una técnica en donde se juega mucho con texturas, sensaciones, montaje, temperaturas, sabores y colores, básicamente es la presentación original y diferente lo que juega un papel importante, ya que parte de un plato que ya ha sido creado sea este de sal o de dulce, que se lo transforma o modifica respetando los ingredientes base que lo definen, logrando una representación de un plato tradicional a uno completamente nuevo, tanto en lo visual, en texturas, incrementando o modificando su sabor gracias a diversas técnicas aplicables ya sean modernas, tradicionales o moleculares.

2.3.2 Cocina al vacío

Consiste en empacar al vacío los productos crudos, después cocerlos en baño maría, una vez cocidos llevarlos a una cámara de enfriamiento rápido, de allí a un congelador donde se conserva. Empacadora al vacío, bolsas termo resistentes, vaporizador combinado, baño maría y un cuarto de enfriamiento rápido.

La cocina al vacío nos permite guardar todos los jugos y propiedades de los alimentos, basta con introducir el género limpio con los diferentes ingredientes pre-cocinados, e introducirlos en bolsas selladas al vacío que posteriormente se introducen en una máquina con en agua hirviendo, donde se acaba de cocinar el género guardando todo su sabor y aroma dentro de la bolsa. (Rodríguez, internet, www.afuegolento.com)



2.3.3 La cocina Novo andina como tendencia gastronómica

La cocina Novo andina es una tendencia que está dando mucho de qué hablar, esta surge en Perú debido al interés de los gastrónomos locales por la recuperación de sus costumbres y tradiciones alimenticias tradicionales, con el fin de recuperar y recrear muchos ingredientes y recetas autóctonas. La cocina Novo andina utiliza ingredientes nativos en preparaciones modernas, lo cual está basado en el concepto de cocina de autor, la intención es trabajar con productos de la zona y crear platos sofisticados en base a ellos, lo que prácticamente resulta ser innovación culinaria.

La combinación de distintos productos andinos en un plato o varios, los mismos que están elaborados en base a técnicas y formas modernas y sofisticadas de presentación. La propuesta que plantea esta cocina es la elaboración de platos con quínoa, mashua, melloco, oca, hierbas aromatizantes andinas, etc., Muchos de los ingredientes utilizados para la elaboración de los platos Novo andinos, no eran de uso común o simplemente fueron dejados de lado por los cocineros peruanos. En consecuencia de todo, la cocina novoandina busca darle valor a muchos ingredientes que se encuentran cultivados en la zona andina, para convertirlos en platos de cocina de mundo, muy creativos y sofisticados.



CAPITULO 3

El melloco

3.1 Historia y Generalidades del melloco

3.1.1 Historia

El melloco es un tubérculo, que tiene un sinnúmero de variedades, que se los distingue ya sea por su color como se los diferencia comúnmente o científicamente, este es originario de las regiones frías, en donde su mayor producción ha sido en los andes desde nuestros aborígenes como

King menciona a Flannery, quien en 1973 indicó que el melloco, está entre las plantas domesticadas en los Andes, alrededor del 5500 A.C. y cita además a Yacorleff y Herrera quienes en 1934 encontraron ilustraciones de *Ullucus* en vasijas ceremoniales de la arqueología andina. De acuerdo a estas consideraciones se puede afirmar que sería la Zona Andina el lugar de origen del melloco (Nieto, Rivera y Vimos, 12).

En el Ecuador estos tubérculos se encuentran desde ya hace algún tiempo hasta la actualidad en donde fácilmente se los puede conseguir en los mercados de las diferentes zonas del Ecuador teniendo mucho más acogida en la sierra por tradición y costumbre, como podemos ver que estos tubérculos se cultivaban en Quito y Riobamba en Ecuador y a su vez en Vilcashuaman y Huamanga, Perú.

3.1.2 Generalidades

3.1.2.1 Nombre genérico

Ullucus tuberosus

3.1.2.2 Distribución

El melloco en el Ecuador se encuentra a lo largo de toda la sierra ecuatoriana, los sitios de producción son Carchi, Imbabura, Pichincha,



Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Cañar con al menos 800 hectáreas. En el resto de provincias, el cultivo casi ha desaparecido o se siembra en parcelas pequeñas para autoconsumo (El comercio, internet, *www. El comercio.com*).

Alausí, Pallatanga, Riobamba, Chambo, Guamote y Guano (Chimborazo) son los principales cantones con más de 150 hectáreas. En Tungurahua los reductos están en Pilahuín, San Fernando, Pasa, Quisapincha, Mocha, Píllaro con 300 hectáreas.

3.1.2.3 Cultivo

Las zonas de mayor producción son Colombia, Perú, Ecuador y Bolivia. Su área de cultivo óptimo está entre los 3.000 y 3.600 m de altitud con temperaturas que oscilan entre los 8 y 14 grados centígrados, sus suelos óptimos son de textura liviana con PH ligeramente ácido, fuera de estos límites se ve afectado el crecimiento, engrosamiento y tuberización.

Su crecimiento se da de 160 a 260 días.

Su cosecha se la realiza manualmente, una vez que las plantas presentan envejecimiento general del follaje, que es cuando éste presente un amarillamiento, evitando su exposición al sol, ya que su color cambia y su calidad comercial también, aunque su sabor no sea el mismo.

3.1.2.4 Morfología y Taxonomía

El melloco comúnmente tiene un crecimiento erecto, rastrero y semirastrero.

1. Tallos: Tiene de tres a seis tallos aéreos, cuya altura varía de treinta a ochenta centímetros.
2. Hojas. Simples, alternas de peciolo largo y láminas gruesas de color oscuro en el haz y más claro y a veces pigmentado de púrpura en el envés.
3. Cáliz: Conformada por dos sépalos color rosa.



4. Flores: Tienen forma de estrella

5. Tubérculos: Tienen forma cilíndrica, ovalada, falcada, fusiforme apical y fusiforme a ambos extremos, pueden ser de color blanco, amarillo, rosado, rojo, púrpura y algunos jaspeados a dos colores , pero los colores más frecuentes son los blancos y amarillos.

CUADRO No 4: Identificación taxonómica del melloco (*Ullucus tuberosus* Loz).

División	Espermatofita
Subdivisión	Angiospermas
Clase	Dicotiledóneas
Orden	Centrospermas
Suborden	Porulacineas
Familia	Basellaceae
Genero	<i>Ullucus</i>
Especie	<i>Tuberosus</i>
Subespecies	<i>U. tuberosus. aborígenes</i>
	<i>U. tuberosus. tuberosus</i>

Fuente: Información técnica de la variedad de Melloco INIAP-Caramelo, edición 2001.

3.1.2.5 Variedades

Ullucus tuberosus toma diferentes nombres, de acuerdo al país y lugar de cultivo. En Venezuela: michirui, michuri, miguri, michunchi, micuchi, rubas, tiguíño, timbo; en Colombia: ruba, tiguíño, timbo, chigua, chugas, hubas, melloco, olluco; en Ecuador: melloco, olluco, melloco, millucu; en Perú: olluco, ulluco, papa lisa; en Bolivia: papa lisa, olluco, ulluco, lisas y en Argentina: ulluma (Nieto, Rivera y Vimos, 3).

En América se cultiva diversas variedades. Sin embargo, las más apetecidas son: la gallo rojo, bola caramelo, bola rojo, gallo blanco, gallo pintado, papa melloco rosado y amarillo



Según una clasificación por parte de los agricultores de la zona, mas no una clasificación científica hemos podido observar que los ecotipos de melloco más conocidos y cultivados por los agricultores de las comunidades en estudio son del tipo caramelo y rojo (59%), el amarillo (25%), el gallito (9%) y el rosado (7%). En menor proporción se cultiva otros ecotipos, los cuales se usan básicamente para autoconsumo de la familia campesina. Cabe destacar que estos ecotipos se cultivan en mayor proporción porque son requeridos por los mercados de Quito, Guayaquil y Cuenca. Las principales razones por las cuales los pequeños agricultores de las comunidades en producto en el mercado (32%), no conocen otros ecotipos (21%), el sabor (18%), la costumbre (20%) y la producción (9%), referida a la tasa de multiplicación (Barrera, Montero y Tapia, 23).

3.2 Propiedades del melloco

Cuadro No.5: Composición Química y nutricional del melloco:

ELEMENTO	PORCENTAJE
Humedad %	84,34
Ceniza %	5,93
Proteína %	10,01
Fibra %	2,63
Extracto Etéreo 5	1,24
Carbohidrato total %	80,12
Calcio %	0,02
Fosforo %	0,263
Magnesio %	0,107
Sodio. %	0,03
Cobre (ppm)	10,71
Hierro (ppm)	50,42
Manganeico (ppm)	9,19
Zinc. (ppm)	23,94
Almidón %	70,50
Azúcar Total %	6,63
Azucars reductores %	-----
Energía (Kcal/100g)	412,0
Vitamina C (mg/100 g mf)	26,03
Eq. Retinol /100g mf:Acido	-----
Oxálico/100 g mf	-----

Datos expresados en Base Seca, muestra entera. Valores promedio de 30 determinaciones para cada análisis y por especie. Su composición calórica por



100 gr. de materia seca es de 412 calorías Fuente:(Brito, Espín y Villacreces, 93).

3.2.1 Propiedades medicinales del melloco

El melloco es conocido por ser un tubérculo autóctono típico de las regiones frías, el cual contribuye ha ayudado a contrarrestar algunos males como:

1. Jaqueca
2. Tumores
3. Erisipela
4. Ulcera
5. Próstata
6. Traumatismos internos
7. cicatrizante, desinflamante
8. Ayuda al momento del parto.
9. Tiene un alto contenido de hierro, almidón, azúcares, proteínas y vitamina C.

3.2.2 Propiedades gastronómicas del melloco

El melloco es un tubérculo que a nivel mundial es poco conocido aunque en América latina gracias a una diversa agricultura, se lo puede tener con mayor facilidad en nuestra cocina, y aunque muchos tienen la concepción de que este tubérculo es propiamente de los agricultores o personas de escasos recursos al ser un alimento autóctono propio de la sierra y poco industrializado, este presenta diversas cualidades que pueden ser aprovechadas y explotadas, como ha sido como con la papa que presenta menos cualidades nutricionales y sin embargo es un alimento de consumo masivo.

Según los técnicos del Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca (Magap), en Chimborazo, el melloco es parte de la alimentación de la mayoría de la población ecuatoriana.

En Perú también se lo consume deshidratado para lo cual se expone los tubérculos a las heladas de julio, se les maja para suavizarlos, finalmente



se escurre el agua, se seca y se almacena. Este chuño de melloco que en este caso se llama “lilingli” o “chilgli” y se lo usa tanto en sopas como en harinas.

En Bolivia, el melloco se consume en “chupes” o sopas muy condimentadas y, sobre todo, bajo la forma de un guiso o charque o carne secado al sol y ají picante. Este guiso recibe el nombre quechua de “sakkta”, que significa “machacado” y es uno de los platos obligados del viernes Santo (Haro, 16).

En Ayamarca, Perú se celebran el 5 de octubre, una fiesta famosa en la que varias comunidades preparan el charqui, un plato que consiste una mezcla de carne de cerdo o de res que puede estar fresca o seca.

El melloco es un tubérculo poco conocido en el mundo y aunque mucha gente la conozca en América latina, se desconoce sus diversas utilidades, como es el caso del consumo de la hoja, que se suele presentar en una ensalada, su sabor es parecido al de la espinaca.

Del melloco podemos decir que es un tubérculo que requiere acción del calor para su consumo, comúnmente se lo consume hervido por su alto contenido de agua sazonado apenas con sal y yerbas, de la región, como guarnición en ensaladas acompañado de vinagre, en guisos, sopas, puré, preparaciones que no demandan una técnica culinaria compleja o fuera de lo común, presentados siempre de manera rápida y no muy elaborada.

Su piel es delgada y se quita con facilidad, su estructura es babosa y gomosa antes de su cocción, el melloco en estado seco se intensifica el sabor y su interior se hace más perceptible.

De él se puede obtener harina o se lo puede deshidratar, aunque desde el punto de vista económico no es factible ya que por su alto contenido de humedad, requiere de mayor tiempo de secado que hace que los costos son mayores a las del maíz.



Según las características de las diferentes variedades de mellocos tenemos que: El rosado largo es apreciado en los consumidores por su buen sabor, tiene una rápida cocción y es suave al masticar. El chicheño tiene un color rosa más intenso que los demás pero su cocción es lenta. El riñón es amargo, su pulpa es mucilagosa y su cascara tiene mayor resistencia que las demás. El rojo tiene la consistencia como la de la papa, su sabor es apreciado, nunca llega a suavizarse.

3.3 Tendencias gastronómicas y desarrollo de recetas como propuesta de una cocina de autor

El montaje de un plato a la hora de servir una preparación, es parte fundamental de la aceptación u aprobación que el cliente posteriormente hará al plato, ya que al momento de evaluarlo no solo el sentido del gusto jugará un papel importante, en realidad en un inicio la expectativa que se genera con un buen aroma y un montaje excepcional es el que dará entrada a una buena percepción seguido de una previa aceptación que puede ser o no cierta puesto que sin antes incluso de haberlo probado se lo conceptualiza, siendo de gran ayuda o mala en el que caso de que esta no sea la mejor la mejor,

La forma de percibir el plato y su criterio se ven influenciadas en gran parte por el marketing, las publicidades emitidas por parte de las grandes industrias tanto gastronómicas como ecológicas y médicas.

Si miramos atrás hemos percibido una evolución notable en el modo de presentar un plato influenciado este ya sea por moda, época, gustos, preferencia, salud, higiene o rapidez, solo basta con comparar con la época de Brillat-Savarin o Antonin Careme, chefs reconocidos y precursores de una presentación ostentosa y exagerada de sus platos, basadas en grandes porciones, o piezas enteras de carne, fondos fuertes, salsas pesadas, decoraciones laboriosas que demandaban mucho tiempo, servido todo a manera de banquete o buffet, en donde cada uno se servía a su gusto la porción.

En los años 60 y 70 con la aparición de los restaurantes la manera de servir cambia, ya que las expectativas de los comensales era mayor, esperaban un



rediseño en sus platos algo que se diferencie de la comida de su casa, ello exigía una obra de arte emplatada.

En los años 70 se ve una necesidad por decorar el plato aquí nace la idea de moldear el arroz y tallar las verduras; en los 80 diferentes culturas y tradiciones se relacionan entre sí, lo que da paso a nuevas técnicas y preparaciones. La tendencia de montar en forma circular haciendo divisiones geométricas hace furor, al igual que la presentación de frutas y verduras a manera de flores marcan tendencias, como la flor de tomate que fue la más utilizada.

En los 90 la pureza o sencillez de la preparación es parte determinante en esta época, en donde se comienza a apreciar los sabores naturales de los alimentos sin ser opacadas con grandes salsas u condimentos.

Actualmente el montaje de los platos es más exigente que años atrás, se quiere elaboraciones que mantengan su sabor natural pero que en ella se encuentren diferentes técnicas entre clásicas y modernas aplicadas a un solo plato, jugando con las texturas, sensaciones, en donde la creatividad del cocinero sea expuesta en un solo platillo, se sigue un diseño lineal que pretenda lograr altura con más espacios en blanco entre salsas y polvos de colores vistosos, en donde lo simple, descomplicado y menos manipulado es más elegante que lo secuencial, combinado o tallado.

En cuanto a cantidad de elementos en un plato se tiende más a números impares, siendo hoy en día muy apreciadas las trilogías, que se las utiliza comúnmente para entradas o postres.

Platos y tendencias hay muchas, con infinitas posibilidades. Con el pasar de los años esto ha cambiado para impresionarnos cada vez más. Aunque hay lados que perduran con los montajes clásicos, hay otros que se dedican a reinventarlos como también están los que quieren crear un estilo único. Nuestro lienzo es la vajilla y nuestros oleos la comida; y como siempre, nuestro límite es la imaginación. Bien el plato terminado es la mejor manera de describir al cocinero o chef. Puesto que es su carta de presentación hacia sus comensales o amigos (La Evolución del Montaje. Internet. www.imchef.org).



CAPÍTULO 4

La oca

4.1 Historia y Generalidades de la oca

4.1.1 Historia de la oca

Al igual que la mashua y el melloco, la historia de la oca data desde la época del imperio inca. Los primeros referentes de la historia de la utilización de la oca dentro de la cocina, se basan en el legado del antiguo pueblo inca. Esta cultura, tiene influencia en América del sur desde el siglo XII, y desde sus dominios ellos daban mucha importancia al buen comer, sus simposios en las comidas de la corte eran abundantes, sus vajillas eran de oro, plata y cobre y todos debían tener acceso a la variabilidad de alimentos que se producían en sus territorios, y la oca por ser un tubérculo dulce era consumido como mermelada, o crudo cuando esta ya maduraba, o simplemente formaba parte de grandes preparaciones en conjunto con otras raíces, acompañada de salsas de ají, maní o pepa se zambo, e inclusive de otras frutas, verduras y vegetales. La agricultura del pueblo inca se desarrolló ampliamente, y sus técnicas de cultivo e irrigación creadas por los aborígenes, son utilizadas hasta hoy en día.

