



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS

CARRERA DE GASTRONOMÍA

TRABAJO DE GRADO

TEMA:

TÉCNICAS DE VANGUARDIA EN LA GASTRONOMÍA IMBABUREÑA

**PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
GASTRONOMÍA**

Autor: Donoso Armando

Director: Mgs. Iván Galarza

Ibarra, 2016

RESUMEN

La investigación propuesta por el autor, tiene por finalidad demostrar la factibilidad de innovar la cocina tradicional imbabureña, a través de las técnicas vanguardistas de cocina, como una estrategia para mejorar la oferta gastronómica local y atraer un mayor número de clientes, a los negocios que mantienen entre sus platillos, comida local, representativa de la zona, a su vez se prevé incentivar las jornadas de capacitación y los deseos de superación permanente de los profesionales gastronómicos de la provincia y de forma especial a los egresados de la Universidad Técnica del Norte. Para cumplir con esta iniciativa, se inició con la delimitación del problema de investigación, sobre el cual se definieron los objetivos y los parámetros. Se recolecto las bases teórico científicas necesarias para validar el contenido de la propuesta. Esto se realizó con base a los postulados metodológicos inmersos en el método científico, especialmente en la experimentación, recurso empleado para crear los procesos sobre los cuales se aplicara estas técnicas, a los platillos locales imbabureños de esta manera, es como se formularon las 50 recetas que se presentan como parte de la investigación y conforman la propuesta.

SUMMARY

Research proposed by the author, aims to demonstrate the feasibility of innovate traditional cuisine imbaburena, through the techniques of avant-garde cooking, as a strategy to improve the local gastronomic offer and attract a greater number of clients, businessmen holding between dishes, food local, representative of the area, in turn, is expected to encourage training sessions and wishes of permanent gastronomic province professional improvement and in particular the graduates from the Technical University of the North. To comply with this initiative, started with the delimitation of the research problem, which defined the objectives and parameters on which will recollect the bases theoretical scientific need to validate the content of the proposal. This was done based on the methodological postulates immersed in the scientific method, especially in experimentation, resource used to create processes on which apply these techniques, imbaburenos local dishes, this way is as made the 50 recipes that are presented as part of the investigation and make the proposal.

AUTORÍA

Yo, Armando Donoso, portador de la cédula de ciudadanía número 100435999-6, declaro bajo juramento que el presente trabajo es de mi autoría; **“TÉCNICAS DE VANGUARDIA EN LA GASTRONOMÍA IMBABUREÑA”** y que los resultados de la investigación son de mi exclusiva responsabilidad, además no ha sido previamente presentado para ningún grado ni calificación profesional; y ha respetado las diferentes fuentes y referencias bibliográficas que se incluyen en este documento.

En la Ciudad de Ibarra, 19 de septiembre del 2015



Armando Donoso
C.C. 100435999-6

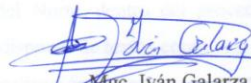
DIRECTOR TRABAJOS DE GRADO

CERTIFICACIÓN

En mi calidad de Director del Trabajo de Grado presentado por el egresado Armando Donoso para optar por el Título de Licenciado en Gastronomía, cuyo tema es: **"TÉCNICAS DE VANGUARDIA EN LA GASTRONOMÍA IMBABUREÑA"**.

Considero: que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Ibarra, 13 de Septiembre del 2016


Mgc. Iván Galarza

DIRECTOR TRABAJO DE GRADO

DATOS DE CONTACTO	
Nombre de la entidad:	> 1601200906
Apellidos y nombres:	> Donoso, Armando Luis Armando
Dirección:	> Cascajo Rubio y Moya, Gavilanz (Orcuta)
Correo:	> Los donoso 2020@hotmail.es
Teléfono fijo:	> 2923415 Teléfono móvil > 0992120113
Título de la obra	
TÍTULO:	APLICACIÓN DE TÉCNICAS VANGUARDISTAS DE COCINA EN LA GASTRONOMÍA IMBABUREÑA
Autor:	> Luis Armando Donoso Amango
Año:	2016/15/16
Grado de trabajo:	Grado
Programa:	Grado
Facultad que opta:	Facultad de gastronomía
Coordinador:	Mgc. Iván Galarza



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte, dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad. Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
Cédula de identidad:	➤ 1004359996		
Apellidos y nombres:	➤ Donoso Anrango Luis Armando		
Dirección:	➤ Gonzalo Rubio y Mons. Gavilánez (Otavalo)		
Email:	➤ luis.donoso270791@hotmail.es		
Teléfono fijo:	➤ 2924415	Teléfono móvil	➤ 0958789413
Datos de la obra			
TÍTULO	APLICACIÓN DE TÉCNICAS VANGUARDISTAS DE COCINA EN LA GASTRONOMÍA IMBABUREÑA		
Autor	➤ Luis Armando Donoso Anrango		
Fecha:	2016/09/15		
Solo trabajos de grado			
Programa:	Pregrado <input type="checkbox"/>	Posgrado	<input type="checkbox"/>
Título al que opta:	Licenciatura en gastronomía		
Asesor/director	Mgs .Iván Galarza		

2. AUTORIZACIÓN DE USO DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Armando Donoso, portador de la cedula de ciudadanía N°.100435999-6, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago la entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

3. CONSTANCIA

El autor manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrollo, sin violentar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es el titular de los derechos patrimoniales, por lo que asume la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, 13 de septiembre de 2016.

EL AUTOR

(Firma).....

Nombre: Armando Donoso

C.I. 100435999-6

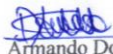
Facultado por Resolución de Consejo Universitario



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

**CESIÓN DE DERECHO DE AUTOR DEL TRABAJO DE
GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL
NORTE**

Yo, Armando Donoso, con cedula de ciudadanía N°. 100435999-6, manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículo 4, 5 y 6 en calidad de autor de la obra o trabajo de grado denominado: **“TÉCNICAS DE VANGUARDIA EN LA GASTRONOMÍA IMBABUREÑA**, que ha sido desarrollado para optar por el título de LICENCIADO EN GASTRONOMÍA, en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento, en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.


Armando Donoso
C.C. 100435999-6

DEDICATORIA

A mí querida madre Gloria Gicel Anrango Vargas por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, confianza, amor incondicional y palabras de aliento que día a día me hicieron continuar con mis estudios, su perseverancia y gran ejemplo demostrando que querer es poder y que todo se logra cuando una persona se propone ha sido el motivo para que el día de hoy me permiten culminar una etapa muy importante de mi vida, como es la universidad.

Agradezco mucho el haberme enseñados sus valores: la honestidad, el trabajo honrado, el respeto al prójimo, su motivación constante, que me ha permitido llegar hasta aquí y la cual me sigue impulsando a continuar por el camino del conocimiento y ser una persona de bien, su amor único e incomparable ha sido la razón fundamental para luchar incansablemente y alcanzar las metas propuestas en el transcurso de la vida.

Hoy pienso que es la oportunidad para decirle gracias por todo madre querida tu trabajo, esfuerzo y sacrificio diario se ve reflejado en tener un hijo como siempre anhelaste, este momento es de gran alegría y sé que tu felicidad es más grande que la mía por eso madre gracias mil veces, gracias.

Armando

AGRADECIMIENTO

Agradezco de todo corazón a Dios que me ha dado salud y vida, concediéndome esta gran oportunidad de caminar por el sendero de la sabiduría y el conocimiento.

A mi tutor que durante estos meses de trabajo ha sabido guiarme en la elaboración de este proyecto de tesis, Mgs Iván Galarza.

A mi familia que a lo largo de toda mi vida han apoyado y motivado mi formación académica, creyeron en mí en todo momento y no dudaron de mis habilidades.

A mis compañeros: que en el transcurso de esta etapa universitaria he podido compartir no solo conocimientos si no experiencias y anécdotas que se quedaron grabadas para toda mi vida dentro de mi corazón, permitiéndome aprender mucho de ellos.

A mis profesores: a quienes les debo gran parte de mis conocimientos, gracias a su paciencia y vocación para enseñar

Finalmente un eterno agradecimiento a esta prestigiosa Universidad la cual abre sus puertas a jóvenes como nosotros, soñadores, entusiastas y con muchos deseos de aprender, preparándonos para un futuro competitivo formando profesionales de alto nivel y especialmente en personas al servicio de la sociedad.

