



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

DECONSTRUCCIÓN DE PLATOS TÍPICOS EN LA
PROVINCIA DE ESMERALDAS EN EL CANTÓN ATACAMES

AUTOR

Kevin Orlando Cárdenas Zapata

AÑO

2020



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

DECONSTRUCCIÓN DE PLATOS TÍPICOS EN LA PROVINCIA DE
ESMERALDAS EN EL CANTÓN ATACAMES

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos
establecidos para optar por el título de Licenciado en Gastronomía.

Profesor Guía

Adm. Alfredo Salazar

Autor

Kevin Orlando Cárdenas Zapata

Año

2020

DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA

"Declaro haber dirigido el trabajo, (Deconstrucción de platos típicos en la provincia de Esmeraldas en el cantón de Atacames), a través de reuniones periódicas con el estudiante (Kevin Orlando Cárdenas Zapata), en el semestre 2020-20, orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación".

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Alfredo Salazar', is written over a light green rectangular background.

Adm. Alfredo Salazar

C.I. 171327170-6

DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

"Declaro haber revisado este trabajo, (Deconstrucción de platos típicos en la provincia de Esmeraldas en el cantón de Atacames), de (Kevin Orlando Cárdenas Zapata), en el semestre 2020-20, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación"

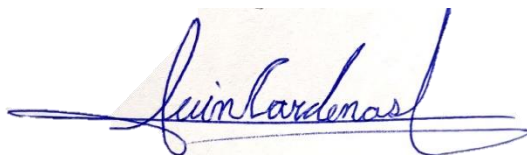


Mg. Miguel E Burneo

CI: 1711849602

DECLARACIÓN DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Kevin Cárdenas', is written over a light-colored rectangular background. The signature is fluid and cursive, with a long horizontal stroke extending to the left and another extending to the right.

Kevin Cárdenas

C.I.: 1718119280

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia por ser pilar fundamental en este camino largo lleno de conocimiento, a mi tutor por guiarme en mi proceso de titulación, y a mis compañeros quienes me ayudaron a lo largo de mi vida universitaria.

DEDICATORIA

Este proyecto está dedicado a mis padres, quienes gracias a su confianza y dedicación han sido mi pilar fundamental en este camino, a mi hermana quien apoyó cada objetivo dentro de mi carrera profesional, a mis abuelos que han tenido interés día a día por mi carrera universitaria, a mi tío quien ha sido un apoyo a cada momento y a mis amigos quienes han estado siempre pendientes por mi largo camino. Gracias a todos ellos por depositar su confianza y ayudar a lograr mis objetivos.

RESUMEN

El desarrollo de este recetario nace a partir de una idea durante la carrera profesional, la cual permitió adquirir un amplio conocimiento acerca de las diferentes técnicas que pueden ser aplicadas dentro de la gastronomía ecuatoriana.

Previo al desarrollo se analizaron varios puntos, por ejemplo: la gastronomía tradicional que se maneja en la provincia de Esmeraldas y en el cantón de Atacames, y los diferentes usos que se puede dar a los productos de la zona para desarrollar preparaciones típicas de la región mediante la aplicación de la técnica de deconstrucción.

El objetivo de esta investigación es presentar una propuesta de autoría propia al público en general, propuesta en donde encuentren recetas tradicionales que pueden ser desarrolladas de diferente manera respetando sus sabores; pero permitiendo la modificación de su apariencia para lograr un cambio visual y crear una experiencia dentro y fuera de una cocina ya sea profesional o en casa.

Por otro lado, el objetivo es seguir desarrollando recetas a lo largo de mi trayectoria que sean de ayuda para futuras generaciones que dediquen su vida al estudio de la gastronomía como profesión, no solo en la región costa, sino también, en diferentes puntos del Ecuador.

Mi deseo a futuro es llegar más allá del País, llegar a distintos lugares del mundo en donde la gastronomía ecuatoriana quiera ser conocida y descubierta de igual manera.

Considero importante recalcar que los análisis respectivos de cada receta fueron realizados por distintos expertos en el tema, mismos que determinaron que cada una de ellas han sido bien estructuradas, con esto el recetario logra la viabilidad dentro del campo profesional como empírico.

ABSTRACT

The development of this recipe book started from an idea during my journey in this professional career, which allowed to harness a broad knowledge about the different techniques that could be applied in our cuisine.

For this development, a variety of things were analyzed, for example: the traditional cuisine of the province of Esmeraldas and of the district of Atacames and how their own goods could be used to develop different preparations that would be considered typical of the region making use of the deconstruction technique.

The objective of this investigation is to offer a proposal of my own authorship to the general public, a proposal where they can find traditional recipes that can be developed in a different way, respecting their flavors even though they can alter or modify the appearance of the dishes, creating an experience inside and outside the kitchen whether that is in a professional setting or at home.

Another goal is to keep developing recipes throughout my professional career in a way that they can be of help to future generations if they decide to dedicate their lives to gastronomy as a profession, not only on the coast, but also in the remaining regions of Ecuador.

With this, I not only want to reach the country, but also different places around the world, where Ecuadorian cuisine wants to be known and discovered just like any other.

Finally, the analyses done in every recipe were made by different experts in their field, same experts that have determined that each and every one of them have been well structured providing the recipe book viability inside the professional and empiric field.

ÍNDICE

Introducción	1
Justificación	2
Planteamiento de objetivos	3
Objetivo general	3
Objetivos específicos	3
Metodología	3
Analítico científico:	3
Inductivo:.....	4
Deductivo:.....	4
Capítulo I	5
1.1 Historia de la cocina moderna	5
1.2 Fernand Point (1897-1955) y la Nouvelle Cuisine	6
1.3 Paul Bocuse (1926-2018).....	8
1.4 Jean y Pierre Troisgros.....	10
1.5 Cocina fusión	11
1.6 Pierre Gagnaire	12
1.7 Ferran Adrià.....	14
1.8 ¿Qué es deconstrucción?.....	17
1.9 Autores de cocina de vanguardia	19
1.9.1 Heston Blumenthal	19
1.9.2 Wylie Dufresne	20
1.9.3 Grant Achatz.....	21
1.9.4 Michel Bras.....	22
1.10 Ingredientes de la cocina de vanguardia.....	23
1.11 ¿Qué son los hidrocoloides?	23
1.11.1 Origen natural vegetal.....	23
1.11.2 Origen animal	23

1.11.3	Obtenido de algas.....	24
1.11.4	Obtenido de microorganismos	24
1.11.5	Sintéticos o modificados	24
1.12	Aditivos de la cocina de vanguardia	25
1.12.1	Espesantes	25
1.12.2	Xantana:	25
1.12.3	Iota:	26
1.12.4	Goma guar:.....	27
1.12.5	Maltodextrina:	28
1.13	Esferificación	29
1.13.1	Gluconolactato de calcio:.....	29
1.13.2	Lactato de calcio:.....	30
1.13.3	Alginato de sodio:	31
1.13.4	Calcio:.....	32
1.13.5	Citras:	33
1.14	Gelificantes	36
1.14.1	Agar:.....	36
1.14.2	Kappa:	37
1.14.3	Iota:	38
1.14.4	Gellan:	38
1.14.5	Metilcelulosa	39
1.14.6	Gelatina:	40
1.15	Emulsionante	42
1.15.1	Sucro:	42
1.15.2	Lecitina de soya:.....	43
1.16	Especiales	45
1.16.1	Transglutaminasa	45
1.17	Técnicas aplicadas en la deconstrucción	45
1.17.1	Espumas	45
1.17.2	Nitrógeno líquido	48
1.17.4	Geles	50
1.17.5	Cocción al vacío.....	51
1.17.6	Aires	52

1.17.8 Reducciones	54
CAPÍTULO II.....	55
2.1 Historia y evolución de la gastronomía en Ecuador	55
2.2 Historia Provincia de Esmeraldas.....	57
2.3 División Política	58
1.2.1 Muisne	58
1.2.2 Esmeraldas:.....	58
1.2.3 Quinindé:	58
1.2.4 La Concordia:	59
1.2.5 Río Verde:	59
1.2.6 Eloy Alfaro:	59
1.2.7 San Lorenzo:	59
1.2.8 Atacames:.....	59
1.3 Gastronomía en Esmeraldas	59
1.4 Gastronomía en Atacames	61
CAPITULO III	63
3.1 Desarrollo del recetario.....	63
3.1.1 Proceso creativo.	63
3.2 Validación de recetas.....	66
3.2.1 Ceviche de camarón	66
3.2.2 Sopa de mariscos	67
3.2.3 Arroz con camarón	68
3.2.4 Encocado de cangrejo.	68
3.2.5 Bolón de chicharrón.....	69
3.2.6 Muchínes de yuca.....	71
3.2.7 Panacotta de chucula.	72
3.2.8 Cocada.	73
3.2.9 Cazuela de mariscos	86
3.2.10 Bombón de cocada.....	90
3.2.11 Panacotta de chucula	92
3.2.12 Encocada.....	93

4.1 Conclusiones.	93
4.2 Recomendaciones.	94
REFERENCIAS.	96
ANEXOS.....	102

Introducción

La gastronomía ecuatoriana ha permanecido en un mismo enfoque por varios años, es decir, siendo conservadora y llevando un lineamiento que ha generado un estancamiento de nuestra cocina, evitando el poder estilizarla o mejorarla.

La carencia de investigación y el desconocimiento de técnicas de cocina vanguardista como la deconstrucción, genera inquietud para la aplicación de esta técnica en la elaboración de la cocina ecuatoriana, ya que al aplicarla se podría mejorar la estilización, sabores y texturas de nuestra cocina. Al realizar la investigación pertinente se determina la posibilidad de aplicar estas técnicas en la gastronomía tradicional y regional, resaltando de esta manera los productos de cada zona y promoviendo una innovación constante a cada estudiante o profesional en la gastronomía ecuatoriana.

El desarrollo de esta técnica culinaria modificará el aspecto, las propiedades organolépticas y desarrollará una armonía con los distintos productos para mejorar su estímulo sensorial, activando todos los sentidos en el goce gastronómico.

La finalidad del proyecto es identificar el uso de diferentes aditamentos y técnicas en la cocina tradicional de la región costa en donde será aplicado al cantón Atacames, para de esta forma aprovechar el principio de la cocina de vanguardia, en donde conservar los sabores de cada preparación es primordial para modificar su apariencia, técnica y dar un toque moderno para el comensal.

Justificación

El desarrollo de la investigación está dirigido hacia la innovación y estilización de nuestra cocina, haciéndola atractiva de manera competitiva como un inicio para estudiar y practicar nuevas tendencias que aporten de manera positiva al país, dando un apoyo no solo a zonas turísticas, sino también a plazas gastronómicas de la zona, siempre enfocados no solo a la región costa sino tomando en cuenta a todo el país, de esta manera transformándola a un nivel vanguardista con nuevos sabores, colores, olores e incluso texturas, fomentando el consumo de productos autóctonos, de la misma forma que el impacto generado por parte de la cocina peruana, el rescate cultural y la adaptación de nuevos estilos impuso un respeto y admiración a nivel mundial en ámbitos gastronómicos y culturales.

Un estudio aplicable en el campo gastronómico de Atacames tendrá no solo mejoras culinarias como resultado, sino también un impulso para cambiar la mentalidad de estudiantes y cocineros profesionales que dedican su tiempo al desarrollo constante de la gastronomía local e internacional. De igual manera los comensales tendrán la libertad y apertura de pensamiento al degustar cosas nuevas con su esencia tradicional, logrando que cada persona encuentre en un restaurante diversas características desde comodidad, ambiente, servicio diferenciado y sobre todo de alta calidad, captando el interés y atención de nuevas propuestas a ofrecer.

Con la investigación los beneficiados no serán solo generaciones nuevas de cocineros, sino en general la sociedad, debido a que, al afianzar la gastronomía ecuatoriana, se impulsará la competencia y el mercado culinario tendrá más plazas que ofrecer.

Planteamiento de objetivos

Objetivo general

Elaborar un recetario gastronómico en base a cocina tradicional del cantón Atacames, aplicando la técnica de deconstrucción.

Objetivos específicos

- Investigar los procesos y técnicas que se aplican en la deconstrucción.
- Analizar los platos icónicos del cantón Atacames para ser desarrollados a lo largo del Proyecto.
- Elaborar un recetario de comida tradicional mediante la técnica de deconstrucción aplicado a la gastronomía del cantón Atacames.

Metodología

Este proyecto corresponde a una investigación cualitativa que se refiere a la recogida de información basada en la observación de comportamientos naturales, discursos, respuestas abiertas para la posterior interpretación de significados. (Jesus, 1992)

Debido a que la información recolectada servirá para dar múltiples hipótesis y de esta manera solucionar de mejor forma el problema.

Los métodos utilizados serán:

- **Analítico científico:** Es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. Se utilizará en el capítulo I, marco teórico, debido a que obtendremos varias partes del estudio hecho y ayudará a plantear las causas, efectos, entre otros. (Ibañez, 1992)

- **Inductivo:** Se emplea como instrumento de trabajo, es un procedimiento en el que, comenzando por los datos, se acaba llegando a la teoría. Por tanto, se asciende de lo particular a lo general. Se utilizará en el capítulo II, diagnóstico del problema, debido a que por medio de los datos llegamos a una teoría en específico. (Ibañez, 1992)
- **Deductivo:** Dos objetivos fundamentales de la ciencia son: dar respuestas válidas a preguntas significativas, así como realizar predicciones.

Capítulo I

1.1 Historia de la cocina moderna

Durante siglos, los chefs franceses han aportado con dos contribuciones importantes al mundo internacional de la cocina. La primera fue alcanzar un dominio de técnicas y estandarizarlas, esto permitió crear un vocabulario más fácil dentro de las prácticas y facilitó su transmisión de una forma mucho más precisa. La segunda se aferró a la necesidad de clasificar métodos culinarios e ingredientes, esto brindó un registro de recetas y técnicas dentro del cual los demás pudieran trabajar de una manera más fluida y sencilla.

Este enfoque a la cocina ha sido incorporado al método de enseñanza mundial, en donde, primero los estudiantes aprenden lo básico, después se adaptan a lo aprendido, es decir, ingredientes, técnicas y tradiciones culinarias locales y, por último, desarrollan su trabajo en grandes cadenas culinarias.

Francia desarrolló una gran tradición culinaria debido a su ubicación geográfica, bordeada por el océano Atlántico, el mar Mediterráneo y el canal de la Mancha, lo que trajo como resultado mercados franceses llenos de variedades de pescados y mariscos. Por otro lado, las grandes cadenas montañosas y extensas regiones agrícolas de Francia están surcadas por tres grandes ríos: el Sena, el Loire y el Ródano, esto generó una tradición agrícola que considera la excelencia como característica primordial en sus productos finales. (Bleu, 1999)

Existen varios restaurantes de renombre alrededor de toda Europa y Norte América; sin embargo, la influencia francesa está presente en la mayoría de los menús de todo el mundo.

La cocina francesa cumplió un rol principal en la trascendencia gastronómica a lo largo del tiempo, esto se debe a que los cocineros franceses en los inicios de la cocina dominaron la industria como los maestros de la práctica

y siendo mentores para los restaurantes finos, aportando con su conocimiento a chefs de diferentes nacionalidades.

De esta manera Francia tiene una conexión fuerte con el inicio de la cocina de alta gama en diferentes restaurantes y hoteles. (Trubek, 2000)

1.2 Fernand Point (1897-1955) y la Nouvelle Cuisine

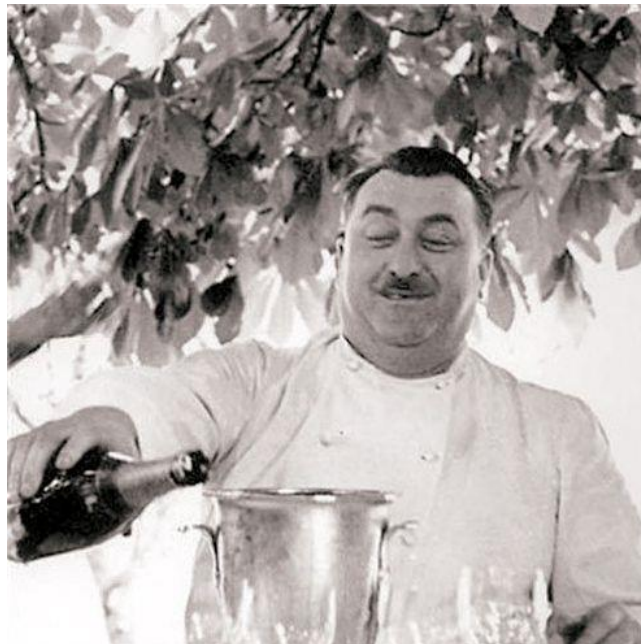


Figura1. Fernand Point en sus inicios. Tomado de: Abc color, 2012

Inicio su carrera culinaria en el restaurante de su padre Auguste Point, en donde su madre y abuela, chefs reconocidas en Francia, fueron enseñando de poco a Fernand Point. Su padre descubrió el talento que poseía su hijo y decide emprender un nuevo reto en Lyon, lugar donde fundó su propio restaurante. Lamentablemente su ilusión fue en descenso cuando fracasaron junto a Fernand y quebraron poco tiempo después, esto llevó a ambos a emprender de nuevo en Viena en donde compraron un restaurante en 1923, en esta ocasión y gracias a un conocimiento amplio sobre dicho restaurante logran mantener a flote durante 20 años. (Point, 1974)

Fernand era un cocinero innovador que creía que la cocina no debía ser estática, debía de ser mucho más creativa, es decir, cada cocinero debía ser innovador y creativo al momento de realizar los platos para al final dar detalles refinados y elegantes que sean únicos dentro de la cocina.

Tenía una pasión por las pirámides, lo cual llevó a Fernand a nombrar a su restaurante “*La Pyramide á Vienne*” usándolo como un emblema de su cocina. Sus menús llevaban la insignia de la pirámide al igual que la mantequilla adoptaba su forma, los pasteles y múltiples recetas más tenían una singular forma de pirámide e hizo de su restaurante un lugar diferente. (Point, 1974)

De igual manera, estableció que los cocineros debían interactuar con los clientes dejando a un lado la idea de permanecer siempre dentro de una cocina, esta idea tiene el fin de conocer las ideas de los comensales, sus gustos e incluso los desacuerdos que tienen con el servicio o la comida.

En 1930 contrae matrimonio y gracias a su esposa la reputación de su restaurante creció inmediatamente, esto se debe a que ella se encargó de supervisar el servicio del comedor, redactar el menú, dirigir a los meseros, entre otros detalles. Compraron un terreno junto al restaurante con el objetivo de ser un jardín para la producción de hortalizas y flores, esto dio a entender a la gente que el restaurante *La Pirámide* de Fernand era más una residencia que un restaurante de lujo. (Point, 1974)

Con este desarrollo, Fernand Point define a la *nouvelle cuisine* como una invención sobre el gusto que tienen los clientes en la gastronomía del futuro, de igual manera esta revolución fue rápida debido a la propagación de la idea mediante medios de comunicación y una excelente publicidad.

Paul Bocuse, quien trabajó como aprendiz junto a Fernand Point da un alto a la cocina tradicional debido a sus ideas de inventar solo por inventar, esto quiere decir que su cocina cambió los paradigmas existentes en la época en donde se buscaba estéticamente que la comida sea delicada y esbelta. Para ello, los productos deberán ser frescos, bien manipulados y

de primera calidad para brindar una presentación sofisticada, sencilla y así lograr que la visión del cocinero se encuentre plasmada en cada detalle. (Point, 1974)

Los chefs debían mantener un amplio conocimiento en nutrición y manejo de alimentos, como consecuencia, las largas y complejas recetas desaparecieron dando lugar a preparaciones *a la minute*, vegetales al dente cortados finamente y proteínas rosadas con temperaturas específicas. (Point, 1974)

Dentro de los pupilos más importantes que trascendieron en la cocina de Fernand Point encontraremos a Paul Bocuse y los hermanos Troisgros de quienes hablaremos a continuación. (Point, 1974)

1.3 Paul Bocuse (1926-2018)

Fernand Point lideró la *nouvelle cuisine* junto a Bocuse y otros cocineros quienes llevaron a la gastronomía un escalón arriba de lo tradicional aplicando creatividad y autonomía sobre la forma de cocinar. Por otro lado, la idea implementada por Bocuse fue definida como cocina de mercado y en ella se manejan productos locales que estén disponibles en la temporada actual, su disponibilidad en el mercado, la relación manejada entre los agricultores y cocineros e incluso temas nutricionales y dietéticos. Esta filosofía, en su momento, fue una idea revolucionaria que aplicó en su restaurante y fue muy bien conceptualizada al punto de ser documentada en su libro *La Cuisine du Marché*. (Bocuse, 2012)

Fue el pionero en la explosión mediática del gremio culinario y considerado por sus compañeros como mejor chef del siglo XX, remodeló y volvió a dar vida al restaurante familiar *L'Auberge du Pont* ubicado cerca de Lyon, aquel pequeño restaurante fue modificado en el año 1958 y dio vida al restaurante que lleva Paul Bocuse como su nombre actual.

Realizó una reestructuración de los recetarios franceses junto a una idea innovadora de cocina de mercado, esto generó resultados positivos y rápidos y es así como, en apenas cinco años ganó tres estrellas Michelin y la fama absoluta. (Bocuse, 2012)

Cuando Paul Bocuse ganó la medalla “*Légion d’honneur*” en 1975, elabora uno de sus platos más afamados hasta la actualidad, *soupe aux truffes noires* o sopa trufada, esta sopa esta sellada con una ligera capa de masa de hojaldre, la cual el comensal debe quebrar en el plato con la cuchara para hacer que se mezcle con el caldo y liberar los aromas de la trufa creando una experiencia única. (Bocuse, 2012)



Figura 2. Sopa Trufada. Tomado de: Marnavas, Noris. 2016.