Dentro del territorio Inca se encontraba el valle de Urubamba, ubicado en la sierra central peruana, en el Departamento del Cusco. Este valle era considerado como la “despensa imperial” y hoy es conocido como el “Valle Sagrado de los Incas”. En esta “despensa” se encuentran hasta el día de hoy los productos que definen lo que era la dieta básica incaica:

1. Verduras: papa, maíz, yuca, oca, zapallo, gran variedad de frijoles, maní, y camote en todas sus variedades.
2. Carnes: guanaco, llama, venados, gamos, corzos, patos, perdices, palomas, torcazas y tórtolas.
3. Frutas: pepino, granadilla, palta, tomate, y “usun” (un tipo de ciruelas). Al igual que hoy se encontraba el “pacay” (fruto de vaina), los plátanos y las piñas.
4. Condimentos: el más usado era el ají en todas sus variedades, rocoto, escabeche, limo, etc. era considerado por los indios como el condimento



principal y lo utilizaban en todas las preparaciones cocidas, guisadas o asadas,

La bebida por excelencia era la “chicha”, obtenida del mosto del maíz fermentado, en la región andina, y la quinua u oca en las elevadas punas. Esta última se conoce hasta el día de hoy como “Chicha de Jora”.
(Peschiera, 6)

La variedad de productos existentes en los Andes es tal, que ni los mismos habitantes de la zona la conocen plenamente. El físico de los tubérculos no es muy llamativo y alagado por quienes lo ven por primera vez en el mercado, si es que los comensales, en general prefieren otros caracteres de los productos a la hora de comprarlos para su consumo, pues el color y la forma es el principal atractivo de estos. Pero exteriormente la apariencia de una oca, no es llamativa, y muchas veces al ser utilizada en procesos culinarios, y probarla el concepto de quien lo hace cambia totalmente. Pero la falta de elementos técnicos para la agricultura, determino una aplicación agotadora del trabajo humano, y sumado a esto, los incas desarrollaron un sinfín de técnicas de almacenamiento transporte y utilización.

4.1.2 Generalidades de la oca

4.1.2.1 Nombre genérico

Oxalis tuberosa

El territorio andino es el único lugar donde se ha domesticado tubérculos para el consumo humano, la oca es un tubérculo parecido morfológicamente a la papa, pero de distintas familias botánicas. La domesticación de la oca y de muchos otros tubérculos es muy antigua como lo evidencian las representaciones cerámicas encontradas, pero la oca fue la primera en ser domesticada y a ella le siguieron el melloco y la mashua.

Es por esta razón que es difícil establecer un área determinada de su origen, por esta razón estudios científicos de la variación de la oca, han determinado que la región de Perú- Bolivia podría ser el lugar de origen de este tubérculo. A diferencia de la papa, este tubérculo ha sido poco estudiado. Y hoy en día



instituciones dedicadas al rescate de cultivos indígenas, plantean proyectos de inclusión en las dietas alimenticias de la población. La mashua exteriormente se presenta deforme, sus colores oscilan entre el café hasta el morado, y su textura a menudo es arrugada. A la oca también se le conoce como “cuiba” en Venezuela, “macachín” en Argentina, o “ibia” en Colombia, “papa extranjera” en México y hoy en día se la ha introducido en el mercado de nueva Zelanda donde se la conoce como “yam”.

El tubérculo se utiliza en la alimentación humana, en forma fresca o endulzada, esta última característica se logra después de exponer la oca al sol por varios días con el objetivo de concentrar los azúcares y disminuir el contenido de ácido oxálico, un compuesto antinutricional de sabor ácido y cuyo contenido en la oca fresca varía de 51.15 a 114.72 mg/100 gramos de muestra fresca. (Villacres, 19)

La oca es una raíz con un cultivo antiguo con una gama interesante de variación ecológica y cultural, ya que desempeña distintas funciones en los cultivos.

Por esta razón, es difícil establecer generalidades sobre estos cultivos en Ecuador.”La oca al igual que los anteriores cultivos, se siembra en pequeñas superficies, y también se asocian con otros cultivos, y en comparación con otros productos, se ha difundido poca información acerca de este, pues antes constituían componentes importantes de la alimentación de nuestras poblaciones indígenas. (Barrera, Tapia y Monteros, 9)

4.1.2.2 Distribución

La oca se domestica en la zona que comprende Bolivia- Perú, cerca de los vales del Titicaca, y todo ecosistema andino que posee un clima frío y seco. La oca crece en la zona andina, entre los 2,800 y 4,000 metros sobre el nivel del mar, está extendida por toda la cordillera andina y tiene una amplia defunción después de la papa, se estima que en la región andina del Perú, Ecuador y Bolivia se cultivan unas 32,000 hectáreas. La rusticidad y tolerancia a bajas



temperaturas ha dado que se dé una alta producción de materia seca de tubérculos.

4.1.2.3 Cultivo

El ciclo de cultivo de la oca es variable por la altura y el ecotipo (seis meses para la oca chaucha y de ocho a nueve para la oca blanca). como se había mencionado anteriormente, la oca chaucha es un ecotipo mejor adaptado a las tierras bajas y es más precoz y la oca blanca se adapta mejor a las tierras altas. Las ocas algunas veces se siembran en asociación con las habas (una mata de oca, una mata de haba); cuando la asociación es con ocas chauchas, se cosechan junto con las habas tiernas (a los seis meses); cuando la asociación es con ocas blancas, las habas maduras salen al mismo tiempo que estos (nueve meses). (Espinoza, Patricio et al, 31)

La reproducción de la oca es solamente por sus semillas, el cultivo de esta es muy parecido al de la papa. Los agricultores indican que el cultivo de oca no requiere mayor atención después de su siembra, puesto que es similar al cultivo del melloco. De manera que la oca se siembra en los días de la luna, y que tampoco hay una época específica para la siembra de este tubérculo, sino que simplemente se siembra cuando hay la facilidad de obtener las semillas y cuando el terreno este apto para hacerlo.

4.1.2.4 Morfología y taxonomía

La oca es un tubérculo comestible, igual de resistente que la papa y no es muy sensible a las plagas, y crece en climas templados- fríos la siguiente es su morfología.

1. Tallos: tienen forma cilíndrica, con colores que van desde el amarillo hasta el violeta; sus tallos aéreos son muy abundantes. El tallo normalmente es erecto en las plantas jóvenes, y en plantas adultas el tallo suele doblarse hacia a fuera.
2. Hojas: son parecidas a las hojas de un trébol, su crecimiento hace que sea muy eficaz para la fotosíntesis.



3. Flores: la planta de la oca posee de cuatro a cinco flores en el tope de sus tallos, son de color amarillo, la estructura de la flor facilita la polinización.
4. Tubérculos: la forma de los tubérculos de la planta de la oca tienen forma cilíndrica, y su sabor puede ser dulce o amargo. Las yemas son numerosas en la superficie de este fruto, y sus colores pueden ser, blancos, amarillos, anaranjado, rojo y rosáceo.

Cuadro No 6. Clasificación taxonómica de la oca

Reino	Plantae
División	Magnoliophyta
Clase	Magnoliopsida
Orden	Geraniales
Familia	Oxalidaceae
Genero	Oxalis
Especie	tuberosum
Nombre científico	<i>Oxalis tuberosa</i>

Fuente: (Toxicología Alimentaria de la Oca, 4)

4.1.2.5 Variedades

Existen al menos 50 variedades de oca, y la mayoría se las puede encontrar en las zonas andinas en Perú, exactamente en el Cusco, Puno, y Huancayo y en las zonas de Cañar, Riobamba, Ambato y Quito en Ecuador. Sus variedades son: Zapallo oca, Cachapea, Paucar, Mestiza, Nigro, Lunchucho usados en la preparación de chuño, Huari chuchu, Khella sunti, Chair achacana, Lluchu gorra, Kheni, Uma huaculla.



4.2 Propiedades de la oca

La oca es un componente importante en la dieta campesina por un periodo de 4 a 8 meses (de mayo hasta diciembre); es consumida en estado fresco en diferentes preparados. El preparado más común es la oca soleada y hervida, también se utiliza en guisos, horneado en “wathia” (cocido bajo tierra) y para espesar sopas, algunas variedades de oca son preferidas para determinados preparados ya que cada variedad presenta propiedades particulares de sabor, textura de la pulpa y tiempo de cocción, de esta manera se presentan a diferentes gustos. (García, Willman, Cadima, 55)

La oca al ser un tubérculo andino exótico o desconocido para muchos, se ignora los distintos usos o propiedades ya sean medicinales o gastronómicas, al igual que en diferentes zonas rurales sirve de forraje de animales mayores o de alimento de ganado porcino. El valor nutritivo es muy variable, pero igual o mejor que la papa. Su contenido de proteína es muy versátil, pero generalmente está cerca del 9% y además tiene buena proporción de aminoácidos esenciales. Constituye mayor consumo que la mashua por mayor costumbre de cultivo y expendio. Los hábitos de trabajo de los pequeños productores ubicados en la región andina respecto al cuidado de las semillas son los que han permitido el mantenimiento de la gran cantidad de variedades de cultivo, y que sus propiedades nutritivas sean buenas. Durante el proceso de cocción la oca se vuelve dulce y su valor nutritivo es parecido al de la papa y lo podemos apreciar en el siguiente cuadro: Por cada 100 gramos de oca:



Cuadro No.7 Composición química y nutricional

ELEMENTO	PORCENTAJE
Humedad	88,70%
Ceniza	4,81%
Proteína	9,17%
Fibra	5,86%
Extracto Etéreo 5	4,61%
Carbohidrato total	75,40%
Calcio	0,006%
Fosforo	0,32%
Magnesio	0,11%
Sodio	0,044%
Cobre (ppm)	9,00
Hierro (ppm)	42,00
Manganesio (ppm)	7,00
Zinc. (ppm)	48,00
Almidón	46,92
Azúcar Total	42,81
Azucares reductores	35,83
Energía (Kcal/100g):	440,00
Vitamina C (mg/100 g mf)	77,37
Eq. Retinol /100g mf:Acido	75,56
Oxálico/100 g mf	-----

Además la oca tiene un alto contenido de almidón, minerales y sustancias orgánicas que su aplicación permite por ejemplo tener elaboraciones de panificación y también la extracción de alcohol por medio de la fermentación. Aún queda mucho por explotar esta planta pues sus ventajas nutritivas son muy importantes dentro de una dieta alimenticia saludable.



4.2.1 Propiedades Medicinales de la oca

Los usos medicinales de la oca son múltiples, entre los más reconocidos está su efecto astringente, que produce una acción cicatrizante, antiinflamatoria y antihemorrágica. El zumo de las hojas sirve para el dolor de los oídos y el emplasto es utilizado para desinflamar los testículos. (La oca y sus beneficios, Revista familia, www.revistafamilia.ec)

4.2.2 Propiedades Gastronómicas de la oca

Por medio de la deshidratación y otros métodos de conservación aseguraban la alimentación de toda la población, incluso en tiempos de sequía y malas cosechas si no que también iniciaron el intercambio de sus productos por otros de otros trabajadores. Estas técnicas ayudaron a los incas a facilitar el acceso a los alimentos, y destacaremos las más importantes:

1. Asoleo: los incas exponían al sol a algunos de sus alimentos tal es el caso de la oca, que al solearse se vuelve dulce, y del maíz que luego de tal proceso se pueden elaborar harinas para distintas preparaciones. Este procedimiento también les sirvió para conservar sus alimentos.
2. Salado- asoleo: la carne se trataba con sal marina, y luego se la exponía al sol; a esto lo llamaban charqui.
3. Cocción- asoleo: al maíz lo colocaban en un recipiente que hervía, al mismo que se le añadía ceniza cernida, se le desaguaba por un día, y luego se lo colocaba al sol para que adquiriera fuerza, esta técnica favorece ya que ayuda que el maíz no pierda sus cualidades.
4. Cocción-remojado-asoleo: los indígenas utilizan esta técnica para eliminar contenidos tóxicos de ciertos alimentos. El proceso consiste en cocer o sancochar los granos, dejándolos después reposar en agua por unos días antes de llevarlo a secar al sol.
5. Putrefacción- asoleo: este paso sirve para la conservación de plantas y tubérculos en zonas climáticas altas, el producto final se llama tocosh o moraya, donde las plantas se dejan en orificios cavados en la tierra, al cual se le hace llegar una ligera corriente de agua para luego cubrirlo



- con paja y piedras; le los deja por unos días hasta que haya señales de descomposición, para luego sacarlas y dejarlas al sol.
6. Congelación- asoleo: el chuño que es el producto de este proceso, se lo realiza en base a tubérculos como la oca, este proceso consiste en seleccionar los tubérculos y dejarlos a la intemperie durante algunos días, donde en la noche se congelan y en el día se descongelan, los incas antiguamente las aplastaban para obtener de ellas su liquido, nuevamente se las deja congelar una noche más para su posterior secado al sol en el día. Luego de unos días el chuño está listo para ser restregado por las manos indígenas y retirar la cascara color café que adquiere por el proceso.
 7. Maceración- asoleo: las comunidades incas en su mayoría, utilizaban este proceso con raíces y tubérculos, las descascaraban y las colocaban en un utensilio con agua por algunos días. Luego las retiraban y las colocaban en hojas para eliminar el exceso de agua, y luego llevarlas al sol. Esta preparación tenía como fin servir de base para la elaboración de panes.
 8. Tostado- molido: esta técnica es muy frecuente hasta hoy en día, pues ayuda a la conservación de ciertos granos, que luego de ser tostados, se procedía a molerlos.

Este tubérculo se lo puede manejar de diversas maneras, asadas, encurtidas, deshidratadas, braseadas, fritas, al horno o hervida que es la manera más común de consumo. De este tubérculo se extrae almidón muy fino, se dice también que tiene propiedades afrodisiacas. Esta presenta una característica diferente a otros tubérculos, ya que al quedar expuesta al sol, toma un ligero cambio de sabor, presentando características más dulces, el cual amplía su utilización en un mayor número de platos.

Su alto contenido de almidón, minerales y ácidos orgánicos permite numerosas aplicaciones, como por ejemplo la panificación y la extracción de alcohol mediante la fermentación. El uso más frecuente es el alimenticio, en la elaboración de platos de diferentes gustos y tradiciones, ya que puede comerse Además, el zumo es refrescante y sirve para quitar



manchas por contener oxalato de potasio. (La oca y sus beneficios, Revista familia, www.revistafamilia.ec)

Entre los platos típicos que llevan este tubérculo están la ccaya, que es la oca deshidratada. Pachamanca plato típico del Perú basado en la cocción por medio de piedras calientes en la que se cosen carnes de todo tipo como cerdo, cuy, cordero, junto con productos andinos, papa, camote, oca.

En las zonas rurales de los Andes la oca constituye un medio para luchar contra el hambre. Sin embargo, en algunos rincones del mundo, principalmente en los países desarrollados, califican a la oca como exótica y la emplean en la cocina gourmet. La oca constituye una opción para renovar y enriquecer nuestro menú. (La oca y sus beneficios, Revista familia, www.revistafamilia.ec)

4.3 Tendencias gastronómicas y desarrollo de recetas como propuesta de una cocina de autor

La gastronomía de manera general se relaciona muy estrechamente con todos los elementos que conforman la elaboración de alimentos y bebidas, así como el servicio para la oferta de los mismos a los clientes, aunque para el perfeccionamiento en el desempeño y profesionalidad de los trabajadores de cada área específica se separa en especialidades de cocina y servicio gastronómico. (Calaña, Internet, www.consumer.es)

Partiendo de esto, con el pasar del tiempo han surgido distintos conceptos que engloban todo lo que en si la gastronomía representa. El arte culinario, no solo es un arte, pues otras habilidades se destacan de ella como el crear, conocer experimentar, etc., pues hoy en día el alimentarse bien es signo de cultura humana, pues quien sabe hacerlo bien sabe apreciar en todo su esplendor la comida y la bebida.



4.3.1 Nuevas tendencias en la preparación de alimentos y uso de nueva tecnología

La introducción de nuevos ingredientes, hacen que la restauración de los platos cambien de forma continua, pues el fin es ejecutar ideas creativas, basadas en la investigación y la ciencia, por esta razón en la cocina podemos encontrar una infinidad de posibilidades para crear y llevar a cabo nuestras ideas, plasmándolas en los montajes de nuestros platos. Y muchos de los cambios de la cocina actual están dados por:

1. El reemplazo de ingredientes en platillos clásicos por flores, frutas y hortalizas.
2. El uso de flores comestibles, que no solo son colocadas en los platos para ser gustadas, si no que son parte del montaje, esta tendencia es conocida desde hace ya mucho tiempo.
3. La cocina molecular, donde la aplicación de esta, es muy singular pues la cocina deja de ser cocina y pasa a ser el laboratorio del chef.
4. La aparición de nuevas tendencias saludables de alimentación como el slow food, que conserva el gusto por los platos simples y tradicionales.
5. Y la invención de nuevas tecnologías que agilitan el trabajo dentro de la cocina



CAPÍTULO 5

Degustaciones

5.1 Análisis de las preparaciones y procesos de elaboraciones

Previa a la degustación terminante de las elaboraciones de los platos, tuvimos las respectivas pruebas con los productos para analizar sus propiedades y para en base a esto organizar sus preparaciones. Para las pruebas que nos llevarían a los platos finales tuvimos una serie de procesos comenzando por la obtención de los tubérculos, que implicó su búsqueda en zonas donde generalmente se siembran y se venden, en este caso el cantón Cañar que fue nuestro destino para la respectiva adquisición.

En el caso de la mashua los agricultores nos informaron que tradicionalmente se la consumía en coladas, fritas o simplemente cocinadas. Y por otro punto la oca es consumida soleada por unos cuantos días y luego se la come acompañada de panela y leche, o de igual forma que la mashua frita o cocinada con ají de maní o pepa. En cuanto a su cultivo nos dieron a conocer que hoy en día son muy pocas las personas que siembran tanto la mashua como oca, pues solamente ahora se lo hace para consumo propio mas no para su venta. Y el melloco es el que más atracción tiene, pues su cultivo, consumo y venta sigue siendo igual que hace años atrás. Luego de la obtención de los tubérculos comenzamos con la ejecución de las pruebas previas a los platos finales, para esto analizaremos generalmente las características observadas en el transcurso de cada experimento.