Armando

ÍNDICE GENERAL

PORTADA.....	i
RESUMEN.....	ii
SUMMARY	iii
AUTORÍA.....	iv
CERTIFICACIÓN	iv
DEDICATORIA	ix
AGRADECIMIENTO.....	x
ÍNDICE GENERAL.....	xi
ÍNDICE DE TABLAS	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xvii
ÍNDICE DE ANEXOS.....	xviii
INTRODUCCIÓN	xix
CAPÍTULO I.....	1
1. EL PROBLEMA	1
1.1. Tema	1
1.2. Planteamiento del problema.....	1
1.3. Justificación	3
1.4. Objetivos	4
1.4.1. Objetivo general	4
1.4.2. Objetivos específicos.....	4
1.5. Preguntas Directrices	5
CAPÍTULO II	6
2. MARCO TEÓRICO.....	6
2.1. Gastronomía.....	6
2.1.1. Antecedentes.....	6
2.1.2. Gastronomía por tipología.....	12
2.2. Cocina de vanguardia.....	22
2.2.1. Historia	22
2.2.2. Personajes	24

2.2.3. Características.....	26
2.2.4. Técnicas	28
2.3. Gastronomía tradicional.....	48
2.3.1. Etapas.....	48
2.4. Gastronomía típica	51
2.5. Gastronomía patrimonial	51
2.5.1. Patrimonializaciones gastronómicas.....	53
2.5.2. Situación Imbabura.....	54
2.6. Glosario de términos	55
CAPÍTULO III.....	59
3. METODOLOGÍA	59
3.1. Mecánica Operativa	59
3.1.1. Identificación de la población.....	59
3.2. Metodología	61
3.2.1. Tipo de investigación.....	61
3.2.2. Métodos	63
3.2.3. Técnicas	65
3.2.4. Instrumentos	65
3.3. Tabulación y análisis de la información	66
3.3.1. Análisis de la encuesta realizada en la primera y segunda semana del mes de febrero a los miembros de la Asociación de Chefs Profesionales de Imbabura	66
3.3.2. Análisis de la encuesta realizada en la tercera y cuarta semana del mes de febrero a los chefs de los restaurantes imbabureños con trayectoria y capacidad operativa para incluir las técnicas gastronómicas de vanguardia	74
3.4. Matriz FODA	84
3.4.1. Cruce estratégico	85
3.5. Determinación del problema diagnóstico	85
CAPÍTULO IV.....	87
4. PROPUESTA, RESULTADOS Y DISCUSIÓN	87
4.1. Fundamentación teórica.....	87

4.1.1. Gastronomía Ecuatoriana	87
4.1.2. Gastronomía imbabureña.....	93
4.1.3. Ingredientes	96
4.2. Desarrollo de la propuesta.....	100
4.2.1. Introducción.....	100
4.2.2. Factibilidad	101
4.2.3. Recetario	105
4.3. Discusión de resultados.....	155
4.4. Socialización	158
CAPÍTULO V	159
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	159
5.1. Conclusiones	159
5.2. Recomendaciones.....	160
Bibliografía	161
ANEXO.....	166

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Tipos de gastronomías	12
Tabla 2: Gastronomías por religión.....	17
Tabla 3: Ventajas/desventajas cocción a baja temperatura	43
Tabla 4: Población segmento 3	60
Tabla 5: Experiencia laboral	66
Tabla 6: Conoce las técnicas de vanguardia	67
Tabla 7: Técnicas de vanguardia reconocidas.....	68
Tabla 8: Gastronomía ancestral Imbabura	69
Tabla 9: Características gastronomía tradicional Imbabura.....	70
Tabla 10: Técnicas de vanguardia en comida tradicional Imbabureña	71
Tabla 11: Tipos de gastronomía.....	72
Tabla 12: Aceptación de la propuesta gastronómica.....	73
Tabla 13: Experiencia laboral	74
Tabla 14: Usa técnicas de vanguardia.....	75
Tabla 15: Técnicas de vanguardia empleadas	76
Tabla 16: Oferta cocina vanguardista	77
Tabla 17: Aceptación de la nueva cocina.....	78
Tabla 18: Innovación propuesta gastronómica	79
Tabla 19: Procedencia clientes.....	80
Tabla 20: Preferencias clientes.....	81
Tabla 21: Motivos desconocimientos.....	82
Tabla 22: Matriz FODA	84
Tabla 23: Cruce estratégico.....	85
Tabla 24: Preparaciones más representativas de la región costa.....	88
Tabla 25: Preparaciones más representativas de la región sierra.....	89
Tabla 26: Preparaciones más representativas en la región amazónica.....	92
Tabla 27: Clasificación de la gastronomía imbabureña según sus grupos y sus preparaciones.....	95
Tabla 28: Productos y animales nativos del Ecuador.....	96
Tabla 29: Productos introducidos en el Ecuador con la llegada Española.....	98

Tabla 30: Animales introducidos a nuestra región con la llegada de los españoles	99
Tabla 31 Clasificación de recetas y sus variantes	101
Tabla 32: Dosificación	103
Tabla 33: Temperaturas y tiempos de cocción.....	103
Tabla 34: Dosificación espumas	104
Tabla 36: Churos	106
Tabla 37: Papas con berros	107
Tabla 38: Habas, choclo, melloco y queso.....	108
Tabla 39: Tripa mishque	109
Tabla 40: Pan de leche	110
Tabla 41: Charqui.....	111
Tabla 42: Locro de papas	112
Tabla 43: Caldo de 31	113
Tabla 44: Carnes coloradas	114
Tabla 45: Hornado de cerdo.....	115
Tabla 46: Menestra de guandúl	116
Tabla 47: Menestra de fréjol con arroz y carne.....	117
Tabla 48: Estofado de corazón.....	118
Tabla 49: Tilapia frita.....	119
Tabla 50: Helado de crema	120
Tabla 51: Helado de paila	121
Tabla 52: Dulce de higos con queso	122
Tabla 53: Arrope de mora y nogada.....	123
Tabla 54: Batido de alfalfa.....	124
Tabla 55: Jugo de caña con aguardiente	125
Tabla 56: Vino de ovo.....	126
Tabla 57: Ponche de grifo	127
Tabla 58: Chicha de arroz	128
Tabla 59: Chicha del yamor	129
Tabla 61: Churos con aire de limón	131
Tabla 62: Cubos de papa con espuma de berros	132

Tabla 63: Espumas de queso y melloco con polvo de habas	133
Tabla 64: Tripa cocida al vacío con crocante de papa y aire de ají	134
Tabla 65: Micro esponja de masa de pan de leche.....	135
Tabla 66: Charqui o carne deshidratada con tartare y pan de mashua	136
Tabla 67: Locro de papas esférico	137
Tabla 68: Aire de caldo de 31 y cilantro deshidratado.....	138
Tabla 69: Carnes coloradas con papas cocinas al vacío.....	139
Tabla 70: Hornado de cerco hecho terrina y emulsión de su mismo caldo.....	140
Tabla 71: Caldo de guandúl hecho esferas y crocante de piel de cerdo.....	141
Tabla 72: Crocante de arroz espuma de menestra y carne deshidratada.....	142
Tabla 73: Espuma de corazón y papa crocante	143
Tabla 74: Tilapia cocida al vacío y gratinada con encurtido y caviars de cilantro	144
Tabla 75: Helados de crema con aire de menta.....	145
Tabla 76: Sorbete de mora nitro.....	146
Tabla 77: Higos cocidos al vacío con espuma queso.....	147
Tabla 78: Arrope de mora esferificado y polvo nogada.....	148
Tabla 79: Batido de alfalfa nitro	149
Tabla 80: Cristal de jugo de caña y gel de aguardiente.....	150
Tabla 81: Vino de ovo en texturas	151
Tabla 82: Espuma de cerveza hecha en sifón.....	152
Tabla 83: Chicha de arroz en esferas	153
Tabla 84: Esferas de chicha del yamor	154