Además de esto Bocuse instauró un concurso de gastronomía el cual es de los más reconocidos a nivel mundial “*el Bocuse d’Or*”, y en el 2004 creó la “*Fondation Paul Bocuse*” en donde transmitió su experiencia en el ámbito culinario y formó a muchos cocineros que actualmente están catalogados como los mejores del momento.

1.4 Jean y Pierre Troisgros

Pierre Troisgros comenzó su experiencia en la cocina a una edad muy corta, fue enviado a Normandía con apenas 15 años y es en este lugar donde forjó su camino gastronómico junto a su mentor Fernand Point en Vienna. Point compartió su conocimiento junto a Pierre logrando una libertad en su cocina que tuvo como cimientos muchas de las técnicas y lineamientos de Auguste Escoffier. En el Hotel Moderne Jean se dedicaba a la elaboración de salsas clásicas mientras que Pierre fue el cocinero a cargo, su padre Jean Babtiste, por otro lado, era el encargado del servicio al cliente y cumplía el rol de Sommelier. (Troisgros, 1980)

Los hermanos Troisgros ganaron una reputación debido a su dedicación y perfección aplicada en sus platos finales, dedicaban largas horas de trabajo exigiendo lo mejor de su equipo para crear una autenticidad que los hiciera posicionar como los mejores en su campo.

En 1955 ganan su primera estrella Michelin, en 1965 su segunda y su tercera en 1968 en el Hotel Moderne que tiempo después se lo conoció como *Les Freres Troisgros*. (Troisgros, 1980)

Se desempeñaban en base a servicios clásicos dependiendo de la preparación de cada plato; sin embargo, Jean Troisgros consideró que toda la dedicación y delicadeza aplicada en aquellos grandes platos no era percibida ni apreciada de igual manera debido a que los clientes al llegar su comida a la mesa desarmaban aquellas creaciones y la pasaban a platos más pequeños. (Troisgros, 1980)

Es ahí en donde nace la idea de emplatar la comida dentro de la cocina para ser llevada lista al comensal y no manipulada a su lado, la idea de este cambio era mostrar “la firma del chef” al comensal y expresar el arte que realizaban dentro de cocinas. Este cambio significó mucho en la cocina de los hermanos Troisgros al punto de modificar su vajilla, esto se debe a que tenían diámetros muy pequeños para realizar un montaje, su diámetro era de quince a veinte centímetros por lo cual modificaron sus platos a un

diámetro de veintinueve a treinta centímetros dando así un espacio mucho más amplio a su creatividad en cada plato. Es aquí donde nace un emblemático plato llamado “Salmón en salsa de acedera” el cual se convirtió en el primer plato emplatado desde una cocina y uno de los más afamados en la cocina francesa hasta la actualidad. (Troisgros, 1980)



Figura 3. Salmón en salsa de acedera. Tomado de: Wuth Heinz. 2012.

De igual manera la cocción al vacío significó una revolución para los hermanos Troisgros quienes aceptaron la propuesta del charcutero Georges Pralus, esta propuesta se da debido al interés de los hermanos Troisgros en la cocción del fuagrás en su cocina por lo que Pralus intercede junto a su técnica y comienza el trabajo junto a los hermanos.

1.5 Cocina fusión

El movimiento cocina fusión nace de los aprendices de Fernand Point, quienes fueron participes del movimiento de la *nouvelle cuisine*, pupilos como Paul Bocuse, los hermanos Troisgros y Alain Chapel descubrieron el uso de ingredientes asiáticos con su cocina tradicional por lo que se empieza a dar la tendencia de fusionar productos de distintos países para encontrar recetas nuevas. (Fernández, 2015)

La terminología de cocina fusión viene de la combinación entre estilos culinarios de diferentes lugares y el uso de ingredientes nativos o endémicos de cada país.

Gracias a la mezcla o fusión de diferentes productos, especias y técnicas dentro de las cocinas mundiales se han descubierto una gran variedad de platillos nuevos y creativos que gozan de armonía, sabores intensos, emplatados visualmente atractivos y delicados que han abierto paso a una cocina fusión; sin embargo, los chefs mantienen un respeto hacia las culturas propias de cada país engrandeciéndolas en cualquier cocina al fusionarlas con otras para crear una aceptación de un cliente gastronómicamente globalizado. (Fernández, 2015)

Las expectativas de la cocina fusión no solo están dirigidas al sabor, sino también a la cantidad y al valor nutricional que nos aporta esta nueva tendencia, una tendencia que se realiza en base al respeto y dedicación con el fin de enriquecer la gastronomía mundial. (Fernández, 2015)

A partir de este momento, los aprendices de Paul Bocuse empiezan a estudiar la tendencia de fusión y nacen nuevos exponentes dedicados a la elaboración de recetas de vanguardia y fusión a nivel mundial, como es el caso de Pierre Gagnaire y Ferran Adrià de quienes hablaremos a continuación. (Fernández, 2015)

1.6 Pierre Gagnaire

En 1980 fue inscrito en la lista de chefs franceses de la nouvelle cuisine, lo que lo llevó a tener una carrera satisfactoria siendo reconocido como un baluarte de la cocina tecno – emocional, la cual fusiona la ciencia con el conocimiento culinario y los productos nativos de cada país para crear sensaciones en recetas nuevas. (Hervé, 2008)

Inició su carrera gastronómica como pastelero y trabajando para Paul Bocuse hasta el año 1981, su padre fue dueño del *Clos Fleuri*, un restaurante en donde Pierre dio sus primeros pasos aplicando los conocimientos

obtenidos de su padre y de su mentor Bocuse. Decide abrir su propio restaurante en donde ganó tres estrellas Michelin y a partir de ese momento supo que su vida cambiaría por completo. (Hervé, 2008)

Desde 1998, trabaja junto a Hervé This en el prestigioso *Collège de France* en donde desarrollan nuevas recetas culinarias que tengan la estructura de la cocina molecular como base principal.

Pierre Gagnaire junto a Herve This y Nicholas Kurti conforman una lista principal de cocineros pioneros de esta tendencia, renovaron la cocina tradicional y formaron parte del movimiento de cocina fusión a través de la yuxtaposición de sabores. Pierre logró derribar la concepción tradicional de la cocina francesa a través de ingredientes y texturas diferentes. (Casalins, 2012)



Figura 4. Platos icónicos del restaurante de Gagnaire. Tomado de: Gagnaire, Pierre. 2010.

En 2002 abre su restaurante *Skentre otrosh* en Londres, en el 2005 *Gaya Rive* en París y sucesivamente abrió restaurantes alrededor del mundo al punto de ser reconocido como uno de los chefs más respetados de Francia por la innovación constante de su cocina. (Casalins, 2012)

Trabaja junto a Hervé This, químico y físico francés, juntos desarrollan nuevas recetas basadas en experimentos culinarios y técnicas

innovadoras para alcanzar platos únicos y delicados, su idea es aportar con diferentes medios innovadores a la expresión natural que se da en una cocina mediante recetas y platos sin alterar la idea principal que es transmitir el arte del cocinero. (Casalins, 2012)

1.7 Ferran Adrià

Cuando hablamos de cocina de vanguardia o cocina molecular no hay duda alguna que el principal exponente gastronómico es su propio inventor, Ferran Adrià, cocinero español afamado por su importante legado en el mundo gastronómico, premiado y considerado como el mejor cocinero del mundo por varios años consecutivos, dueño del restaurante El Bullí situado en España (Cataluña). (Adrià, 1997)

Su paso por el restaurante significó su lanzamiento en la cocina, llegó a ser jefe de cocina junto a **Christian Lutaud**, aprovecharon al máximo las temporadas bajas del afamado restaurante para realizar investigaciones y viajes. Hasta 1986 El Bullí fue un restaurante dedicado a la cocina clásica o nouvelle cuisine; sin embargo, Lutaud decide alejarse en 1987 dando la posta a Ferran siendo el nuevo responsable, aquí es en donde El Bullí empieza a tomar forma ya que la creatividad e innovación empezaron a surgir poco a poco gracias a la libertad que tuvo Adrià desde entonces. (Adrià, 1997)



Figura 5. El Bullí y Ferran Adrià. Tomado de: Salmerón Judith, 2012.

El Bullí también fue elegido mejor restaurante del mundo durante varios periodos, una característica peculiar es que permanecía abierto la mitad del año ya que Adrià junto a su equipo dedicaban los seis meses restantes al estudio de nuevos ingredientes, ideaban nuevas preparaciones, y desarrollaban nuevas ideas que cautiven al comensal una vez más. (Adrià, 1997)

Era tan compleja su tarea que incluso reservar una mesa en El Bullí era una tarea titánica debido a la alta demanda que manejaba este restaurante. De igual manera el trabajar o entrar al equipo de Ferran implicaba mucho sacrificio, era una tarea compleja debido a su larga trayectoria. (Adrià, 1997)

Para Ferran ser vanguardista significa adelantarse al tiempo, el cual decidirá si el proceso que se ha producido puede ser considerado como vanguardia o no. Si lo que actualmente creemos que es cocina de vanguardia dentro de unos años no se ha consolidado, no merecerá el nombre de vanguardia, simplemente será tomado como una moda pasajera y morirá con el tiempo. (Adrià, 1997)

La cocina de vanguardia está gozando de un gran auge a nivel mundial y está sucediendo en varios países importantes e incluso en zonas urbanas, cocineros con estudios tradicionales han dado la vuelta a la tendencia secuencial que existía años atrás realizando menús que constan de siete u ocho platos en donde su presentación es reducida, sin embargo, su sabor se mantiene.

La vanguardia en la cocina implica tomar conocimientos relacionados a la ciencia, literatura e incluso arte y plasmarlo en un plato en donde se busca exaltar la experiencia gastronómica desde el análisis sensorial, para entender en que influyen los sentidos en una degustación o cual es la armonía apropiada al momento de mezclar y degustar sabores que no conocemos. (Adrià, 1997)

Esta tendencia va más allá de representar platos tradicionales con diferentes texturas, esta cocina significa la transición que vive la gastronomía regional de un lugar en específico a través de utensilios y diferentes implementos. La cocina ha experimentado innumerables cambios a través del tiempo debido al descubrimiento constante de métodos nuevos de cocción.

Hemos pasado desde fogones de leña hasta cocinas adecuadas como por ejemplo las de inducción, las cuales en la actualidad son muy usadas en cocinas de alto estándar. Los materiales también han sido reemplazados o modernizados a través del tiempo como las ollas de barro tradicionales que en varias regiones fueron reemplazadas por ollas de presión que minimizan el tiempo de cocción encapsulando la presión en una olla pequeña, esto quiere decir que nos vamos acoplando a diferentes métodos y herramientas junto a la gastronomía local. (Adrià, 1997)

Este desarrollo significa un cambio eficiente en la gastronomía actual ya que ayudaron a tener un mejor manejo tanto administrativo como técnico dentro de un restaurante, esto quiere decir que las porciones, costos y temas administrativos son más fáciles de manejar por la influencia tecnológica aplicada en la gastronomía.

De igual manera el tema de conservación de alimentos significa un gran avance en la industria, el empaque al vacío se desarrolló principalmente como método de conservación debido a que se podía extraer todo el oxígeno de los empaques para detener el desarrollo microbiano y prolongar más el tiempo de vida de un producto este o no cocido. (Adrià, 1997)

La técnica de deconstrucción gastronómica se importa del terreno filosófico que refiere a la idea de desmontar una estructura fija en este caso una receta estándar para mostrar sus bases y volver a construirla de una manera sofisticada, Ferran Adrià habla sobre el tema refiriéndose a la cocina de deconstrucción en donde dice que consiste en utilizar y respetar armonías ya conocidas, pero dando un cambio en sus ingredientes, en donde se aprecie un juego de texturas desconocidos para el comensal. (Adrià, 1997)

El resultado final permite que el cliente al consumir el plato relacione lo que ve y siente con la receta clásica gracias a su memoria gustativa, a pesar de que no reconoció su comida al inicio debido al juego que se manejó en las texturas. En párrafos siguientes veremos a profundidad el tema de la deconstrucción.

Otra concepción amplia de cocina de vanguardia suele englobar a combinaciones más audaces y raras en cocina como por ejemplo el caviar con el chocolate negro, es un tema en donde se manejan texturas y sabores totalmente diferentes, sin embargo, se los transforma de tal manera que se busca una armonía y un balance que es atractivo para el cliente. (Adrià, 1997)

Como conclusión la cocina de vanguardia reemplaza la cocina tradicional con técnicas y tendencias nuevas que constantemente sufren cambios, pero mantiene su base al manejar la estética y experimentar con nuevos conceptos para recrear experiencias inolvidables en el restaurante. (Casalins, 2012)

1.8 ¿Qué es deconstrucción?

A inicios de los 90 se empieza a hablar de una tendencia nueva, altamente creativa y sensorial, modificando recetas tradicionales para adaptarlas a estilos propios.

La deconstrucción consiste en usar y sobre todo respetar armonías o recetas tradicionales previamente conocidas, para transformar texturas de ingredientes en forma y temperatura. En la elaboración de un plato deconstructivo se conserva el gen de cada uno de sus productos y mantiene o también incrementa la intensidad de su sabor; sin embargo, presenta una combinación de texturas completamente diferente. (Nathan Myhrvold C. Y., 2011)

Por lo tanto, se define a la deconstrucción como una transformación de texturas, formas y temperaturas de ingredientes en platos clásicos conservando su sabor original. (Nathan Myhrvold C. Y., 2011)

La deconstrucción nace del afamado chef Ferran Adrià a finales de la década de los ochenta, este chef es considerado como el principal mentor de esta técnica debido a todo el aporte brindado en la cultura gastronómica actual, Ferran buscó dar a entender la complejidad de su lenguaje gastronómico con el mundo globalizado y tecnológico, relacionó su trabajo con el arte y la deconstrucción tomada desde la perspectiva de la arquitectura para producir memorias

gastronómicas logradas a partir de los recuerdos pensantes del comensal, esto quiere decir que sería algo totalmente desconocido ante la vista pero identificable al gusto. (Nathan Myhrvold C. Y., 2011)

A partir de los estudios realizados por Adrià se conoce sobre un plato icónico que utilizó para su fase de prueba en El Bullí, la tortilla de patata, conocida mundialmente y representativa de la cultura española fue de los primeros platos con los que Ferran Adrià sorprendió a los comensales de El Bullí, uso una copa de coctel en donde puso confitura de cebolla, una ligera crema de huevo y por último una espuma de patata, deconstrucción con la que Adrià logró cautivar al mundo gastronómico debido a que era totalmente irreconocible visualmente; sin embargo, al momento de probar aquel plato los recuerdos sensoriales estaban presentes y era fácil percibir el sabor tradicional de la tortilla de patata. (Nathan Myhrvold C. Y., 2011)

Esta técnica de deconstrucción se basa en modificar los colores, texturas y técnicas originales de recetas estándar para activar sensorialmente los sentidos del comensal, lo cual provoca una estimulación clara de los sentidos.

De igual manera se busca una armonía entre sabores en donde exista un equilibrio y de esta manera obtener una reagrupación de sabores diferentes a la receta original. Esto logra que en la memoria del cliente se active el recuerdo original de los sabores del plato, teniendo como resultado una separación analítica de cada componente. (Nathan Myhrvold C. Y., 2011)

Hay varios ejemplos en los cuales podemos apreciar la deconstrucción los cuales serán presentados a continuación en manos de grandes cocineros de cocina vanguardista actual.



Figura 6. Deconstrucción de la tortilla de patatas. Tomado de: A.R.G media, 2016.

1.9 Autores de cocina de vanguardia

1.9.1 Heston Blumenthal es otro nombre que debe ser mencionado al momento de hablar de cocina de vanguardia. Su restaurante cercano a Londres, *The Fat Duck*, se convirtió en un impresionante laboratorio de investigación gastronómica.

Blumenthal es un científico culinario que vive constantemente investigando diferentes procesos o técnicas que puedan seguir innovando la cocina, no solo inglesa, sino global, su menú incluye decenas de experiencias diferentes en donde el oído, la memoria, el paladar y otros sentidos son parámetros constantes al momento de degustar. (Casalins, 2012)

El plato *The Sound Of The Sea* es de los más reconocidos en el restaurante *The Fat Duck*, esto se debe a que incluye una interacción auditiva en la experiencia del plato, consta de mariscos servidos con una espuma simulando la playa, ralladura de pan como la arena y anguila y un

audio con sonidos del mar para que el cliente tenga no solo una experiencia sensorial sino auditiva también. (Casalins, 2012)



Figura 6. The Sound Of The Sea plato clásico de Heston Blumenthal. Tomado de: Piqueras, Betina. 2013.

1.9.2 Wylie Dufresne fue el chef dueño del restaurante WD-50 en Manhattan, el cual cerro a finales de noviembre del año 2014, cocinero nato con una gran creatividad al momento de combinar ingredientes diferentes, lo que hacía de la reserva en su restaurante un hecho codiciado. El negarse a servir lo mismo una y otra vez se convirtió en su sello personal, le gusta experimentar con diferentes productos y técnicas. Dufresne gusta por las experiencias en España debido a que, para él, Europa tiene mucha más libertad en términos culinarios que la cocina americana. El Hangar Tartare es uno de sus platos clásicos en el WD 50 NYC. (Casalins, 2012)



Figura 7. Hangar Tartare. Tomado de: Urban, Kerrie. 2014.

1.9.3 Grant Achatz nació un 25 de abril de 1974, considerado el mejor cocinero de los Estados Unidos, un cocinero avanzado que estudió la carrera de Ferran Adrià y con treinta y dos años fue detectado con cáncer de lengua lo que causó pérdida del sentido del gusto. Realizó pasantías en El Bullí aprendiendo las mejores técnicas avanzadas para llevar todo su conocimiento a Illinois siendo el Chef Ejecutivo del Hotel Trio, obtuvo cinco estrellas de la *Mobil Travel Guide*, una versión americana de la guía Michelin. Recibió por primera vez el *Rising Star Chef in América* en 2003 siendo este considerado como un Oscar en el mundo de la comida. (Casalins, 2012)

La Moqueca es un plato representativo del restaurante Alinea, es una representación del típico cocido de pescados brasileño.



Figura 8. Moqueca representada por Grant Achatz. Tomado de: Solano, Albert. 2016.

1.9.4 Michel Bras nació un 4 de noviembre de 1946, cocinero nato, no tuvo ningún tipo de estudio superior, Bras aprendió solo la gastronomía desde un punto de vista literario. Decide abrir su propio restaurante y destaca por su alto nivel arquitectónico, un tipo de estructura vanguardista de vidrio y pizarra situado en medio de la naturaleza en el corazón de *L'Aubrac*. En 1999 consigue un reconocimiento de la tercera estrella Michelin clasificado como *Relais & Chateaux* desde 1992. Un dato interesante es que a comienzos de los noventa fue visitado por Ferran Adrià y ciertos colegas de El Bullí para dar a entender que su cocina tuvo una influencia en el cocinero español. (Fernández, 2015)



Figura 9. Gargouillou de Michel Bras. Tomado de: Muhlke, Christine. 2009.

1.10 Ingredientes de la cocina de vanguardia

1.11 ¿Qué son los hidrocoloides?

Para entender de mejor manera el desarrollo de platos y su deconstrucción debemos entender que ingredientes son usados en su elaboración y que técnicas se aplica.

Gran parte de los ingredientes aplicados en la cocina de deconstrucción son hidrocoloides, los cuales conforman un grupo amplio y heterogéneo de sustancias que se conforman principalmente de polisacáridos y ciertas proteínas de una forma polimérica. (This, 2002)

Estos hidrocoloides pueden ser obtenidos de múltiples fuentes por mencionar algunas de orígenes naturales, vegetales, animales, algas e incluso por microorganismos, de igual manera, encontramos derivados de la celulosa que son denominados como semisintéticos. (This, 2002)

Lo interesante de los hidrocoloides es que al tener contacto con el agua forman dispersiones microscópicas viscosas, es decir, son hidrofílicos, por consiguiente, atrapan las partículas de agua en su estructura polimérica. (This, 2002)

Como consecuencia se generan varias texturas viscosas y elásticas que han sido aplicadas en grandes industrias no solo gastronómicas sino también farmacéuticas, medicinales y en ámbitos de investigación.

Se dividen en múltiples fuentes de origen, a continuación, se detalla su división según su origen. (This, 2002)

1.11.1 Origen natural vegetal

Se extraen de diversas partes de plantas como por ejemplo el almidón, celulosa, pectina, goma guar, carragenina, entre otras. (This, 2002)

1.11.2 Origen animal

Encontramos la caseína, clara de huevo.

1.11.3 Obtenido de algas

Logramos encontrar el agar, carragenatos y el alginato.

1.11.4 Obtenido de microorganismos

Encontramos el xanthano, dextrano, curdlán, pululan, entre otros.

1.11.5 Sintéticos o modificados

Meticulosa, etilcelulosa, almidones modificados, entre otros.

Los hidrocoloides en la industria alimenticia se usan como aditivos que ayudan a gelificar y espesar productos, estos logran modificar su textura y aportan con propiedades como la viscosidad. (This, 2002)

De igual manera, depende de qué tipo de hidrocoloide usemos, su porcentaje de pH, la cantidad, su temperatura y de los alimentos en los que se use, podremos obtener características fundamentales como el prolongamiento de vida útil del producto, calidad y múltiples sensaciones en boca para los clientes. (This, 2002)

También se usa como espesante para diferentes salsas, sopas y cremas. Gelificantes también se usan para mermeladas, helados e incluso es usado para productos veganos reemplazando la gelatina la cual es de origen animal. (This H. , 2002)

Los ingredientes han sido agrupados por su efecto dentro de las elaboraciones y será explicado a continuación.