En la mashua, observamos que su olor dulce particularmente parecido al de la canela, la disponía para preparaciones dulces, o que también se pueden combinar con especias a fines a este particular sabor del tubérculo. Durante las pruebas, consideramos que este tubérculo se lo puede combinar en distintas preparaciones donde en el plato se involucren distintos tipos de sabores, tanto los fuertes como los sutiles, como por ejemplo en el caso del suspiro, la combinación del salmón y la crema de mandarina, el ají de taxo en la tortilla rellena del chicharrón, o el uso de cordero marinado en el ciprés de limón con la esponja de mashua al hinojo, el toque sensacional del resultado que deja el



sabor de la chicha en el risotto, el sutil sabor del creme brulee, el uso del ishpingo en el helado o el inigualable emboque de la cerveza en el mil hojas que dan al final la armonía perfecta en el plato.

Las pruebas basadas en el uso del melloco dentro de las distintas preparaciones, nos mostraron su disposición a la combinación con pescado y mariscos, o combinaciones ligeras, pues el sabor del melloco es tan sutil que se lo debe armonizar con productos afines a él, como el uso de la albaca, la mejorana, el togadashi, y otras especias que las podremos encontrar en el recetario final de las veinte y cuatro preparaciones etc.

Para el empleo de oca en las preparaciones tomamos como base el uso tradicional que se ha venido dando con el tiempo a estos tubérculos, generalmente se procede a su asoleo y por esta razón algunas ocas se vuelven ligeramente dulces, especialmente luego de haber sido expuestas al sol por algunos días. Por su variedad de colores es un producto que atrae al consumidor, y por su sabor constituye una alternativa para variar el menú tradicional de la papa.

Al igual que en la mashua y el melloco, en la realización de los platos previos a la degustación efectuamos un sinnúmero de pruebas donde logramos observar la adaptabilidad de los tubérculos en ciertas preparaciones, basándonos en la combinación perfecta y conformidad de sabores en conjunto para la creación de los platos finales.

Se realizó un sinnúmero de pequeñas degustaciones donde poco a poco los platos se fueron transformando y con el debido cuidado de cada detalle llegamos a concluir dichas preparaciones finalizando así el periodo de pruebas análisis y procesos, donde la opinión, en este caso del director de nuestra tesis el Licenciado Darwin Sandoval tenía el fin de la estilización de cada uno de los platos.

Los platos conclusivos de este proceso fueron los siguientes:

Elaboraciones basadas en la mashua:

1. Suspiro relleno de mashua envuelto en carpaccio de salmón.



2. Tortilla de mashua rellena de chicharron
3. Rissoto de mashua con calamar marinado en chicha
4. Esponja de mashua rellena de seco de cordero.
5. Creme brule de mashua y caramelo
6. Gelato de mashua perfumado al ishpingo
7. Mil hojas rellenas de mashua escaldada en cerveza negra.
8. Pionono de mashua

Elaboraciones basadas en el melloco:

1. Terrina picante de melloco y cebolla rellena de tiradito de corvina y crocante de verde
2. Mousse de melloco y albaca
3. Galleta de melloco con mejorana y pasta de camarón al sésamo.
4. Hogaza de melloco rellena de sango de camarón.
5. Tonel de seco de arroz de cebada con mellocos en salsa huancaína
6. Ceviche de melloco macerado en togadashi
7. Muffin de melloco.
8. Turrón de melloco

Elaboraciones basadas en la oca:

1. Pan de oca relleno de cangrejo
2. Soufflé de oca con salsa de maní
3. Locro de ocas sobre rosa crocante y pincho de molleja asada
4. Gnoqui de oca con crema de haba picante
5. Lasaña de creps de oca con pavo mechado
6. Mini canelones rellenos de oca cubiertos de crema fungí
7. Chessecake de oca con galleta de chulpi
8. Pastel de oca e higos.

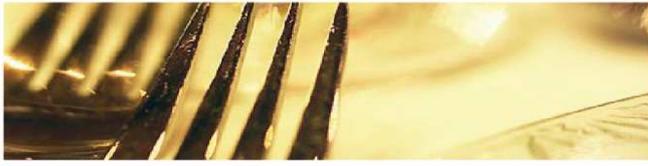
Al concluir las confecciones de nuestros platos de autor, iniciamos el nuevo y último proceso de este trabajo, la degustación final, donde basadas en las opiniones vertidas por el jurado calificador de este pasó, estudiaremos los veredictos de cada uno de nuestros invitados para en base a su calificación

definir la acogida de los platos por nuestro público y apoyadas en esto concluir este trabajo.

5.2 Estructuración de los menús de la degustación final.

Para la degustación final hemos estructurado tres menús, en el que cada uno tiene como genero principal un tubérculo ya sea de mashua, melloco u oca, menú que consiste en entrada, plato fuerte y postre, en donde el producto se encuentra presente en distintas formas y preparaciones.

Menú Mashua



MENÚ MASHUA

ENTRADA:
SUSPIRO RELLENO DE MASHUA ENVUELTO EN CARPACCIO DE SALMÓN.
TORTILLA DE MASHUA RELLENA DE CHICHARRÓN.

PLATO FUERTE:
RISOTTO DE MASHUA CON CALAMAR MARINADO EN CHICHA.
ESPONJA DE MASHUA RELLENA DE SECO DE CORDERO.

POSTRE:
CRÈME BRULÉE DE MASHUA Y CARAMELO.
GELATO DE MASHUA PERFUMADO AL ISHPINGO.
MIL HOJAS RELLENAS DE MASHUA ESCALDADA EN CERVEZA NEGRA.
PIONONO DE MASHUA.

Entrada:

- Suspiro relleno de mashua envuelto en carpaccio de salmón.
- Tortilla de mashua rellena de chicharrón.

Plato fuerte:

- Rissoto de mashua con calamar marinado en chicha.
- Esponja de mashua rellena de seco de cordero.

Postre:

- Creme brule de mashua y caramelo.
- Gelato de mashua perfumado al ishpingo.
- Mil hojas rellenas de mashua escaldada en cerveza negra.
- Pionono de mashua.

Menú Melloco



Entrada:

- Terrina picante de melloco y cebolla rellena de tiradito de corvina y crocante de verde.
- Mousse de melloco y albahaca.
- Galleta de melloco con mejorana y pasta de camarón al sésamo.
- Hogaza de melloco rellena de sango de camarón.
- Ceviche de melloco macerado en togadashi.

Plato Fuerte:

- Tonel de seco de arroz de cebada con mellocos en salsa huancaína.

Postre:

- Muffin de melloco.
- Turrón de melloco

Menú Oca



MENÚ OCA

ENTRADA:

PAN DE OCA RELLENO DE CANGREJO.
LOCRO DE OCAS SOBRE ROSA CROCANTE Y PINCHO DE MOLLEJA ASADA.
SOUFFLÉ DE OCA CON SALSA DE MANÍ.

PLATO FUERTE:

ÑOQUÍ DE OCA CON CREMA DE HABA PICANTE.
LASAGÑA DE CREPS DE OCA CON PAVO MECHADO.
MINI CANELONES RELLENOS DE OCA CUBIERTOS DE CREMA FUNGÍ.

POSTRE:

CHESSECAKE DE OCA CON GALLETA DE CHULPI.
PASTEL DE OCA E HIGOS.

Entrada:

- Pan de oca relleno de cangrejo.
- Locro de ocas sobre rosa crocante y pincho de molleja asada.
- Soufflé de oca con salsa de maní.

Plato Fuerte:

- Ñoquis de oca con crema de haba picante.
- Lasagña de creps de oca con pavo mechado.
- Mini canelones rellenos de oca cubiertos de crema fungí.

Postre:

- Chessecake de oca con galleta de chulpi.
- Pastel de oca e higos.

5.3 Organización de la degustación final

La degustación final de los veinte cuatro platos en base a mashua, melloco y oca, se llevó a cabo el día miércoles primero de mayo del 2013 en las instalaciones del restaurante “El Carbonazo”, ubicado en la Av. Paseo de los Cañaris y J. José Flores.



Se dispusieron tres mesas de cinco comensales, cada puesto contaba con el menú y una carpeta con fichas de evaluación para cada plato.

Su evaluación estaba basada en cuatro parámetros: sabor, color, textura y combinación del plato. Cada parámetro tenía un valor de tres puntos, donde 1 equivale a malo, 2 bueno y 3 muy bueno, la suma de los puntajes de cada parámetro era sobre un total de doce puntos.

A espera de todos los invitados, el acto se inició a las 17:30 en la cual se tuvo lugar a una presentación por parte de las estudiantes, quienes expresaron una pequeña reseña de cada tubérculo y bases de la calificación de los platos a presentar.



5.3.1 Resultados globales de la degustación final.

Los parámetros de la ficha de cada plato tenían un valor de tres puntos cada uno, para el análisis global de cada plato de degustación cada parámetro tendrá un valor de 15 puntos, que al ser sumadas las apreciaciones de cada degustador nos dará los resultados totales de la evaluación. En el anexo número dos podemos observar la respectiva tabla que se le entregó al comensal degustador.

En un análisis obtenido de la calificación de 5 personas por la degustación de cada plato obtuvimos los resultados presentados en el siguiente punto.

5.3.1.1 Tabla de resultados de la mashua.

Menú Mashua:

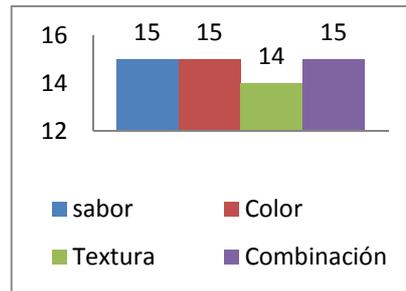
Suspiro relleno de mashua envuelto en carpaccio de salmón y espuma de mandarina

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Suspiro relleno de mashua envuelto en carpaccio de salmón y espuma de mandarina	15/15	15/15	14/15	15/15	59/60

Autora: Belén Saldaña

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Suspiro relleno de mashua envuelto en carpaccio de salmón y espuma de mandarina.

Autora: Belén Saldaña

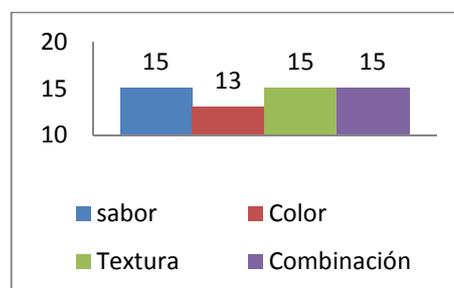
Tortilla de mashua rellena de chicharrón, acompañada de ensalada tailandesa y ají de taxo.

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Tortilla de mashua rellena de chicharrón acompañada de ensalada tailandesa y ají de taxo	15/15	13/15	15/15	15/15	58/60

Autora: Cecilia Suárez

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Tortilla de mashua rellena de chicharrón acompañada de ensalada tailandesa y ají de taxo.

Autora: Cecilia Suárez



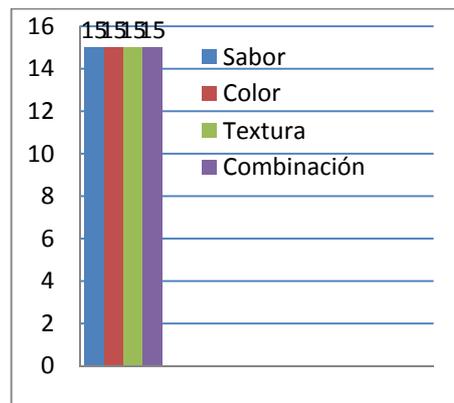
Esponja de mashua al ciprés de limón rellena de seco de cordero acompañada de brotes de lenteja

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Esponja de mashua al ciprés de limón rellena de seco de cordero acompañada de brotes de lenteja	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Cecilia Suárez

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Esponja de mashua al ciprés de limón rellena de seco de cordero acompañada de brotes de lenteja.

Autora: Cecilia Suárez



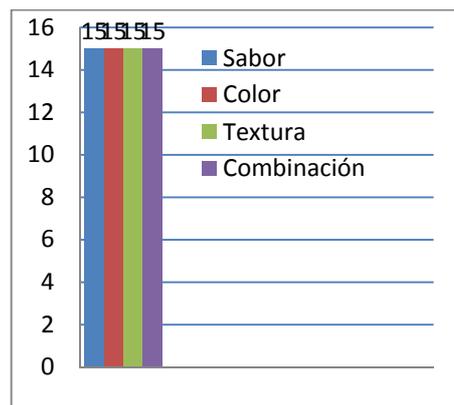
Rissoto de mashua con calamar marinado en chicha

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Rissoto de mashua con calamar marinado en chicha	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Belén Saldaña

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Rissoto de mashua con calamar marinado en chicha.

Autora: Belén Saldaña



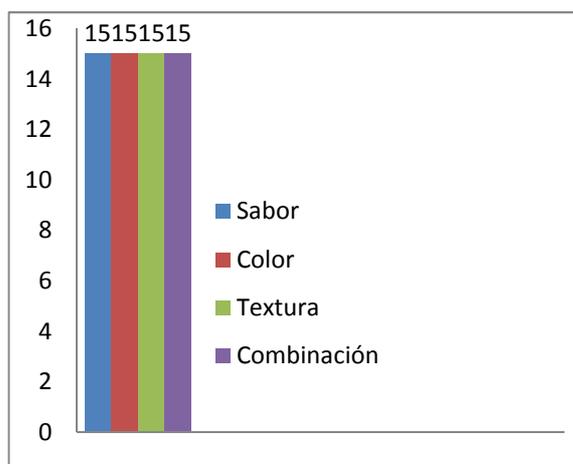
Creme brulee de mashua y caramelo

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Creme brulee de mashua y caramelo	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Belén Saldaña

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Creme brulee de mashua y caramelo.

Autora: Belén Saldaña



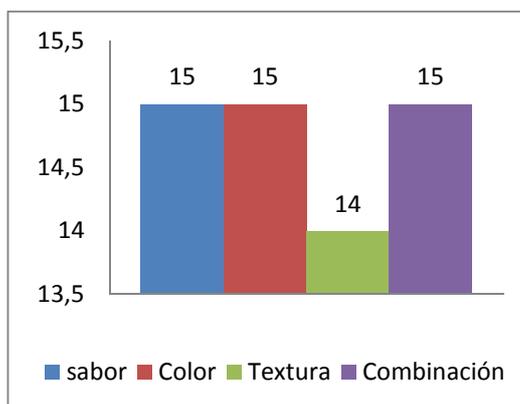
Gelato de mashua perfumado al ishpingo

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Gelato de mashua perfumado al ishpingo	15/15	15/15	14/15	15/15	59/60

Autora: Cecilia Suárez

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Gelato de mashua perfumado al ishpingo.

Autora: Cecilia Suárez



Mil hojas rellenas de mashua escaldada en cerveza negra.

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Mil hojas rellenas de mashua escaldada en cerveza negra	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Cecilia Suárez

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Mil hojas rellenas de mashua escaldada en cerveza negra

Autora: Cecilia Suárez



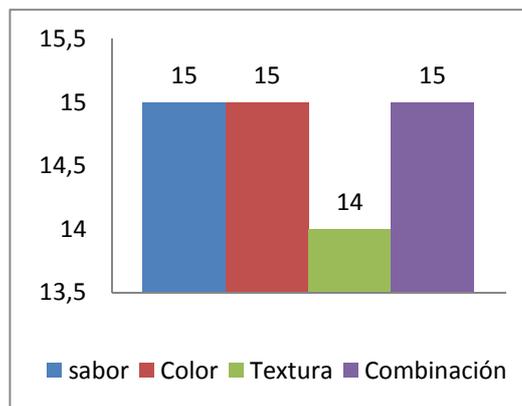
Pionono de mashua

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Pionono de mashua	15/15	15/15	14/15	15/15	59/60

Autora: Belén Saldaña

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Pionono de mashua

Autora: Belén Saldaña



5.3.1.2 Tabla de resultados del melloco.

Menú melloco:

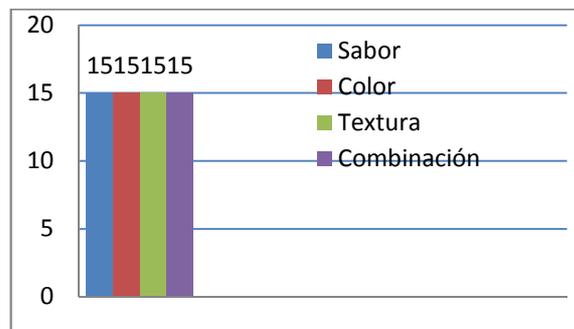
Terrina picante de melloco y cebolla rellena de tiradito de corvina y crocante de verde.

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Terrina picante de melloco y cebolla rellena de tiradito de corvina y crocante de verde	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Belén Saldaña

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Terrina picante de melloco y cebolla rellena de tiradito de corvina y crocante de verde.

Autora: Belén Saldaña

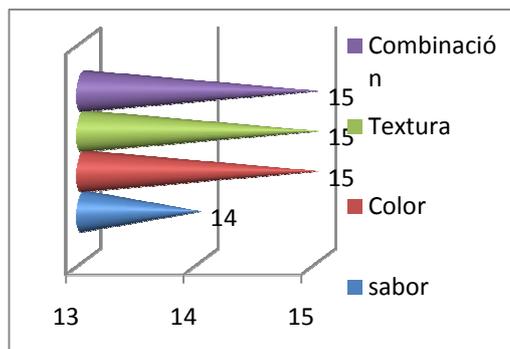
Mousse de melloco y albahaca.

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Mousse de melloco y albahaca	14/15	15/15	15/15	15/15	59/60

Autora: Cecilia Suárez

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Mousse de melloco y albahaca.

Autora: Cecilia Suárez

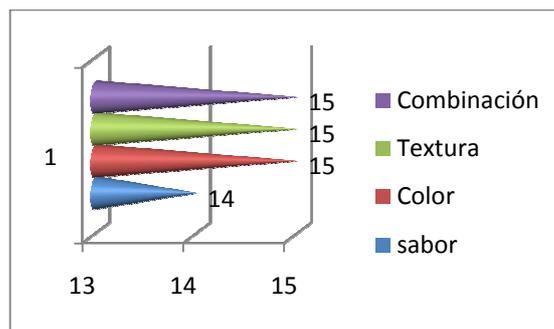
Galleta de melloco con mejorana y pasta de camarón al sésamo.