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Esferificación.....	29
Gráfico 2: Aires.....	32
Gráfico 3: Nitrógeno líquido.....	34
Gráfico 4: Liofilización.....	36
Gráfico 5: Cocción al vacío.....	39
Gráfico 6: Cocción a baja temperatura.....	41
Gráfico 7: Espumas.....	44
Gráfico 8: Tipos de espumas.....	45
Gráfico 9: Densidad de las espumas.....	45
Gráfico 10: Usos de las espumas.....	47
Gráfico 11: Experiencia laboral.....	66
Gráfico 12: Conoce las técnicas de vanguardia.....	67
Gráfico 13: Técnicas de vanguardia reconocidas.....	68
Gráfico 14: Gastronomía ancestral Imbabura.....	69
Gráfico 15: Características gastronomía tradicional Imbabura.....	70
Gráfico 16: Técnicas de vanguardia en comida tradicional Imbabureña.....	71
Gráfico 18: Tipos de gastronomía.....	72
Gráfico 19: Aceptación de la propuesta gastronómica.....	73
Gráfico 20: Experiencia laboral.....	74
Gráfico 21: Usa técnicas de vanguardia.....	75
Gráfico 22: Técnicas de vanguardia empleadas.....	76
Gráfico 23: Oferta cocina vanguardista.....	77
Gráfico 24: Aceptación de la nueva cocina.....	78
Gráfico 25: Innovación propuesta gastronómica.....	79
Gráfico 26: Procedencia clientes.....	80
Gráfico 27: Preferencias clientes.....	81
Gráfico 28: Motivos desconocimiento.....	82

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Formato encuesta Asociación Chefs Ibarra	167
Anexo 2: Formato encuesta restaurantes.....	169
Anexo 3 Formato receta estándar.....	171
Anexo 4 Fotografías.....	172

INTRODUCCIÓN

La investigación realizada, tuvo por finalidad determinar la factibilidad de **“Aplicar técnicas de vanguardia en la gastronomía imbabureña”**, como una forma de mejorar la oferta gastronómica existente en la región, atrayendo un mayor número de comensales y turistas, diversificando la economía y fortaleciendo el crecimiento de sector turístico.

Además de posicionar el perfil de los profesionales gastronómicos de la provincia, su pro- actividad y predisposición de mejorar la forma actual de preparar los alimentos y cumplir con este objetivo, se dividió el trabajo en cinco capítulos, de manera que el contenido se presente en orden coherencia y cohesión.

CAPÍTULO I: Contiene la descripción detallada del problema, objeto de la investigación; así como los elementos que sirvieron para justificar la realización de la propuesta, con base a los objetivos planteados por el autor.

CAPÍTULO II: Reúne las bases teórico científicas específicas y relacionadas con las variables de la investigación, otorgándole validez y coherencia a la propuesta y cada uno de los elementos desarrollados.

CAPÍTULO III: Corresponde a la metodología empleada en el desarrollo de cada una de las etapas inmersas en la investigación, de manera que su contenido cuente con el orden para considerarse un elemento de consulta. Además abarca los resultados del análisis y tabulación de la información recolectada, a través de las encuestas realizadas a los chefs y propietarios de los restaurantes de la provincia.

CAPÍTULO IV: Descripción y presentación de los resultados de la investigación, con 25 recetas que buscan innovar, los platillos principales de la cocina tradicional imbabureña.

CAPÍTULO V: Conclusiones y Recomendaciones.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Tema

TÉCNICAS DE VANGUARDIA EN LA GASTRONOMÍA IMBABUREÑA

1.2. Planteamiento del problema

La gastronomía ecuatoriana esta enriquecida por la diversidad de sus culturas y pueblos, quienes han aportado a este sector varias recetas, con sabores, texturas y colores que convierten a la cocina tradicional, en uno de los mayores referentes culturales del país, constituyéndose así en uno de los principales atractivos para los turistas locales, nacionales y extranjeros que ven en la comida ecuatoriana “Una fusión de diversos alimentos de distintas provincias y regiones, así como de su combinación armoniosa, muchos de los que han sido insertados en la producción agrícola

Esta mezcla de alimentos con disímiles ingredientes le otorga una sazón única y característica a la comida ecuatoriana, donde el ají, ajo, achiote, cilantro, perejil, y otros productos , son para la gastronomía de los pueblos empleados para conservar la tradición alimentaria de los ecuatorianos, en cada una de las provincias y regiones.

Dentro de este contexto y realidad en el Ecuador se ha buscado conservar las tradiciones y las prácticas gastronómicas, en la preparaciones más representativas como son: yahuarlocro, hornado, fritada, cuy, ocasionando que se estanque y no evolucione como en otros países, donde se han incluido las técnicas vanguardistas, para diversificar e innovar sabores y la presentación de los platillos, al incluir nuevos ingredientes y procesos como la esferificación, aires, nitrógeno líquido, liofilización, cocción al vacío, cocción a baja temperatura y

espumas, como métodos más representativos que requieren de un proceso técnico y científico para preparar los platillos de la nueva cocina.

Entre las técnicas de vanguardia más utilizadas, está la deconstrucción, es decir, conseguir que el comensal no reconociera el plato por los ojos; pero sí a través del gusto. La armonía de los sabores y los ingredientes se mantienen, no así las texturas, las formas y la temperatura siendo ésta técnica que abarca a todas.

El éxito de esta nueva cocina ha sido muy innovadora, que actualmente es una de las mayores tendencias gastronómicas a nivel mundial, dando lugar a un mayor número de restaurantes y expertos en el área, incluyendo éstas técnicas en su menú, combinando la cocina tradicional con más pericia y elegancia ofreciendo el mismo sabor y con una presentación disímil. “La evolución de la cocina de vanguardia, alcanzó su máximo logro en el 2014, cuando cuatro de los principales restaurantes internacionales dedicados a emplear este tipo de cocina, se ubicaron en el ranking mundial que publica la revista Restaurant 2014” (El Universo, 2014).

Para que la cocina de vanguardia tenga éxito en nuestro país y por ende en nuestra provincia, es necesario realizar investigaciones de calidad, estudios reales basados en lo cotidiano, que permitan identificar el nivel de factibilidad y aceptación de estas nuevas técnicas en los chefs y restaurantes de la provincia.

1.3. Justificación

Demostrar la funcionalidad para incluir técnicas de cocina de vanguardia, en las preparaciones tradicionales imbabureñas, establecerse en la necesidad de renovar la riqueza gastronómica que posee Imbabura. Apoyada en el empuje de su población, buscando mejorar y ofrecer un servicio de calidad en productos y presentación al turista local, nacional y extranjero.

En este contexto se pretende, colocar a la cocina imbabureña como una imagen, al combinar su diversidad tradicional con técnicas de vanguardia, que buscan ofrecer al convidado un platillo lleno de sabor, color, aroma y forma, que exija un trabajo conjunto de sus sentidos, encontrándose con una imagen diferente a la instruida.

El objetivo con esta investigación, es presentar una propuesta alternativa que consiste en un recetario dirigido a profesionales donde se incluirá varias prescribes de los platillos más representativos de la cocina tradicional imbabureña, realizar técnicas de cocina vanguardista como la esterificación, aires, nitrógeno líquido, liofilización, cocción al vacío, cocción a baja temperatura y espumas entre las más representativas.

Los beneficiarios directos del presente trabajo, son los propietarios y chefs de restaurantes de la provincia de Imbabura, al dotarles de un contenido de recetas de platillos tradicionales que incluyen nuevas técnicas de cocina vanguardista, indirectamente los favorecidos de la investigación serán los imbabureños.

El desarrollo general de la investigación fue accesible de realizar por que se contó con la apertura de los involucrados en los procesos. Además existe el material bibliográfico necesario para sustentar el contenido científico, el desarrollo de cada uno de los aspectos inmersos en la investigación.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo general

Implementar técnicas de vanguardia en la gastronomía imbabureña innovando la cocina tradicional típica y criolla

1.4.2. Objetivos específicos

- Determinar las técnicas de cocina de vanguardia que se utilizarán en las preparaciones tradicionales.
- Realizar un cuadro comparativo de menaje y precios para el equipamiento de una cocina de vanguardia.
- Diseñar un recetario que incluya técnicas de vanguardia y su aplicación en la cocina imbabureña enfocado a profesionales.
- Tomar las preparaciones de vanguardia y proyectarlas en un formato de receta estándar valorada para determinar el costo de elaboración.
- Difundir el recetario con la colaboración de entidades públicas de la provincia de Imbabura y privadas a chefs y dueños de restaurantes involucrados en la investigación.