1.12 Aditivos de la cocina de vanguardia

1.12.1 Espesantes

Son aditivos que incrementan la densidad del producto a manipular con la característica de que no cambia su sabor, solo dan estructuras más firmes y estabilizan las mezclas. Se elabora a base de gomas vegetales o polisacáridos como los almidones naturales. En ciertas preparaciones se usan los espesantes como gelificantes los mismos que son hidrosolubles para de esta manera formar mezclas coloidales que tienen estructuras internas adhesivas. (Cooking, s.f.)

1.12.2 Xantana: descubierta por científicos americanos en 1950 para dar nuevos usos al maíz, es un polisacárido de alto peso molecular soluble en frío y caliente. Interactúa sinérgicamente con los galactomananos produciendo un aumento de la viscosidad de la solución, son procedentes del maíz (nombre de la bacteria), es decir de la fermentación de su almidón. Soporta realizar soluciones de pH de entre uno a trece por lo que la viscosidad de una solución de xantana es prácticamente constante. Debe ser mezclado con líquido para proporcionar viscosidad y densidad. Actúa como emulsionante, estabilizante y espesante de todo tipo de alimentos, su uso culinario puede variar y ser usado en salsas, espumas, helados, pastelería, postres y bebidas. (Cooking, s.f.) Su dosificación:

<i>Para suspensiones</i>	3 – 3,5 g por litro
<i>Como espesante</i>	2,5 – 3 g por litro

Ejemplo:

Mayonesa sin huevo: la xantana permite realizar una textura similar a una mayonesa sin el uso de huevo, es muy estable, se conserva bien y tiene poca probabilidad de que se corte.



Figura 10. Mayonesa sin huevo. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L. (s.f)*

1.12.3 Iota: es un polisacárido de alto peso molecular soluble en agua caliente a temperaturas superiores a la temperatura de fusión del gel, se extrae de las algas marinas rojas de la familia de rodofíceas, es estable en pH neutro o alcalino sin embargo los pH bajos afectan su estabilidad. Se debe disolver en líquido a temperatura ambiente y llevar a ebullición mínimo ochenta grados centígrados para gelificar a sesenta grados centígrados. Actúa como gelificante, texturizante, estabilizante, formador de películas y agente estructurante de suspensión, se lo usa para confitería, salsas, pastelería, repostería, entre otros. (Cooking, s.f.)

Para Gelificar

2 – 15 g por litro

Ejemplo:

Panna cotta de vainilla: La iota al ser un gelificante reemplaza la gelatina y da una textura sólida.



Figura 11. Panna cotta. Adaptado de Gintare, Marcel. (2019)

1.12.4 Goma guar: es un polisacárido carbohidrático polimerizado comestible, un agente espesante con agua y como reactivo de absorción y ligador de hidrógeno con superficies minerales y celulósicas. Se extrae de las semillas de los frijoles guar, una planta fanerógama de la India tiene una acidez de cinco a siete, no debe alcanzar temperaturas mayores a ochenta grados centígrados. Es soluble en agua a temperatura igual o menor a ochenta grados centígrados por periodos cortos y actúa como estabilizante, espesante para una infinidad de productos como el queso suave, quesos procesados o emulsiones tipo agua. (Cooking, s.f.)

Como espesante

2 – 10 g por Kg

Ejemplo:

Helado de plátano: este helado es bajo en colesterol, no se añade crema de leche o huevo sino goma guar la cual aportará con cremosidad y una textura similar a un helado.



Figura 12. Helado de plátano. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L. (s.f)*

1.12.5 Maltodextrina: es un aditivo polímero de glucosa y polisacárido dulce, soluble en agua o líquidos fríos, calientes y tibios. Se obtiene de la hidrólisis del almidón de maíz y no se puede utilizar con soluciones de poca grasa. Es ligeramente dulce y se usa habitualmente para mejorar el cuerpo de una cerveza, también se usa para salsas dulces y saladas, bebidas, papillas y transformar el aceite en polvo. (Cooking, s.f.)

Para secar grasas

Cantidad lo necesario

Ejemplo:

Migas de aceite de oliva: con un toque de pan y la ayuda de la maltodextrina el aceite adquiere una forma de migas grandes la cual puede ser usada para cualquier plato como decoración. (Mariana, 2015)



Figura 13. Migas de aceite de oliva. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L. (s.f)*

1.13. Esferificación

Esta técnica consiste en la gelificación controlada de un líquido, el cual al tener contacto con un baño sea de algin o de gluco, forma esferas. Existen dos tipos de esferificaciones, la básica consiste en sumergir el líquido con algin en un baño de calcio y la inversa que consiste en sumergir un líquido con gluco en un baño con algin.

Con esta técnica se logra obtener varias esferas las cuales pueden funcionar como falsos caviars, huevos, raviolis, entre otros. Para las esferas necesitaremos de aditivos extra con la finalidad de estabilizar nuestra mezcla, la xantana es un aditivo que se usa para obtener esferas más estables y flexibles. (Mariana, 2015)

1.13.1 Gluconolactato de calcio: es una mezcla de dos sales, gluconato cálcico y lactato cálcico, no aporta ningún tipo de sabor al alimento trabajado. Es un aditivo alimentario que actúa en el producto a consumir el cual debe ser

mezclado con una solución de alginato de sodio para esferificar, se puede usar con cualquier líquido por ejemplo lácteos o líquidos muy ligeros y espesar con xantana, es regulador de acidez, de firmeza, estabilizante y espesante. Es soluble en frío y puede ser usado en medios ácidos, alcohólicos o grasos. (Cooking, s.f.)

Esferificación inversa

10 g por litro

Gelificación por difusión interna

3 – 5 g por litro

Ejemplo:

Caviar de licor de café



Figura 14. Caviar de café. Adaptado de Innovative Cooking, S.L. (s.f)

1.13.2 Lactato de calcio: es un aditivo alimentario y farmacéutico antiácido o anti caries el cual actúa en el producto a consumir y debe ser mezclado con una solución de alginato de sodio para poder esferificar, ayuda a enriquecer alimentos en calcio y no aporta ningún tipo de amargor a nuestro producto, lo que hace eficiente el desarrollo de esferificaciones inversas. De igual manera puede ser usado con cualquier líquido el cual debe ser muy ligero para aumentar xantana y de esta manera espesar la preparación ya que la xantana nos proporcionará estabilidad y regulará la acidez del producto. (Cooking, s.f.)

<i>Esferificaciones</i>	2 g por 100 ml de líquido
<i>Esferificación directa</i>	5- 8 g por litro
<i>Esferificación inversa</i>	5 – 8 g por litro
<i>Gelificación por difusión interna</i>	12 – 13 g por litro

Ejemplo: Esferificaciones de patata



Figura 15. Esferas de patata. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L. (s.f)*

1.13.3 Alginato de sodio: actúa con iones de Ca^+ y son productos con pH menor a tres, seis y su origen viene de las algas café o pardas que crecen en regiones como Irlanda, Escocia, América del Norte y Sur, entre otros. Tiene uso como emulsionante, gelificante, estabilizante y espesante. Depende mucho de que parte de la alga se ha refinado para determinar la textura y capacidad de reacción junto al calcio, esto quiere decir que el alginato es ideal para realizar esferificaciones con una garantía total. (Cooking, s.f.)

Ejemplo:

Caviar de melón

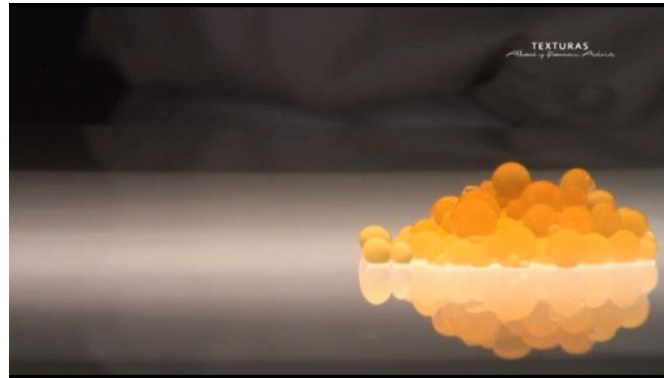


Figura 16. Caviar de melón. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L.* (s.f)

1.13.4 Calcic: es una sal de calcio usada con normalidad en la alimentación, un ejemplo muy común es la elaboración de quesos. El calcic es un aditivo clave al momento de juntarlo con el algín para obtener esferificaciones. Se lo denomina un aditivo ideal debido a su facilidad para disolverse en el agua, el aporte de calcio en los alimentos y la capacidad para realizar esferas. Su uso más común es para realizar esferificaciones. (Cooking, s.f.)

Esferificación directa

5 – 8 g por litro

Ejemplo:

Gelatina de coco



Figura 17. Gelatina de coco. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L.* (s.f)

1.13.5 Citras: a base de citrato sódico, se obtienen de frutas cítricas usadas en la alimentación para evitar que frutas y verduras oscurezcan.

Su propiedad es reducir acidez en productos, su empleo facilita la elaboración de esferas con soluciones excesivas en acidez, tiene una disolución fácil y su tiempo de reacción es instantáneo. Se aplica para la elaboración de esferificaciones básicas. (Cooking, s.f.)

Esferificación directa

0,5 g por litro

Gelificación por difusión interna

4 – 5 g por litro

Ejemplo:

Queso para nachos: este producto no solo se emplea en las esferificaciones, sino también en otros productos como el queso, se usa citras para bajar la acidez del queso y este rompe la estructura proteica para que quede permanentemente líquido.



Figura 18. Queso derretido. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L. (s.f)*

Tabla No.1: Dosificaciones para la técnica de esferificación.

PRODUCTO	SOLUBILIDAD	DOSIFICACIÓN	TIPO DE GELIFICACIÓN	RESISTENCIA TÉRMICA	RESISTENCIA A CONGELACIÓN	APLICACIONES
ESFERIFICACIÓN DIRECTA / GELIFICACIÓN POR DIFUSIÓN EXTERNA						
ALGIN	En frío a 3,5 pH	5-8 gr/L	Termo irreversible	180-200°C*		
CALCIC	En frío	5-8 gr/L	Termo irreversible	180-200°C*		
CITRAS	En frío	0,5 gr/L				Amortiguador
						pH y antioxidante
ESFERIFICACIÓN INVERSA / GELIFICACIÓN POR DIFUSIÓN EXTERNA						
ALGIN	En frío	5 gr/L	Termo irreversible	180-200°C*		
GLUCO	¿En frío, a? PH	10 gr/L	Termo irreversible	180-200°C*		
XANTANA	En frío	1-4 gr/L	Espesante en calor y frío			

TABLA DE DOSIFICACIONES PARA LA TÉCNICA DE GELIFICACIÓN POR DIFUSIÓN INTERNA						
ALGIN	En frío a 3,5 pH	12-13 gr/L	Termo irreversib le	180- 200°C*	Óptima	
						Rellenos de
						Pastelerí a, postres y lácteos
GLUCO	En frío	3-5 gr/L	Termo irreversib le	180- 200°C*	Óptima	
CITRAS	En frío	4-5 gr/L	Termo irreversib le	180- 200°C*	Óptima	

Fuente: albertyferranadria.com

Nota: la información de esta tabla fue tomada de: albertyferranadria.com. Copyright 2012 por elBulli.

1.14 Gelificantes

Son aditivos que han sido usados desde la cocina clásica y gracias a la cocina de vanguardia han tenido una evolución importante en diferentes preparaciones. Tiempo atrás se obtenían gelificaciones mediante el uso de hojas de gelatina o conocido como colas de pescado; sin embargo, en 1997 se aplica el agar en la cocina quedándose permanentemente hasta la actualidad. (Mariana, 2015)

1.14.1 Agar: es una sustancia carragenina que es conformada por un polisacárido y puede soportar desde setenta hasta ochenta y cinco grados centígrados de calor sin derretirse. Se puede gelificar, derretir y volver a gelificar de nuevo sin ningún problema, por lo que se la considera termorreversible. Se extrae de las algas rojas y se mezcla con líquidos como por ejemplo agua, zumos, leche, caldos, cremas y deben ser cocinadas para disolver, este aditivo funciona como estabilizante y agente gelificante.

Geles blandos

2 – 4 g por litro

Geles duros

5 – 10 g por litro

(Cooking, s.f.)

Ejemplo:

Espaguetis de agar agar: se usa agar como aditivo gelificante para dar forma con la ayuda de un tubo de silicona a los espaguetis.



Figura 19. Espaguetis de agar. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L. (s.f)*

1.14.2 Kappa: es un polisacárido que se prepara en frío y se lleva a ebullición, una vez que ha gelificado soporta una temperatura de hasta sesenta grados centígrados, se extrae de varios tipos de algas rojas y en medios ácidos puede perder parte de su poder gelificante. Son aditivos solubles en cualquier tipo de líquido llevado a ebullición y funcionan como espesantes y estabilizantes en muchos productos bajos en calorías, leches, vegetales, entre otros. (Cooking, s.f.)

Geles blandos

2 g por litro

Geles duros

15 g por litro

Ejemplo:

Lentejas de jamón



Figura 20. Lentejas de jamón. Adaptado de *Innovative Cooking*, S.L. (s.f)

1.14.3 Iota: Es un polisacárido de alto peso molecular el cual es soluble en agua caliente a temperaturas superiores a la temperatura de fusión del gel, se extrae de algas marinas rojas de la familia de las rodofíceas, para activarla se debe disolver en un líquido a temperatura ambiente y llevar a ebullición mínimo a ochenta grados centígrados ya que no puede ser disuelto en líquidos fríos, Este aditivo tiene la capacidad de desarrollar geles en los lácteos por lo que podría ser aplicado en múltiples productos como helados y batidos. (Cooking, s.f.)

Geles blandos

3 g por litro

Ejemplo:

Royale de Foie



Figura 21. Foie gras gelificado. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L.* (s.f)

1.14.4 Gellan: es un polisacárido lineal aniónico que disuelto en agua o líquidos al menos a noventa grados centígrados para después bajar su temperatura a sesenta grados lo cual desarrollará un gel uniforme, se da gracias a la fermentación de la bacteria *SpH ingonomas Elodea*, produce geles que se funden a ochenta y cinco grados centígrados lo que significa que toleran más las sales y el ácido, se debe mezclar en líquidos a temperatura ambiente y llevar los ochenta grados centígrados para después dejar enfriar y

dejar que gelifique a sesenta, este aditivo cumple la función de gelificante, texturizante, estabilizante y agente estructurante. Gracias a este aditivo podemos obtener gelatinas calientes. (Cooking, s.f.)

Geles blandos

15 g por litro

Gel duro

13 g por litro

Ejemplo:

Raviolis de tomate y aceituna negra

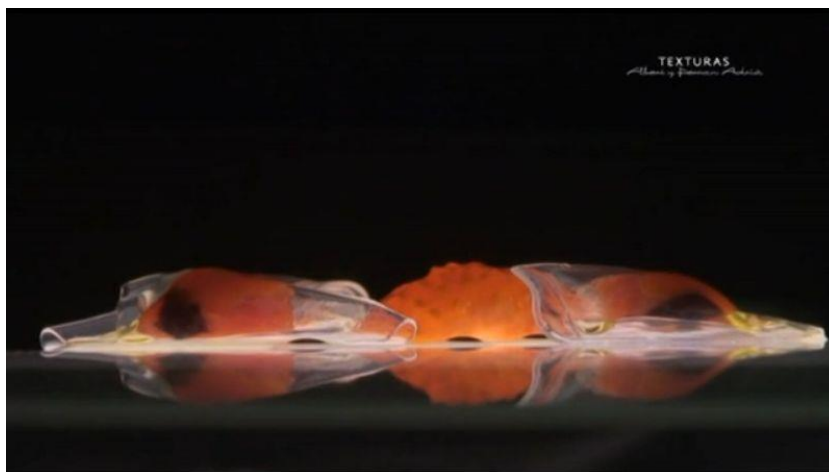


Figura 22. Raviolis de tomate y aceituna negra. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L.* (s.f)

1.14.5 Metilcelulosa: es un hidrocoloide que gelifica a bajas temperaturas y espesa líquidos dependiendo su temperatura, este aditivo es un derivado de la celulosa, mismo que encontramos en distintas plantas verdes y algas y el cual se disuelve fácilmente en agua fría, pero no en agua caliente, su resistencia de pH es hasta dos ácido o doce en básico, La metilcelulosa empieza a gelificar cuando se la lleva a temperaturas altas, de lo contrario su función queda como un espesante el cual puede ser aplicado también para productos como salsas. (Cooking, s.f.)

Geles blandos**7 g por litro****Acción de pegamento****30 g por litro**

Ejemplo:

Salmonete Gaudí



Figura 23. Salmonete Gaudí. Tomado de: Innovative Cooking. (s.f)

1.14.6 Gelatina: polímero compuesto de aminoácidos, gelifica a temperaturas no mayores de veinte grados centígrados, su colágeno es procedente del tejido conectivo de animales como las patas de la vaca; para su uso se debe disolver en agua caliente no en ebullición ya que se puede fundir, se debe dejar al aire libre para que empiece su proceso de gelificación; sin embargo, debe ser refrigerado una vez consigamos la textura deseada. El uso de este aditivo se da en quesos, yogures y productos lácteos siendo empleados como gelificante y coagulante. (Cooking, s.f.)

Geles blandos**0,8 – 1 g por litro**

Ejemplo:

Gelatina dura de campari



Figura 24. Gelatina de campari. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L. (s.f)*

Tabla No.2: Tabla de elaboración de geles

PRODUCTO	AGAR	KAPPA	IOTA	GELLAN	METIL
DOSIFICACIÓN	Blando: 2 - 4 gr/L	Blando: 2 gr/L	Blando: 3 gr/L	Blando: 5 gr/L	Blando: 7gr/L
	Duro: 5-10 gr/L	Duro: 15 gr/L		Duro: 13gr/L	
SOLUBILIDAD	EBULLICIÓN	EBULLICIÓN	EBULLICIÓN	EBULLICIÓN	EN FRÍO 3°C
TEMP. DE GELIFICACIÓN	43°C*	48°C*	36/38°C*	70°C*	45/50 °C
RESISTENCIA	NO	NO	SI	NO	

CONGELACIÓN					
TIPO DE GELIFICACIÓN	TERMO RREVERSIBLE	TERMO RREVERSIBLE	TERMO RREVERSIBLE	TERMO RREVERSIBLE	
TEXTURA FINAL	FIRME, QUEBRADIZA	GEL FIRME	FLEXIBLE, VISCOSO	FLEXIBLE Y FIRME	FIRME Y ELÁSTICA

Fuente: albertyferranadria.com

Nota: la información de esta tabla fue tomada de: albertyferranadria.com. Copyright 2012 por El Bulli.

1.15 Emulsionante

Son aditivos que logran juntar líquidos, normalmente son inmiscibles como el aceite y el agua. Las moléculas de los emulsionantes son lipofílicas, por un lado, es decir, que atraen los aceites y por otro lado son hidrofílicas, es decir, atraen el agua lo que permite unir gotas de ambas sustancias. De igual manera los emulsionantes ayudan a distribuir grasas dentro de productos que sean horneados por lo que se usa menos porcentaje de grasa para un producto final. Cabe recalcar que las emulsiones son totalmente inestables, es decir que normalmente se reagrupan las dos partes separando fases, por lo que se usa emulsionantes como aditivos alimenticios para tener una firmeza y evitar que se dispersen o separen formando una mezcla homogénea. Como emulsionantes naturales encontramos la lecitina y la goma arábiga, mientras que como semisintéticos encontramos la goma xantana, la metilcelulosa y varios derivados de la celulosa. (Nathan Myhrvold C. Y., 2011)

1.15.1 Sucro: es un polisacárido hidrosoluble el cual debe de ser disuelto primero en el medio acuoso además posee propiedades aireantes y tiene

reacción entre la sacarosa y los ácidos grasos, se debe disolver en una parte acuosa de la elaboración y luego se añadirá al resto cualquier líquido para permitir un correcto terminado, se emplea en salsas, helados y sorbetes. (Cooking, s.f.)

Aires

1 – 3 g por litro

Ejemplo:

Aire de campari



Figura 25. Aire de campari. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L.* (s.f)

1.15.2 Lecitina de soya: es un concentrado proteico de soya que actúa como emulsionante y permite que las fases líquidas y gaseosas se entremezclan y se mantengan, este aditivo es extraído del aceite de soja y permite trabajar con pH ácido; sin embargo, no puede llegar a temperaturas mayores de ochenta grados centígrados, es decir hasta sesenta o setenta grados seremos capaces de crear aires con lecitina y que estos sean estables y que sea posible servirlos al cliente fría o tibia, se lo usa como estabilizante, espesante y en la

producción para aumentar el rendimiento de sólidos en la cuajada. (Lersch, 2008)

Aires

1-3 g por litro

Ejemplo:

Aire de fresas



Figura 26. Aire de fresas. Adaptado de *Innovative Cooking, S.L. (s.f)*

1.16 Especiales

1.16.1 Transglutaminasa: es una proteína que permite realizar enlaces entre otras proteínas, es decir, puede restaurar uniones entre otras proteínas como pollo, pescados, carne, entre otros. Se lo obtiene de bacterias e incluso del plasma de distintos animales y es el encargado de coagular la carne. Se utiliza en productos alimenticios como embutidos, patés, terrinas, entre otros. (Cooking, s.f.)

Ejemplo: Terrina de vacuno con pollo ligado.



Figura 27. Terrina de vacuno y pollo ligado. Adaptado de *Wuth, Heinz. (s.f)*

1.17 Técnicas aplicadas en la deconstrucción

1.17.1 Espumas

Es una técnica gastronómica muy practicada a nivel mundial, fue acentada por el chef Ferran Adrià en 1994 y desde entonces ha pasado el tiempo suficiente para analizar y estudiar el largo trayecto que ha recorrido esta técnica.