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Galleta de melloco con mejorana y pasta de camarón al sésamo	14/15	15/15	15/15	15/15	59/60

Autora: Cecilia Suárez

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Galleta de melloco con mejorana y pasta de camarón al sésamo

Autora: Cecilia Suárez

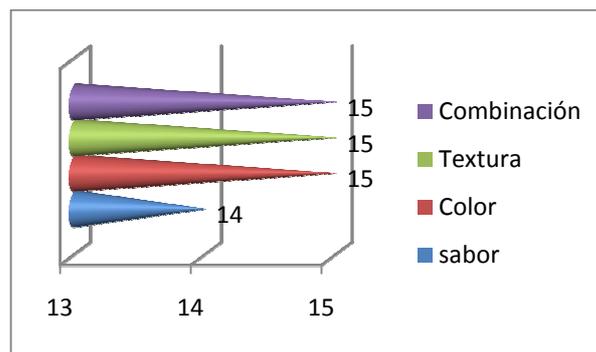
Hogaza de melloco rellena de sango de camarón.

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Hogaza de melloco rellena de sango de camarón	14/15	15/15	15/15	15/15	59/60

Autora: Belén Saldaña

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Hogaza de melloco rellena de sango de camarón.

Autora: Belén Saldaña



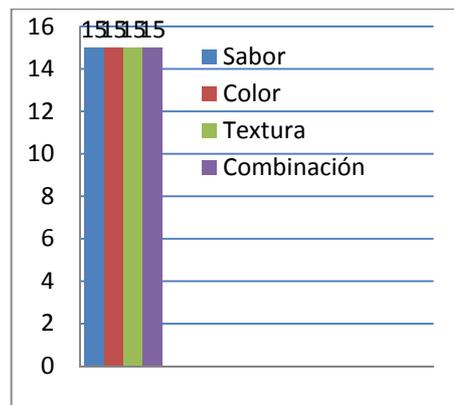
Ceviche de melloco macerado en togadashi

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Ceviche de melloco macerado en togadashi	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Cecilia Suárez

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Ceviche de melloco macerado en togadashi.

Autora: Cecilia Suárez



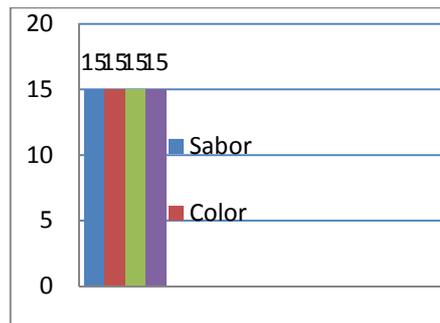
Tonel de seco de arroz de cebada con mellocos en salsa huancaína

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Tonel de seco de arroz de cebada con mellocos en salsa huancaína	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Cecilia Suárez

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Tonel de seco de arroz de cebada con mellocos en salsa huancaína.

Autora: Cecilia Suárez

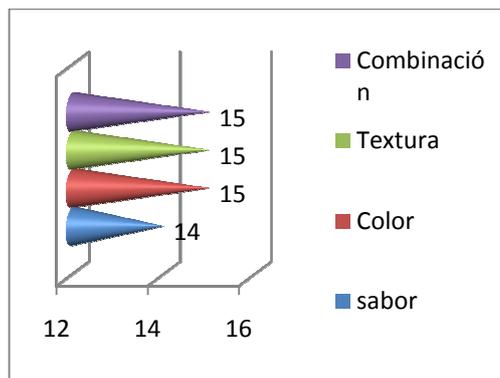
Muffin de melloco

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Muffin de melloco	14/60	15/15	14/15	15/15	58/60

Autora: Belén Saldaña

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Muffin de melloco.

Autora: Belén Saldaña



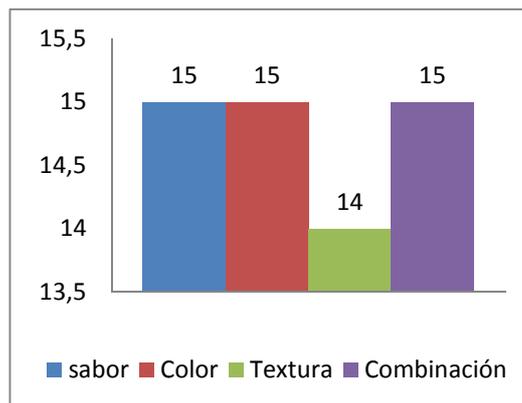
Turrón de Melloco

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Turrón de Melloco	15/15	15/15	14/60	15/15	59/60

Autora: Belén Saldaña

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Turrón de Melloco.

Autora: Belén Saldaña



5.3.1.3 Tabla de resultados de la oca.

Menú Oca:

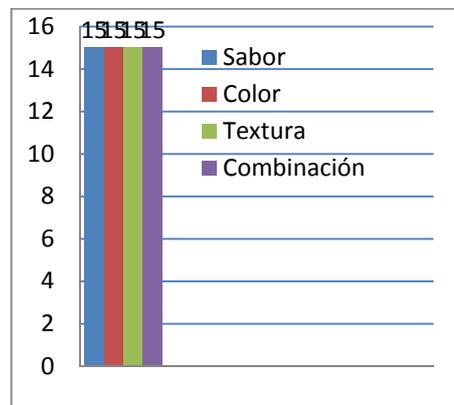
Pan de oca relleno de cangrejo

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Pan de oca relleno de cangrejo	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Cecilia Suárez

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Pan de oca relleno de cangrejo.

Autora: Cecilia Suárez



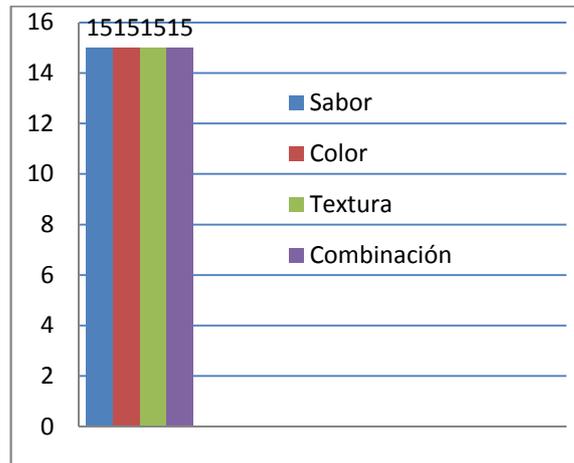
Locro de ocas sobre rosa crocante y pincho de molleja asada

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Locro de ocas sobre rosa crocante y pincho de molleja asada	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Belén Saldaña

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Locro de ocas sobre rosa crocante y pincho de molleja asada.

Autora: Belén Saldaña

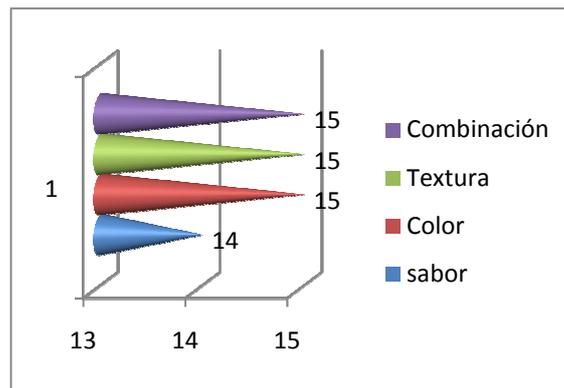
Soufflé de oca con salsa de maní

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Soufflé de oca con salsa de maní de maní	14/15	15/15	15/15	15/15	59/60

Autora: Cecilia Suárez

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Soufflé de oca con salsa de maní

Autora: Cecilia Suárez

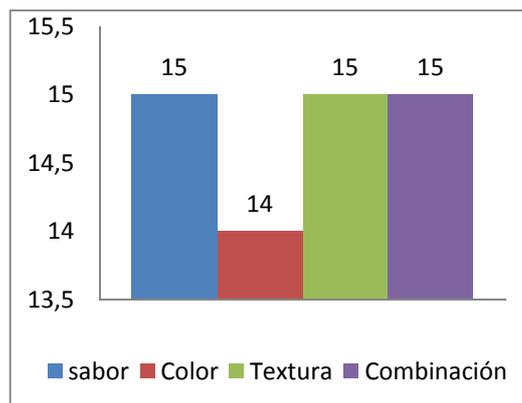
Ñoquis de oca con crema de haba picante

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Ñoquis de oca con crema de haba picante	15/15	14/15	15/15	15/15	59/60

Autora: Belén Saldaña

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Ñoquis de oca con crema de haba picante.

Autora: Belén Saldaña



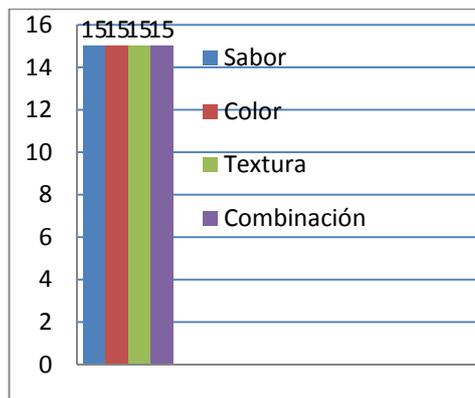
Lasagña de creps de oca con pavo mechado

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Lasagña de creps de oca con pavo mechado	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Belén Saldaña

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Lasagña de creps de oca con pavo mechado.

Autora: Belén Saldaña



Mini canelones rellenos de oca cubiertos de crema fungí

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Mini canelones rellenos de oca cubiertos de crema fungí	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Cecilia Suárez

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Mini canelones rellenos de oca cubiertos de crema fungí

Autora: Cecilia Suárez



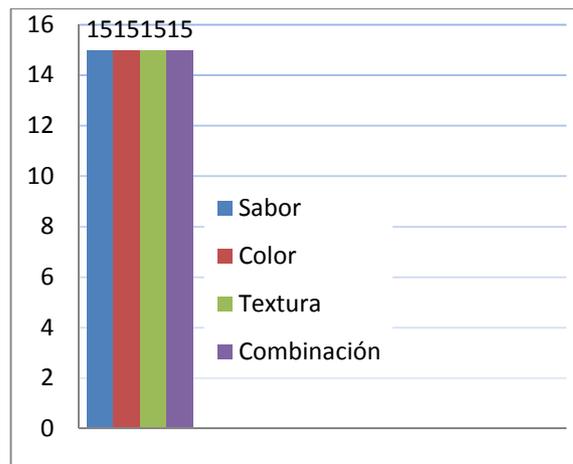
Chessecake de oca con galleta de chulpi

Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Chessecake de oca con galleta de chulpi	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Cecilia Suárez

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Chessecake de oca con galleta de chulpi.

Autora: Cecilia Suárez



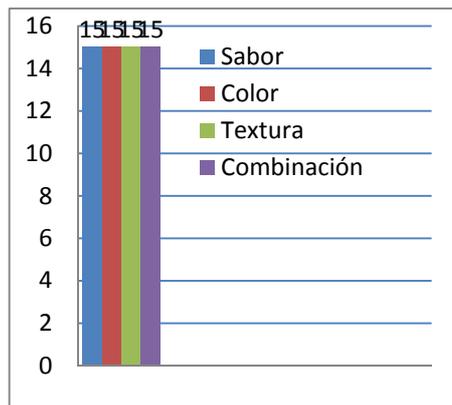
Pastel de ocas e higos

- Cuadro de resultados de la calificación obtenida de 5 personas:

PLATO DEGUSTACIÓN	Sabor	Color	Textura	Combinación	Total
Pastel de ocas e higos	15/15	15/15	15/15	15/15	60/60

Autora: Belén Saldaña

- Representación gráfica del cuadro de resultados:



Pastel de ocas e higos

Autora: Belén Saldaña



CONCLUSIONES

Durante el desarrollo de la tesis se obtuvo las siguientes conclusiones:

1. Se pueden elaborar distintas preparaciones con la mashua, el melloco y la oca, tanto de sal o de dulce, frías o calientes, se los pueden acompañar con todos los alimentos sean estos carnes, mariscos, cremas, aderezos, postres, como se ha podido demostrar sus preparaciones son infinitas.
2. En Cuenca la oca y la mashua, por su demanda se consigue en los mercados desde abril hasta junio a diferencia del melloco que se lo consigue todo el año.
3. El precio de la mashua, el melloco y la oca, es inferior a la de otros tubérculos de consumo masivo, como la papa y sus propiedades nutritivas son mayores.
4. Su sabor es apreciado, con lo que se puede sacar mayor provecho a estos tubérculos, explotando y creando más recetas, dándole así un cambio a nuestra dieta y creando en las personas nuevas opciones de menús.
5. Se ha creado un recetario donde se pueden encontrar alternativas fáciles que servirán de ayuda al momento de crear un menú con mashua, melloco y oca.
6. El periodo de cultivo, que dura de 6 a 8 meses, se lo hace entre septiembre y noviembre dependiendo del inicio de las lluvias para poder preparar el terreno.
7. Muchos piensan que el consumo habitual de estos productos se ha dejado por la preferencia de otros como la papa ya que se ha convertido en un rubro para los agricultores, lo que ha ayudado a su pérdida paulatina del mercado.
8. Por la falta de costumbre y el cambio de hábitos que se ha dado en las últimas décadas, ha incidido en la pérdida paulatina de ciertos cultivos nativos entre los que se encuentra a más de la oca, la mashua y la jícama.



9. En el caso de los jóvenes adolescentes, el conocimiento de este tubérculo es casi nulo y quienes la conocen no les agrada el consumo ya que están acostumbrados a otros tipos de comida.
10. El consumo de la oca después del endulzamiento es mayoritario, en comparación con la oca cocida sin endulzar, esto se debe a la falta de costumbre o de conocimiento.
11. El rechazo al consumo de estos tubérculos autóctonos de los Andes, se debe a la pérdida de cultura que estamos teniendo, lo que está causando que este y otro tipo de productos se esté perdiendo lentamente.
12. La innovación de nuevas tendencias y productos diferentes como acompañes y guarniciones hace que exista una buena aceptación como materia Prima en platos preparados. Las personas están abiertas a un cambio de los productos no tradicionales dentro de una preparación.



RECOMENDACIONES

1. Como recomendación de este trabajo y basadas en lo importante que es la recuperación del consumo de la mashua, el melloco y la oca, resaltando sus beneficios nutritivos, nos referimos a que estos pueden ser manipulados de distintas formas dentro de la cocina, estos productos fusionados a las distintas tendencias que ofrece la cocina, la fusión de productos, presentaciones, etc., que dan el gusto del lujo del consumo de estos productos.
2. La cocina de autor tiene como uno de sus principales propósitos gastronómicos la introducción de productos en proceso de desaparición, la principal recomendación se fundamenta en este principio, la propuesta de incluir en nuestra comida habitual estos productos, que no necesariamente deben ser tratados como tradicionalmente se lo ha venido haciendo, mas bien, tomándolas como base, para distintas preparaciones a gusto del comensal.
3. Aunque la mashua tiene un gran valor nutritivo, se recomienda complementarla con carne, huevos, leguminosas y granos para tener una dieta ideal.
4. Muchos recomiendan el consumo de estos tubérculos en especial de la mashua pues para su consumo se invita a buscarla en los mercados populares se la encuentra de venta en la sección de hierbas y remedios naturales, mas no como un tubérculo para el consumo en comida.
5. Tradicionalmente las plantas de mashua son utilizadas como barrera de protección en el cultivo de la papa contra la plaga de gorgojos y polillas.
6. Para el almacenaje de la mashua y la oca se necesita un lugar fresco, seco y oscuro; evitaremos así que se pudra, asolee o seque. En el caso de la oca si se requiere su asoleo, pues simplemente la exponemos al sol.
7. La planta de la mashua nos provee de flores, brotes tiernos y hojas que pueden ser consumidos en ensaladas previo un blanqueo.



8. La mashua por su alto contenido de vitamina C solo puede utilizar para prevenir la gripe. En forma medicinal es usada para las inflamaciones de próstata, para la sinusitis, y sirve para desinflamar y calmar el ardor producido por la exposición al sol.
9. Es recomendable realizar una pre-cocción del melloco para disminuir la cantidad de pólipo gelatinoso.
10. Debido al elevado contenido de agua en el melloco de 84.34 %, es necesario realizar un tratamiento previo para disminuir la mayor cantidad de agua posible
11. Conocimos los antecedentes de estos productos, y también, se pudo conocer que las variedades de oca pueden ser muy distintas partiendo de las ocas de colores sólidos como blancas, amarillas, hasta los matizados, la diversidad de esto se debe a las propiedades del suelo en donde están siendo sembradas.
12. Establecidos los valores nutricionales de la oca, se pudo determinar que el consumo de este producto es bueno ya que es una buena fuente de energía calórica, parecido al de la papa.
13. El consumo de este tubérculo después del endulzado es adecuado en dietas blandas y para trastornos intestinales, ya que su consistencia es bastante suave, brinda energía y su sabor es un tanto agradable.



BIBLIOGRAFÍA

LIBROS CONSULTADOS:

Abad, Jorge et al. Raíces y tubérculos Andinos: Cultivos marginados en el Ecuador: Situación Actual y Limitaciones para la Producción. Quito, Abya-Yala / Centro Internacional de la Papa, 1997.

Ames de Icochea, Teresa. Enfermedades fungosas y bacterianas de raíces y tubérculos andinos. Lima, pera, Editorial Grafica Pacific Press S.A., 1997.

Arbizua, Holle, y Mario Tapia. Guía para nueve raíces y tubérculos andinos. Lima, CODESAN, 2003.

Armendáriz, José. Hostelería y turismo: Procesos de cocina. España, Thomson, 2004.