1.5. Preguntas Directrices

- ¿Para innovar la gastronomía de Imbabura que técnicas se utilizará?
- ¿Por qué determinar los precios de menaje vanguardia y compararlo con un menaje estándar de cocina?
- ¿Por qué implementar en la gastronomía imbabureña un recetario que incluya técnicas de vanguardia?
- ¿Por qué es necesario valorar las recetas estándar de cocina de vanguardia?
- ¿Por qué socializar el contenido con los chefs y dueños de restaurantes involucrados en la investigación?

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Gastronomía

El concepto de gastronomía, surge en el siglo XIX, como un término derivado de las raíces griegas "Gaster", que equivale a vientre o estómago y "Gnomos" igual a (Ley). Su origen y definición abarca dos elementos importantes y de gran connotación, por lo que se le confiere la categoría de ciencia.

Dentro de este contexto Goligorsky (2011), afirma que la gastronomía como la ciencia que dedica sus esfuerzos para comprender la relación que existe entre los seres humanos y la forma en que se alimentan, con base a los productos presentes en el entorno, con lo que se elabora los platillos, convirtiéndose en verdaderos referentes de la cultura de un lugar, abandonado la concepción tradicional, que limita su definición a la preparación de los alimentos.

En síntesis es indispensable reconocer que la gastronomía abarca varios aspectos, que trasgreden el campo de la preparación de alimentos, con la intención de establecer una relación entre la comida, la cultura, el turismo y la oferta de alimentos disponible en el entorno.

2.1.1. Antecedentes

La historia de la gastronomía, se remonta a los inicios de la humanidad, hasta alcanzar el progreso y la actual denominación que ha convertido, a este término en un referente de integración cultural, con gran potencial turístico.

2.1.1.1. Edad Antigua

Según Sagarrabay (2007) En la Edad Antigua hace 70000 años, las civilizaciones encontraron el fuego y con esto se marco un gran cambio, en la forma de preparar los alimentos, facilitando la inclusión de otros alimentos que debido a su consistencia dura, requerian de largas horas bajo cocción para ser aptos al consumo humano. A su vez la agricultura y crianza de animales menores permitió el establecimiento de una dieta más sana y equilibrada.

Fue en Mesopotamia, donde la primera civilización de Medio Oriente, mejoro las costumbres desarrolladas en la Edad Media, incluyendo a su consumo regular alimentos cocidos con gran variedad de especies y carnes magras provenientes del mar y las actividades cotidianas de los pobladores.

Al llegar a la edad Egipcia, que duró desde el 2800 A.C. hasta 1100 A.C., se evidenció serios avances, en la preparación de alimentos, fueron los pioneros en la elaboración de pan, cerveza y el uso de la fermentación. En esta época existe una marcada diferenciación entre clases, la alta basaba su alimentación en vino y carnes rojas, mientras la baja, se limitaba únicamente al consumo de hortalizas, legumbres, cereales y cerveza.

Durante el Judaísmo y la era Persa, se mantuvieron y perfeccionaron, los avances logrados durante la edad Egipcia, esto permitió que se introdujeron en la alimentación productos derivados de origen animal como mantequilla, miel, leche, etc. A esta época y los Persas se les atribuye la elaboración de los primeros banquetes públicos, con duración de varios días, donde los excesos eran evidentes.

Fue la civilización China, quien introdujo técnicas de cocción extensas y específicas para determinados alimentos, se inició con el consumo de carnes asadas, conservas, productos derivados de la soja, infusiones de hierbas, la

alimentación en esta cultura, se caracterizaba por el uso de palillos y la relación de la comida y la ingesta de alimentos con la religión.

Según Chen (2008) Durante la cultura griega, tuvieron lugar los primeros recetarios y sus 72 variedades de vinos, abrió sus puertas la primera Escuela de Formación de Cocineros, convirtiéndose en una de las profesiones de mayor reconocimiento y remuneración. La civilización romana por su parte contribuyó con la evolución de la gastronomía, introduciendo los embutidos y la presentación de los platillos de manera lujosa.

2.1.1.2. Edad Media

Según Sánchez (2010) Al llegar a la Edad Media, la humanidad sufrió los embates de la peste, provocando la muerte de la tercera parte de la población, y la expansión del Imperio Bizantino que seguía afianzándose por toda Europa, dando lugar al estado feudal y la división de clases en nobles, libres y siervos, situación definitiva para que los banquetes y la diferenciación marcada de la clase de alimentación recibida por cada segmento de la población.

Gómez (2009) Con la caída del Imperio Romano y la división del territorio en estados, con vías de acceso limitadas, el comercio se vio afectado, desabasteciendo a los países del norte de especies y otros derivados provenientes de oriente, estancando por varios años la evolución de la gastronomía y por ende las técnicas de preparación de los alimentos.

Fallas (2004) Sin embargo, pese a las carencias marcadas por las dificultades que experimentaron los países para importar y exportar, el clero se ingenió la forma de producir destilados, dotando a la población de medicinas, mejores vinos y quesos de todo tipo, incluyendo a sus ingredientes finas hiervas y especies que le otorgaron calidad,

incrementando la demanda, convirtiéndose en la fuente de ingreso más importante para este sector de la comunidad. Durante esta época España sufrió la invasión de los árabes, hecho que modificó gran parte de sus raíces culturales, incluyendo la gastronomía, sumando su cocina ingredientes como el arroz, azúcar, especias picantes y otras de sabor fuerte y marcado.

Es evidente que durante la edad media, los avances en gastronomía se estancaron debido a varios fenómenos sociales que incluyeron dificultades comerciales, caídas de imperios e invasiones. Sin embargo esto no impidió que se realizarán avances significativos como la creación e introducción de nuevos productos, con gran potencial de venta, lo que posesionó a la gastronomía como una de las principales fuentes de ingresos para varias personas y comunidades.

2.1.1.3. Edad Moderna

Según Toledo (2008) “La edad moderna se caracterizó por los grandes avances científicos y el desarrollo de las artes y las humanidades, aspectos que sirvieron para contrarrestar las consecuencias del bloqueo comercial, dando lugar al descubrimiento de nuevas rutas comerciales”.

Para Kaluf (2006) Estos grandes hallazgos cambiaron en el mundo, empezando por convertir a Europa en una de las principales potencias a nivel mundial, con los recursos extraídos de los países y continentes recién descubiertos. El saqueo que esto provocó, dio lugar a la formación de nuevos pueblos, razas y etnias, sobre las cuales se crearon nuevas culturas, tradiciones y técnicas, donde se incluye la forma de preparar alimentos.

La Universidad Interamericana para el Desarrollo (UNID, 2015), en su bloque dedicado al estudio de la Historia de la Gastronomía, describe varios momentos importantes durante la edad moderna para explicar de una manera más eficiente

como la gastronomía se ha convertido en una ciencia y en uno de los aspectos más importantes de la cultura de cada lugar:

- Fin del período italiano, la gastronomía se caracteriza por ser refinada y buscar instaurar un equilibrio nutritivo, controlando la cantidad y calidad de alimentos a ingerir. Durante esta etapa se reconoce la presencia de varios exponentes y representantes, Davinci dio inicio al minimalismo, que fue perfeccionado en Francia por Catalina de Medici, quien incluyó ragout, salsas, preparaciones a base de huevo, potajes y el refinamiento de la mesa y normas de comportamiento.
- Descubrimiento de América, se introdujeron en España y Europa productos considerados exóticos y de lujo como es el caso del chocolate, tomate, café y té. Esto ocasionó que Francia se convirtiera en el centro mundial de la gastronomía, con sus banquetes lujosos de 13 tiempos, instaurados como una tradición de la época por Luis XV en Versalles.
- El año de 1756, se convirtió en un referente para la gastronomía internacional, con la aparición del primer restaurante de alta cocina en París, y la llegada del sándwich de la mano del inglés John Montagne. Sin embargo no todo fue positivo y en lo que respecta a la forma de alimentarse, se evidenció una clara división de clases, donde los menos favorecidos pasaban hambre y la burguesía vivía en grandes excesos.

Lo expuesto permite afirmar que la edad moderna, se caracterizó por grandes avances en la preparación de platos, con ingredientes provenientes de lugares recién descubiertos, además se identificaron los principios platos de comida rápida y se incluyó la etiqueta y los modales como parte esencial de la gastronomía.