La disipación y el extenso grupo de posibilidades que ofrecen las espumas han atenuado su inicio en campos distintos del área gastronómica. (ICC, 2004)

En primera instancia se trataba de realizar una mousse de textura ligera con sabores intensos partiendo de ingredientes o líquidos gelatinados, con el tiempo se llamó a estas preparaciones espumas las cuales son elaboradas con un sifón y otros ingredientes. (ICC, 2004)

Estas espumas son resultados de combinaciones entre líquidos colados con burbujas de gas por lo general N_2O y un emulsionante o estabilizante.

Para su preparaciones es necesario de un sifón que se eleva en temperatura a baño maría para después ser agitado y así obtener la textura deseada en espumas calientes. Existen 2 tipos de espumas, las frías y calientes, su diferencia principalmente se encuentra en el agente estabilizante que usemos, por ejemplo, en las calientes usamos simplemente claras o almidón mientras que en las frías usamos gelatinas, claras y grasas, pero no almidón. Las espumas ya no son solo una parte vistosa de un plato sino que cumplen un rol importante el cual es realzar el sabor de un producto estrella mediante su textura y ligereza. (ICC, 2004)

Primero debemos elegir un sabor, el sifón permite elaborar una infinidad de espumas; sin embargo, existen ingredientes que tendran un mejor resultado como los fermentos, licores, zumos, por mencionar algunos.

Después definimos la densidad deseada, en este punto la fórmula y el tiempo de reposo son primordiales, es decir, que una espuma con más o menos gelatina, grasa, claras o féculas ya tendrá un cuerpo espeso, sera fluído o líquido, de igual manera, el tiempo de reposo empleado aportará esa textura deseada. (ICC, 2004)

Y por último, debemos concretar el uso que se dará a las espumas, esto quiere decir que gracias a su versatilidad las espumas han sido usadas en cualquier producto sea para comer o beber puede ser como cocteles, aperitivos, postres, guarniciones y salsas. (ICC, 2004)

Las espumas frías con gelatina son de las más estables y con mejores resultados, se aprecia de mejor manera sus sabores y olores, con más intensidad e incluso tienen una particularidad al ser ligeras dietéticamente.

Las espumas frías con grasa son las más parecidas a la textura de una mousse, tienen una consistencia mucho mas cremosa y debido a su alto contenido graso no debe ser batida en exceso por el sifón, ya que conseguiríamos solo quitar la finura inicial de la espuma. (ICC, 2004)

Las espumas frías con claras ofrecen una base perfecta para una mousse, de igual manera, no afecta a los sabores del producto principal y se pueden realizar de forma mucho mas práctica.

Las espumas calientes con claras nacieron de una idea absurda, introducir el sifón dentro de un baño maría, las claras soportan hasta una temperatura de sesenta y dos grados centígrados; sin embargo, una vez calientes no podran volver a ser calentadas o perderán sus propiedades, esto nos dará una amplia gama de espumas calientes distintas y bien marcadas. (ICC, 2004)

Y por último, las espumas calientes con féculas son mas comúnes en este grupo, esto se debe a que la base que se necesita para una emulsión estable tendrá féculas o almidones de ciertos ingredientes. Estas espumas tienen como finalidad elaborar un plato en donde sea posible consumir ingredientes pesados con una textura mucho mas ligera. De igual manera, estas espumas deben ser calentadas solo una vez y pueden soportar temperaturas mucho mas altas de los sesenta y dos grados por lo que es conveniente usarlas para preparaciones mucho más calientes. (ICC, 2004)



Figura 28. Estabilizantes de espumas. Tomado de Lituma. D. 2015.

1.17.2 Nitrógeno líquido

El uso del nitrógeno líquido en la cocina señala que es una técnica conocida por el chef Ferran Adrià y otros grandes cocineros de vanguardia. En la cocina es empleado para realizar preparaciones como helados al instante por su poder de congelamiento alto, otra característica es que podemos congelar el alcohol directamente o algún producto controlado que hará que desarrollemos un producto el cual tenga una capa congelada por fuera, pero líquida por dentro. (Mariana, 2015)

Al poner en contacto nitrógeno líquido con cualquier alimento, la reacción del producto será una congelación rápida debido a cristales de agua muy pequeños y que se forman en gran cantidad al mismo tiempo, nos ayuda también a congelar en temperaturas inferiores a diferencia de distintos aparatos de congelación.

La baja temperatura vuelve frágil a los alimentos y también puede dañar los utensilios de trabajo. (Mariana, 2015)



Figura 29. Cocinando con nitrógeno líquido. Tomado de: Tatiana. DC. 2018.

1.17.3 Esferificaciones

Ferran Adrià nombra a la esferificación como una técnica culinaria que consiste en elaborar recetas nunca antes imaginadas mediante la gelificación controlada de un líquido. Es una técnica de vanguardia en donde se gelifican los líquidos para darle una forma de esfera líquida. El fin de esta técnica es encapsular líquidos de diferentes sabores mediante una capa fina de gelatina, la cual formará una esferificación que al tener contacto directo con el paladar eclosionará provocando un sabor intenso y bien distribuido por toda la boca con el líquido previamente encapsulado. (Nathan Myhrvold C. Y., 2011)

Es una técnica sencilla si se realizan los pasos correctamente y se tiene las herramientas necesarias. Existen dos tipos de esferificaciones: la **directa**, consiste en disolver alginato en el líquido a esferificar y esparcir la mezcla sobre un baño de cloruro cálcico; la **indirecta**, consiste en disolver el gluconolactato (calcio) en la mezcla que queremos esferificar y esparcirlo sobre un baño de alginato. Las herramientas a usar varían, desde cucharas medidoras, balanzas de precisión, caviarera, alginato, cloruro cálcico, gluconolactato, xantana, entre otros. (Nathan Myhrvold C. Y., 2011)



Figura 30. Esferificaciones. Tomado de D'gustando.2016.

1.17.4 Geles

Se trata de una sustancia que en la cocina siempre ha estado presente, pero que Ferran Adrià dio mucha importancia y devolvió estos aditamentos a la cocina moderna usándolas en sus recetas y creaciones. Tienen la capacidad de transformar mezclas en texturas muy parecidas a geles. El gel es un producto que consta de dos partes, su parte sólida y líquida lo cual para el comensal significa una grata sorpresa y la expectativa que se genera es mucho más grande. (Nathan Myhrvold C. Y., 2011)

Es importante considerar que la gelificación al ser bastante vistosa llama la atención y por lo tanto el aclarar que no es una técnica actual es necesario, la gelificación se ha usado desde la cocina clásica en donde se obtenían estos aditamentos de las colas de pescado para obtener gelatinas frías. Se pueden obtener gelatinas de varios tipos desde algas, pescados, huesos de animales, entre otros., hoy por hoy esta técnica se usa en la afamada cocina molecular, donde se ha convertido en una técnica esencial para la constante innovación gastronómica. (Nathan Myhrvold C. Y., 2011)



Figura 31. Gel fluido. Tomado de: Enrique, B. 2015)

1.17.5 Cocción al vacío

La técnica de envasado llegó a cocinas a principios de los años setenta, George Pralus y Bruno Goussault fueron los encargados de encontrar un método en el cual se pudiera tiernizar la carne de una manera menos costosa y sin que perdiera su peso normal. De esta manera, Goussault descubrió que someter la carne al vacío y a sesenta grados centígrados daría a la carne una textura jugosa y tierna al mismo tiempo. (Joan Roca, 2010)

Por otro lado, Jean Troisgros acudió a Pralus en busca de un método para mejorar el costo de la preparación de un foie gras, esto se debía a que, con la cocción tradicional Troisgros tenía mucho desperdicio que reflejaba notoriamente en su capital, es entonces que Pralus descubre que el foie gras tenía una retención mayor de grasa cuando se empacaba al vacío en bolsas plásticas y se cocinaba a temperaturas mucho más bajas que las de ebullición. (Joan Roca, 2010)

Es por lo que la cocción al vacío ha sido una técnica muy afamada en las diferentes cocinas a nivel mundial reconocida por cocineros y científicos en los últimos años, esta técnica ha logrado desarrollar texturas que se creían imposibles usando diversos procedimientos, como consecuencia, ofrece nuevas alternativas para la creatividad del ámbito culinario. (Joan Roca, 2010)

De igual manera esta técnica tiene mucha relación con la ciencia debido al manejo de temperaturas de cocción precisas y el conocimiento sobre el correcto manejo del producto para que sea apto para el consumo, de modo que los productos finales no sean riesgosos para el comensal.

Otra ventaja de esta técnica es que, se puede establecer en una receta estándar los tiempos y temperaturas, lo que asegurará una correcta cocción sin importar quien sea la persona que manipule el producto. (Joan Roca, 2010)

En síntesis, se podría decir que la cocción al vacío consiste en sellar un producto en una bolsa plástica y luego ser cocinado en temperaturas constantes como en baño maría o termo circuladores, modificando la atmósfera de un envase ya sea

extrayendo su oxígeno o introduciendo diversos gases, con objetivos básicos de impedir el crecimiento de determinados microorganismos existentes, impedir procesos oxidativos en el alimento envasado y obtener una cocción mucho más delicada y jugosa. (Joan Roca, 2010)

De este principio se desprende ya uno de los principales usos de esta técnica, la posibilidad de guardar un alimento durante un periodo de tiempo determinado. Es decir, alargar la vida útil del producto; sin embargo, este método de conservación no debe ser confundido con una conserva, tratada exclusivamente con calor, ya que con la técnica al vacío solo se impide la multiplicación de microorganismos que necesitan oxígeno para vivir y son los principales causantes de la alteración de alimentos. (Joan Roca, 2010)



Figura 32. Cocción al vacío. Tomado de: Gottau Gabriela. 2017.

1.17.6 Aires

Se considera aires a tipos de espumas con burbujas grandes de múltiples milímetros de diámetro, las cuales son obtenidas mediante el contacto de una solución con la sustancia emulsionante apropiada. (Fernández, 2015)

Como resultado, se tiene un tipo de espuma totalmente ligera la cual es denominada como aire y que el cliente puede llevar a su boca, teniendo así

una experiencia sensorial diferente debido a que existe un sabor intenso pero sin un agente tangible en boca. (Fernández, 2015)

Los aires pueden variar entre dulces o salados y tienen una resistencia de temperatura hasta setenta grados centígrados, dependiendo de que tipo de emulsionante usemos.

Esta técnica puede ser usada como un adorno en plato o incluso como un ingrediente extra que aportará sabor al producto final, sin embargo, los aires no tendrán ningún tipo de aporte alimenticio a nuestra dieta. (Fernández, 2015)

Para elaborar un aire se necesita de materiales como tazones, batidoras de mano, un agente emulsionante el cuál suele ser la lecitina de soja como producto más usado en esta técnica y por último el caldo o zumo que será transformado en aire.

Se agrega el agente emulsionante al caldo o zumo y se procede a batir hasta conseguir una espuma en la superficie del líquido, para obtener un buen resultado es recomendable filtrar los líquidos para no tener ningún tipo de impureza la cual pueda afectar al aire final. (Fernández, 2015)



Figura 34. Aires en cocina. Tomado de: Robles Tatiana. 2015.

1.17.8 Reducciones

Se considera como reducción al resultado de cocinar cualquier tipo de líquido hasta que su porcentaje de agua se reduzca, lo que hará que adopte una consistencia similar a una salsa, se suele apreciar como pequeñas adiciones de salsa, pero con tonalidades más oscuras, con texturas más espesas, sabores intensos y bien marcados. (García, 2013)

El líquido para reducir puede ser cualquiera, el único requisito es que tenga las propiedades que buscamos en nuestra reducción esto es aromas y sabores. Por lo general, las reducciones vienen de caldos, vinos o desglasados en donde otros productos tuvieron una cocción.

Es una alternativa efectiva para una salsa, debido a que, tienen menor contenido graso, ya que las salsas suelen tener como agente espesante el uso de harinas, almidones, aceites o margarinas. (García, 2013)

De igual manera, se puede obtener reducciones a partir de un desglasado, al momento de realizar esta técnica buscamos crear un fondo con los restos que quedan en los utensilios usados para freír o saltear, estos restos aportarán con sabores y aromas intensos que pueden ser aprovechados al mezclarlos con caldos, agua o vino. (García, 2013)



Figura 35. Reducción de salsas. Tomado de: García Virginia. 2013.

CAPÍTULO II

2.1 Historia de la cocina tradicional y criolla.

La comida típica junto a la música, son elementos claves que permiten simbolizar e identificar a un país. La terminología “comida típica o criolla” hace referencia a un conjunto de productos y platos transformados que forman la cocina ecuatoriana, por lo que es importante aclarar y exponer los conceptos.

Criollos viene de los descendientes de españoles que nacieron en tierras americanas, tiempo después la terminología pasó a referirse a cosas netamente propias de una nación, por otro lado, es lo que incluye en representación de otra cosa o también un símbolo que represente como tal. (Pérez, 2009)

Podemos decir entonces que los distintos colores, olores, texturas y sabores de la gastronomía local responden a esquemas de percepción similares a lo largo del tiempo en comarcas diferenciadas, en donde los secretos familiares de cocina y el conocimiento técnico reforzaron la tradición culinaria.

Tiempo atrás, antes del desarrollo de caminos y plazas como mercados, los pueblos manejaban una fuente primordial de ingredientes culinarios en donde los ciclos de la naturaleza, la inestabilidad climática, el tipo de suelo y las diferentes técnicas agrícolas locales, influían directamente en la cocina. (Pérez, 2009)

La comida tradicional actual es un resultado de tradiciones culinarias que han trascendido por muchos años, en donde se combinan productos y costumbres de varios continentes, de igual manera, como país gozamos de una cultura auténtica debido a la variedad de productos que se pueden encontrar; sin embargo, existen producciones que siguen escasas como es el tema de vinos de factura propia. (Pérez, 2009)

Dentro de la cocina ecuatoriana se encuentran muchas diferencias marcadas en el uso de técnicas para la preparación de la cocina ancestral, la típica y la

tradicional, provocando una confusión entre las tres para los comensales, mismas que serán explicadas a detalle a continuación.

La comida procedente de los ancestros ecuatorianos es la más ambigua y es la que ha dado rienda a lo que conocemos ahora como gastronomía típica. Productos como tubérculos, plátano, maní, entre otros., forman parte de las recetas que tenían las etnias en Ecuador y que se han mantenido hasta ahora. (Hablemos de Culturas, 2017)

La cocina ancestral habla de cómo se elaboraban platos al inicio de la historia con productos nativos de un país en concreto, mientras que la cocina típica se puede definir como comida étnica de una zona en concreto, que sufre cambios constantemente, pero se mantiene como cocina icónica y representativa de la región. Esta definición se da para hacer un énfasis en comidas fuera de la tendencia de comida rápida, esto quiere decir, que la cocina típica tiene una historia con productos nativos, pero que puede sufrir cambios a lo largo de la historia manteniendo su esencia. (Bembibre, 2011)

Por último, la cocina tradicional se define como un bien cultural que trasciende en generaciones dentro de la región o comunidad, basándose en las necesidades de los comensales se siguen creando nuevas maneras de cocinar productos nativos, siendo de esta manera conservada socialmente por su principal aporte a la sociedad, por lo tanto, la cocina tradicional se mantiene como una de las bases y desde la cual derivan otros tipos de cocina como la de vanguardia. Este tipo de cocina se hereda y se mantiene como parte de la identidad, debido a que, otra de sus funciones es el aprovechamiento de los productos, esto quiere decir, que desde la antigüedad los productos eran preparados de toda manera posible con el fin de no desperdiciar producto y seguirá siendo así con un factor esencial, la creatividad. (Ramón, 2018)

2.2 Historia Provincia de Esmeraldas

La provincia de Esmeraldas, geográficamente es considerada la más septentrional del litoral ecuatoriano. Limita al norte con la república de Colombia, al este con la provincia del Carchi, al sureste con Imbabura y la provincia de Pichincha, al suroeste con la provincia de Manabí y al oeste y noroeste la baña el Océano Pacífico. (La Hora, 2019)

Tiene una superficie de 15,954 km² con una población de 161,868 habitantes, la población esmeraldeña en su mayoría esta formada por habitantes negros y mulatos, el porcentaje de blancos es intermedio, y en cuanto a la población indígena, esta se reduce simplemente a la única tribu sobreviviente de la costa ecuatoriana que son los indios Cayapas, cuyo número no excede los mil quinientos indios y en lugar de aumentar, la raza va extinguiéndose. (La Hora, 2019)

El clima varía de tropical a húmedo y muy húmedo, con temperaturas intermedias en los veinte y tres grados centígrados. La mayor parte de la economía en Esmeraldas es en base a la exportación de productos como el banano y el camarón que son demandados a nivel mundial por su alta calidad, además se produce tabaco, café y cacao; los cuales de igual manera se exportan a varios países por su buena calidad. El turismo es clave por sus playas y gastronomía, esto de igual manera ayuda a pequeños pescadores los cuales abastecen a la industria de alimentos y bebidas generando empleo y una economía estable.

Dentro de los principales atractivos con los que cuenta provincia está la reserva ecológica Cayapas Mataje, atractivo que ha determinado a Esmeraldas como un destino turístico concurrido. (La Hora, 2019)



Figura 36. Mapa de la provincia de Esmeraldas. Tomado de: Solís, M. (s.f)

2.3 División Política

1.2.1 Muisne: ubicado al oeste de Esmeraldas, con siete kilómetros de playas, se puede apreciar paisajes distintos y bellos. Su gente vive del turismo y la pesca artesanal de productos como cangrejos y jaibas. Ubicado a una hora y media del cantón esmeraldas, usan taxis ecológicos para su movilización. (Ecuadesigners, 2010)

1.2.2 Esmeraldas: fue creado el 25 de junio de 1824, capital de la provincia de Esmeraldas, tiene ocho parroquias rurales y cinco urbanas. (Ecuadesigners, 2010)

1.2.3 Quinindé: ubicado en terrenos llanos, teniendo elevaciones relevantes como las de Cupa y Cojimíes, esto hace que sus tierras sean apropiadas para el desarrollo de la agricultura y ganadería por lo que son los ejes principales de actividad económica del cantón. (Ecuadesigners, 2010)

1.2.4 La Concordia: cantón a doscientos diecisiete metros sobre el nivel del mar, con climas tropicales de veinte y cinco grados centígrados, lluviosos y con una población de veinte y nueve mil habitantes. Este cantón tiene una amplia actividad comercial, su economía está basada en la ganadería, la agricultura y el comercio. (Ecuadesigners, 2010)

1.2.5 Río Verde: tiene una población de veinte y seis mil ochocientos sesenta y nueve habitantes, con un clima cálido húmedo con temperaturas de veinte y cinco grados centígrados a cuatrocientos noventa y cinco metros sobre el nivel del mar. (Ecuadesigners, 2010)

1.2.6 Eloy Alfaro: temperatura promedio de veinte y cinco grados centígrados, con bosques de manglares constituidos por cuatro tipos de mangle: colorado, mangle rojo, mangle blanco y mangle jelí. Viven del turismo y la agricultura, de igual manera la pesca cumple un rol importante en la plaza gastronómica, ya que provee producto a distintas cadenas de restaurantes locales. (Ecuadesigners, 2010)

1.2.7 San Lorenzo: va desde los veinte y dos grados centígrados hasta los veinte y ocho dependiendo la fecha en la que se encuentre, su actividad económica se basa en las artesanías, las cuales son confeccionadas con fibras totalmente naturales que se dan en la región y pinturas obtenidas de cortezas de árboles, sus atractivos turísticos como playas y bosques son un motor fundamental en plazas de trabajo locales. (Misael, 1944)

1.2.8 Atacames: tiene una población de 35.636 personas, con temperaturas de alrededor de veinte y cinco grados centígrados, el turismo es de sus principales actividades económicas con una amplia variedad de playas y actividades que atraen a visitantes de toda parte del mundo. La gastronomía, de igual manera, va de la mano del turismo, la pesca le da un punto a favor debido a la frescura de productos a los que los turistas tienen acceso. (Ecuadesigners, 2010)

1.3 Situación actual de la gastronomía en Esmeraldas.

La gastronomía de Esmeraldas goza de una diversidad de productos en donde la frescura es una característica principal, los mariscos se obtienen al instante

para ser manipulados por cocineros esmeraldeños proporcionando una experiencia diferente. De igual manera la comercialización de estos productos son factor económico para la gente de esta provincia, esto se debe a que envían productos como mariscos y frutas a distintas zonas ecuatorianas. (Bonilla, 2019)

La frescura de dichos productos ha caracterizado a Esmeraldas durante décadas, por mencionar algunos tenemos pescados, camarones, langostinos, langostas, y productos recogidos de diferentes zonas como manglares en donde encontramos cangrejos y conchas, han hecho de la cultura gastronómica esmeraldeña atractivo para visitantes de distintos lugares. (Bonilla, 2019)

La tasa de visitantes en el 2019 en un solo día, 10 de agosto, se estableció en noventa mil personas a las distintas zonas turísticas que ofrece Esmeraldas, es decir que el promedio registrado por lugares para alojarse fue del 80% y el 90% de su capacidad. Sus principales destinos turísticos son las playas que ofrece la provincia; sin embargo, Tonsupa se establece como principal destino turístico por gente de todas las provincias ecuatorianas. (Bonilla, 2019)

La actividad comercial es de gran importancia, debido al alto nivel turismo en esta provincia, los turistas buscan una alternativa a la comida que regularmente consume, es por este motivo que la parroquia ha establecido diferentes plazas de comida en donde se generan ingresos para los esmeraldeños.