Barrera, Tapia y Álvaro R. Monteros. Raíces y tubérculos andinos: alternativas para la conservación y uso sostenible en el Ecuador. Quito-Ecuador, Editores: INIAP, 2004.

Barrera, Tapia, Montero Álvaro. Raíces y tubérculos andinos: alternativas para la conservación y uso sostenible en el Ecuador; Conservación y uso de la biodiversidad de raíces y tubérculos andinos: una década de investigación para el desarrollo (1993-2003). Quito-Ecuador, Lima-Perú, ISBN, 2004.

Barrera, Víctor, Álvaro, Montero y Cesar Tapia. Raíces y tubérculos Andinos: Alternativas para la conservación y uso sostenible en el Ecuador. Quito, Ecuador - Lima, Perú. Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP). 2004.

Brito, Beatriz, Elena Villacreces y Susana Espín. Variabilidad en la composición química de raíces y tubérculos andinos del Ecuador. En Raíces y Tubérculos Andinos: Avances de la Investigación Tomo 1. Centro Internacional de la Papa. Lima, Perú. 1999.

Butrón, Inés. Comer en España: de la subsistencia a la vanguardia. Internet. Barcelona, Península, 2010.

Butrón, Inés. Ruta gastronómica por Cantabria. Internet. Barcelona, Salsa books, 2009.

Cajamarca, Elizabeth. EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE LA OCA (Oxalis tuberosa sara-oca) FRESCA, ENDULZADA Y DESHIDRATA EN SECADOR DE BANDEJAS. Riobamba, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, 2010.



Camarero, Jesús. Manual didáctico de cocina, tomo uno. Internet. España, innovación y calificación, 2006.

Cuesta, Xavier y Elizabeth Yáñez. Información técnica de la variedad de Melloco INIAP-Caramelo. Programa nacional de raíces y tubérculos (PNRT). Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agrícolas (INIAP). Sld. 2001.

Cusiche, Leoncio. Toxicología alimentaria de la oca. Perú, Universidad Nacional del Centro del Perú, 2009.

Ecológico Kiswara. La oca, un alimento básico para más de 20 millones de personas de los Andes. Diario La Patria, Bolivia, 1 abril 2010: 15-18.

Espinosa, Patricio et al RAICES Y TUBERCULOS ANDINOS CULTIVOS MARGINADOS EN EL ECUADOR Situación actual y limitaciones para la producción. Quito, ABYA YALA, 1996.

Espinosa, Patricio et al RAICES Y TUBERCULOS ANDINOS CULTIVOS MARGINADOS EN EL ECUADOR Situación actual y limitaciones para la producción. Quito, ABYA YALA, 1996.

Estrella, Eduardo. Las culturas precolombinas. España, Ediciones AKAL, 1992.

Fairlie, Tommy, Miguel Holle y Marciano Morales. Raíces y Tubérculos Andinos Avances de Investigación Tomo I. Internet. Lima, Perú, International Potatoe Center/ CONDENSAN, 1999.

Flores, González, Torre, Marina. Iniciación en las técnicas culinarias. México, Limusa, 2004.

García, Willman y Ximena Cadima. Manejo sostenible de la agro biodiversidad de tubérculos andinos: Síntesis de investigaciones y experiencias en Bolivia. Cochabamba- Bolivia, POLIGRAF, 2003.

Gil, Alfredo. Técnicas culinarias. Madrid, Akal, 2010.

Guamán, Manuela. Propuesta gastronómica a base de productos andinos que se expenden y consumen en el cantón Riobamba provincia de Chimborazo 2006. Internet. Riobamba, Escuela Superior politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía, 2010.

Hermann, Hidalgo Oscar. Variedades locales de oca de Candelaria. Bolivia, CIP, 1993.



INIAP. Raíces y Tubérculos Andinos: Alimentos de Ayer para la gente de hoy. Internet. Quito, Programa colaborativo de Conservación y Uso de la Biodiversidad de Raíces y Tubérculos Andinos, 2002.

King, S.R. Economy Botany of the Andean Tuber Crop Complex: *Lepidium Meyenii*, *Oxalis tuberosa*, *Tropaeolum Tuberosum* and *Ullucus tuberosus*. New York, PhD Tesis. University of New York, 1988 282 p.

Kingshof, S.R. Gershoff S.N. Evaluación Nutritiva de tres tubérculos andinos: *Oxalis tuberosa*, *Ullucus tuberosus*, *Tropeaolum Tuberosum*. Congreso Internacional de Cultivos Andinos V. Puno, Perú, INIAP, CIID, 1986.

Lozano, Martin, Martin, Antonio. Como enseñar en el módulo de técnicas culinarias. España, Visión libros, 2007.

Mantecón, Tomas. Bajtín y la historia de la cultura popular. Internet. España, Santander, 2008.

Mazón, Castillo, Tapia, César. Catálogo De Recursos Genéticos De Raíces Y Tubérculos Andinos En Ecuador. Quito, Tecnigraba, 1996.

McGee, Harold. "La cocina y los alimentos" enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida. España, Debate, 2007.

Nieto, Carlos, Carlos Vimos y Marco Rivera. El melloco. Características, técnicas de cultivo y potencial en Ecuador. Sld. INIAP, 1998.

Nieto, Gonzalo. CUANTIFICACION DE LA EROCION GENETICA DE MELLOCO (*Ullucus tuberosus* Caldas), OCA (*Oxalis tuberosa* Molina.) Y MASHUA (*Tropaeolum Tuberosum* Ruiz & Pavón.) EN LOCALIDADES DE LAS PROVINCIAS DE CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA. Director: Ing. Agr. Valdano Tafur. Tesis de grado previa a la obtención del título de Ingeniero Agrónomo. Universidad central del Ecuador, Quito, 2004.

Nieto, Gonzalo. CUANTIFICACION DE LA EROCION GENETICA DE MELLOCO (*Ullucus tuberosus* Caldas), OCA (*Oxalis tuberosa* Molina.) Y MASHUA (*Tropaeolum Tuberosum* Ruiz & Pavón.) EN LOCALIDADES DE LAS PROVINCIAS DE CHIMBORAZO Y TUNGURAHUA. Director: Ing. Agr. Valdano Tafur. Tesis de grado previa a la obtención del título de Ingeniero Agrónomo. Universidad central del Ecuador, Quito, 2004.

Olivas Weston, Rosario. La cocina de los incas. Perú. Universidad San Martin de Porres. 2001.

Ortega, Fernando. Sistemas Alimentarios de Raíces Y Tubérculos. Venezuela, ISBN, 1998.



Peschiera, Emilio. Secretos de la Cocina Peruana. Lima, Editorial Granica S.A., 2008.

Redondo, Fuentes Manuel. Mashua (*Tropaedum Tuberosum*) quiere llegar al mercado nacional Ecuador Argenpapa, 2009.

Rhoades, Robert. Desarrollo con identidad: Comunidad, cultura, y sustentabilidad de los Andes. Quito, ABYA YALA, 2006.

Samaniego, Alberto. CARACTERIZACIÓN DE LA MASHUA (*Tropaeolum tuberosum* C.) EN EL ECUADOR. Quito, Universidad Tecnológica Equinoccial, 2010.

Tabera, Camarero, Jesús. Manual didáctico de cocina. España, Innovación y Calificación S.L., 2006.

Temoche Cortez, Patricia. Breve historia de los Incas. Madrid, Nowtilus S.L., 2008.

Vallejo, Raúl. Manual de escritura académica. Quito, Corporación Editora Nacional, 2006.

Vimos et al. El melloco: características, técnicas de cultivo y potencial en Ecuador. Publicación miscelánea No. 60. Estación Experimental Santa Catalina. Ecuador, INIAP, 1993. 24p.

Vimos, C. Caracterización y evaluación preliminar agronómico de 90 entradas de mello, 48 de oca y 36 de Mashua del banco de germoplasma de INIAP. Tesis Ingeniero Agrónomo, Escuela Politécnica del Chimborazo, facultad de Agronomía. Riobamba. 288p.

Yáñez del Pozo, José. Mi nombre ha de vivir y yo me he de ir a mi destino (Transito Amaguaña), genero, producción y aprendizaje intercultural de los Pueblos Andinos. Quito, Ediciones ABYA –YALA, 2005.

Zambrano, Ely. Estudio de la variabilidad del melloco, oca y mashua, en finca de agricultores de Colta-Chimborazo. Quito, INIAP, 2004.

FUENTES DE INTERNET:

¿Qué es la cocina molecular? . Internet, www.okdietas.com. Acceso: 27 diciembre 2012.

“La Evolución del Montaje”. Internet. www.imchef.org. Acceso: 28 enero 2013.



“Mellocos de diversos colores y formas”. El Comercio (02 julio 2011) Internet. www.elcomercio.com. Acceso 28 enero 2013.

ABAKMEX. Oca y Mashuas nativas. Internet, www.cultivosantiguos.blogspot.com. Acceso: 23 enero 2013.

Arteaga Núñez, Fabiola Militza. La mashua. Red peruana de alimentación y nutrición. Internet. www.rpan.org. Acceso: 17 noviembre 2012.

Calaña, Esvety. Calidad. Internet. www.gestionrestaurantes.com. Acceso: 24 noviembre 2012.

Castillo, Ramón. Cocina de autor. Internet. www.dechefachef.tripod.com. Acceso: 14 noviembre 2012.

Castro, Andrés. Deconstrucción. Internet, www.delitogastronomico.blogspot.com. Acceso: 2 marzo 2013.

Chocano, Ángel. La mixología y gastronomía en la tendencia molecular. Internet. www.chefuri.net. Acceso: 3 enero 2013.

Fernández, Virginia. Temas de Historia de Perú. Internet, www.historydeperu.com. Acceso: 23 enero 2013.

García, Carlos. El nitrógeno líquido en la cocina. Internet. www.elespeciero.net. Acceso: 4 enero 2013.

Gessen, Merlín. Tendencias en la gastronomía: Los nuevos sabores del mundo y sus principales promotores. Internet. www.espaciogastronomico.com.ar. Acceso: 28 diciembre 2012.

Gimferrer, Morató, Natàlia. Cocción de alimentos en medio seco: La correcta aplicación de la cocción en medio seco, uno de los más usuales en el ámbito doméstico, permite la inactivación y eliminación de patógenos en alimentos. Internet. www.consumer.es. Acceso: 24 noviembre 2012.

Guevara, David. La nouvelle cuisine. Internet. www.slideshare.net. Acceso: 26 diciembre 2012.

Haro, María. Elaboración de Melloco (*Ullucus tuberosus*) cocido y empacado al vacío en la asociación pasguazo Zambrano perteneciente a la parroquia san juan. Internet. Riobamba, Universidad Nacional de Chimborazo, Escuela de ingeniería agroindustrial, 2011.

La oca y sus beneficios”. Revista Familia.ec (19 junio 2012) Internet. www.revistafamilia.ec. Acceso 1 febrero 2013.

Martínez Pita, Isabel. Diseño de platillos de altura. Internet. www.univision.com. Acceso: 15 noviembre 2012.



Martínez Pita, Isabel. Diseño de platillos de altura. Internet. www.univision.com. Acceso: 15 noviembre 2012.

Mellocos de diversos colores y formas”. El Comercio (02 julio 2011) Internet. www.elcomercio.com. Acceso 28 enero 2013.

Monteros, Álvaro. Estudio de la variación morfológica e isoenzimática de 78 entradas de Mashua (*Tropaeolum tuberosum* R. & P.) “Santa Catalina” INIAP. Internet. Quito, Universidad Central del Ecuador, Facultad de Ciencias Agrícolas, 1996.

Parra, Francy. La cocción. Internet. www.slideshare.net. Acceso: 19 diciembre 2012.

Pérez, Andrés. Aires y espumas. Internet. www.gourmetologia.com. Acceso: 3 enero 2013.

Perú ecológico. Internet. www.peruecologico.com. Acceso: 01 marzo 2013.

Quintero, Crhistian. La cocción. Internet. www.slideshare.net.

Revista Hora Buena. La mashua. Tubérculo de los Andes. Tratamiento natural próstata. Internet, www.horabuena.blogspot.com. Acceso: 13 febrero 2013.

Rodríguez, Enrique. Las técnicas de la cocina laboratorio. Internet. www.afuegolento.com. Acceso: 2 marzo 2013.

Saldaña, Ernesto. Gelificación. Internet. www.sites.google.com.

Sifuentes, Cesar. “La comida Novo andina”. Internet, www.comidaperuana.about.com. Acceso: 3 enero 2013.

Tagle, Raimundo. Cocina de autor. Internet. www.puntomujerblog.emol.com. Acceso: 28 diciembre 2012.

Tapia M. et al. Cultivo de la oca, ulluco y mashua. Manual de Agricultura Andina. La Paz, Bolivia, IBTA/IICA, 1979. pp. 100 - 105.

Técnicas aplicadas en la cocina molecular. . Internet, www.okdietas.com. Acceso: 27 diciembre 2012.

Tovar, Víctor. Tradición vs. Vanguardia gastronómica. Internet. www.chefucker.blogspot.com. Acceso: 24 diciembre 2012.

Varas, Germán. Cocina molecular. Internet, www.youtube.com. Acceso: 16 enero 2013.



Velsid. Diccionario de cocina, técnicas culinarias: los métodos de cocción. Internet. www.gastronomiaycia.com. Acceso: 19 diciembre 2012.

Yampufe, Yuriko. Gastronomía molecular: una ciencia deliciosa. Internet. www.nuestrorumbo.com Acceso: 4 enero 2013.

REVISTAS CONSULTADAS:

La oca y sus beneficios. Revista familia, Quito, 10 junio 2012: 25

Riveiro, Mariana." *La cocina tecno emocional*". Conexión Brando (Buenos Aires-Argentina), 26 junio 2009: 18-19.

Ruiz, Anuhi. "*Estilo de vida: Cocina Molecular*". *Si lees se nota* (Madrid), 19 julio 2012: 15.



GLOSARIO

Emulsionar: Mezclar dos ingredientes -uno líquido y otro aceitoso- batiéndolos. Conseguir una mezcla estable a través de dos productos que, por su naturaleza, no pueden mezclarse.

Nouvelle cuisine: término que denomina a una nueva forma de cocinar los productos basada en la creatividad y la imaginación, que respeta los sabores originales empleando salsas ligeras, además de importar y mezclar sabores de todo el mundo. La nueva cocina muestra un especial interés por las texturas de los alimentos, al respetarlos y potenciarlos. Por último, la cuidada presentación de los platos se muestra como la característica más reconocible de esta corriente culinaria.

Reacción de Maillard: es un complejo conjunto de reacciones químicas producidas entre las proteínas y azúcares presentes en los alimentos cuando éstos se calientan, técnicamente la reacción de Maillard es la *glicación no enzimática de las proteínas*, es decir, una modificación proteínica que se produce por el cambio químico de los aminoácidos que las constituyen. Se define también como una especie de caramelización de los alimentos y como la reacción que proporciona el color tostado de la carne durante el proceso de cocción.

Slow food: Este movimiento creado en Italia hace unos 20 años se ha estado extendiendo por todo el mundo ganando cada vez más adeptos. El **Slow Food o comida lenta** está simbolizado por un caracol, la realidad es que es el mejor símbolo que puede representar a este concepto gastronómico que pretende oponerse al fast food para volver a la comida tradicional disfrutando con toda tranquilidad de una buena mesa en un entorno adecuado.

Tecno-emocional: El término "molecular" molestó siempre. Le molestó a Ferrán Adrià que es el creador de esta comida, y por ende a todos sus seguidores. Nunca se supo por qué "molecular", un periodista lo puso así en una nota y quedó. "Tecnoemocional" es tal vez más apropiado. Es una gastronomía que usa la tecnología y determinadas herramientas de la ciencia para disparar, a partir de un plato, emociones distintas. Riveiro, Mariana." La cocina tecnoemocional.

m.f: materia fresca.

Erisipela: Enfermedad infectocontagiosa aguda y febril producida por estreptococos.



ANEXOS

Anexo 1: Fichas técnicas de las recetas



UNIVERSIDAD DE CUENCA
desde 1867



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

Recetario final preparaciones en base a la mashua

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar las mashuas, preparar el fondo requerido. Proceder a hacer el puré con la cebolla y reservar de la otra mitad de la preparación las campesinas. Cortar la cebolla y el ají, preparar una olla para blanquear el ají y el sartén para saltear. Extraer la pulpa del taxo.</p>	<p>Tortilla de mashua rellena de chicharron acompañada de un ají de taxo.</p>	<p>Si se desea acompañar la tortilla con una guarnición de rucula y tomate fiesta con cualquier vinagreta deseada.</p>

TÉCNICAS

Cocinar la mashua en fondo oscuro o claro triturar la mitad de la preparación y la otra mitad cortar en campesinas y saltear con el chicharrón.
Batir los huevos y la cebolla cortada en campesina.
Agregar sal y pimienta y freír en una sartén con el aceite.
Blanquear el ají, y reducir con la pulpa del taxo y el azúcar.

FOTO



Autora: Cecilia Suárez



FICHA TÉCNICA DE: Tortilla española de mashua rellena de chicharrón y ají de taxo						
FECHA: 1 de mayo 2013						
C. BRUTA Producto antes del desperdicio	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND.	PRECIO U.	PRECIO C.U
450	Mashua	Gr	382.5	85%	\$ 1.20	\$ 1.02
464 (8 u.)	Huevos	Gr	412.96	89%	\$1.20	\$1.06
85	Cebolla perla	Gr	76.5	90%	\$0.35	\$0.31
100	Chicharrón de cerdo	Gr	100	100%	\$1.5	\$1.5
15	Orégano	Gr	15	100%	\$0.02	\$0.02
1	Sal pimienta	Gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
50	Aceite	Gr	50	100%	\$0.50	\$0.50
80	Taxo	Gr	48	60%	\$0.60	\$0.36
30	Azúcar	Gr	30	30%	\$0.02	\$0.02
15	Ají rocoto	Gr	13.95	93%	\$0.08	\$0.07
CANT. PRODUCIDA: 1129.91 gr a \$4.88						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 113gr Costo x porción: \$0.49						

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cortar la mashua en láminas, y obtener las supremas de la tuna y reservar. -Pelar las guayabas licuarlas y reducir las con la gelatina, azúcar, y la vainilla batir las claras Cortar la masa hojaldre en la forma deseada.	Mil hojas rellenas de mashua escalfada en cerveza negra, espumilla y suprema de tuna	Se puede agregar a las mil hojas unos pétalos de manzanilla para dar frescura al plato

TÉCNICAS

Caramelizar la masa hojaldre dando la forma deseada en una sartén con la mantequilla y el azúcar.