2.1.1.4. Edad Contemporánea

Para Sáenz (2013) La revolución francesa trasciende las barreras de la política y economía, abarcando procesos más definidos dentro de la sociedad como la ciencia, el arte, las letras y la evolución de la sociedad como un ente conjunto que trabaja de forma sinérgica para modificar sus comportamientos y conducta, construyendo espacios culturales distintivos para cada segmento de la población.

Estos cambios estructurales convirtieron a Francia en el centro de la gastronomía, la cuna de la alta cocina y la formación de los mejores chefs a nivel mundial, su aporte comprende la publicación de varios libros de cocina, el más representativo es el escrito por Dumas, dedicado a definir los principales términos gastronómicos.

A los inicios del siglo XIX con el renacimiento, la belleza ocupó un gran espacio en la preparación de los platillos, la estética se convierte en uno de los principales aspectos que la gastronomía moderna debe cumplir para encontrarse a punto con las expectativas de los consumidores.

Para Arroyo (2015) En el siglo XX durante la Belle Époque, se marcó el refinamiento de la gastronomía, marcada de lujo y belleza en la presentación y los ingredientes a incluir en cada preparación, con el uso de especias que otorgan al platillo sabores exquisitos, cerca de los años 30 Fernand Point incluye técnicas más complejas como tiempos de cocción y preparaciones sencillas encaminadas a conservar el sabor de los alimentos, razón por la cual se le adjudica el título de “Padre de la Nouvelle Cuisine”.

En síntesis la edad moderna desde la perspectiva de la evolución gastronómica demuestra la relación que existe entre la cultura y el arte con la forma de preparar y consumir alimentos, vigilando de cerca que todo cuanto se consume, sea beneficioso y no repercuta en la salud de la población. Al tratarse de una ciencia

que abarca aspectos elementales de la vida humana, durante su evaluación se ha experimentado con productos diferentes, con la intención de identificar los porcentajes requeridos por cada individuo para nutrirse de manera adecuada, evitando enfermedades derivadas de los excesos alimentarios.

2.1.2. Gastronomía por tipología

Para Flavián y Fandos (2011), “la gastronomía al ser catalogada como ciencia, incluye una clasificación básica, fundamentada en los tipos de platillos que se preparan en función del régimen, época, religión, corrientes y enfermedades, para lo cual debe considerar la cantidad, calidad y tipo de productos que deberán incluirse en cada receta, así como la presentación a realizarse”.

Tabla 1: Tipos de gastronomías

Por régimen	Vegetariana o Naturista
	Macrobiótica
	Frugívora
	Creativa
	Casera
	Internacional
Épocas	Navidad
	Semana Santa
	Colonial
	Medieval
Religión	Budista
	Cristiana
	Rastafari
	Musulmana
	Judía
Corrientes	Fast food
	Slow food
	Ecogastronomía
	Nouvelle Cuisine
	Cocina de vanguardia
	Cocina de autor
	Cocina de fusión
	Cocina molecular
	Deconstrucción
Enfermedades	Diabéticos
	Celíacos
	Ortorexia

Fuente: (Flavián y Fandos, 2011, págs. 23 - 30)

Elaborado por: El autor

La tabla expuesta muestra en detalle como la gastronomía se especializa de acuerdo a los requerimientos de cada consumidor y los ingredientes que requiere para la preparación de cada platillo. Es evidente que se trata de una ciencia que gracias a su evaluación, en la actualidad satisface las exigencias de cada segmento de la población, contribuyendo no solo con la alimentación y la nutrición de los individuos, al fortalecer la cultura de los pueblos. A continuación para una mayor comprensión, se presenta una breve descripción de cada una de las categorías que se reconoce en esta clasificación:

2.1.2.1. Por régimen

La gastronomía por régimen incluye una descripción por consumo y demanda de cada individuo, con base a esto se evidencian los siguientes tipos:

a. Vegetariana o Naturista

Para Fumey y Etcheverría (2011) “ la comida vegetariana es aquella que excluye el consumo de carne y producto derivado de tejido animal, basándose únicamente en los vegetales, frutos secos, cereales, soja, tofu, tempeh y cualquier producto de origen vegetal que suplanté carne y embutidos”.

Sin embargo a pesar de presentarse como una alternativa de alimentación saludable, la Asociación Dietética Americana, en el año de 1997, se pronunció al respecto afirmando que desde el punto de vista nutricional, desencadena serias deficiencias derivadas de la escasa ingesta de hierro, proteínas, minerales y calorías.

b. Vegana

El veganismo es una tendencia ético cultural que corresponde al no consumo de productos de origen animal, como señal de protesta a las acciones comerciales, de las que son objeto los animales en la actualidad, quienes practican el veganismo

defienden la condición vulnerable de todos los seres vivos, buscando que su uso en la alimentación cada vez sea menor.

Según (Valdés, 2015, pág. 2) Es una concepción de la existencia basada en unos principios éticos, que se caracteriza por el compromiso medioambiental. Al afectar múltiples facetas de la vida, el veganismo supone una concienciación en los hábitos de consumo: alimentación, ropa, calzado, cosmética, productos de limpieza, etc., y una actitud activa como ciudadano y cuidador responsable.

Es evidente que al tratarse de un estilo de alimentación que evita el consumo de productos y derivados de origen animal, se trata de un esquema que generará carencias nutricionales, en quien cumple con este régimen alimentario. Sin embargo es una tendencia que cada vez reúne un mayor número de seguidores, por su relación con las buenas prácticas con el medioambiente.

c. Macrobiótica

Según Melgar y Francisco (2013), la alimentación macrobiótica está fundamentada en el principio del Yin – Yang, cultura oriental que abarca tres aspectos indispensables de la humanidad, alimentación, medicina y espiritualidad. Su procedencia está arraigada al Japón en el año de 1893 – 1966, desde ahí fue difundida a toda Europa y el Continente Americano.

Es considerada como una práctica minoritaria dentro de la sociedad incluso marginal. La macrobiótica es una propuesta crítica alternativa, en relación con diversos aspectos propios de la sociedad occidental, encargada de promover el consumo de ciertos alimentos para el establecimiento de una dieta y salud. Tomás, (2014)

Este tipo de alimentación tiene cierto grado de similitud con el vegetarianismo y el veganismo, al promover estilos restrictivos que buscan como eje fundamental la salud y la conservación de un equilibrio natural entre cuerpo mente y entorno.

d. Frugívora

Según Clapés y Rigolfas (2014), “definen al frugorismo como una variedad de vegetarianismo, con preferencia por el consumo de frutas, disminuyendo la ingesta de otros alimentos necesarios para un alimentación equilibrada. Su abuso y consumo frecuente produce avitaminosis y carencias de minerales”.

e. Creativa, casera e internacional

La gastronomía creativa, casera e internacional hace referencia a los usos más comunes de esta ciencia, corresponde a aquellos platillos de consumo histórico y frecuente, factores que los han convertido en verdaderos referentes gastronómicos de la cocina internacional.

Según Goligorsky (2011), la cocina internacional se ha convertido en una gran influencia para la cocina tradicional de cada pueblo, exigiendo que cada vez sea mayor la creatividad con la que se preparen los alimentos, en cada territorio. Razón por la cual cada vez es mayor la frecuencia de chefs que han decidido incluir en sus platillos técnicas especializadas de cocina, como una alternativa que permita diversificar los sabores y texturas, colocando a la gastronomía local, a nivel de los grandes restaurantes.

2.1.2.2. Por épocas

Para Fesser y Cano (2011), Dentro de la clasificación de la gastronomía, uno de los aspectos a considerar es la época para la que se preparan determinados platillos, en función de productos e ingredientes característicos de cada estación,

mes o período durante el año. Según estos tipos de gastronomía se sitúan en las siguientes estaciones de tiempo:

a. Navidad

Según (Fesser y Cano, 2011). La gastronomía navideña es definida como “la reunión de costumbres y tradiciones que cada país adopta durante las festividades navideñas” Si bien el autor manifiesta que los ingredientes y platillos a preparar depende del lugar donde se vayan a consumir, existen varios productos de uso extendido como el pavo, dulces, frutos secos y mazapán.

b. Semana Santa

Según Sánchez y Antonovica (2015), “la gastronomía de semana santa es una de las más extensas, al incluir una variedad de platillos y costumbres que varían de lugar y población, esto en consideración a la religión que se profese, sin embargo una de las que se extiende y se mantiene en la mayoría es la abstinencia de carne roja y el ayuno”.

c. Colonial y medieval

Para Veintimilla (2014) Durante la evolución de la gastronomía se ha podido observar varias etapas que han marcado historia en la forma en que se preparan los platillos y la inclusión e importancia que se han dado a ciertos ingredientes y procesos, con la intención de diversificar la alimentación y convertirla en un factor coadyuvante para mantener una buena salud.