De igual manera, la estrategia de crear restaurantes nuevos en la provincia esmeraldeña es eficaz, ya que el hecho de vender comida tradicional no solo transmite identidad cultural, sino que también, permite visualizar el espíritu emprendedor que tienen los habitantes esmeraldeños generando ingresos constantes. (Bonilla, 2019)

Los restaurantes de especialización ofrecen calidad en sus servicios, lo que deja claro el distintivo que tiene a comparación de la comida rápida, existen precios marcados entre cinco y treinta dólares en los comedores en donde

incluso pequeños puestos de comida forman parte, los precios elevados se deben a la variedad de mariscos que se usan por lo que se habla de recursos caros que definen al final estos costos.

La influencia de la comida rápida ha ido deteriorando la calidad de los productos, el término comida rápida hace alusión a ventas callejeras en donde el principio es vender rápido sin precaución alguna, en este proceso se encuentra la reutilización de grandes cantidades de aceite para freidoras, esto se debe a la economización de tiempo y dinero en donde la salud es nula para los cocineros dedicados a esta producción. (Bonilla, 2019)

Dentro de la provincia existe una gran afluencia a las plazas de comida rápida en donde ofrecen productos de baja calidad con la finalidad de vender con rapidez a los esmeraldeños y turistas, sus precios no exceden los tres dólares ya que sus principales productos son papas, carne de res para hamburguesas, pollo, entre otros.

Uno de los factores principales que influyen en la creación de puestos de comida rápida es la escasez de trabajo y dinero, el presupuesto de muchos habitantes no es suficiente para invertir en un restaurante de comida tradicional ya que los costos son mucho más elevados. (Bonilla, 2019)

Por lo que la propuesta presentada es viable, debido a que existen productos que pueden ser preparados no solo en comida rápida, sino que también en cocina más elaborada y de mayor categoría.

1.4 Gastronomía en Atacames

La gastronomía en Atacames se desarrolla a partir de la esclavitud, la cual llegó en el siglo XVI; la influencia de la gente de raza negra proveniente de África fue determinante, debido a que tenían conocimientos muy diferentes a los que existían en Ecuador, además de que se encontraron con temperaturas diferentes y nuevas plantas las cuales influyeron en la creación de nuevas recetas. (Atacames, 2013)

El coco fue introducido de igual manera por ellos, en la cocina no solo de Atacames sino de la región Costa este producto es usado en la mayoría de las recetas ya sea como producto principal o una guarnición.

Un ejemplo claro es el encocado, este plato está presente en todas las provincias de la región Costa debido a su gran acogida no solo por la gente local, sino por turistas también.

El uso del coco también se da en bebidas las cuales son típicas en Atacames, la famosa bebida llamada Coco Loco es de las más solicitadas por jóvenes y gente adulta por su sabor dulce y su contenido alcohólico, esta bebida lleva como ingredientes principales leche de coco y zumo fermentado de caña de azúcar o más conocido como licor de caña. (Atacames, 2013)

De igual manera, la gastronomía en Atacames tiene como base productos frescos y totalmente orgánicos, la pesca es una característica fuerte del cantón por lo que los platos garantizan frescura al momento de servir, incluso se ha convertido en una atracción para turistas el poder observar el arribo de canoas a las orillas para desembarcar la pesca del día, la cual no solo se envía a restaurantes para su producción, sino que también se dedican a la venta de su producto para turistas que deseen cocinarlos por su cuenta.

Las recetas han sido inspiradas como se mencionó anteriormente con el arribo de gente de raza negra a costas ecuatorianas, y a lo largo del tiempo se han ido perfeccionando para ofrecer platos atractivos y del gusto de los comensales quienes dan su veredicto final después de degustar la amplia variedad de productos típicos, el cual es aceptado por gran parte de turistas y aficionados a la cocina nacional. (Atacames, 2013)

CAPITULO III

3.1 Desarrollo del recetario.

Después de estudiar la historia de la gastronomía desde sus inicios hasta su evolución, misma que es la responsable de nuevas tendencias, sus mayores exponentes a lo largo de este proceso, las grandes técnicas desarrolladas por maestros culinarios que sirvieron como cimientos en el área gastronómica y la historia de la provincia de Esmeraldas junto a sus cantones, productos de calidad, gastronomía diversa y factores económicos es que se ha desarrollado un recetario aplicando técnicas de deconstrucción en donde se ha verificado en base al estudio que cada una es funcional y puede ser aplicada.

Se investigaron productos distintivos de la zona como por ejemplo la chillangua y el chirarán, que son plantas procedentes de la costa ecuatoriana, de igual manera, se analizó basándose en las propiedades de cada producto la mejor técnica tanto como para mariscos, como para verduras en donde buscamos que los productos al final resalten y no dañen su textura ni sabor.

De igual manera, se diseñó una receta operativa para que el desarrollo de las recetas sea más fácil y claro al momento de ser preparado.

Las recetas estándar por otro lado se diseñaron con la intención de dar a conocer como fueron manejados los costos dentro de este proceso y se pueda tener presente los precios actualmente del mercado en nuestro recetario.

Se debe tomar en cuenta, que cada receta tiene su bosquejo diseñado el cual nos sirve para previamente plasmar la idea del emplatado y no experimentar al momento de servir, sin embargo, no es una regla que los platos finales queden exactamente como se indica en la imagen, cada bosquejo tiene el diseño de los emplatados propuestos con respecto a cada preparación y se ha dejado de esa manera debido a la pandemia del Covid-19 por la cual no se pudo realizar la experimentación en el en el presente año, está situación hizo muy complicado y casi imposible encontrar algún tipo de aditivo ni utensilio necesario para la elaboración de los platos. De todas maneras y a partir de la

explicación previa desde un análisis se determinó que las recetas son funcionales, están bien costeadas y su bosquejo esta correctamente diseñado.

A continuación, se adjunta la plantilla de la receta estándar explicada para tener un conocimiento claro de que significa cada punto y como realizarlo:

Tabla No. 3: Plantilla receta estándar.

FACULTAD DE GASTRONOMÍA											
ALIMENTOS Y BEBIDAS											
NOMBRE DE LA RECETA			1 ¿QUÉ PREPARACIÓN SE REALIZARÁ?					7. FOTOGRAFÍA DEL PLATO			
GÉNERO			2. ¿SERÁ ENTRADA / FUERTE / POSTRE?								
N. PORCIONES			3. PARA CUANTAS PERSONAS SE REALIZA LA RECETA								
PROFESOR			4. QUIEN REVISÓ PREVIAMENTE LA RECETA								
AUTOR			5. EL AUTOR DE LAS RECETAS PROPUESTAS								
FECHA DE ELABORACIÓN			6. LA FECHA QUE SE REALIZÓ LA RECETA								
8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20. NOMBRE DE LA PREPARACIÓN SEPARADA											
21. PROCEDIMIENTO											
22. NOMBRE DE CADA PREPARACIÓN A REALIZAR											
23. ORDEN A SEGUIR PARA PREPARAR LAS COSAS											
24. PASOS A SEGUIR PARA MONTAR EL PLATO											
25. ORDEN A SEGUIR PARA PONER LOS ELEMENTOS EN EL PLATO AL HACER EL MONTAJE											
26. AUTOR DEL PLATO											
27. QUIEN VALIDÓ LA RECETA											

8. **AP:** es la cantidad que debemos comprar para nuestra receta.
9. **UNIDAD:** s la unidad que manejamos en la receta (kilogramos y litros)
10. **INGREDIENTES:** lista de productos que se usarán en la receta.
11. **PESO DE MERMA:** la cantidad de desperdicio que tiene cada ingrediente en kilogramos.
12. **% DE MERMA:** el porcentaje de desperdicio que tiene cada ingrediente.
13. **% YIELD:** el rendimiento que maneja cada ingrediente es decir el porcentaje que puede ser usado de un ingrediente.
14. **EP:** la cantidad que necesitamos de un ingrediente sin merma y listo para la receta.
15. **AP COST:** el costo de los ingredientes en el mercado por kilogramos o litros.
16. **EP COST:** es el nuevo costo que tendrán los ingredientes después de quitar su merma.
17. **COSTO TOTAL AP:** costo total de cada ingrediente sin haber limpiado.
18. **COSTO TOTAL EP:** costo total de cada ingrediente después de haber sido limpiado.

3.1.1 Proceso creativo

El proceso creativo nace gracias al conjunto de ideas que se plantearon por parte del autor de la tesis y el tutor guía quien sugirió varios cambios a lo largo del estudio, de esta manera se fue dando forma tanto a la redacción, como al desarrollo del recetario.

Por otro lado, a lo largo de la investigación se dieron varios factores que dificultaron los avances por lo que se tuvo que proponer nuevamente un plan nuevamente elaborado para cumplir las expectativas por parte del tutor. De esta manera el análisis de campo fue realizado en base a entrevistas virtuales y conferencias, para no dejar a un lado a los principales protagonistas a quienes será dirigido este recetario.

3.2 Validación de recetas.

A continuación, se presenta la validación realizada por tres expertos en el tema al que corresponde cada receta, se exponen sus puntos de vista relacionados a la viabilidad de cada una, para ello se han calificado cuatro (4) puntos a tomar en cuenta dentro de la ficha de evaluación, mismos que son: estructura de la receta; técnicas aplicadas; equilibrio de sabores; estética de los platos.

La rúbrica fue del uno al cuatro teniendo en cuenta que uno es calificado como deficiente, dos es bueno, tres es muy bueno y cuatro como excelente.

La rúbrica completa será adjuntada al final como un anexo para ser analizada con los videos que fueron realizados junto a los expertos, en donde se profundiza mucho más cada receta y se realiza una lluvia de ideas de parte de cada experto, así también aportes de mi autoría.

3.2.1 Ceviche de camarón

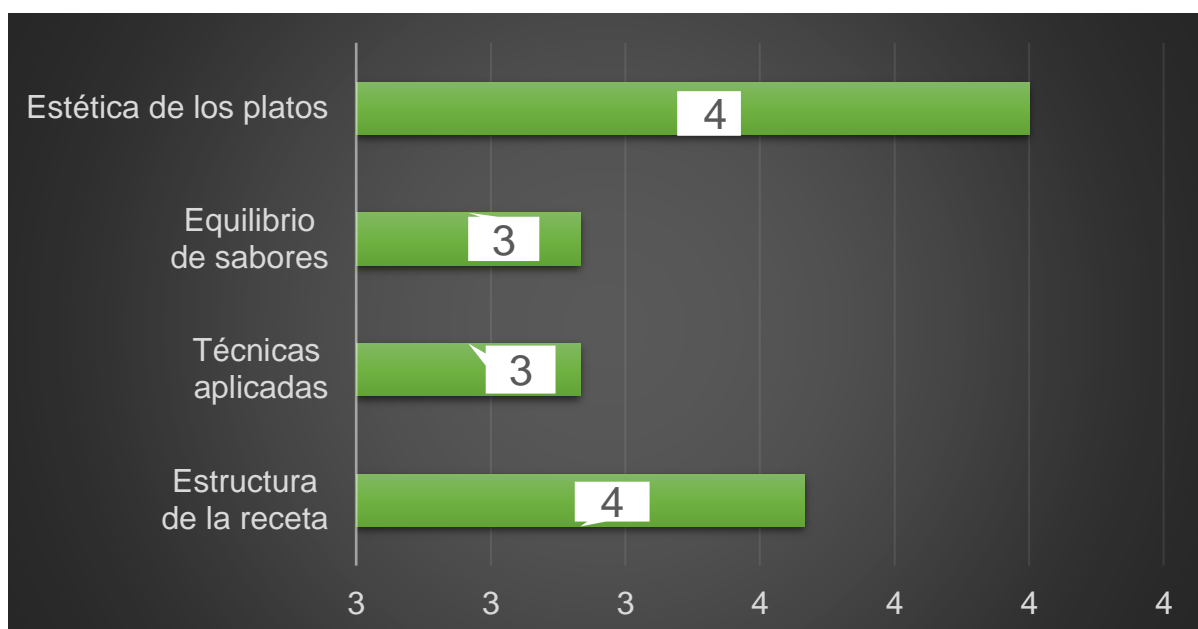


Figura 37. Evaluación ceviche de camarón.

Análisis e interpretación: con relación a los datos usados, los expertos determinaron que la receta es viable con una calificación total de cuatro (4), como

se puede observar en la figura cada literal fue calificado tomando en cuenta los bosquejos y la receta operativa expuesta.

3.2.2 Sopa de mariscos

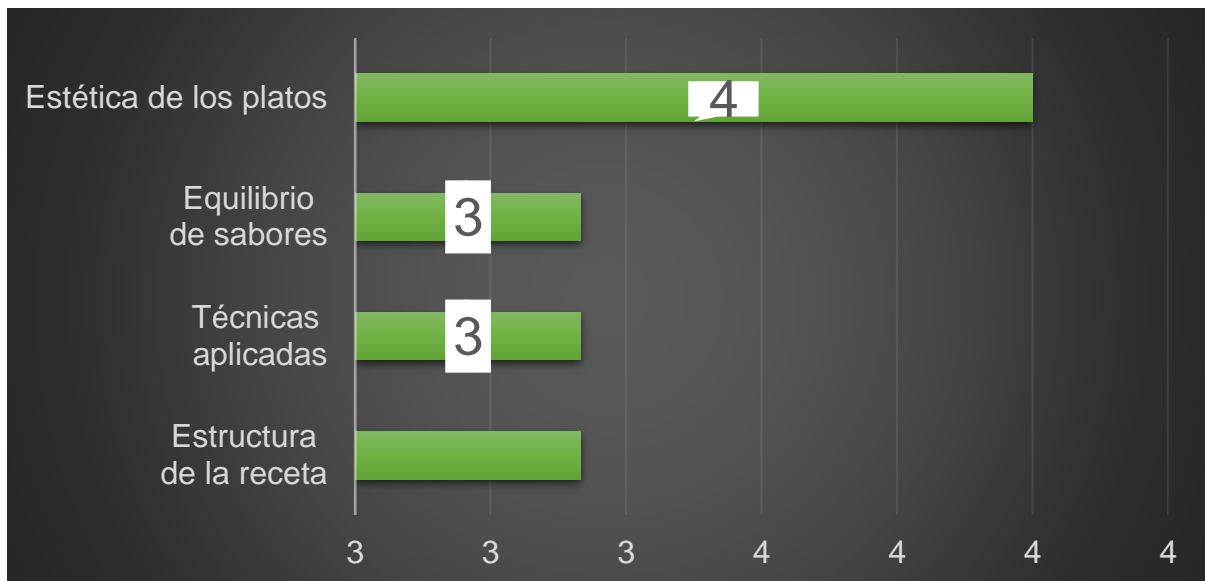


Figura 38. Evaluación sopa de mariscos.

Análisis e interpretación: la sopa de mariscos fue aceptada de igual manera por los expertos con algunas observaciones que pueden ser apreciadas en los anexos de manera más detallada, la receta tuvo una calificación de cuatro (4) y de igual manera se tomó en cuenta bosquejos y receta operativa para su calificación.

3.2.3 Arroz con camarón

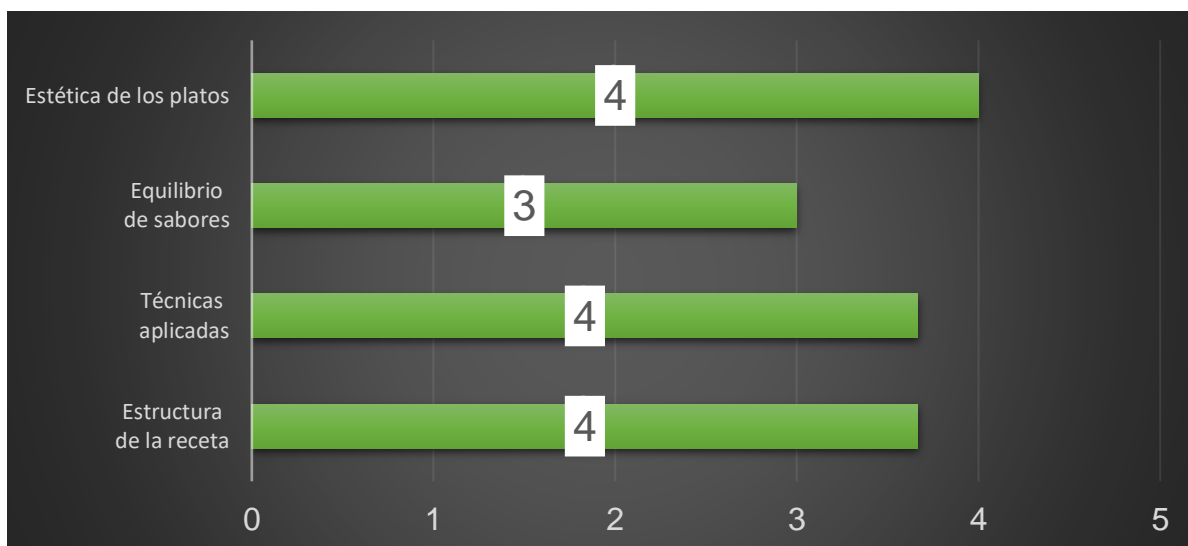


Figura 39. Evaluación arroz con camarón.

Análisis e interpretación: el arroz de camarón no tuvo observaciones muy fuertes dentro de lo esperado por lo que se considera un plato viable y bien estructurado, obtuvo una calificación de cuatro (4).

3.2.4 Encocado de cangrejo.

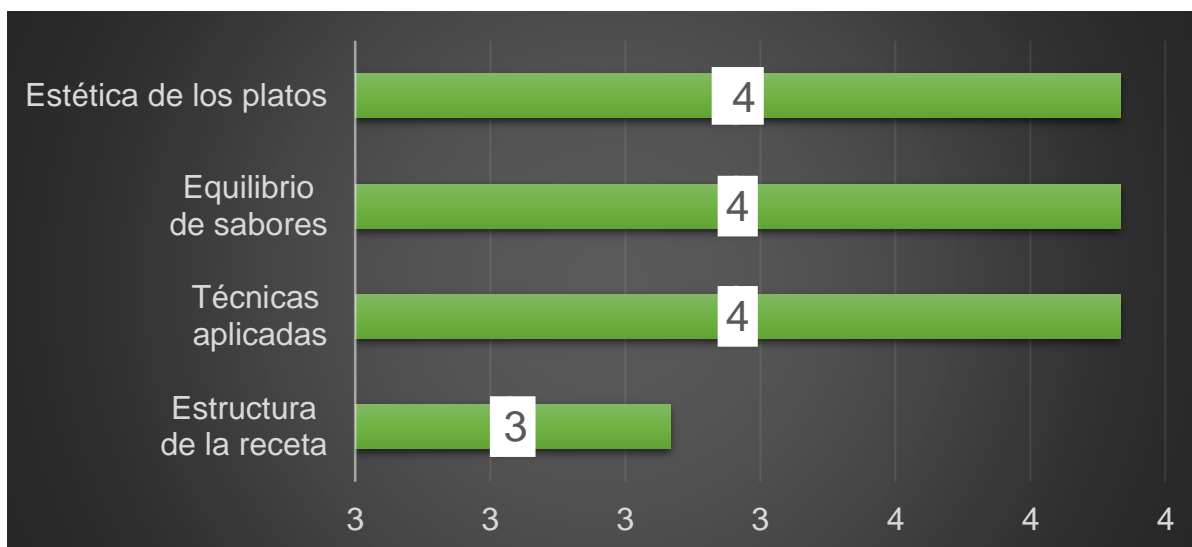


Figura 40. Evaluación encocado de cangrejo.

Análisis e interpretación: el encocado de cangrejo no tuvo tantas observaciones, fue uno de los platos que más gusto a los expertos por el cambio que se dio en textura y temas visuales con una calificación de cuatro (4).

3.2.5 Pusandao

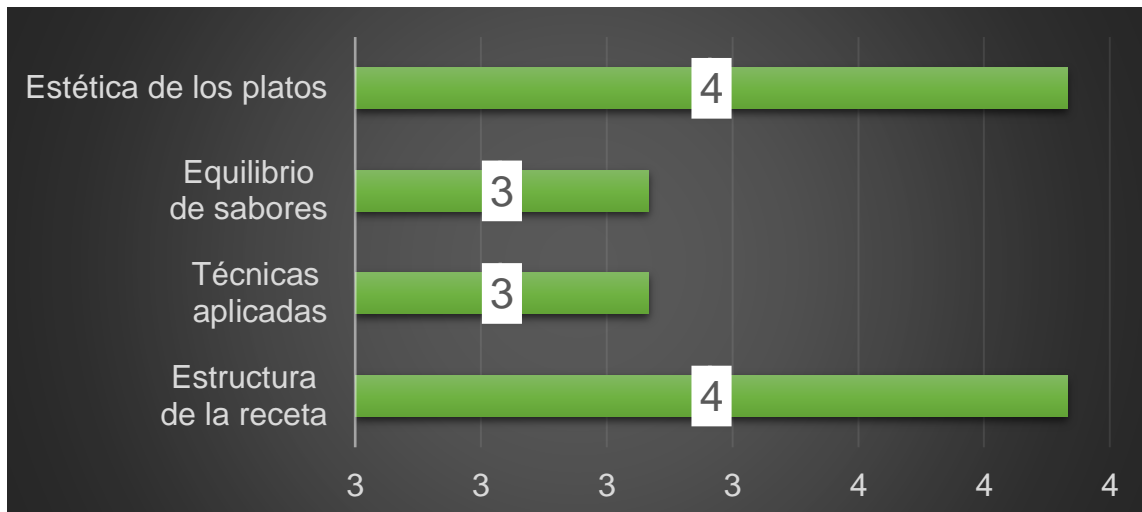


Figura 41. Evaluación del pusandao.