Reducir en una olla la cerveza y la panela, agregar las mashuas hasta escaldarlas. Rellenar el hojaldre.

Procesar la reducción de guayaba para agregar a las claras batidas y batir hasta que esté la preparación esponjosa.

FOTO

Autora: Cecilia Suárez



FICHA TÉCNICA DE: Mil hojas rellenas de mashua escaldadas en cerveza negra						
FECHA: 01 mayo 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NET A	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
300	Masa hojaldre	Gr	300	100%	\$ 1.8	\$ 1.8
190	Mashua	Gr	161.5	85%	\$0.50	\$0.42
80	Panela de hoja	Gr	80	100%	\$0.15	\$0.15
100	Cerveza negra	Gr	100	100%	\$1.00	\$1.00
50	Azúcar	Gr	50	100%	\$0.02	\$0.02
150	Mantequilla	Gr	150	100%	\$0.30	\$0.30
120	Clara de huevo	Gr	120	100%	\$0.45	\$0.45
7.5	Gelatina sin sabor	Gr	7.5	100%	\$0.30	\$0.30
240	Guayabas	Gr	208.8	87%	\$0.80	\$0.69
200	Agua	Gr	200	100%	\$-	\$-
150	Azúcar en polvo	Gr	150	100%	\$0.02	\$0.02
1	Esencia de vainilla	Gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
150	tuna	Gr	75	50%	\$0.25	\$0.12
CANT. PRODUCIDA: 1603.8 gr. A \$ 5.29						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 160 gr Costo x porción: \$0.53						



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

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Cocinar la mashua pelada y cortada en rondes, en una olla con la leche evaporada y la leche condensada y el ishpingo. Batir las yemas con el azúcar hasta obtener una crema que haga un hilo, batir las claras con el crémor tártaro y batir a punto de nieve, batir la crema de leche y reservar. Congelar el tambor previo a realizar la preparación.</p>	<p>Gelato de mashua perfumado al ishpingo.</p>	<p>Podemos servir el helado con un polvo de praliné, y una toulle de quínoa.</p>

TÉCNICAS

Cocinar la mashua pelada y cortada en rondes, en una olla con la leche evaporada y la leche condensada y el ishpingo.

Cuando esta cocinada la mashua retirar el ishpingo y procesarla para obtener un puré líquido.

En forma envolvente mezclar las preparaciones reservadas tanto las yemas con el azúcar, las claras con el crémor y la crema de leche. Utilizar el tambor para poder obtener el helado, donde verteremos toda la mezcla.

FOTO



Autora: Cecilia Suárez



FICHA TÉCNICA DE: Gelato de mashua perfumado al ishpingo
FECHA: 1 de mayo 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
300	Mashua	Gr	255	85%	\$0.80	\$ 0.68
75	Leche condensada	Gr	75	100%	\$1.00	\$1.00
75	Leche evaporada	Gr	75	100%	\$2.00	\$2.00
240	Claras	Gr	240	100%	\$0.9	\$0.90
500	Crema de leche	Gr	500	100%	\$1.6	\$1.60
200	Azúcar	Gr	200	100%	\$0.15	\$0.15
1	Ishpingo	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
15	Crémor tártaro	gr	15	100%	\$0.20	\$0.20

CANT. PRODUCIDA: 1361gr a \$6.55

CANT. PORCIONES: 10 DE: 136gr Costo x porción: 0.65



UNIVERSIDAD DE CUENCA
desde 1867



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD

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

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar la mashua y cortarla en medallones, cocinar en el fondo, procesar y reservar. Picar en brunoise la cebolla, el tomate trabajarlo concase, el ajo, y la naranjilla. Limpiamos la carne de cordero, y la marinamos con sal pimienta y cipsrés de limón para dar frescor a la preparación. Reservamos. Batimos las claras a punto de nieve y reservamos en un bol tapado en refrigeración.</p>	<p>Con la ayuda de un molde cortamos las esponjas, y colocamos el seco de chivo en ella.</p>	<p>Se puede acompañar con una guarnición de vegetales o brotes de lenteja.</p>

TÉCNICAS

Una vez cocinada la mashua la trabajamos mezclando las claras batidas no agregamos sal ni pimienta pues esta absorberá mucho el sabor del fondo donde se cocino.

Horneamos en un molde por el lapso de 15 a 20 minutos a unos 120 135 grados.

Para el seco incorporamos los vegetales en una sartén y con la ayuda de un poco del fondo de la cocción de la mashua mezclamos todo incluyendo la carne de cordero, agregamos la chicha y los condimentos.

Finalizamos agregando el culantro.

FOTO



Autora: Cecilia Suárez



FICHA TÉCNICA DE: Esponja de mashua rellena de seco de cordero
FECHA: 1 mayo del 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NET A	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
300	Mashua	Gr	255	85%	\$ 0.80	\$ 0.68
200	Fondo de es	Gr	200	100%	\$-	\$-
200	Claros de huevo	Gr	200	100%	\$0.45	\$0.45
1	Sal y pimienta	Gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
300	Carne magra de cordero	Gr	240	80%	\$3.00	\$2.40
1	Ajo	Gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
1	Comino	Gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
1	Orégano	Gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
50	Chicha	Gr	50	100%	\$0.50	\$0.50
1	Achiote	Gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
85	Cebolla	Gr	76.5	90%	\$0.35	\$0.31
50	Tomate	Gr	47.5	95%	\$0.25	\$0.23
25	Naranjilla	Gr	24.25	97%	\$0.15	\$0.14
1	culantro	Gr	1	100%	\$0.02	\$0.02

CANT. PRODUCIDA: 1099.25 gr a \$8.40

CANT. PORCIONES: 10 DE: 110gr Costo x porción: \$0.84



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA: Rissoto de mashua con calamar marinado en chicha y touile de semillas de culantro		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">• Lavar los calamares.• Picar en brunoise la cebolla, el ajo y las especias.	Rissoto de mashua con calamar marinado en chicha y touile de semillas de culantro.	Revolver constantemente el rissoto hasta que este esté en su punto.

TECMICAS

- Pelar la mashua y cocer en agua con sal por 15 minutos, procesar y reservar.
- Sofreír la cebolla con el ajo en mantequilla hasta que esta se dore y colocar el vino hasta que el alcohol se evapore.
- Colocar el arroz unos minutos y verter una parte del fondo, revolviendo constantemente.
- Repetir el proceso hasta que el arroz tenga el punto.
- Colocar el puré de mashua, el queso parmesano y el holandés, revolver en caliente.
- Sazonar los calamares con todas las especies.
- Colocar la chicha en la sartén a fuego colocar el azúcar y reducir unos minutos y colocar los calamares.
- Mezclar la mantequilla con la clara el azúcar y la harina, colocar las semillas.
- Llevar al horno hasta que la masa se encuentre crocante y dorada.

FOTO



Autora: Belén Saldaña



FICHA TÉCNICA DE: Rissoto de mashua con calamar marinado en chicha y touile de semillas de culantro.

FECHA: 9 de abril de 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
300	Mashua	Gr.	200	66,67	\$ 1,00	\$ 0,67
500	Arroz rissoto	Gr.	300	100	\$ 4,50	\$ 4,50
3	Sal, pimienta	Gr	3	100	\$ 0,02	\$ 0,02
2	Ajo	Gr	2	100	\$ 0,02	\$ 0,02
5	Cebolla perla	Gr.	4,5	90	\$ 0,05	\$ 0,05
10	Queso Holandés rayado	Gr.	10	100	\$ 0,20	\$ 0,20
5	Queso Parmesano	Gr	5	100	\$ 0,05	\$ 0,05
8	Vino Blanco	Gr.	8	100	\$ 0,20	\$ 0,20
50	Mantequilla	Gr.	50	100	\$ 0,10	\$ 0,10
1000	Fondo de camarón	Gr.	1000	100	\$ 0,30	\$ 0,30
100	Calamar	ml.	100	100	\$ 4,00	\$ 4,00
5	Chicha	ml.	5	100	\$ 0,05	\$ 0,05
60	Azúcar	Gr.	60	100	\$ 0,32	\$ 0,32
1	Orégano	Gr.	1	100	\$ 0,02	\$ 0,02
1	Laurel	Gr.	1	100	\$ 0,02	\$ 0,02
1	Tomillo	Gr.	1	100	\$ 0,02	\$ 0,02
1	Salvia	Gr.	1	100	\$ 0,02	\$ 0,02
1	Albahaca	Gr.	1	100	\$ 0,02	\$ 0,02
50	Harina	Gr.	50	100	\$ 0,20	\$ 0,20
15	Claras	Gr.	15	100	\$ 0,15	\$ 0,15
5	Semillas de culantro	Gr	5	100	\$ 0,10	\$ 0,10

CANT. PRODUCIDA: 1722,5gr. a 11.03\$

CANT. PORCIONES: 10 DE: 100 gr Costo x porción: 1,1



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA : Envuelto de carpaccio de salmón perfumado con hierbas, crema de mandarina , aceituna, y espinaca sobre suspiro relleno de mashua		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ol style="list-style-type: none">1. Picar las especias.2. Filetear el salmón.3. Sacar el jugo de la mandarina.4. Blanquear la espinaca retirada el tallo.	<ul style="list-style-type: none">• Envuelto de carpaccio de salmón perfumado con hierbas, crema de mandarina, aceituna, y espinaca sobre suspiro relleno de mashua.	<p>Una vez hecha la mezcla del suspiro colocarla rápidamente en el horno, ya que esta se baja rápidamente.</p> <p>Tener cuidado que el suspiro tenga contacto con agua o grasa.</p> <p>Si se lo rellena antes la mezcla se baja y no sale con puntas.</p>

TECNICAS

1. Pelar las mashua y cortar en rondenes y en una olla con agua cocinar la mashua.
2. Batir las claras a punto de nieve una vez las claras con una consistencia firme colocamos la azúcar, la ralladura y la esencia de poco a poco sin dejar de batir.
3. Colocar la mezcla en una manga y llevar al horno hasta que estas estén ligeramente duros.
4. Inyectar la mashua y reservar.
5. Colocar la pulpa de la mandarina y colocar en una cacerola con azúcar para formar un almíbar de sabor fuerte y añadir el concentrado.
6. Batir la crema junto con el almíbar y colocar en una manga
7. Emplatar con la ayuda de un pincho todos los ingredientes.

FOTO:



Autora: Belén Saldaña



FICHA TÉCNICA DE: Envuelto de carpaccio de salmón perfumado con hierbas, crema de mandarina , aceituna, y espinaca sobre suspiro relleno de mashua

FECHA: 9 de abril de 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
350	Azúcar	Gr.	350	100	\$ 0,40	\$ 0,40
40	Claros	Gr.	40	100	\$ 0,35	\$ 0,35
100	Mashua	Gr.	80	80	\$ 0,40	\$ 0,32
2	Esencia de limón	ml.	2	100	\$ 0,04	\$ 0,04
5	Ralladura de limón	Gr.	5	100	\$ 0,40	\$ 0,40
10	Espinaca	Gr.	10	100	\$ 0,30	\$ 0,30
50	Aceituna	Gr	20	40	\$ 1,30	\$ 0,52
3	Sal / pimienta	Gr.	3	100	\$ 0,04	\$ 0,04
1	Orégano	Gr.	1	100	\$ 0,02	\$ 0,02
1	Tomillo	Gr.	1	100	\$ 0,02	\$ 0,02
1	Romero	Gr.	1	100	\$ 0,02	\$ 0,02
100	Crema	ml.	50	50	\$ 0,45	\$ 0,23
100	Salmon	Gr.	100	100	\$ 6,00	\$ 6,00
20	Espinaca	Gr.	20	100	\$ 0,20	\$ 0,20
3	mandarina	ml.	3	100	\$ 0,30	\$ 0,30
2	concentrado de mandarina	Gr.	2	100	\$ 0,05	\$ 0,05
5	perejil	Gr.	4,5	90	\$ 0,05	\$ 0,05

CANT. PRODUCIDA: 692.5 gr. a 9.26\$

CANT. PORCIONES: 10 **DE:** 50 gr **Costo x porción:** 0,62



UNIVERSIDAD DE CUENCA
desde 1867



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA : Creme Brulee de mashua y caramelo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">Cocinar la mashua y hacerla puré.	<ul style="list-style-type: none">Creme Brulee de mashua y caramelo.	<ul style="list-style-type: none">No colocar mucha agua en el baño a maría.

TÉCNICAS:

1. Colocar la mitad de la leche evaporada en una olla a fuego lento sin dejar de batir hasta que esta rompa en hervor. y reservar.
2. Batir las yemas con el azúcar hasta que esta se disuelva y se torne una mezcla espesa.
3. Calentar la vainilla junto con las dos preparaciones anteriores.
4. Colocar la mezcla en los moldes y llevar al horno a baño maría hasta que la mezcla cuaje, espolvorear azúcar y llevar al horno unos segundos y reservar.
5. En una cacerola a fuego lento colocamos azúcar hasta que este se haga un caramelo claro y damos la forma deseada.
6. Con una cuchara parisian moldear una bola de mashua y decorar con una flor comestible.

FOTO:

Autora: Belén Saldaña



FICHA TÉCNICA DE: Creme Brulee de mashua y caramelo

FECHA: 9 de abril de 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
300	Mashua	Gr.	300	100	\$ 0.50	\$ 0.50
35	Yemas	Gr.	35	100	\$ 0.30	\$ 0.30
3	vainilla	ml.	3	100	\$ 0.02	\$ 0.02
40	leche evaporada	ml.	40	100	\$ 0.35	\$ 0.35
125	crema de leche	ml.	125	100	\$ 0.60	\$ 0.60
200	Azúcar	Gr.	20	10	\$ 0.10	\$ 0.30
5	flor comestible	Gr.	5	100	\$ 0.20	\$ 0.20
CANT. PRODUCIDA: 528gr. a 2.27\$						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 50 gr Costo x porción: 0,21						



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA: Pionono de mashua		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
1. Cocinar la mashua y cortarla en cubos.	1. Pionono de mashua	1. Enrollar el pionono con la ayuda de una tela o plástico

TÉCNICAS:

1. Batir los huevos con el azúcar hasta que espume, cambie de color, se vuelve más blanco, punto letra, agregarle la esencia.
2. Tamizar la harina y agregar a los huevos en dos partes con movimientos envolventes.
3. Agregar la mashua troceada.
4. Llevar a un molde con base de papel manteca, enmantecado y enharinado.
5. Llevar a un horno precalentado a temperatura moderada durante 10 min, aproximadamente.
6. Mezclar la crema de leche con la leche condensada, la mashua y los frutos secos y esparcir por todo el pionono.
7. Enrollar

FOTO:



Autora: Belén Saldaña



FICHA TÉCNICA DE: Pionono de mashua con frutos secos						
FECHA: 9 de abril de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
300	Mashua	Gr.	300	100	\$ 0.50	\$ 0.50
100	Harina	Gr.	100	100	\$ 0.30	\$ 0.30
3	vainilla	ml.	3	100	\$ 0.02	\$ 0.02
4	Leche condensada	ml.	4	100	\$ 0.25	\$ 0.25
125	crema de leche	ml.	125	100	\$ 0.60	\$ 0.60
100	Azúcar	Gr.	100	100	\$ 0.40	\$ 0.40
4	huevos	Gr.	5	100	\$ 0.20	\$ 0.20
100	Frutos secos	Gr.	100	100	\$ 1.50	\$ 1.50
CANT. PRODUCIDA: 300 a gr. a \$1.11						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 30 gr Costo x porción: 0,37						



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

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Cocinar los mellocos y cortarlos en medallones del mismo tamaño. Lavar el arroz de cebada. Cocinar los huevos hasta que estén duros, picarlos en brunoise y a las aceitunas también, picar el ají el ajo y la cebolla en plumas, reservar. Mezclamos la miga de pan la crema de leche y el queso. Cortamos los mellocos en medallones del mismo tamaño. Seleccionamos y limpiamos la lechuga. Blanquear el ají y saltear con la cebolla y el ajo.</p>	<p>Se necesita un molde cilíndrico donde primero colocaremos el arroz de cebada reducido, una capa de lechuga y los mellocos con la salsa huancaína, decoramos con huevo y aceitunas.</p>	<p>Se puede decorar el tonel con cebolla blanca deshidratada.</p>

TÉCNICAS

En una cacerola de barro colocar la manteca negra y agregar el arroz de cebada, mover y agregar agua o fondo claro, Trabajar como si fuera un risotto, esperando a que se reduzca. Ir agregando agua o fondo cada vez que se reduzca hasta que la cebada este blanda.

Procesar la mezcla de la miga de pan , la crema y el queso y agregar el refrito de la cebolla , ajo y ají, si es que le falta color a la salsa agregar un poco de aceite de color.

En un bol aparte mezclamos la salsa con los mellocos cocinados.