Dentro de este contexto durante la época colonial y medieval, se identificó una arraigada separación de clases al igual que en la era medieval, sin embargo los procesos de cocción ocuparon cierto nivel de importancia en la forma de preparar los alimentos, además existió una demanda por varias especies y productos

derivados de los lácteos, frutos y carnes, especialmente embutidos, vinos y quesos. Con base a lo expuesto es posible afirmar que la gastronomía se ha convertido en un aspecto de gran importancia a nivel cultural, en cada uno de los pueblos, considerando que son las tradiciones y la diversidad de productos de cada lugar, los que permiten y determinan la calidad, cantidad y contenido de las recetas a preparar.

2.1.2.3. Por religión

Según Jordá (2011), “la religión es uno de los factores determinantes en la evolución de la gastronomía, sus creencias y preceptos han influenciado enormemente la forma en que se preparan los alimentos, determinando cuales son los ingredientes a incluir en cada caso”. A continuación se presenta un breve detalle, con base a las definiciones y características que expone el autor para diferenciar cada una de ellas y sus circunstancias particulares:

Tabla 2: Gastronomías por religión

Budista	Es vegetariana con la finalidad de mantener la filosofía budista, convirtiéndose en una cocina de devoción, enfatizada en promover la disminución de la violencia, iniciando por promover el consumo de alimentos saludables, evitando los perjudiciales.
Cristiana	En el Antiguo Testamento se evidencian las mismas restricciones alimentarias que en el judaísmo, sin embargo el Nuevo Testamento afirma que no existe ningún alimento que pueda resultar perjudicial para el hombre.
Rastafari	Proveniente de Jamaica, rechaza las estructuras y las leyes, desestima el consumo de carne e incluye la marihuana como uno de los ingredientes de mayor aceptación y demanda.
Musulmana	De origen árabe, su desarrollo y preparación esta basada en la ley islámica o la sharia, donde se incluyen leyes alimentarias que determinan que se puede o no consumir.
Judía	En esta religión la cashrut es quien determina lo correcto e incorrecto al momento de alimentarse, esta fundamentada en el Antiguo Testamento y el, donde se incluye una restricción para el uso libre de lácteos y carnicos.

Fuente: (Jordá, 2011, págs. 12 - 18)

Elaborado por: El autor

Lo expuesto por el autor demuestra que la religión es un elemento determinante en cuanto a la forma de preparar los alimentos y los ingredientes que deberán usarse para cada platillo. Cada una de las religiones a través de sus preceptos y documentos establece que, como y cuando consumir determinados alimentos durante fechas específicas.

2.1.2.4. Por corrientes

La cocina ha evolucionado durante los años, diversificando su forma de preparar los platillos, surgiendo varias corrientes provenientes de diferentes países, quienes han aportado con sus técnicas y conocimientos para ofrecer al mundo de la cocina, varios movimientos que han llevado a la gastronomía a su punto de ebullición.

a. Fast food

Según Wilk (2010), define a la comida rápida como aquella de fácil preparación que incluye entre sus ingredientes productos con alto contenido de grasa y preservantes para su expendio y consumo no requiere de restaurantes y menaje, convirtiéndose en una alternativa de alimentación, en momentos donde no existe el tiempo y el dinero suficiente que permita la adquisición de otro tipo de platillos.

Sin embargo sus características de composición y preparación la han transformado en una de las causas para la obesidad y el deterioro de la salud, de un segmento importante de la población. En la actualidad varios estudios de la Organización Mundial de la Salud, han afirmado que se trata de alimentos que crean dependencia y severos daños en la fisiología de los individuos.

b. Slow food

Slow food o comida lenta es un movimiento que surge en Italia y que actualmente se encuentra presente en 150 países, reuniendo más de 83.000 socios con negocios

donde se expende todo tipo de platillos pertenecientes a esta corriente. En el mundo de la gastronomía se define como:

Aquella que pretende recuperar las costumbres alimentarias saludables, consumiendo platos nutritivos y completos utilizando ingredientes que sean consistentes y que aporten lo necesario al organismo como pueden ser las legumbres, las pastas, carnes o pescados, verduras, etc. Este nuevo concepto tiene la base de una dieta mediterránea pero con unas ligeras variaciones en cuanto a la forma de realizar las cocciones, además de unos conceptos añadidos que mejoran la dieta, como por ejemplo, una masticación adecuada de los alimentos, utilizar sabores suaves y naturales, mantener una comida sin prisas que favorezca la relación social con el resto de comensales, utilizar menús de gran calidad nutritiva. (Directo al paladar, 2010).

En síntesis el movimiento o corriente gastronómica Slow food corresponde a una iniciativa que busca mejorar la forma en que la población se alimenta, rescatando tradiciones, recetas y la interacción de las personas durante las comidas, manteniendo posturas y hábitos saludables como tiempos adecuados de masticación.

c. Ecogastronomía

La ecogastronomía corresponde a aquella cocina que recurre a ingredientes orgánicos, que se hayan obtenido de prácticas amigables con el ambiente, excluye en gran medida el consumo de carne y derivados de origen animal. Surge en siglo XXI como una alternativa que contrarresta los efectos de la comida rápida promoviendo el cuidado de la salud, mediante el control de lo que se consume durante el día.

d. Nouvelle Cuisine

Para Díaz y López (2011), “la Nouvelle Cuisine corresponde a un movimiento francés que surgió en los años 70, de la mano de Fernand Poin y Paul Bocuse”. Desde sus inicios hasta la actualidad se fundamenta en los siguientes aspectos:

- Buscar el auténtico sabor de los alimentos en vez de cubrirlos con salsas.
- Crear platos más atractivos y vistosos, cuidando la presentación, la decoración y la vajilla.
- Conseguir platos con menor aporte calórico, reduciendo la ración.

Sin embargo esto fue mal entendido por un gran número de cocineros que se dedicó a presentar escasas porciones en platos grandes, generando el rechazo por parte del consumidor, situación determinante para la pérdida de aceptación de esta gastronomía a nivel mundial.

e. Cocina de vanguardia

La cocina de vanguardia es un movimiento de este siglo, donde destacan Arzak, Berasategui, Aduriz, Ferrán Adrià, con sus técnicas innovadoras que buscan potenciar el sabor de cada alimento, de manera que se convierta a la cocina en un verdadero laboratorio donde la experimentación fuese la base para identificar nuevos procedimientos y hallazgos. Dentro de este contexto recurren a la cocina de autor, fusión, molecular, deconstrucción y cocina de productos.

Según Abad (2014), estos tipos de cocina durante los procesos inmersos en la cocina de vanguardia se emplean para:

- Cocina de autor, cada cocinero es libre de experimentar, sin limitaciones de ningún tipo para la creación de nuevos productos.

- Cocina de fusión, promueve la creación de nuevas mezclas entre técnicas, sabores y productos de diferente procedencia.
- Cocina molecular, para efectos de crear nuevos platillos, la cocina de vanguardia incluye elementos químicos como el nitrógeno, y otros productos que buscan mantener la composición nutricional de los platillos, a pesar de la transformación que se persigue, hasta convertir los alimentos en espumas, emulsiones, geles y otras estructuras.
- Deconstrucción, proceso introducido por Ferrán Adrià, en los años 80, que persigue separar cada ingrediente en diversas formas y temperaturas, sin pérdida del sabor y la calidad.

Según Forero (2015) Es evidente que la gastronomía mundial se ha construido con los aportes de diferentes culturas, en lo que respecta a la forma de preparar los alimentos, ingredientes y presentación de los platillos. La importancia de las corrientes o movimientos gastronómicos radica en la influencia que han ejercido para mantener una constante evolución, que le ha permitido alcanzar objetivos notables como es transformar la estructura y presentación de los alimentos, sin que estos pierdan su sabor y calidad.

2.1.2.5. Por enfermedades

Según Royo (2007) Al igual que otros factores las enfermedades han influenciado notablemente en los criterios empleados para clasificar la gastronomía, debido a la necesidad que presentan ciertos segmentos de la población con padecimientos de salud, respecto a la calidad y cantidad de alimentos que deben consumir para reducir los efectos de las enfermedades que los aquejan.