Análisis e interpretación: El pusandao obtuvo varias observaciones debido a que es un plato para la mayoría desconocido, se mantuvo una conversación con la intención de explicar de qué trata el plato tradicional y el proceso de deconstrucción. Calificación final de cuatro (4).

3.2.6 Bolón de chicharrón.



Figura 42. Evaluación bolón de chicharrón

Análisis e interpretación: el bolón con chicharrón tuvo algunas observaciones sobre el tema de la deconstrucción dentro del bolón mismo; sin embargo, los demás productos fueron aceptados y bien vistos por los expertos, la receta tuvo una calificación de cuatro (4).

3.2.7 Cazuela de mariscos.

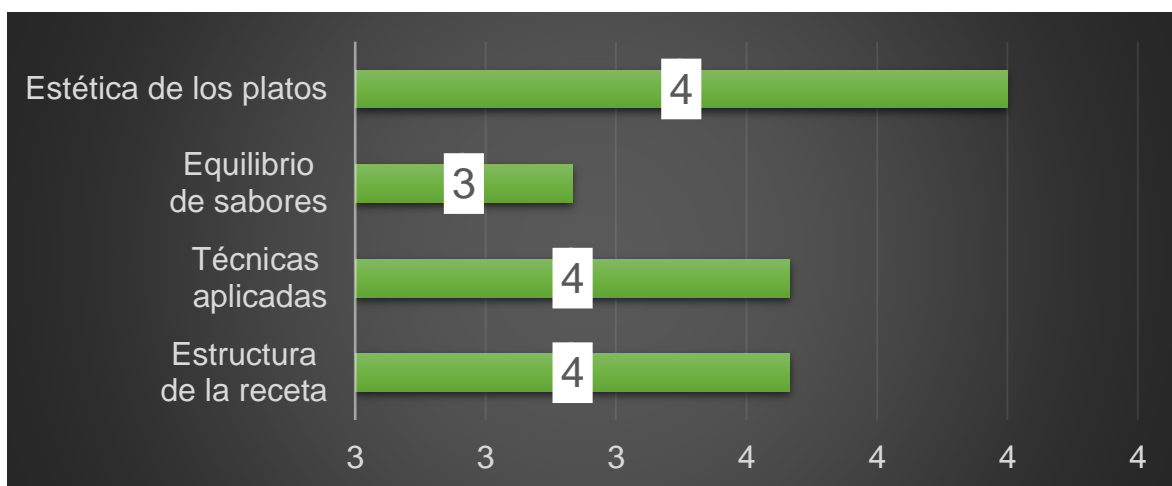


Figura 43. Evaluación cazuela de mariscos.

Análisis e interpretación: la cazuela de mariscos tuvo una acogida buena por parte de los expertos, las observaciones fueron mínimas y obtuvo una calificación de cuatro (4).

3.2.8 Muchínes de yuca.

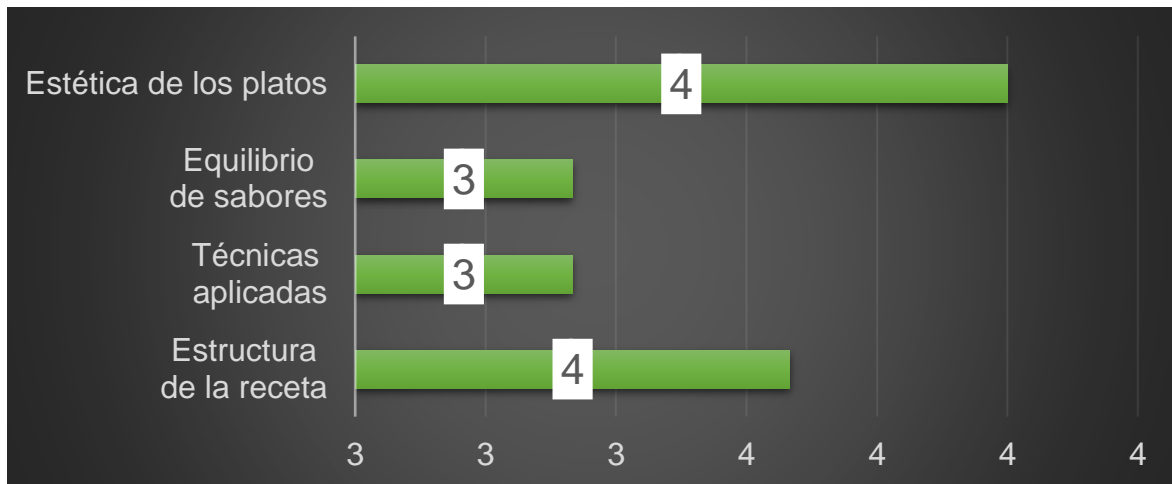


Figura 44. Evaluación muchínes de yuca.

Análisis e interpretación:

Los muchínes de yuca no tuvieron tantas observaciones, la combinación de salado con dulce fue del gusto de los expertos; sin embargo, la técnica de esferificación no convenció del todo. La calificación que tuvo es de cuatro (4).

3.2.9 Bombón de molde.

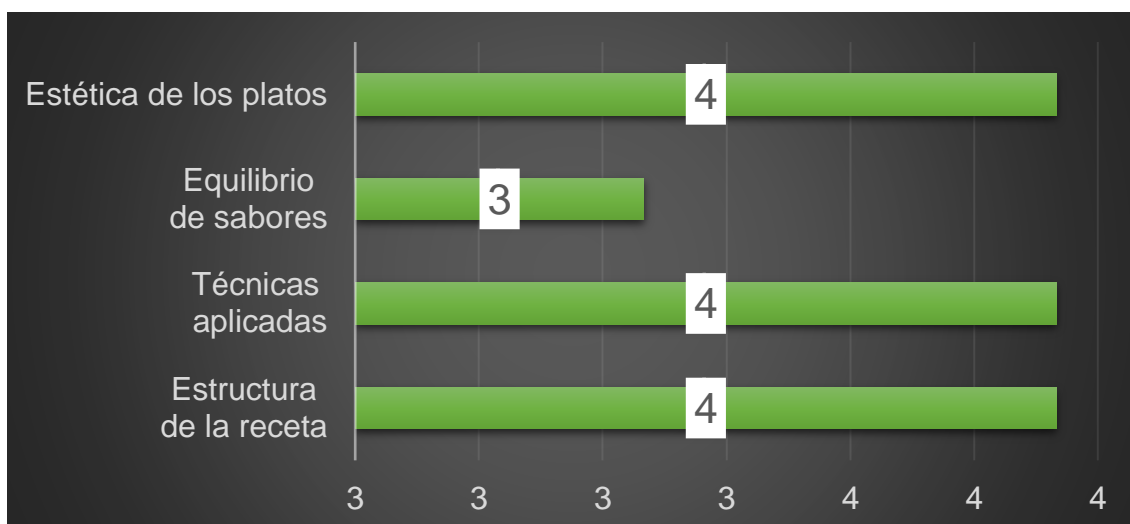


Figura 45. Evaluación bombón de molde.

Análisis e interpretación:

El bombón de molde no tuvo mayor observación, se mencionó el tema de equilibrio de sabores ya que puso en duda a los expertos por el tema del sabor de la cocada siendo más fuerte que el del chocolate, por otro lado, los demás aspectos fueron del gusto. La receta obtuvo una calificación de cuatro (4).

3.2.10 Panacotta de chucula.

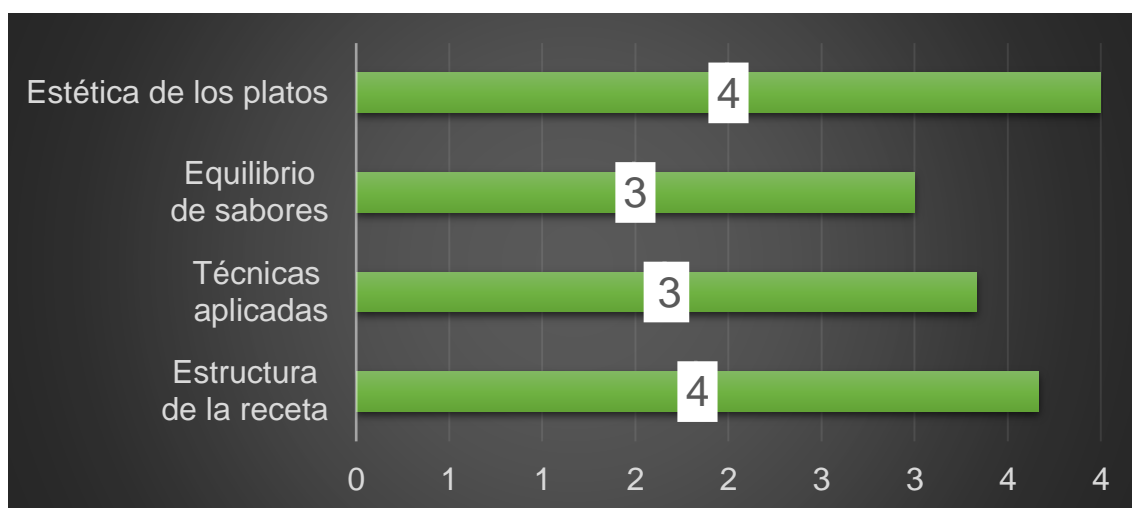


Figura 46. Evaluación de la panacotta de chucula

Análisis e interpretación:

La panacotta de chucula fue aceptada; sin embargo, hubo sugerencias sobre técnicas que podrían haber sido aplicadas. La receta tuvo una calificación de cuatro (4).

3.2.11 Cocada.

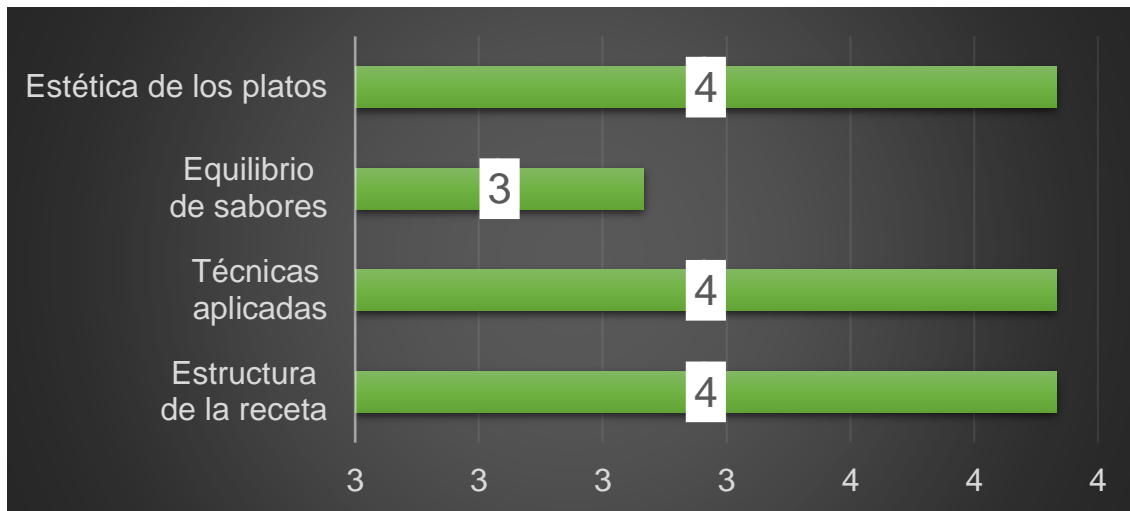


Figura 47. Evaluación cocada.

Análisis e interpretación:

La cocada es una bebida tradicional de Esmeraldas, los expertos estuvieron de acuerdo con todo; sin embargo, el tema de ponerle aguardiente a la preparación fue la que bajo el puntaje en el sabor. La receta tuvo una calificación de cuatro (4).

3.3 Recetas Operativas.

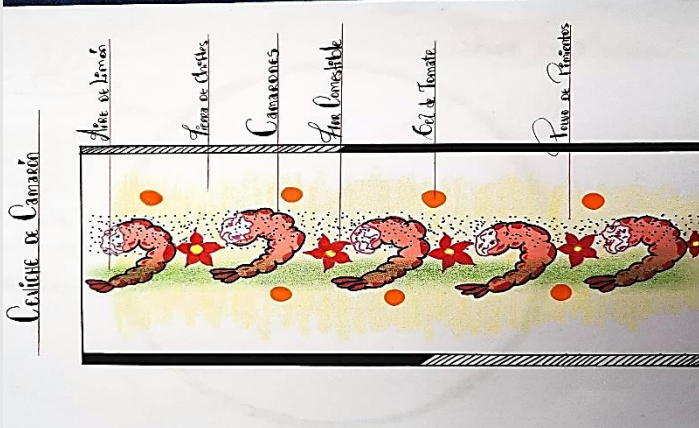
A continuación, las recetas operativas han sido estructuradas considerando que se servirá para 10 pax o platos, cada receta fue analizada por el autor, el tutor y los expertos quienes han validado completamente cada una de ellas.

De igual manera, se tomó en cuenta el producto de calidad que se tiene dentro de la región costa el cual ha sido manejado de la mejor manera posible dentro de cada preparación, es decir, cada plato tiene su producto estrella el cual ha sido resaltado con la ayuda de los demás elementos para buscar una armonía dentro del plato de manera visual y al momento de degustar.

Las técnicas usadas a continuación fueron diseñadas para no tener un grado de complejidad alto, sino que se pueda realizar tanto por personas dedicadas al estudio culinario, como para personas empíricas que deseen elaborar platos

tradicionales con un aspecto diferente y atreverse a desarrollar nuevas destrezas.

El recetario ha sido elaborado para dar un aspecto diferente a la cocina tradicional de una zona en específico y poder de esta manera demostrar que la cocina no tiene límites, sino que también puede ser ampliamente desarrollada respetando el producto y su sabor tradicional.

3.3.1 Ceviche de camarón (10 porciones)		
	TIPO:	Entrada
	GÉNERO:	Ceviche
	TEMPERATURA:	Frío / Mantener a 7°C mín.
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p>Cocinar el camarón 1.000 L Agua 0.100 kg Cebolla paiteña Lo necesario Sal 1.130 kg Camarones</p> <p>Gel de tomate 0.350 kg Tomate riñón Lo necesario Sal Lo necesario Pimienta 0.001 kg Azúcar 0.100 L Agua 0.010 kg Hojas de gelatina</p> <p>Aire de limón 0.150 kg Limón 0.150 L Agua Lo necesario Sal 0.001 kg Lecitina</p>	<p>Para cocina el camarón:</p> <ol style="list-style-type: none"> Colocar el agua en una olla, agregar cebolla y hervir por 10 minutos hasta que el agua esté saborizada, agregar la sal y probar. Colar el líquido y llevar a temperatura de pochado (72°C a 85°C). Colocar los camarones en el caldo corto y pochar por 3 min. Aprox. O hasta ver que se han cocinada (cortar uno y revisar) <p>Gel de tomate:</p> <ol style="list-style-type: none"> Hidratar previamente la gelatina en agua fría. Cortar el tomate en cuartos, triturar en una licuadora junto al agua. Rectificar sabor con sal, pimienta y azúcar Pasar por un chino fino la mezcla y reservar. 	<ul style="list-style-type: none"> Cuchillo cebollero Puntilla Bowls Tabla verde Tabla azul Olla grande Mamilas Recipiente de plástico Lata de horno Silpat

<p>Tierra de chifles 0.400 kg Plátano verde 0.400 kg Aceite Lo necesario Sal</p> <p>Polvo de pimienta 0.4000 kg Pimientos verde Lo necesario Sal</p> <p>Salsa de ceviche 0.250 kg Limón 0.150 kg Naranja 0.100 kg Salsa de tomate Lo necesario Sal Lo necesario Pimienta 0.400 L Caldo corto 0.050 kg Mostaza Flores comestibles</p>	<p>5. Calentar la gelatina previamente hidratada hasta que llegue a 60 - 63°C máximo para activarla.</p> <p>6. Añadir la gelatina activada a la mezcla de tomate y dejar enfriar.</p> <p>7. Cuando este solida la mezcla volver a licuar y pasar por un chino fino.</p> <p>8. Poner la mezcla en una mamila y reservar el gel.</p> <p>Aire de limón: 1. Exprimir los limones y pasar por un chino para obtener el zumo</p> <p>2. Mezclar el zumo con agua, sal y la lecitina de soja en un bol, remover hasta que se disuelva.</p> <p>3. Pasar la mezcla a un contenedor ancho y alto a través de un chino fino.</p> <p>4. Usar el mixer para batir la mezcla con una inclinación de 45° al momento de servir</p> <p>Tierra de chifles: 1. Pelar los plátanos verdes y cortar con una mandolina en círculos finos</p> <p>2. Freír el plátano en el aceite a 180°C, sacar y reservar</p> <p>3. Licuar los chifles y reservar el polvo añadiendo la sal</p> <p>Polvo de pimientos: 1. Deshidratar los pimientos en un horno a la mínima temperatura por 45 minutos aprox. (revisar el producto) 2. Licuar los pimientos y añadir sal.</p> <p>Salsa de ceviche: 1. Extraer el zumo de limón y naranja en un bol, aumentar la salsa de tomate, mostaza y el caldo corto. 2. Rectificar la mezcla con sal y pimienta, enfriar antes de servir.</p>	
<p>Acabado y presentación:</p>	<ul style="list-style-type: none"> Colocar la tierra de chifles como base, poner 5 camarones en fila sobre la tierra, cubrir la mitad del plato con el aire de limón y la otra mitad con el polvo de pimientos, terminar con unos puntos de gel alrededor del plato y flores comestibles, llevar la 	<ul style="list-style-type: none"> Plato rectangular. Salsero

	<p>salsa de ceviche en un salsero para servir en mesa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Limpiar los bordes. 	
<p>Observaciones / Recomendaciones</p> <p>Los camarones pueden ser desnaturalizados con limón y sal para variar la textura si se prefiere.</p>		

3.3.2 Sopa de mariscos (10 porciones)

	<p>TIPO:</p>	Entrada
	<p>GÉNERO:</p>	Sopa
	<p>TEMPERATURA:</p>	Caliente / Mantener a 55°C mín.
<p>INGREDIENTES:</p> <p>Compresión de pulpo y calamar 0.500 kg Pulpo 0.500 kg Calamar Blanco (Pota) 0.020 L Aceite vegetal Fumet de pescado 0.800 kg Cabezas de pescado 3.000 L Agua 0.200 kg Cebolla perla 0.060 kg Ajo 0.150 kg Zanahoria 0.150 kg Apio 0.015 kg Perejil 0.000 kg Sal</p>	<p>ELABORACIÓN:</p> <p>Compresión de pulpo y calamar</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asustar el pulpo 3 veces en una olla con agua y sal. (Agua caliente y fría) 2. Cortar los tentáculos del pulpo e introducirlos en el manto del calamar. 3. Introducir el calamar relleno en una funda plástica con el aceite y empacar al vacío. 4. Cocinar en sous vide a 77°C por 5 horas. 5. Una vez listos dejar enfriar la compresión. 6. Una vez enfriado llevar a congelación hasta que este firme. 7. Laminar con una mandolina la compresión y reservar. <p>Fumet de pescado</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Doramos las cabezas de pescado con los demás ingredientes. 	<p>UTENSILIOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cuchillo cebollero • Puntilla • Funda plástica • Termo circulador • Lata de horno • Silpat • Colador • Bowls • Ollas grandes • Tabla verde

<p>Sopa de mariscos 0.060 L Aceite vegetal 0.100 kg Cebolla Blanca 0.100 kg Cebolla Morada 0.150 kg Tomate Riñón 2.000 L Fumet 0.001 kg Perejil 0.001 kg Cilantro Lo Necesario Sal Lo necesario Comino 0.060 kg Pasta de Maní</p> <p>Croqueta de cangrejo 0.025 kg Mantequilla 0.100 kg Cebolla Blanca 0.080 kg Pimiento verde 0.040 kg Ajo 0.800 kg Carne de Cangrejo Lo necesario Sal Lo necesario Pimienta 0.200 kg Panko 0.200 kg Harina de Trigo 4.000 unidades Huevo 0.500 L Aceite vegetal</p> <p>Arroz inflado 0.275 kg Arroz 0.350 L Agua Lo necesario Sal 0.100 L Aceite de Girasol</p> <p>Aceite de cilantro 0.020 kg Cilantro 0.300 L Agua 0.200 L Aceite vegetal</p>	<p>2. Aumentamos el agua y dejamos hervir durante 30 a 40 minutos</p> <p>3. Mientras dejamos hervir hay que espumar el caldo.</p> <p>4. Colar el fumet y dejar enfriar hasta usar.</p> <p>Sopa de mariscos 1. Realizar un refrito con las cebollas, el tomate riñón, cilantro, perejil y licuar. 2. Agregar el fumet, pasta de maní, sal y pimienta, Dejar reducir.</p> <p>Croqueta de cangrejo: 1. Realizar un refrito con la mantequilla, cebolla blanca, pimiento verde y ajo. 2. Mezclar el refrito con la carne de cangrejo y rectificar la sal y pimienta. 3. Formar bolas de 80 g y apanar con la harina, huevo y panko. (En ese orden) 4. Freír a 180°C y reservar.</p> <p>Arroz inflado: 1. Cocinar el arroz por 20 minutos máximo hasta que el grano quede en su punto. 2. Poner en una bandeja el arroz y meter al horno a 80°C por 1 a 2 horas controlando su secado 3. Cuando este deshidratado, freír en aceite. 4. Dejar escurrir en un papel absorbente y aumentar sal al gusto.</p> <p>Aceite de cilantro 1. Blanquear las hojas de cilantro por 15 a 20 segundos y enfriar en un bol con agua y hielo 2. Licuar las hojas con el aceite por 1 minuto máximo. 3. Filtrar el aceite en una gaza y reservar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla azul • Tabla blanca • Licuadora • Mandolina
---	--	--

Acabado presentación:	y <ul style="list-style-type: none"> • Poner una base de arroz inflado en el plato, cubrir la mitad del arroz con láminas de calamar y pulpo y en la otra mitad poner la croqueta de cangrejo, salsear el plato con el aceite de cilantro, terminar con flores comestibles en la croqueta y la sopa en un salsero. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plato hondo de sopa • Pinzas • Salsero
Observaciones / Recomendaciones Se puede cocinar el pulpo a 85°C por 24 horas para obtener una textura tierna y suave.		