Preparamos la lechuga, el brunoise del huevo y las aceitunas, y el arroz de cebada para en moldar

FOTO



Autora: Cecilia Suárez



FICHA TÉCNICA DE: Tonel de seco de arroz de cebada con mellocos en salsa huancaína
FECHA: 9 de abril de 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NET A	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
200	Arroz de cebada	gr	200	100%	\$ 0.55	\$ 0.55
1	Sal pimienta	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
450	mellocos	gr	450	100%	\$1.50	\$1.50
50	miga de pan	gr	50	100%	\$0.30	\$0.30
150	queso	gr	150	100%	\$0.75	\$0.75
50	Crema de leche	gr	50	100%	\$0.50	\$0.50
15	Ají amarillo	gr	13.95	93%	\$0.08	\$0.07
1	Ajo	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
85	Cebolla	gr	76.5	90%	\$0.35	\$0.31
c/n	aceite	gr	-	100%	\$-	\$-
30	Aceitunas	gr	30	100%	\$0.20	\$0.20
120	huevo	gr	106.8	89%	\$0.26	\$0.26
120	Lechuga	gr	90	75%	\$0.30	\$0.22
50	Manteca negra de cerdo	gr	50	100%	\$0.50	\$0.50

CANT. PRODUCIDA: 1269.25 gr a \$5.20

CANT. PORCIONES: 10 DE: 126gr

Costo x porción: 0.52



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

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Cocinar el melloco y tritarlo caliente. Picar en brunoise la cebolla y la albaca. Separar la yema y batir el huevo. Hidratar la mantequilla.	-Verter en moldes y llevar al frío por una hora.	Para el caviar de tomate injerto solamente extraemos la pulpa con las pepas del tomate y colocamos sobre el mousse, así damos la apariencia de tener caviar acompañando a nuestro mousse.

TÉCNICAS

Derretir la mantequilla y agregar la cebolla y freír hasta que este tierna, agregar la leche y la albaca.
Agregar el puré de melloco, mezclar y retirar del fuego.
Una vez tibio agregar la yema y batir, luego agregar el huevo.
Finalmente agregar la colopez hidratada.

FOTO



Autora: Cecilia Suárez



FICHA TÉCNICA DE: Mousse de melloco y albaca
FECHA: 1de mayo 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
250	Leche	gr	250	100%	\$ 0.35	\$ 0.35
80	Yema	gr	80	100%	\$0.24	\$0.24
60	Huevo	gr	53.4	89%	\$0.15	\$0.13
10	Mantequilla	gr	10	100%	\$0.15	\$0.15
200	Puré de melloco	gr	200	100%	\$0.70	\$0.70
15	Albaca fresca	gr	15	100%	\$0.02	0.02\$
1	Sal pimienta	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
7.5	Gelatina sin sabor	gr	7.5	100%	\$0.30	\$0.30

CANT. PRODUCIDA: 616.9gr a \$1.91

CANT. PORCIONES: 10 DE: 62 gr

Costo x porción: \$0.19



UNIVERSIDAD DE CUENCA
desde 1867



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD

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

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Lavar y cocinar el melloco en agua con sal por 20 minutos. Picar en corte pluma la cebolla, y el tomate en campesina. Blanqueamos el ají y procedemos a hacer un brunoise del ají quitando las venas. Picamos en medallones los mellocos y les agregamos el jugo de limón y de naranja junto con el togadashi y la leche evaporada. Dejamos reposar por 10 min. Para los crocantes colocamos en moldes de tartaletas el verde rallado.</p>	<p>Servimos el cebiche dentro de la canasta de verde con la leche de tigre que es el jugo donde se conservan los mellocos.</p>	

TÉCNICAS

En el bol donde reservamos el melloco con los jugos y el togadashi agregamos un poco del líquido de cocción del melloco y la cerveza. Agregamos la cebolla, el tomate y el ají.

Dejamos que se marinen los mellocos con los jugos y las hierbas.

Procedemos a freír los moldes para la canasta crocante.

FOTO



Autora: Cecilia Suárez



FICHA TÉCNICA DE: Ceviche de melloco macerado con togadashi en canasta crocante						
FECHA: 1de mayo 2013						
C. BRUTA Producto antes del desperdicio	INGREDIENTE	U. C	C.NETA Producto después del desperdicio	REND. EST. Relación porcentaje	PRECIO U Precio en cantidad bruta	PRECIO C.U Precio en cantidad neta
450	Melloco	gr	450	100%	\$	\$ 0.28
100	Cebolla	gr	90	90%	\$0.20	\$0.18
100	Tomate	gr	95	95%	\$0.30	\$0.28
50	Ají	gr	23.75	47.5%	\$0.15	\$0.14
50	Jugo de limón sutil	gr	50	100%	\$0.25	\$0.25
50	Jugo de naranja	gr	50	100%	\$0.25	\$0.25
50	Togadashi	gr	50	100%	\$0.75	0.75\$
30	Leche evaporada	gr	30	100%	\$0.50	\$0.50
50	Cerveza	gr	50	100%	\$0.25	0.25\$
30	Aceite	gr	30	100%	\$0.50	\$0.50
75	Líquido cocción melloco	gr	75	100%	\$-	\$-
1	Sal pimienta	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
450	Verde rayado	gr	450	100%	\$0.60	\$0.60
CANT. PRODUCIDA: 1414.75 gr. A \$4						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 141 gr Costo x porción: \$ 0.40						



UNIVERSIDAD DE CUENCA
desde 1867



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD

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

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Lavar y cocinar el melloco en agua con sal por 20 minutos. Y reposamos 24 horas. Trituramos los mellocos evitando que se hagan puré, agregarles la harina junto con la mejorana y la mantequilla y la yema. Salpimentar. Limpiar los camarones y marinar con el sésamo y el aceite. Cortamos en laminas redondas el rábano sin quitarle la casca. Y las pintamos con limón.	Al cortar las galletas la cara anterior colocamos la pasta resultado de procesar el camarón, agregamos laminas de rábano pintadas con limón.	Se puede colocar un brunoise de cebollín, y polvo de camarón.

TECNICAS

En una lata para horno que este enmantecillada agregar la preparación tendida del melloco para que cuando estén horneadas cortar con moldes de nuestra preferencia, agregamos medallones pequeños de melloco para hacer más vistosa su presentación. Hornear por 30 a 40 minutos.

Salteamos y los procesamos los camarones.

FOTO



Autora: Cecilia Suárez



**FICHA TÉCNICA DE: Galleta de melloco con mejorana y pasta de camarón.
FECHA: 1 de mayo 2013**

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
250	Melloco	gr	250	100%	\$ 0.75	\$ 0.75
100	Harina	gr	100	100%	\$0.20	\$0.20
30	Mejorana	gr	30	100%	\$0.02	\$0.02
50	Mantequilla	gr	50	100%	\$0.20	\$0.20
1	Sal y pimienta	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
20	Yema	gr	20	100%	\$0.06	\$0.06
150	Camarón	gr	150	100%	\$1.25	\$1.25
15	Sésamo	gr	15	100%	\$0.02	\$0.02
0.5	Aceite de sésamo	gr	0.5	100%	\$0.02	\$0.02
30	Rábano	gr	30	100%	\$0.20	\$0.20

CANT. PRODUCIDA: 646.5gr a \$ 2.72

CANT. PORCIONES: 10 **DE:** 65 gr **Costo x porción:** 0.27



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA: Terrina picante de melloco y cebolla rellena de tiradito de corvina y crocante de verde.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Picar el culantro. Picar el pimiento, cebolla, tomate, melloco en brunoise. Cortar la corvina en cubos. Jugo de Limón. Sacar las pepas del ají.	Terrina picante de melloco y cebolla rellena de tiradito de corvina y crocante de verde.	Tener cuidado con el picante.

TECNICAS:

1. Lavar y cocinar el melloco en agua con sal hasta que esta que esta hierva sin cocinar los mellocos, cernir y reservar el agua.
2. Colocar la corvina en el jugo de limón y sal hasta que este esté cocido.
3. En una sartén colocamos el agua del melloco, junto con el agua de ají y colocamos una vez caliente el gelificante y colocamos en un molde junto con la cebolla.
4. Cavamos la gelatina y colocamos la corvina el choclito amarillo, pimiento, culantro, ratificamos la sal y la pimienta y echamos un chorrito de aceite.
5. Rayamos el verde en láminas con una mandolina.
6. En un sartén con aceite hirviendo colocamos el verde y damos la forma deseada.

FOTO:

Autora: Belén Saldaña



FICHA TÉCNICA DE: Terrina picante de melloco y cebolla rellena de tiradito de corvina y crocante de verde.

FECHA: 9 de abril de 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
500	Mellico amarillo	Gr.	500	100	\$ 0,90	\$ 0,90
50	Cebolla colorada	Gr.	45	90	\$ 0,40	\$ 0,36
30	Tomate	Gr	30	100	\$ 0,10	\$ 0,10
10	Ají	Gr	8	80	\$ 0,05	\$ 0,04
200	Limón sutil	Gr.	80	40	\$ 0,80	\$ 0,32
20	Choclito	Gr.	20	100	\$ 0,20	\$ 0,20
5	Pimiento	Gr	5	100	\$ 0,20	\$ 0,20
5	Culantro	Gr.	3	60	\$ 0,20	\$ 0,12
3	Sal / pimienta	Gr.	3	100	\$ 0,02	\$ 0,02
5	Aceite	ml.	5	100	\$ 0,10	\$ 0,10
50	Verde	Gr.	40	80	\$ 0,20	\$ 0,16
1000	Agua	ml.	1000	100		
250	Corvina	Gr.	250	100	\$ 3,00	\$ 3,00
CANT. PRODUCIDA: 1909 gr. a 5,52\$						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 50 gr Costo x porción: 0,55						



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA: Hogaza de melloco y semillas de culantro relleno de sango de maduro y coco con camarón grillado.		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Limpiar el camarón, sacar su cascara y desvenarlo. Picar el melloco cocinado.	Hogaza de melloco y semillas de culantro relleno de sango de maduro y coco con camarón grillado.	No dejar pasar el punto del camarón.

TÉCNICAS:

1. Lavar y cocinar el melloco en agua con sal por 20 minutos. Procesar los mellocos hasta lograr un puré. Disolver la levadura en agua tibia y reposar 15 minutos.
2. Tamizar la harina y en su centro agregar el azúcar, la sal pimienta, manteca, levadura y puré de melloco, mezclamos todo con el agua. Amasar por unos 30 minutos cubrimos la masa con un plástico y la dejamos leudar
3. Formamos porciones, agregamos el cibulet el melloco y semillas a la superficie del pan y llevamos al horno. En una cacerola agregamos aceite y sofreímos cebolla y ajo
4. Agregamos la leche de coco, el coco rallado, fondo de camarón y los maduros majados a fuego lento hasta que este espese y el maduro se cocine.
5. Agregamos queso y los camarones se ratifica la sal y la pimienta. Hacemos un orificio en la hogaza e introducimos el sango y el camarón previamente asado

FOTO:

Autora: Belén Saldaña



FICHA TÉCNICA DE: Hogaza de melloco y semillas de culantro relleno de sango de maduro y coco con camarón grillado.

FECHA: 9 de abril de 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
300	Mellico rojo	Gr.	300	100	\$ 0,50	\$ 0,50
1000	Harina	Gr.	1000	100	\$ 1,20	\$ 1,20
500	Agua Tibia	ml.	500	100		
40	Levadura	Gr	40	100	\$ 0,10	\$ 0,10
40	Aceite	ml.	40	100	\$ 0,25	\$ 0,25
20	Azúcar	Gr.	20	100	\$ 0,10	\$ 0,10
100	Manteca	Gr	100	100	\$ 0,40	\$ 0,40
5	Sal / pimienta	Gr.	5	100	\$ 0,04	\$ 0,04
250	Camarón	Gr.	210	84	\$ 4,00	\$ 3,36
60	maduro	Gr.	45	75	\$ 0,20	\$ 0,15
50	Leche de coco	ml.	50	100	\$ 0,20	\$ 0,20
50	Fondo de camarón	ml.	50	100	\$ 0,30	\$ 0,30
2	Paprika	Gr.	2	100	\$ 0,01	\$ 0,01
2	Ajo	Gr.	2	100	\$ 0,02	\$ 0,02
5	Cebolla	Gr.	4,5	90	\$ 0,05	\$ 0,05
30	Coco rayado	Gr.	30	100	\$ 0,40	\$ 0,40
CANT. PRODUCIDA: 2398.5 gr. a 7.79\$						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 50 gr Costo x porción: 0,71						





FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA : Turrón de melloco sobre babaco al dulce y frambuesas frescas		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ol style="list-style-type: none">1. Pelar y picar el babaco.2. Lavar las frambuesas.3. Sacar el jugo de limón.4. Filetear el melloco cocinado	<ul style="list-style-type: none">• Turrón de melloco sobre babaco al dulce y frambuesas frescas.	<ul style="list-style-type: none">• Al momento de colocar el azúcar y la miel, mezclar rápidamente para evitar que se haga grumos y estos se peguen.• Mover constantemente al momento de colocar las claras.• Hacer con un día de anticipación.

TECNICAS:

1. Freír los mellocos en mantequilla hasta que estos estén ligeramente crocantes
2. Hacer un dulce de babaco con agua y azúcar y añadirle limón para que este tenga un toque ácido.
3. Batir claras a punto de nieve
4. Colocar la azúcar y la miel y revolver rápidamente, y dejar hasta que este se encuentre chicloso.
5. Agregar las claras evitando que estas se cocinen
6. Revolver hasta que este se encuentre en punto bolita
7. Agregar los mellocos
8. Colocar la preparación sobre un molde y repetir varias capas alternando cada capa con caramelo y el dulce de babaco
9. Colocar el turrón sobre el dulce de babaco y sobre este las frambuesas frescas.

FOTO:

Autora: Belén Saldaña



FICHA TÉCNICA DE: Turrón de melloco sobre babaco al dulce y frambuesas frescas

FECHA: 9 de abril de 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
250	Miel	Gr.	250	100	\$ 2.00	\$ 2.00
500	Azúcar	Gr.	500	100	\$ 0.40	\$ 0.40
300	Melloco	Gr.	300	100	\$ 0.45	\$ 0.45
50	Obleas	Gr.	50	100	\$ 3.00	\$ 3.00
50	mantequilla	Gr.	50	100	\$ 0.20	\$ 0.20
70	claras	Gr.	70	100	\$ 0.02	\$ 0.02
350	babaco	Gr.	350	100	\$ 2.00	\$ 2.00
40	frambuesas	Gr	40	100	\$ 0.80	\$ 0.80
50	limón	Gr	10	20	\$ 0.40	\$ 0.08

CANT. PRODUCIDA: 1620 gr. a 8.95\$

CANT. PORCIONES: 10 **DE:** 50 gr **Costo x porción:** 0,90



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA : Muffin de meloco con crema de yerba luisa y naranja confitada

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ol style="list-style-type: none">1. Filetear los melocos2. Picar la cebolla3. Laminar la naranja	<ul style="list-style-type: none">• Muffin de meloco con crema de yerba luisa y naranja confitada	<ul style="list-style-type: none">• No revolver demasiado la masa para que esta no se torne dura.

TECNICAS:

1. Cocinar el melloco en agua con sal
2. En una sartén sofreír mantequilla cebolla y colocar una parte del melloco formar una pasta y licuar.
3. Colocar la harina tamizada el polvo de hornear y el azúcar mezclar, añadir el huevo y la primera preparación.
4. Añadir claras batidas en forma envolvente
5. Enmantequillar un molde y colocar la mezcla colocando mellocos en su superficie.
6. Batir la crema con la hierba luisa hacer una infusión concentrada y agregarla a la crema batida.
7. Espolvorear yerba luisa en polvo.

FOTO:

Autora: Belén Saldaña



FICHA TÉCNICA DE: Muffin de melloco con crema de yerba luisa y naranja confitada

FECHA: 9 de abril de 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
250	melloco	Gr.	250	100	\$ 0.50	\$ 0.50
30	mantequilla	Gr.	30	100	\$ 0.18	\$ 0.18
500	harina	Gr.	500	100	\$ 0.60	\$ 0.60
5	polvo de hornear	Gr.	5	100	\$ 0.02	\$ 0.02
35	azúcar	Gr.	35	100	\$ 0.20	\$ 0.20
50	leche	ml	50	100	\$ 0.20	\$ 0.20
10	yerba luisa	Gr.	10	100	\$ 0.05	\$ 0.05
40	naranja	Gr.	40	100	\$ 0.35	\$ 0.35
100	crema	Gr.	100	100	\$ 0.45	\$ 0.45
15	huevo	Gr	10	66.67	\$ 0.14	\$ 0.09
10	clara	Gr	10	100	\$ 0.10	\$ 0.10

CANT. PRODUCIDA: 1040gr. a 2.74\$

CANT. PORCIONES: 10 **DE:** 50 gr **Costo x porción:** 0,27



UNIVERSIDAD DE CUENCA
desde 1867



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD

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

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Cocinar la oca soleada con el cardamomo y azúcar, reservar. Tostar el chulpi y retirarlo antes de que este bien cocido para terminarlo de cocinar en el horno. Procesamos la mitad de la porción y la otra mitad la mofemos, agregamos mantequilla para que se solidifique y en moldamos, reservamos en el refrigerador Batimos las claras y las yemas separadas y reservamos.</p>	<p>Cortar el Chesscake con moldes y servir con cualquier salsa que no lo humedezca mucho.</p>	<p>Para la salsa de granadilla reducimos la pulpa con el azúcar el vino el agua, agregamos la gelatina para que la preparación se vuelva más densa mas no solida o gelatinosa</p>

TÉCNICAS

Trituramos la mitad de la oca soleada y cocinada y la otra mitad cortamos en campesinas.-En un bol agregamos el queso cremoso, el azúcar y la vainilla, mezclamos hasta disolver el azúcar y reservamos. A esto agregamos la oca y mezclamos.

Agregamos a esta mezcla las yemas batidas y las claras
Colocamos la mezcla en el molde donde colocamos la galleta de chulpi. Y llevamos al horno. Por un lapso de una hora con el horno a 130 grados.