Dentro de este contexto se reconoce la importancia de cuidar lo que se come para no perjudicar la salud, como sucede en personas con diabetes, colesterol alto y

otros padecimientos, que limitan el consumo de determinados alimentos y platillos, obligando a que existan dietas restrictivas específicas para cada caso clínico”.

2.2. Cocina de vanguardia

Según Arenós (2015), “describe a la cocina de vanguardia como el tipo de gastronomía que busca sorprender al comensal, jugando con sus sentidos, al ofrecer presentaciones dinámicas y atractivas que captan su interés desde la vista”. Para eso recurre al uso de técnicas y métodos que trabajan directamente con la textura y las temperaturas de los ingredientes, sin que estos pierdan sus características, sobre todo el sabor.

Este tipo de cocina, denominado contemporáneo mantiene un claro sabor español, reconocido internacionalmente por la creatividad de sus ideas, al momento de preparar los platillos, de manera que dentro de la gastronomía vanguardista no tiene lugar la copia, si bien pueden emplearse las mismas técnicas e ingredientes cada platillo tiene un sabor, historia y presentación particular y único que solo la cocina de vanguardia puede obtener.

Estas son varias de las diferencias entre este nuevo movimiento culinario y la Nouvelle Cuisine, quién nunca experimento a fondo con texturas y sabores, limitandose unicamente a la reducción de las porciones, y el perfeccionamiento minucioso de la presentación del platillo, como única demanda a satisfacer, descuidando detalles importantes al momento de cocinar.

2.2.1. Historia

Al hablar de cocina de vanguardia es necesario nombrar a Ferrán Adrià Acosta, chef español, reconocido como uno de los precursores de la cocina contemporánea o vanguardista, junto a dos expertos en gastronomía como Juan Marí Arzak y Berasategui, Aduriz, fueron quiénes a través de la experimentación, introdujeron

las nuevas técnicas de cocina, enfocadas a modernizar la comida tradicional con productos de alta calidad y tecnología que busca impresionar los sentidos de los comensales.

Para Rando (2015) Dentro de la historia de esta corriente, uno de los momentos decisivos en su evolución, fue la creación del Restaurante español “El Bulli” en el 2004, reconocido como uno de los lugares donde la magia gastronómica sucede, la cuna de las nuevas técnicas donde la deconstrucción y las espumas dieron lugar a platillos exquisitos con base a recetas convencionales.

Según Villegas (2014), “la cocina de vanguardia esta fundamentada en los principios de la Nouvelle Cousine de los años 60, que desde sus inicios busco despertar los sentidos de los comensales”, el autor considera que este nuevo movimiento desde su creación hasta la actualidad, atravesó varias etapas:

- El primer estado corresponde a la integración de la cocina con otras ciencias y tecnologías, que fue lo que le permitió alcanzar sus propósitos como separar ingredientes, transformar texturas y sabores, poniendo énfasis y principal atención en el desarrollo creativo de los cocineros y los platillos.
- El segundo momento comprende la relación establecida entre la cocina y la neuropsicología como elemento indispensable para alcanzar despertar los sentidos de los comensales, a través de las emociones y las percepciones, que produce en cada individuo el degustar nuevos sabores y texturas.
- En la última etapa de la evolución de la cocina vanguardista, se evidenció la necesidad de recurrir a la filosofía para plasmar, organizar y mantener un registro ordenado de todos los hallazgos alcanzados por sus precursores en Europa y de quiénes han visto en estas técnicas la oportunidad de diversificar y modernizar su gastronomía en otras latitudes.

En síntesis es evidente que la cocina de vanguardia, movimiento gastronómico del siglo XX, surgió como una necesidad de la alta cocina de modernizarse e integrarse con otras ciencias para ofrecer a los comensales nuevas experiencias, que despierten sus sentidos, a través de nueva texturas, sabores y presentaciones elaborados con el soporte de nuevas tecnologías y productos químicos.

2.2.2. Personajes

Para Burbano (2013) “La cocina de vanguardia tuvo sus orígenes en España de la mano de grandes cocineros de renombre mundial, a continuación se presenta una breve reseña de cada uno de ellos, con la intención de identificar cual fue su aporte e influencia en el establecimiento de este nuevo movimiento gastronómico”.

2.2.2.1. Ferran Adriá Acosta

Según la revista *elEconomista.es* (2013) Chef español de 54 años de edad, reconocido en el mundo de la cocina como el mejor cocinero del mundo, ganador de varios galardones nacionales e internacionales, encabezó la lista de la revista *Time* como uno de los 10 personajes más innovadores e influyentes. Copropietario y jefe del afamado restaurante “El Bulli” en Cala Montjoi, Rosas, (Gerona, Cataluña) España Considerado referente de la gastronomía, al recibir innumerables distinciones por las revistas gastronómicas mundiales, considerado uno de los mejores restaurante del mundo según la revista *San Peregrino* en los años 2002, 2006, 2007, 2008 y 2009 poseedor de tres estrellas Michelin .

En el año 2004 con la creación de “El Bulli Fundation”, y en trabajo cooperativo con la Fundación Alicia, propiedad de Caixa Manresa y la Generalidad de Cataluña, organización dedicada a la ciencia de la alimentación, se iniciaron los procesos de experimentación para obtener nuevas técnicas y procesos.

Al llegar al 2010 Ferrán decide cerrar “El Bulli”, para mantenerlo como centro de experimentación e investigación, dedicada a promover el desarrollo creativo de la cocina vanguardista. Para en el 2013 firmar un convenio con la cadena turística Trip4real, y con el apoyo de mil emprendedores para trabajar en post de una cocina nueva.

2.2.2.2. Juan Mari Arzak

Según Bizkaia (2013) “Arzak es un chef de linaje gastronómico, en su familia, abuelos y padres han sido reconocidos chefs de fama mundial, reconocido como el precursor del movimiento de la Nueva Cocina Vasca, en el año de 1976”. Sus avances en materia culinaria constituyen como la base para que Ferran, iniciara con el proceso de creación de la cocina vanguardista.

Desde el 2005 ha seguido y trabajado muy cerca de los estudios e investigaciones de Ferran en “El Bulli”, para alcanzar nuevos descubrimientos que mantengan en constante innovación a la cocina internacional, evitando que se pierda su prestigio y que cada vez sea mayor el número de chefs interesados en modernizar su gastronomía local con nuevas técnicas.

2.2.2.3. Martín Berasategui

Para la revista Gurme (2016) Chef español de 55 años de edad, ganador de 7 estrellas Michelin, máximo galardón en el mundo de la cocina. Es considerado como un gran emprendedor gastronómico y turístico, que a través de su cadena de restaurantes ha realizado valiosos aportes a la nueva cocina de vanguardia, desde el 2007 copero en algunos estudios con Ferran, para establecer procesos donde la tecnología y algunos productos químicos contribuyeran en la modernización de la cocina, modificando su estructura y sabores con una mejor presentación.

2.2.2.4. Andoni Luis Aduriz

Para la revista Gastronómica (2012) Chef Español de origen Vasco dedicado a la investigación de nuevas técnicas de cocina, inició sus actividades en el mundo de la pizza, estudio en la Escuela de Hostelería de San Sebastián, entre los años 1993 – 1994 formo parte de “El Bulli”, es considerado uno de los discípulos más brillantes de Ferrán Adriá, en 1998 decide emprender su propio proyecto, el restaurante Mugaritz su trabajo se caracterizó por la inclusión de flores y plantas silvestres, en la preparación de cada platillo, poniendo en evidencia su apego por la literatura, las artes plásticas y la botánica, aspectos que le han permitido firmar su cocina de manera particular.

2.2.2.5. Heston Blumenthal

Para la revista Bueno y Ortega (2001) Chef inglés de 46 años, propietario de “The Fat Duck”, restaurante calificado con tres estrellas Michelin y merecedor del reconocimiento como el mejor restaurante del mundo en 2007 y 2009. Junto a Ferrán Adriá, ha sido considerado como un referente de la nueva cocina, al incluir procesos científicos, semejantes a la alquimia.

Su trabajo es producto de un proceso autodidacta, adquirido en años, viajes y estudios realizados en Francia y varios países europeos, junto a otros chefs de renombre a nivel mundial. La cocina de Blumenthal apuesta por agradar a los sentidos, con ideas innovadoras.