3.2.3 Arroz con camarón (10 porciones)

			TIPO: Fuerte	Fuerte
			GÉNERO: Risotto	Risotto
			TEMPERATURA: Caliente mantener a 57°C	Caliente mantener a 57°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:		UTENSILIOS:	
Fondo de vegetales 2.500 L Agua 0.250 kg Apio 0.550 kg Cebolla perla 0.250 kg Zanahoria 0.484 kg Cascara de camarón 0.040 kg Cilantro 0.020 L Aceite Risotto con sabor a camarón	Fondo de vegetales y camarón: 1. Hacer sudar los vegetales previamente con la cascara de camarón. 2. Aumentar el agua y dejar hervir por 45 minutos. 3. Colar y reservar. Risotto de camarón 1. Nacarar el arroz con ajo, cebolla y mantequilla. 2. Aumentar el vino blanco y dejar reducir hasta que el alcohol se evapore. 3. Añadir el fondo de vegetales hasta que cubra el arroz. (Se realizarán de 3 a 4 veces el proceso) 4. Terminar ligando con mantequilla y sal 5. Aumentar los pimientos asados.		<ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Tabla azul • Cuchillo cebollero • Puntilla • Pelador de vegetales • Bowls • Ollas grandes 	

<p>0.050 L Aceite vegetal 0.150 kg Mantequilla 0.080 kg Cebolla perla 0.060 kg Ajo 0.150 L Vino blanco 2.500 L Fondo de vegetales 0.450 kg Arroz para Risotto Lo necesario Sal</p>	<p>Camarones en panko 1. Desvenar los camarones y limpiar bien. 2. Añadirles sal y apanar con harina, huevo y panko en ese orden. 3. Freír a 180°C por 2 a 3 minutos aproximadamente</p> <p>Emulsión de aguacate 1. Licuar el aguacate con el limón y la sal. 2. Emulsionar con aceite 3. Poner en una mamila y reservar.</p> <p>Quenelle de pimientos y cebolla asada 1. Quemar los pimientos a fuego directo hasta que toda su cobertura este negra. 2. Dejar reposar en un bol tapado con papel film durante 5 minutos. 3. Pelar los pimientos y cortar en brunoise fino, mezclar en un bol y reservar para montaje. 4. Meter la cebolla perla en un bol y mandar al microondas por 2 minutos, sacamos y volvemos a meter del otro lado 2 minutos mas 5. Sacar y cortar en cuatro partes. 6. Pelar la cebolla y sacar pétalos. 7. Freír en una sartén con aceite los pétalos hasta dorar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Licuadora • Mamilas • Pinzas
<p>Camarones en panko 1.130 kg Camarón 0.300 kg Harina de Trigo 3.000 unidades Huevo 0.300 kg Panko Lo necesario Sal 1.0 L Aceite vegetal</p>	<p>Emulsión de aguacate 1. Licuar el aceite con el ají en polvo. 2. Filtrar con una gaza y reservar.</p>	
<p>Emulsión de aguacate 0.270 kg Aguacate 0.050 kg Limón Lo necesario Sal 0.030 kg Aceite vegetal</p> <p>Quenelle de pimientos y cebolla asada 0.200 kg Pimiento verde 0.200 kg Pimiento rojo 0.060 L Aceite vegetal Lo necesario Sal 0.200 kg Cebolla perla Lo necesario Sal</p> <p>Aceite de ají \$0.10 kg Ají en polvo</p>		

\$0.20 L Aceite de Girasol Flores comestibles		
Acabado y presentación:	<ul style="list-style-type: none"> Con la ayuda de un cortador colocar el risotto en la esquina del plato, marcar una línea en la mitad del plato con la emulsión de aguacate, poner un Quenelle de pimientos en la esquina de la emulsión y un pétalo de cebolla en la otra esquina, salsear con el aceite de ají el plato y poner los camarones sobre el risotto, terminar con flores comestibles sobre los camarones y el Quenelle. 	<ul style="list-style-type: none"> Plato ovalado grande Pinzas Cortador Cuchara
Observaciones / Recomendaciones		
Se puede cambiar la apanadura de los camarones para aportar otra textura y sabor.		

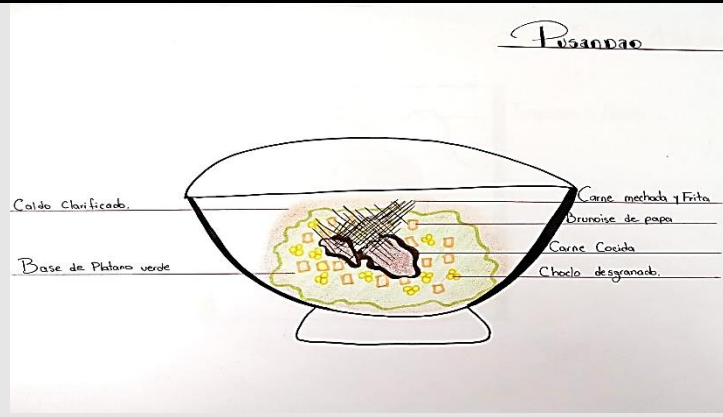
3.2.4 Encocado de cangrejo (10 porciones)

			TIPO:	Fuerte
			GÉNERO:	Encocado
			TEMPERATURA:	Frío / mantener a 10°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:		UTENSILIOS:	
Enrollado de cangrejo 0.040 kg Mantequilla 0.040 kg Harina de trigo 0.500 L Leche de coco	Enrollado de cangrejo y maduro 1. Derretir la mantequilla. 2. En un sartén poner la harina y añadir la mantequilla derretida mezclando envolventemente.		<ul style="list-style-type: none"> Tabla verde Cuchillo de chef Puntilla 	

<p>0.060 kg Cebolla perla Lo necesario Sal Lo necesario Pimienta 1.000 kg Carne de cangrejo 0.500 L Aceite vegetal 0.200 kg Plátano maduro</p> <p>Salsa de coco 0.060 kg Mantequilla 0.080 kg Cebolla Blanca 0.060 kg Ajo 0.350 L Leche de coco 0.100 L Yogur natural 0.005 kg Cilantro 0.005 kg Chillangua Lo necesario Pimienta Lo necesario Sal</p> <p>Chips de coco 0.200 kg Coco Lo necesario Sal</p> <p>Papel de arroz 0.350 L Agua 0.200 kg Arroz Lo necesario Sal</p> <p>Polvo de cilantro 0.100 kg Cilantro Lo necesario Sal</p> <p>Yuca frita 0.200 kg Yuca 0.500 L Agua Lo necesario Sal 0.040 kg Ajo 0.004 kg Laurel 0.500 L Aceite vegetal Unidades Flores comestibles</p>	<p>3. Añadir la leche de coco y la cebolla perla entera para aromatizar. 4. Rectificar la sal y pimienta y retirar del fuego, dejar enfriar. 5. Laminar el maduro de 4 milímetros y freír a 160°C 6. Una vez fría la bechamel agregar a la carne de cangrejo y mezclar. 7. Estirar los plátanos en papel film en fila, poner encima el relleno de cangrejo y cerrar el rollo.</p> <p>Salsa de coco 1. Realizar un refrito con la mantequilla, la cebolla blanca y el ajo. 2. Aumentar la leche de coco y el yogurt natural. 3. rectificar la sal y reservar.</p> <p>Chips de coco 1. Laminar el coco con una mandolina y meter al horno a 70°C durante 1 hora aproximadamente, verificar que están listos.</p> <p>Papel de arroz 1. Cocinar el arroz a llama alta durante 10 minutos y después a llama baja de 5 a 7 minutos. 2. Licuar el arroz y extender en un silpat. 3. Hornear a 100°C por 10 minutos aproximadamente</p> <p>Polvo de cilantro 1. Deshidratar el cilantro en horno a la mínima temperatura por 45 minutos aprox. 2. Licuar y agregar sal.</p> <p>Yuca frita 1. Cortar la yuca en cuadrados de 4x4 cm 2. Poner a cocinar la yuca en agua, sal, ajo y laurel hasta que este suave. 3. Escurrir y freír en aceite a 180°C 4. Salpimentar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pelador de vegetales • Bowls • Ollas grandes • Sartén • Mandolina • Papel film • Lata de horno • Silpat • Licuadora
<p>Acabado y presentación:</p>	<p>1. Poner la salsa de coco como base del plato. 2. Colocar el enrollado de cangrejo en el lado derecho del plato. 3. Regar las chips de coco encima del enrollado. 4. Poner de 2 a 3 papeles de arroz encima del enrollado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plato ovalado grande • Cuchara • Pinzas • Cernidor

	<p>5. Poner los dados de yuca frita a lado del enrollado.</p> <p>6. Espolvorear el polvo de cilantro encima de las yucas.</p> <p>7. Poner flores comestibles encima del enrollado entre los papeles de arroz.</p>	

3.2.5 Pusandao (10 porciones)

	TIPO:	Fuerte
	GÉNERO:	Caldo
	TEMPERATURA:	Caliente mantener a 58°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p>Cocción del cerdo</p> <p>0.700 kg Costilla de Cerdo</p> <p>Lo necesario Comino</p> <p>Lo necesario Sal</p> <p>0.100 kg Ajo</p> <p>0.250 kg Cebolla</p> <p>Morada</p> <p>1.000 L Agua</p> <p>0.080 kg Ajo</p> <p>0.250 kg Papa Chola</p> <p>0.010 kg Cilantro</p> <p>0.600 kg Yuca</p> <p>2.000 L Agua</p> <p>0.400 kg Choclo Dulce</p> <p>Lo necesario Sal</p> <p>Caldo clarificado</p> <p>0.120 kg Cebolla Blanca</p>	<p>Carne de cerdo</p> <p>1. Poner a cocinar la carne junto a los demás ingredientes.</p> <p>2. Colar y reservar la carne, las papas, el choclo y el caldo</p> <p>3. Separar el 50% de carne de cerdo para freír.</p> <p>Caldo clarificado:</p> <p>1. Poner el caldo en una olla y llevar a fuego</p> <p>2. Batir las claras de huevo y añadir al caldo a baja llama, dejar hervir por 30 minutos.</p> <p>3. Retiramos del fuego y dejamos enfriar a temperatura ambiente.</p> <p>4. Una vez enfriado retirar las impurezas y reservar el caldo.</p> <p>Base de plátano verde</p> <p>1. Poner a cocinar el plátano verde en agua hasta que quede suave</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Cuchillo de chef • Puntilla • Pelador de vegetales • Bowls • Ollas grandes


<p>0.180 kg Claras de huevo Lo necesario Sal Base de plátano verde 0.600 L Plátano Verde 1.000 L Agua Lo necesario Sal Lo necesario Pimienta Carne de cerdo frita 0.350 kg Carne de cerdo 0.080 L Aceite Vegetal Lo necesario Sal</p>	<p>2. Majar el plátano y rectificar con sal y pimienta. Carne de cerdo frita 1. Mechamos el 50% de carne reservada lo más fino posible. 2. Freímos a 180°C y sacamos en un papel para quitar el exceso de aceite</p>	
<p>Acabado y presentación:</p>	<p>1. Poner el verde majado como base del plátano. 2. Poner las papas encima del verde junto con el choclo. 3. Colocar alrededor la carne cocida. 4. Aumentar el caldo clarificado. 5. Poner encima la carne mechada frita.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plato hondo de sopa • Cuchara • Pinzas •

3.2.6 Bolón de chicharrón (10 porciones)

3.2.6 Bolón de chicharrón (10 porciones)		
<p style="text-align: center;"><i>Bolón de Chicharrón</i></p>	TIPO:	Entrada
	GÉNERO:	Bolón
	TEMPERATURA:	Caliente mantener a 57°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p>Bolón de verde 0.800 kg Plátano Verde 1.000 L Agua Lo necesario Sal Lo necesario Comino 1.000 L Aceite vegetal</p> <p>Chicharrón de cerdo 0.8 L Agua Lo necesario Comino 0.500 kg Grasa de cerdo con carne 0.100 kg Cebolla Blanca 0.080 kg Ajo</p> <p>Espuma de queso crema 0.300 kg Queso crema 0.150 kg Leche 0.100 kg Crema de Leche Lo necesario Sal 2.00 Unidades Cargas de sifón</p> <p>Huevo poché 1.000 L Agua 0.100 L Aceite de Girasol Lo necesario Sal 10 unidades Huevo</p> <p>Aceite de chillangua 0.020 kg Chillangua</p>	<p>Chicharrón: 1. Limpiar el exceso de grasa en la carne de cerdo y trocear en pequeños pedazos. 2. Cocinar el cerdo en agua a fuego medio hasta que se evapore el agua. 3. Cuando la carne este dorada aumentar la cebolla y el ajo.</p> <p>Bolón de verde 1. Cocinar el plátano verde en agua 2. Aplastar los verdes y aumentar sal, comino y soltar con un poco del agua de la cocción. 3. Formar bolas de 70 g y rellenar con chicharrón. 4. Freír los bolones a 180°C</p> <p>Espuma de queso: 1. Mezclar los ingredientes y tamizar 2. Llevar al sifón y poner 2 cargas. 3. Reservar.</p> <p>Huevo poché 1. Calentamos el agua hasta 90°C 2. Engrasamos con el aceite un cuadrado de papel film y rompemos un huevo dentro. 3. Cerramos el papel dando forma de bolsa y dejamos en el agua por 5 minutos aproximadamente. Añadimos sal y servimos.</p> <p>Aceite de chillangua</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Tabla café • Sifón • Cuchillo de chef • Puntilla • Bowls • Ollas grandes • Papel film • Licuadora

0.400 L Agua 0.100 L Aceite Unidades Flores comestibles	1. Blanquear la chillangua en agua hirviendo durante 20 segundos, cortar la cocción en un baño de agua fría 2. Licuar las hojas con el aceite y filtrar con una gaza, reservar.	
Acabado y presentación:	1. Poner el bolón de verde en la mitad del plato. 2. Poner la espuma de queso a lado del bolón. 3. Colocar el huevo poché encima de la crema de queso. 4. Salsear con el aceite de cilantro alrededor del bolón y terminar con flores encima del huevo y el bolón.	<ul style="list-style-type: none"> • Plato ovalado grande • Cuchara • Pinzas

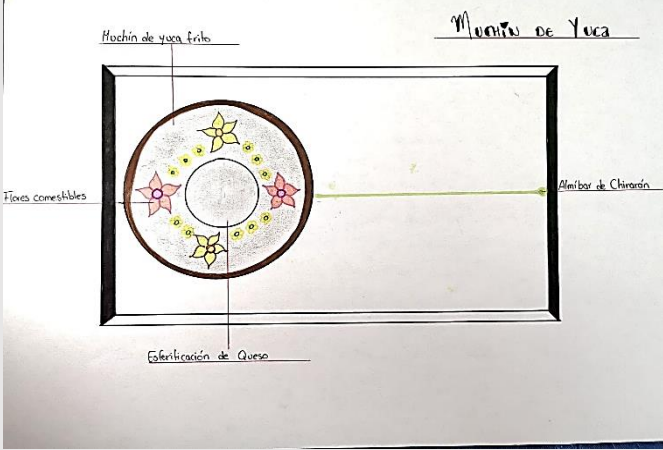
3.2.7 Cazuela de mariscos (10 porciones)

		TIPO:	Fuerte
		GÉNERO:	Cazuela
		TEMPERATURA:	Caliente mantener a 57°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:	
<p>Pescados y mariscos grillados</p> <p>0.150 L Aceite Girasol</p> <p>0.700 kg Camarones</p> <p>0.600 kg Almeja</p> <p>0.600 kg Calamar Blanco</p> <p>0.500 kg Picudo</p> <p>0.800 kg Pulpo</p> <p>2.000 L Agua</p> <p>Lo necesario Sal</p> <p>Chimichurri tipo Esmeraldeño</p> <p>0.030 kg Chillangua</p> <p>0.030 kg Chirarán</p> <p>0.080 L Aceite Girasol</p> <p>0.020 kg Ajo</p> <p>Lo necesario</p> <p>Pimienta</p> <p>0.020 kg Ají</p> <p>Lo necesario Sal</p> <p>Salsa de plátano verde</p> <p>2.000 L Agua</p> <p>0.800 kg Plátano Verde</p> <p>0.100 L Aceite vegetal</p>	<p>Mariscos Grillados</p> <p>1. Grillar los camarones de 3 a 4 minutos a fuego alto, las almejas, el pescado hasta que este dorado y el calamar, todos con el chimichurri</p> <p>Mariscos en agua</p> <p>"1. Poner a hervir el agua y meter el pulpo en 3 tiempos (primero agua caliente y después fría) por aproximadamente 35 minutos dependiendo el tamaño"</p> <p>Salsa de plátano verde</p> <p>1. Cocinar los plátanos verdes en agua hasta que estén suaves, pelar y licuar.</p> <p>2. Realizar un refrito con aceite, cebolla larga y pimienta verde.</p> <p>3. Añadir leche, pasta de maní y los plátanos licuados.</p> <p>4. Licuar si hace falta</p> <p>5. Rectificar son sal y pimienta, terminar con un poco de cilantro repicado.</p> <p>Espuma de limón:</p> <p>1. Hacemos un jarabe con el agua y el azúcar en partes iguales.</p> <p>2. Sacamos el zumo de limón y lo mezclamos con el jarabe.</p> <p>3. Agregamos las hojas de gelatina previamente hidratadas y llenamos el sifón.</p> <p>Puré de arroz:</p> <p>1. Cocinar el arroz a llama alta durante 10 minutos y después a llama baja de 5 a 7 minutos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Cuchillo de chef • Puntilla • Pelador de vegetales • Bowls • Ollas pequeñas • Sartén 	

<p>0.080 kg Cebolla Larga 0.050 kg Pimiento Verde 0.300 kg Leche Entera 0.150 kg Pasta de Maní Lo necesario Comino Lo necesario Sal 0.015 kg Cilantro</p> <p>Espuma de limón 0.250 kg Limón Sutil 0.075 L Agua 0.075 kg Azúcar 0.003 kg Gelatina</p> <p>Puré de arroz 0.450 kg Arroz 0.600 kg Agua 0.150 L Crema de leche 0.070 kg Mantequilla Lo necesario Sal</p> <p>Esferificación de ají 0.150 kg Ají 0.300 L Agua 0.004 kg Alginato de Sodio 0.300 L Agua 0.002 kg Calcic Unidades Flores comestibles</p>	<p>2. Licuar el arroz con la crema de leche hasta obtener una textura cremosa. 3. Pasar por un chino y terminar con la mantequilla y la sal.</p> <p>Esferificaciones de ají 1. Blanquear el ají desvenado y licuar. 2. Batir el ají licuado con el alginato hasta que se disuelva 3. Preparar un baño de calcic, meter al frío por 15 minutos antes de usar. 4. Poner la mezcla en un gotero e ir vertiendo en el baño de calcic 5. Pasar las esferificaciones por agua limpia y servir.</p>	
<p>Acabado y presentación:</p>	<p>1. Poner de base el puré de arroz que cubra toda la base. 2. Colocar los camarones, las almejas y el pescado en cubos en el centro del plato. 3. Poner encima el calamar en anillos y los tentáculos del pulpo. 4. Colocar el papel de arroz entre los mariscos (de 3 a 4 papeles) 5. Poner las esferificaciones en el centro del plato encima de los mariscos. 6. Poner la espuma de limón al contorno del plato. 7. Poner la salsa de verde en un salsero para servir en la mesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plato hondo de sopa • Salsero • Cuchara • Pinzas

	8. Terminar con flores comestibles encima de las esferificaciones.	
--	--	--

3.2.8 Muchínes de yuca (10 porciones)

		TIPO:	Postre
		GÉNERO:	Muchín
		TEMPERATURA:	Caliente mantener a 57°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:	
<p>Muchínes fritos</p> <p>1.000 L Agua</p> <p>0.500 kg Yuca</p> <p>0.080 kg Cebolla Larga</p> <p>0.200 L Queso fresco</p> <p>4 unidades Huevo</p> <p>Lo necesario Sal</p> <p>0.500 L Aceite vegetal</p> <p>Esferas de queso crema</p> <p>0.150 kg Queso crema</p> <p>0.030 L Crema de leche</p> <p>0.008 kg Alginato de Sodio</p> <p>1.000 L Agua</p> <p>Almíbar de chirarón</p> <p>0.030 kg Chirarón</p> <p>0.150 L Agua</p>	<p>Muchínes de yuca</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar la yuca en agua hasta que este suave, aplastar como un puré. 2. Mezclar la yuca aplastada con un refrito de cebolla, queso y sal. 3. Añadir los huevos y hacer una masa. 4. Hacer discos de 65 g y freír. <p>Esferificaciones de queso crema</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mezclar el agua con el algin para hacer un baño y dejar reposar 1 hora. 2. Mezclamos la crema de leche con el queso crema y dejamos reposar. 3. Con la ayuda de una cuchara dar forma a las esferas en el baño y dejar 5 minutos. 4. Limpiar con agua limpia las esferificaciones y servir. <p>Almíbar de chirarón</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Hervir el agua con el cilantro, licuar y pasar por un chino. 2. Hacer un almíbar con esa agua y el azúcar, llevar a 100°C para un almíbar liviano. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Cuchillo de chef • Puntilla • Pelador de vegetales • Bowls • Ollas pequeñas • Licuadora • Kit de esferificaciones 	