FOTO



Autora: Cecilia Suárez



FICHA TÉCNICA DE: Chesscake de oca con galleta de chulpi
FECHA: 9 de abril de 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
250	Chulpi tostado	gr	250	100%	\$ 0.50	\$ 0.50
25	Mantequilla	gr	25	100%	\$0.20	\$0.20
300	Queso cremoso	gr	300	100%	\$1.25	\$1.25
135	Azúcar	gr	135	100%	\$0.12	\$0.12
1	Cardamomo	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
180	Huevos	gr	160.2	89%	\$0.45	\$0.40
1	Esencia de vainilla	gr	1	100%	\$	\$0.02
300	Oca soleada	gr	255	85%	\$0.80	\$0.68

CANT. PRODUCIDA: 1127.2gr. a \$3.19

CANT. PORCIONES: 10 DE: 113gr Costo x porción: \$0.32



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

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Lavar y pelar la oca. Picar en brunoise la cebolla junto con el tomillo, y aparte el cebollín. Batir claras y yemas aparte.	Servir el soufflé con un crocante de papa frita cubierto a su alrededor de semillas de amapola	

TÉCNICAS

Cocinar la oca y cortar en medallones la mitad y la otra mitad hacer un puré. preparar la salsa blanca y adicionar el tomillo, la cebolla y dejar hervir Esperar a que enfrié la preparación anterior y agregar la yema y batir, adicionar la oca y mezclar nuevamente.
Aparte batir las claras a punto nieve y agregar a la preparación.
Enmantequillar y enharinar un molde y verter la me En un sartén calentar la crema de leche
Procesar el maní para obtener una pasta, y agregar a la crema de leche
Picar cebollín y agregar a la preparación,
Rectificar con sal y pimienta mezclar y llevar al horno por 40 minutos

FOTO



Autora: Cecilia Suárez



FICHA TÉCNICA DE: Soufflé de oca con salsa de maní
FECHA: 1 de mayo del 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
450	Oca	gr	382.5	85%	\$ 1.20	\$ 1.02
125	Quesillo	gr	125	100%	\$0.80	\$0.80
40	Cebolla	gr	35.6	89%	\$0.20	\$0.17
1	Tomillo	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
30	Mantequilla	gr	30	100%	\$0.20	\$0.20
175	Salsa blanca	gr	175	100%	\$0.60	\$0.60
60	Yema	gr	60	100%	\$0.18	\$0.18
120	Clara	gr	120	100%	\$0.24	\$0.24
50	Maní tostado	gr	50	100%	\$0.30	\$0.30
15	Cebollín	gr	0.02	100%	\$0.02	\$0.02
25	Leche evaporada	gr	25	100%	\$0.25	\$0.25
1	Sal pimienta	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02

CANT. PRODUCIDA: 1005.12 gr a \$3.82

CANT. PORCIONES: 10 DE: 100gr

Costo x porción: \$0.35



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

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Lavar y pelar las ocas. Picar en brunoise la cebolla y el tomillo y el ajo. Limpiar los hongos	Para servir colocamos la crema fungí sobre los mini canelones y espolvoreamos semillas de mostaza	

TÉCNICAS

Cocinar los mini canelones en agua caliente que contenga sal y aceite.
Cocinar la oca sin cascara por 20 minutos. Luego triturarla sin hacer un puré
Picar la cebolla blanca y el tomillo y colocar en un sartén con la mantequilla.
Agregar el curry y la crema de leche. Y luego la oca. Salpimentar. Mezclar bien y reservar.
Rellenar los mini canelones con la mezcla anterior y colocar 3 u por cada porción.
Para la crema fungí, picar los hongos shitake y la cebolla, saltearlos con un poco de mantequilla sal y pimienta y agregar la crema de leche.

FOTO



Autora: Cecilia Suárez



FICHA TÉCNICA DE: Mini canelones rellenos de oca cubiertos de crema fugi
FECHA: 1 de mayo 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NET A	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
500	Canelones miniatura	gr	500	100%	\$ 1.20	\$ 1.20
450	Oca	gr	382.5	85%	\$1.20	\$1.02
100	Cebolla blanca	gr	100	100%	\$0.30	\$0.30
50	Mantequilla	gr	50	100%	\$0.25	\$0.25
30	Curry	gr	30	100%	\$0.02	\$0.02
15	Tomillo	gr	15	100%	\$0.02	\$0.02
500	Crema de leche	gr	500	100%	\$1.80	\$1.80
c/n	Aceite	gr	-	100%	\$-	\$-
100	Hongos shitake	gr	2.50	100%	\$2.50	\$2.50
1	Ajo	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
1	Sal pimienta	gr	1	%100	\$0.02	\$0.02

CANT. PRODUCIDA: 1829.5 gr. A \$ 7.15

CANT. PORCIONES: 10 DE: 183 gr Costo x porción: \$0.72



UNIVERSIDAD DE CUENCA
desde 1867



FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA HOSPITALIDAD

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

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Pelar las ocas y rallarlas, reservar en un bol. Tamizar el harina y la sal. Picar la cebolla. Rallar un poco de jengibre y colocarlo con la miel de abeja.</p>	<p>Antes de hornear el pan podemos colocar un poco de ralladura de oca cruda para que esta se cocine como costra el momento que está en el horno.</p>	<p>Se puede mojar mas el pan con el jugo restante del relleno para que el pan este más húmedo.</p>

TÉCNICAS

Mezclar harina y la sal, agregar la levadura y la mantequilla derretida
Agregar la leche y la ralladura de la oca.
Mezclar y agregar los huevos. Amasar
Luego de amasar dejar reposar la masa por 30 minutos.
Luego de el reposo, formar panecillos redondos y dejar leudar por 10 minutos mas
Enmantequillar una lata y colocar los panes para hornearlos por 40 minutos.
Para el relleno de cangrejo picar la cebolla.
Rallar un poco de jengibre y colocarlo con la miel de abeja. Añadir a esta mezcla la cebolla.
En un bol aparte mezclar la pulpa de cangrejo con la crema agria y la mayonesa, y añadir la mezcla anterior.
Servir con ramitas de perejil crespo y pimientos morrones

FOTO



Autora: Cecilia Suárez



FICHA TÉCNICA DE: Pan de oca relleno de cangrejo
FECHA: 1 de mayo 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NET A	REND. EST.	PRECIO O U	PRECIO C.U
300	Oca	gr	300	100%	\$ 0.80	\$ 0.80
300	Harina	gr	300	100%	\$0.40	\$0.40
60	Levadura	gr	60	100%	\$0.20	\$0.20
180	Huevos	gr	160.2	89%	\$0.45	\$0.40
15	Sal	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
60	Azúcar	gr	60	100%	\$0.02	\$0.02
150	Leche	gr	150	100%	\$0.20	\$0.20
150	Mantequilla	gr	150	100%	\$0.30	\$0.30
300	Pulpa de cangrejo	gr	300	100%	\$2.50	\$2.50
80	Cebolla blanca	gr	80	100%	\$0.30	\$0.30
15	Miel de abeja	gr	15	100%	\$0.02	\$0.02
1	Jengibre	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02
30	Mayonesa	gr	30	100%	\$0.20	\$0.20
1	Sal pimienta	gr	1	100%	\$0.02	\$0.02

CANT. PRODUCIDA: 1608.2gr. a \$ 5.4

CANT. PORCIONES: 10 DE: 160 gr

Costo x porción: \$ 0.54



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA : Ñoquis de oca con crema de haba picante y crocante de oca con chorizo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">• Majar totalmente la oca cocinada• Sacar las pepas al ají• Cocinar las habas	<ul style="list-style-type: none">• Ñoquis de oca con crema de haba picante y crocante de oca con chorizo	<ul style="list-style-type: none">• Enharinarlos bien para que estos no se peguen.• Colocar aceite en las manos para poder manejar bien la masa.

TECNICAS:

1. Agregar al puré de oca la harina tamizada, sal, pimienta al gusto y un chorrito de aceite
2. Amasar y una vez lista hacer un plancha de dos por dos centímetros de ancho y cortar en forma de ñoqui
3. En una olla colocar agua con sal y aceite y esperar a que esta esté hirviendo y colocar los ñoquis hasta que estos salgan a la superficie y estén totalmente cocidos y reservar.
4. Colocar habas cocidas sin cascara junto con crema de leche, sal, pimienta, jengibre a fuego lento
5. Licuar la crema y las pepas y cernir.
6. Freír la oca laminada y dar la forma deseada.
7. Freír el chorizo

FOTO:



Autora: Belén Saldaña



FICHA TÉCNICA DE: Noquis de oca con crema de haba picante y crocante de oca con chorizo

FECHA: 9 de abril de 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
500	Oca	Gr.	800	80	\$ 1,00	\$ 0,60
120	Harina	Gr.	120	100	\$ 0,35	\$ 0,35
15	Huevo	Gr.	13	86,66	\$ 0,12	\$ 0,10
15	Aceite	ml.	15	100	\$ 0,10	\$ 0,10
1000	Agua	ml.	1000	100		
2	jengibre molido	Gr.	2	100	\$ 0,05	\$ 0,05
500	Haba	Gr	500	100	\$ 1,30	\$ 1,30
5	Sal / pimienta	Gr.	5	100	\$ 0,04	\$ 0,04
100	leche evaporada	ml.	100	100	\$ 0,50	\$ 0,50
2	pepas de ají	Gr.	2	100	\$ 0,05	\$ 0,05
100	chorizo	Gr.	100	100	\$ 1,50	\$ 1,50
3	nuez moscada	Gr	3	100	\$ 0,20	\$ 0,20
2	Ajo	Gr.	2	100	\$ 0,02	\$ 0,02

CANT. PRODUCIDA: 2662 gr. a 4.81\$

CANT. PORCIONES: 10 **DE:** 50 gr **Costo x porción:** 0,48



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA : Pastel de ocas con higos a la pimienta dulce		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">• Laminar las ocas• Hacer un almibar de higos con pimienta dulce	<ul style="list-style-type: none">• Pastel de ocas con higos a la pimienta dulce	<ul style="list-style-type: none">• Las laminas de oca deben ser bien delgadas para que su cocción sea rápida.

TENICAS:

1. Cocinar las ocas ligeramente.
2. Remojarlas con la crema, la leche, colocar la sal pimienta, nuez moscada, toronjil en polvo.
3. Colocar sobre un molde intercalando con el queso y el higo en brunoise.
4. Colocar el queso parmesano al final
5. Llevar al horno

FOTO:

Autora: Belén Saldaña



FICHA TÉCNICA DE: Pastel de ocas con higos a la pimienta dulce

FECHA: 9 de abril de 2013

C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
500	Ocas	Gr.	350	70	\$ 1,00	\$ 0,70
50	mantequilla	Gr.	50	100	\$ 0,30	\$ 0,30
50	Higos	Gr.	50	100	\$ 0,40	\$ 0,40
5	pimienta dulce	Gr.	5	100	\$ 0,10	\$ 0,10
15	queso holandés	ml.	15	100	\$ 0,10	\$ 0,10
10	azúcar	Gr.	10	100	\$ 0,05	\$ 0,05
3	queso parmesano	Gr	3	100	\$ 0,05	\$ 0,05
3	Sal / pimienta	Gr.	3	100	\$ 0,04	\$ 0,04
50	leche evaporada	ml.	50	100	\$ 0,30	\$ 0,30

CANT. PRODUCIDA: 536gr. a 2.04\$

CANT. PORCIONES: 10 **DE:** 50 gr **Costo x porción:** 0,20



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA : Locro de ocas sobre rosa crocante de oca y pincho de molleja asada en eucalipto y tomate fresco		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">• Lavar y cortar el tomate cherry, la lechuga• Laminar las ocas• Picar en brunoise las ocas y el cebollin	<ul style="list-style-type: none">• Locro de ocas sobre rosa crocante de oca y pincho de molleja asada en eucalipto y tomate fresco	<ul style="list-style-type: none">• Despegar del molde la rosa cuando está este caliente

TENICA:

1. Cocinar las ocas
2. Colocar la cebolla y el ajo con el achiote en una cacerola y sofreír.
3. Agregar la oca la crema y la leche
4. Agregar sal y pimienta.
5. Macerar las mollejas con sal pimienta y una reducción de vino, azúcar y el eucalipto y asar.
6. Laminar las ocas pintar con una yema, contener la forma con palillos y colocar en un molde.
7. Freír
8. Montar el plato

FOTO:



Autora: Belén Saldaña



FICHA TÉCNICA DE: Locro de ocas sobre rosa crocante de oca y pincho de molleja asada en eucalipto y tomate fresco						
FECHA: 9 de abril de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
1000	Oca	Gr.	800	80	\$ 2,00	\$ 1,60
3	Achiote	ml.	3	100	\$ 0,05	\$ 0,05
250	Mollejas	Gr.	250	100	\$ 0,40	\$ 0,40
5	Cebolla	Gr.	5	100	\$ 0,15	\$ 0,15
5	Vino	ml.	5	100	\$ 0,20	\$ 0,20
5	Azúcar	Gr.	5	100	\$ 0,05	\$ 0,05
50	Eucalipto	Gr	50	100		
5	Sal / pimienta	Gr.	5	100	\$ 0,04	\$ 0,04
50	leche evaporada	ml.	50	100	\$ 0,30	\$ 0,30
50	crema	ml.	50	100	\$ 0,40	\$ 0,40
5	Cebollín	Gr.	100	2000	\$ 0,10	\$ 2,00
15	Lechuga	Gr.	12	80	\$ 0,03	\$ 0,02
1	nuez moscada	Gr	1	100	\$ 0,02	\$ 0,02
15	tomate cherry	Gr.	15	100	\$ 0,15	\$ 0,15
CANT. PRODUCIDA:1351 gr. a 5.38\$						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 50 gr Costo x porción: 0,54						



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

RECETA : Lasaña de creps de oca con pavo mechado a la pimienta y salsa de espinaca		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none">• Desmenuzar el pavo.• Hacer un rux con la mantequilla y la harina.• Blanquear la espinaca• Majar la oca previamente cocinada.	<ul style="list-style-type: none">• Lasaña de creps de oca con pavo mechado a la pimienta y salsa de espinaca	<ul style="list-style-type: none">•

TÉCNICAS:

1. Mezclar la harina con el huevo la leche, la oca y un poco de mantequilla, sal y dejar en reposo la masa por media hora.
2. En la sartén calentar un poco mantequilla y verter la masa, dar la vuelta y dorar.
3. Condimentar a la pechuga de pavo con sal pimienta y comino al gusto y cocinar.
4. Sancochar la pechuga en su jugo
5. Cocer el rux con leche, revolver.
6. Mezclar la bechamel con la espinaca a fuego lento y procesar.
7. Armar la Lasagna alternando con cada capa de crepe y al final colocar el queso

FOTOS:

Autora: Belén Saldaña



FICHA TÉCNICA DE: Lasagña de creps de oca con pavo mechado a la pimienta y salsa de espinaca						
FECHA: 9 de abril de 2013						
C. BRUTA	INGREDIENTE	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U
250	Ocas	Gr.	150	60	\$ 0.50	\$ 0.30
40	Mantequilla	Gr.	40	100	\$ 0.30	\$ 0.30
250	Harina	Gr.	250	100	\$ 0.40	\$ 0.40
200	queso de hierbas	Gr.	200	100	\$ 3.00	\$ 3.00
200	leche	ml.	200	100	\$ 0.20	\$ 0.20
2	Ajo	Gr.	2	100	\$ 0.02	\$ 0.02
250	Pavo	Gr.	250	100	\$ 2.00	\$ 2.00
50	queso parmesano	Gr	50	100	\$ 0.80	\$ 0.80
3	nuez moscada	Gr	3	100	\$ 0.02	\$ 0.02
250	Bechamel	ml.	250	100	\$ 1.00	\$ 1.00
10	Sal / pimienta	Gr.	10	100	\$ 0.10	\$ 0.10
CANT. PRODUCIDA: 1405 gr. a 8.14\$						
CANT. PORCIONES: 10 DE: 50 gr Costo x porción: 0,81						



Anexo 2: Muestra de tabla de evaluación de la degustación

Página #
Producto: mashua

TABLA DE EVALUACIÓN

NOMBRE PLATO:

Suspiro relleno de mashua envuelto en carpaccio de salmón.

DESCRIPCIÓN: un delicioso suspiro relleno de mashua acompañado de carpaccio de salmón perfumado con hierbas, relleno de aceituna, espinaca y crema de mandarina.

FORMA DE CALIFICACIÓN:

Esta ficha de evaluación tiene cuatro parámetros: sabor, color, textura, y combinación, cada uno se debe calificar sobre el valor de tres puntos, siendo 1 malo, 2 bueno y 3 muy bueno o aceptable. El total de la suma del puntaje que se de cada parámetro es sobre 12 puntos.

PLATO DEGUSTACIÓN	SABOR	COLOR	TEXTURA	COMBINACIÓN	TOTAL
Suspiro relleno de mashua envuelto en carpaccio de salmón	/3	/3	/3	/3	/12

RECOMENDACIONES:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Anexo 3: Fotos

1. Fotos visita a Cañar



Cantón Lodón, Provincia de Cañar. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Cantón Lodón, Provincia de Cañar. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Cantón Lodón, Provincia de Cañar. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Cantón Lodón, Provincia de Cañar. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Cantón Lodón, Provincia de Cañar. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Cantón Lodón, Provincia de Cañar. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Cantón Lodón, Provincia de Cañar. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Cantón Lodón, Provincia de Cañar. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Cantón Lodón, Provincia de Cañar. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.

2. Fotos de pruebas previas a la degustación final



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Cecilia Suárez.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.



Universidad de Cuenca. Autora: Belén Saldaña.

3. Fotos degustación final:



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.

Mercedes Cecilia Suárez Peñafiel /2013
Ana Belén Saldaña Galindo



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.



Restaurante “El Carbonazo”. Autoras: Cecilia Suárez, Belén Saldaña.