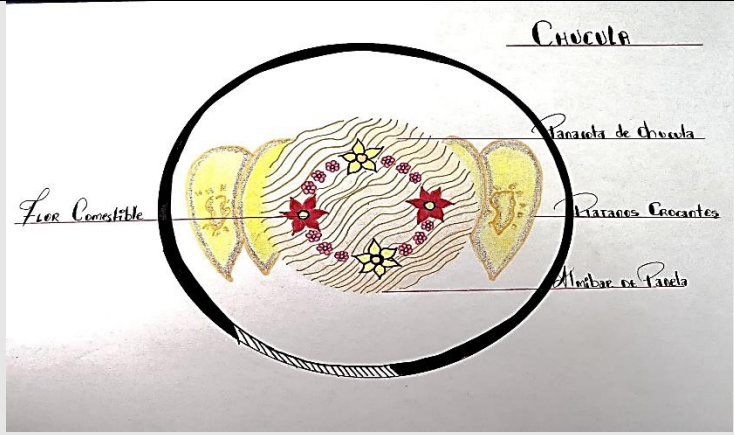
0.150 kg Azúcar Unidades Flores comestibles		
Acabado y presentación:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hacer una línea en la mitad del plato de extremo a extremo con el almíbar de cilantro. 2. Poner el muchín de yuca en una esquina. 3. Poner las esferificaciones encima del muchín. 4. Poner flores comestibles encima de las esferificaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Plato rectangular largo. • Cuchara • Pinzas
<p>Observaciones / Recomendaciones</p> <p>Se puede elevar la temperatura del almíbar si se quiere un almíbar más denso en textura.</p>		

3.2.9 Bombón de cocada (10 porciones)

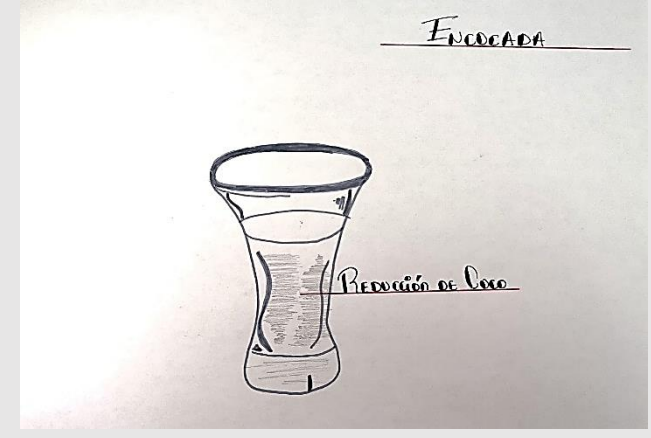
			TIPO: <i>Pétit four</i>
			GÉNERO: <i>Bombón</i>
			TEMPERATURA: <i>Fría / 7°C</i>
INGREDIENTES: Chocolate temperado 0.500 kg Chocolate 80% Praliné de cocada 0.300 L Leche 0.250 kg Panela 0.100 kg Mantequilla 2 unidades Huevo 0.040 kg Limón 0.450 kg Coco 0.170 kg Azúcar 0.150 L Agua Ganache de coco 0.250 kg Chocolate 80% 0.400 kg Pulpa de Coco 0.070 kg Mantequilla	ELABORACIÓN: Bombón de molde 1. Temperar el chocolate subiendo a 45°C, después bajarlo a 27°C y subir de nuevo a 32°C. Mantener la temperatura. Praliné de cocada 1. Poner a hervir la leche con la mantequilla y panela. 2. Una vez que este espeso, añadir el coco rallado y retirar del fuego. 3. Batir las yemas de huevo con el jugo de limón y verter sobre la mezcla anterior, regresar al fuego. 4. Dejar enfriar y reservar. 5. Hacer un caramelo con el azúcar y mezclar a las cocadas. 6. estirar en un silpat y dejar enfriar. Ganache de coco 1. Derretir el chocolate y añadir la pulpa de coco mientras batimos constantemente. 2. terminar la ganache con mantequilla. 3. Poner en una manga y reservar. Elaboración de bombones 1. Poner el chocolate temperado en el molde, golpear para quitar burbujas y dar la vuelta inmediatamente para quitar el exceso, dejar secar a un lado."	UTENSILIOS: <ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Cuchillo de chef • Puntilla • Pelador de vegetales • Bowls • Ollas pequeñas • Sartén 	

		<p>2. Una vez este sólido poner la ganache hasta la mitad y poner un praliné dentro de la ganache, dejar reposar a un lado.</p> <p>3. Poner el chocolate temperado encima para cerrar el bombón ayudándose de una espátula quitando el exceso de chocolate, golpear para quitar burbujas y dejar reposar hasta secar."</p> <p>4. Dar la vuelta el molde y golpear contra una superficie plana para dejar caer los bombones listos.</p>	
Acabado y presentación:		1. Usar un plato transparente y poner los bombones en orden	<ul style="list-style-type: none"> • Plato de cristal pequeño • Pinzas
<p>Observaciones / Recomendaciones</p> <p>Mantener el chocolate temperado sobre un bowl con agua caliente y un paño sobre el agua, de esta manera se mantendrá la temperatura del chocolate.</p>			

3.2.10 Panacotta de chucula (10 porciones)

			TIPO: Postre
			GÉNERO: Panacotta
			TEMPERATURA: Frío / 9°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:	
Panacotta de chucula 0.300 L Leche 0.015 kg Canela 0.100 L Crema de leche 0.015 kg Clavo de Olor 0.060 kg Azúcar 0.001 kg Iota Crocantes de Plátano 0.600 kg Plátano Maduro 0.040 L Aceite de Girasol Lo necesario Sal Almíbar de panela 0.225 kg Panela 0.200 L Agua 0.010 kg Canela Unidades Flores comestibles	Panacotta de chucula 1. Mezclar la leche, crema de leche y el azúcar. 2. Agregar la iota y mezclar con la ayuda de la batidora. 3. Hervir la mezcla aumentando la canela y el clavo de olor. 4. Retirar del fuego y poner en moldes para flan, refrigerar por 35 minutos. 5. Desmoldar para servir. Crocantes: 1. Laminar los plátanos y freír en aceite 2. Agregar sal y reservar. Almíbar de panela 1. Poner en una olla la panela con el agua y llevar hasta 103°C para formar un almíbar flojo. 2. Reservar en un bol listo para servir.	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla verde • Cuchillo de chef • Puntilla • Bowls • Ollas pequeñas • Moldes para gelatina 	
Acabado y presentación:	1. Poner los plátanos como base del plátano. 2. Poner la panacotta encima de los plátanos. 3. Regar el almíbar de panela sobre la panacotta haciendo líneas uniformes.	<ul style="list-style-type: none"> • Plato ovalado grande • Cuchara • Pinzas 	

	4. Poner flores comestibles sobre la panacotta	

3.2.11 Encocada (10 porciones)		
	TIPO:	Bebida
	GÉNERO:	Bebida
	TEMPERATURA:	Fría / mantener a 7°C
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
Reducción de coco 0.600 L Pulpa de Coco 0.015 kg Canela 0.015 kg Clavo de Olor 0.070 kg Azúcar 0.100 L Aguardiente	Reducción de coco 1. Hervir la pulpa de coco con la canela, clavo de olor y azúcar. 2. Dejar enfriar y servir en un shot con aguardiente.	<ul style="list-style-type: none"> • Tabla blanca • Cuchillo de chef • Bowls • Ollas pequeñas
Acabado y presentación:	1. Usar un shot para servir la bebida fría.	<ul style="list-style-type: none"> • Shot pequeño

4.1 Conclusiones.

Lo expuesto anteriormente permite concluir que gracias a la investigación previa se dedujo que las diferentes técnicas existentes en el mundo gastronómico pueden ser aplicadas en su mayoría hacia diferentes recetas tradicionales de la

región, los productos que se dan en la zona son apropiados para un correcto manejo de recetas en donde se puede dar un giro a su aspecto ayudándonos de técnicas de deconstrucción usadas en restaurantes de alto nivel.

De igual manera, el uso de aditivos en la cocina nacional es bien visto por cocineros y comensales debido a la experiencia que puede significar implementarlos en nuestras preparaciones. Varios aditivos son comercializados en diferentes puntos, por esta razón, ya es totalmente accesible para el público en general.

Por otro lado, se ha concluido que el cantón de Atacames es apto para el análisis debido a su alto porcentaje de turismo que manejaba previamente a la pandemia, esto nos ayuda a realizar un análisis a profundidad sobre como seria el impacto de un recetario de deconstrucción dentro de un restaurante real.

Finalmente, las recetas han sido validadas y calificadas por múltiples expertos los cuales aprobaron cada una de ellas gracias al análisis que se planteó por medio de una conferencia. Esto quiere decir que el recetario es totalmente viable y ha sido desarrollado con éxito.

4.2 Recomendaciones.

Se recomienda influenciar más a los nuevos cocineros y personas empíricas al uso de productos nativos de nuestro país, existe una larga lista de productos que son realmente valorados a nivel internacional, sin embargo, dentro de Ecuador no han sido reconocidos como tal.

Las propuestas sobre la técnica de deconstrucción pueden ser un buen punto de partida con respecto a rescatar productos que no se usan ya en muchas cocinas nacionales, de igual manera, el uso de aditivos en diferentes recetas puede aportar nuevas creaciones por parte de los cocineros para de esta manera captar a más gente internacionalmente con nuestra gastronomía.

Por otro lado, la zona de Atacames ha sido investigada con relación al turismo y la gastronomía, por esta razón, se recomienda desarrollar nuevas propuestas similares para destacar la cocina no solo de este cantón, sino también del Ecuador en general.

Este recetario puede generar un impacto leve a futuras generaciones por lo que se recomienda tener en cuenta cada literal investigado y desarrollado con la finalidad de propagar el conocimiento de múltiples productos, nuevas técnicas que mucha gente puede desconocer, nuevos productos que pueden ser aplicados dentro de nuestra gastronomía y por último de generar una cultura gastronómica en el país en donde educar al cliente con nuevas tendencias sea una parte importante de nuestro servicio.

REFERENCIAS

- A.R.G, media. (2016). La deconstrucción de la tortilla de patatas, según Ferran Adrià. Tomado de territorio gastronómico: <http://territoriogastronomico.com/recetas/huevos/la-deconstruccion-la-tortilla-patatas-segun-ferran-adria>
- abc, color. (2012). Fernand Point (1897 - 1955). Tomado de abc color: <https://www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/gastronomia/fernand-point-1897--1955-432766.html>
- Adrià, F. (1997). *La Historia de El Bulli - Toda nuestra historia desde 1961 hasta 2011*. Barcelona. Recuperado el 07 de Abril de 2020
- Adrià, F. (1997). *Secretos de El Bulli - Recetas, Técnicas y Reflexiones*. (J. Castillo, Ed.) Barcelona: Altalaya SA. Recuperado el 07 de Abril de 2020
- Bleu, L. C. (1999). *Le Cordon Bleu: la cocina francesa clásica*. (D. Kindersley, Ed.) Recuperado el 06 de Abril de 2020
- Bocuse, P. (2012). *The Complete Bocuse* (Ilustrada ed.). (2. Flammarion, Ed.) Recuperado el 07 de Abril de 2020
- Casalins, E. (2012). *Cocina Molecular*. (L. S.A, Ed.) Buenos Aires, Argentina: Ediciones LEA S.A. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=mriwYaFZ9PcC&oi=fnd&pg=PT4&dq=Cocina+de+vanguardia&ots=yI5pqowBia&sig=xel42YPyQXOyGQYINeQA1qzUE0Y#v=onepage&q=Cocina%20de%20vanguardia&f=false>
- D'gustando. (2016). Esferificaciones. Tomado de revista dgustando: <https://revistadgustando.wordpress.com/2016/08/10/esferificaciones/>
- Dirección de planificación, GPP. (s.f). Mapa físico de Esmeraldas. Tomado de gifex: https://www.gifex.com/detail/2009-09-17-5917/Mapa_fisico_de_Esmeraldas.html

Enrique, B. (2015). Gel fluido de fruta de la pasión. Tomado de dorar17: <https://dorar17.rssing.com/browser.php?indx=25315038&last=1&item=7>

Estupiñan, J. (1975). Geografía de Esmeraldas. // Esmeraldas. Recuperado el 4 de Diciembre de 2019

Fernández, C. (2015). *COCINA MOLECULAR Y FUSIÓN*. Madrid: Editorial LIBSA. Recuperado el 07 de Abril de 2020

Gagnaire, P. (2010). Pierre Gagnaire. Tomado de: Parísinfo: <https://de.parisinfo.com/restaurant-paris-de/70675/Pierre-Gagnaire>

García, Paco M. (2018). ¿Qué necesitas para hacer cocina molecular en tu restaurante? Tomado de en la cocina: <https://enlacocina.telemesa.es/cocina/necesitas-cocina-molecular-restaurant/>

García, V. (2013). Cómo hacer reducciones. Tomado de gastronomiavegana: <https://www.gastronomiavegana.org/tecnicas-de-cocina/como-hacer-reducciones/>

García, V. (9 de Abril de 2013). *Gastronomía vegana*. Recuperado el 24 de Abril de 2020, de <https://www.gastronomiavegana.org/tecnicas-de-cocina/como-hacer-reducciones/>

Gintare, M. (2019). Postres. Tomado de postrescpi: <https://postrescpi.blogspot.com/2019/10/resultado-de-imagen-para-postres-5.html>

Gottau, G. (2017). Todo sobre la cocina al vacío: así puedes aplicarla en casa. Tomado de vitonica: <https://www.vitonica.com/dietas/todo-sobre-la-cocina-al-vacio-asi-puedes-aplicarla-en-casa>

Hablemos de Culturas. (1 de Diciembre de 2017). Recuperado el 30 de Abril de 2020, de Comida ecuatoriana: historia, recetas de la sierra y más.: <https://hablemosdeculturas.com/comida-ecuatoriana/>

Ibañez, J. (1992). *La Sociología Española*. Obtenido de <http://webs.ucm.es/info/eurotheo/sociologia/spain/metodologia.htm>

ICC. (2004). *Las espumas, técnicas, tipos y uso* (Primera ed.). International Cooking Concepts. Recuperado el 20 de Noviembre de 2019

Innovative cooking, S.L. (s.f). Aire de campari. Tomado de cocinista: <https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/espumas-y-aires/aire-de-campari.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Aire de fresas. Tomado de cocinista: <https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/espumas-y-aires/aire-de-fresas.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Caviar de licor de café. Tomado de cocinista: <https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/esferificaciones/caviar-de-licor-de-cafe.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Caviar de melón. Tomado de cocinista: <https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/esferificaciones/caviar-de-melon.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Esferificaciones de patata. Tomado de cocinista: <https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/esferificaciones/esferificaciones-de-patata.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Espaguetis de agar agar. Tomado de cocinista: <https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/geles/espaguetis-de-agar-agar.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Gelatina de coco. Tomado de cocinista: <https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/geles/gelatina-algin-de-coco.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Gelatina dura de campari. Tomado de cocinista: <https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/geles/gelatina-dura-de-campari.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Helado de plátano. Tomado de cocinista: <https://www.cocinista.es/web/es/recetas/hazlo-tu-mismo/hacer-helados/helado-de-platano.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Lentejas de jamón. Tomado de cocinista:
<https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/geles/lentejas-de-jamon.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Mayonesa sin huevo. Tomado de cocinista:
<https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/espesado/mayonesa-sin-huevo.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Migas de aceite. Tomado de cocinista:
<https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/otros-/migas-de-aceite.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Queso para nachos. Tomado de cocinista:
<https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/otros-/queso-para-nachos.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Raviolis de tomate y aceituna negra. Tomado de cocinista:
<https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/geles/raviolis-de-tomate-y-aceituna-negra.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Royale de foie. Tomado de cocinista:
<https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/geles/royale-de-foie.html>

Innovative cooking, S.L. (s.f). Salmonete Gaudí. Tomado de cocinista:
<https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/otros-/salmonete-gaudi.html>

Joan Roca, S. B. (2010). *La cocina al vacio*. España. Recuperado el 22 de Noviembre de 2019

Lersch, M. (2008). *Texture a hydrocolloid recipe collection* (Vol. 2). California, USA: Creative Commons Attribution.

Lituma, D. (2015). Estabilizantes de espumas. Tomado de cocina molecular:
<https://dalejandro123lg.wixsite.com/cocina-molecular/single-post/2015/11/10/Estabilizantes-de-Espumas>

Mariana, K. (2015). *Cocina Molecular* (Primera ed.). Buenos Aires, Argentina: Siglo Veintiuno editores Argentina S.A. Recuperado el 20 de Noviembre de 2019

Marnavas, N. (2016). Paul Bocuse cumple 90 años brillando entre fogones. Tomado de cubanos por el mundo: <https://cubanosporelmundo.com/2016/02/11/paul-bocuse-cumple-90-anos-brillando-fogones-fotogaleria/>

Misael, A. S. (1944). *Nuevas contribuciones al conocimiento de la provincia de Esmeraldas* (Vol. I). Publicaciones científicas. Recuperado el 04 de Diciembre de 2019

Muhlke, C. (2009). Gargouillou: A new meaning to "Garden Variety". Tomado de The New York Times: <https://www.nytimes.com/2009/02/11/dining/11gard.html>

Nathan Myhrvold, C. Y. (2011). *Modernist Cuisine* (Vol. I). Washington, USA: The cooking lab, LLC. Recuperado el 22 de Noviembre de 2019

Nathan Myhrvold, C. Y. (2011). *Modernist Cuisine*. Italia: The cooking lab. Recuperado el 12 de Abril de 2020

Pérez, J. (2009). *definicion.de*. Obtenido de <https://definicion.de/criollo/>

Piqueras, B. (2013). The Sound Of The Sea. Tomado de researchgate: https://www.researchgate.net/figure/The-sound-of-the-sea-seafood-dish-the-signature-dish-served-on-the-tasting-menu-at_fig8_257883499

Point, F. (1974). *Ma Gastronomie*. Lyceum Books. Recuperado el 07 de Abril de 2020

Salmeron, J. (2012). Acusan a Ferrán Adrià de utilizar suelo protegido para ampliar El Bulli. Tomado de abc: https://www.abc.es/sociedad/abci-ferran-adria-especulacion-ecologistas-201207270000_noticia.html?ref=https:%2F%2Fwww.google.com.ec%2F

Solano, A. (2016). Platos de Grant Achatz. Tomado del mundo: <https://www.elmundo.es/album/cronica/2016/01/24/56a2750622601dc1368b45e2.html>

Taschen. (2011). *Modernist Cuisine. Congelación Criogénica y Carbonatación*. (Vol. 2). Recuperado el 24 de Abril de 2020

Tatiana, DC. (2018). Cocinando con nitrógeno líquido: cocina molecular que te deja helada. Tomado de una bióloga en la cocina: <https://unabiologaenlacocina.wordpress.com/2018/11/28/cocinando-con-nitrogeno-liquido-cocina-molecular-que-te-deja-helad/>

This, H. (2002). *Molecular Gastronomy Exploring the Science of Flavor*. New York, United States: Columbia University Press. Recuperado el 19 de Abril de 2020

This, P. G. (2008). *Cooking the quintessential art*. Los Angeles. Recuperado el 07 de Abril de 2020

Troisgros, J. (1980). *The Noubelle Cuisine of Jean and Pierre Troisgros*. Macmillan. Recuperado el 07 de Abril de 2020

Trubek, A. (2000). *Haute Cuisine: How the French invented the Culinary Profession* (Illustrated ed.). Pensilvania: University of Pennsylvania Press. Recuperado el 06 de Abril de 2020

Urban, K. (2014). WD 50 NYC. Tomado de Urban foodie finds: <http://itakepicturesofmyfood.blogspot.com/2014/08/wd-50-nyc.html>

Wuth, H. (2012). Historia del primer plato emplatado. Inicio de los montajes. Tomado de im chef: <https://www.imchef.org/historia-del-primer-plato-emplatado-inicio-de-los-montajes/>

Wuth, H. (s.f). ¿Qué es la transglutaminasa? Tomado de im chef: <https://www.imchef.org/que-es-la-transglutaminasa/>

ANEXOS

ENTREVISTA EXPERTO 1: KAREN FLORES (ADMINISTRADORA EN GASTRONOMÍA) ACTUAL GERENTE GENERAL DE CHILIS.

- https://udlaec-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/kevin_cardenas_zapata_udla_edu_ec/EdtG3wvuGf9GiAcDOHdNHo0BRUEv-fDdgZG0JFNfrINilw?e=4lpH MV

ENTREVISTA EXPERTO 2: FABRICIO MEDINA (ADMINISTRADOR EN GASTRONOMÍA) CHEF ACTUAL EN J.W MARRIOT.

- https://udlaec-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/kevin_cardenas_zapata_udla_edu_ec/EUvcXIJt5WdMvVM4a80SQmsBfCXCPudVMeMungpAU5mLow?e=9wZy0T

ENTREVISTA EXPERTO 3: BYRON REVELO (DOCENTE UNIVERSIDAD DE LAS AMERICAS DE LA FACULTAD DE GASTRONOMÍA)

- https://udlaec-my.sharepoint.com/:v:/g/personal/kevin_cardenas_zapata_udla_edu_ec/EUGsvzwxsHxOqesZmg99V88BmAf9WrhVe9QbqBi4Ysli-A?e=N04qtW

RECETAS ESTÁNDAR.

- https://udlaec-my.sharepoint.com/:x:/g/personal/kevin_cardenas_zapata_udla_edu_ec/EcwH_bwU4PBNp9SJpfC03qYBFEUbsOsl_C6clh-T7glrYw?e=2ITiIL