2.2.3. Características

Aduriz y Álvarez (2010), “describen las características principales de la cocina de vanguardia, con base a la propiedades o aspectos que la convierten en única y

como uno de los movimientos de mayor innovación y reconocimiento durante el siglo XX y XXI”:

- Creativa, la constante evolución que se evidencia dentro de la cocina de vanguardia, la ha convertido en una de las más creativas e innovadoras, donde no existe posibilidad de copia, cada nueva interpretación presenta un rasgo particular y exclusivo del autor.
- Respetuosa con el producto, si bien esta cocina se caracteriza por modificar e innovar, presta especial atención por mantener el sabor y calidad de cada ingrediente.
- Minimalista, la presentación de los platillos de cocina vanguardista, debe mantener un aspecto sencillo, con un mínimo número de elementos, con la cantidades justas que faciliten la degustación.
- Compleja, todas las técnicas reconocidas en la cocina de vanguardia, mantienen cierto grado de dificultad para su realización, por lo que requiere de estudio y dedicación para dominarlas y alcanzar el éxito, debido a todos los detalles y conocimientos que deben adquirirse antes de su ejecución.
- Técnica y científica, la cocina de vanguardia mantiene una estrecha relación con procesos tecnológicos y recursos químicos, probados para no alterar la composición de los alimentos y no dañar la salud del comensal.
- Sorpresiva y divertida, debido a la versatilidad de la cocina de vanguardia y el aporte que cada autor añade a la preparación, cada degustación es una aventura de sabor, donde los sabores y las texturas sorprenden al comensal.
- Fusión, en la cocina vanguardista es posible degustar de productos de y sabores de dos o más lugares, en sus patillos se incluyen varias técnicas que combinan sus composiciones para crear nuevas sensaciones directo al paladar.

- Personal, el cocinero deja de ser considerado un reproductor de recetas, la cocina de vanguardia le otorga la calidad de autor, y es el quien puede experimentar y modificar cada platillos con su sello personal.

Con base a lo expuesto es posible afirmar que la cocina de vanguardia se caracteriza por la innovación y evolución que constante que ha experimentado desde su creación hasta la actualidad, a través de técnicas y procesos científicos, donde es posible fusionar sabores de diferentes latitudes con la intencionalidad de sorprender y divertir de forma creativa el paladar del comensal.

Se constituye como una propuestas activa que permite que el chef sea capaz de modificar platillos tradicionales, donde se haga presente su firma personal, con la inclusión de ingredientes de su predilección, donde la presentación es cuestión de creatividad e imaginación personal, imposible de reproducir.

2.2.4. Técnicas

La cocina de vanguardia incluye varias técnicas, entra las más significativas y de mayor uso están las 7 que se detallan a continuación, cada uno se describirá con base a las materia prima que emplea, dosificación y alimentos más idóneos para el empleo de cada una.

A su vez de identifican las ventajas, desventajas y tiempo de vida útil, todos los datos expuestos facilitaran la comprensión del tema, incrementando las posibilidades de ejecutar, en forma exitosa cada técnica para beneficio de la reputación del chef y la satisfacción del consumidor.

2.2.4.1. Esferificación



Gráfico 1: Esferificación

Fuente: (Drinkcollege, 2013)

Una de las técnicas de mayor importancia en la cocina de vanguardia es aquella que permite la modificación de la textura de los elementos, creando un efecto visual colorido lleno de magia que otorga al comensal, la oportunidad de experimentar nuevas sensaciones.

La esferificación es una técnica espectacular, cuyo principio es la utilización de alginatos para que el líquido que rellena las esferas gelifique exteriormente y se obtengan texturas diferentes. Se trata de semigelificaciones o gelificaciones controladas, mediante las cuales, un líquido que se introduce en otro toma forma de esfera del tamaño que se quiera. Para ello se utiliza alginato y cloruro cálcico, creando con la reacción una pequeña esfera que es líquida en el interior y sólida externamente. (Villegas, 2014)

La primera vez que se empleó esta técnica fue en el año 2003 por Ferran Adrià, en dos tipos la básica y la inversa donde es posible detener el proceso de gelificación, en el momento donde el autor lo desee. De manera que se pueda combinar ingredientes sólidos y líquidos, siempre cuidando que no se pierda el sabor de cada uno.

La esferificación permite que en un solo elemento se pueda degustar dos ingredientes a la vez, provocando una mezcla inmediata de sabores, debido a su composición y estructuras.

a. **Materias primas**

En el desarrollo de la esferificación, describe la presencia de las siguientes materias primas e instrumentos:

- **Algin**, producto natural extraído de las algas pardas procedentes de Irlanda, Escocia, América del Norte y del Sur, Australia, Nueva Zelanda, Suráfrica, entre otras. Se comercializa en forma de polvo refinado para disolución en frío con fuerte agitación, no requiere ser sometido al calor para que se produzcan las esferas. Casalins (2010).
- **Calcic**, sal de calcio que se emplea para obtener reacciones más complejas como es la formación de la esfera, en combinación con el algin. Se comercializa en gránulos, solubles al agua, con gran capacidad de absorción. Sánchez (2015).
- **Citras**, producto con base de citrato sódico, obtenido de los cítricos para evitar que se produzca una reacción de oscurecimiento de las frutas y verduras que se encuentren cortadas. Es empleado para reducir la acidez, a través de su presentación en polvo, de fácil disolución. Zhunio (2011).
- **Xantana**, o también conocido como goma xantana polisacárido extra natural, usado como emulsionante y espesante también se usa para dar elasticidad en masas hechas de harina sin gluten para personas celiacas Caring (2014).
- **Eines**, corresponde al conjunto de utensilios que se emplean en el proceso de esferificación, y su tamaño varía de acuerdo al tamaño de esferas que se pretende obtener. Así las jeringuillas se emplean para procesos de goteo, en

preparaciones de mayor tamaño se requiere el uso de las cucharas dosificadoras y recogedoras. Rivaneira (2013).

- **Gluconolactato**, es un recurso alimentario, de uso exclusivo para cocina molecular, su composición incrementa los niveles de calcio del alimento, lo que beneficia el proceso de esferificación, al trabajar en conjunto con el alginato, no altera el sabor, al tratarse de un ingrediente que carece de gusto. El gluconolactato se disuelve con facilidad con agua normal, siendo compatible para soluciones ácidas, grasosas e inclusive compuestos líquidos con presencia de alcohol. Padilla (2010).

b. Dosificación

Según Linares (2012) La dosificación de los ingredientes para cada platillo, dependerá de la cantidad y tamaño de las esferas que se van a realizar, todo en función de las características y propiedades de cada ingrediente a incluir en la receta, evitando que se pierda la esencia y sabor de cada componente. Sin embargo para una mayor comprensión, se presenta un ejemplo de la dosificación de cada producto para procesar las esferas.

c. Alimentos ideales para su empleo

Para Samaniego (2015) “La esferificación es una técnica que puede emplearse en la mayoría de productos, sin embargo su aplicación tiene mayor porcentaje de éxito cuando se emplea, en elementos con una alta composición de agua”.

d. Ventajas y desventajas

Según Rivera (2013) La principal ventaja de la esferificación es la posibilidad de ofrecer al comensal, la oportunidad de degustar de dos sabores y texturas, al primer bocado, debido a la naturaleza y composición

de cada esfera que permite combinar un centro líquido con envoltura externa de procedencia distinta. Las desventajas radican en la complejidad del proceso, que requiere de un dominio de varios conceptos además de las destrezas que faciliten el éxito del proceso.

e. **Tiempo de vida útil**

Para Uribe (2015) “El tiempo de vida útil depende de los ingredientes empleados para su preparación, en el caso del caviar el tiempo máximo de consumo es de 5 minutos, mientras que en otras preparaciones oscila entre los 10 a 15 minutos”.

2.2.4.2. Aires



Gráfico 2: Aires

Fuente: (Adriá, 2015)

Adriá (2015), “define a los aires con espumas estables que se mantienen estables por lapsos considerables de tiempo, que permiten se realice el montaje de los platos”. En síntesis se presenta como emulsión que le agrega perfume al plato, se emplea generalmente sobre la comida, en forma de burbujas encadenadas o pequeños globos que no permiten se escape el aroma, antes de ser degustados.

a. **Materias primas**

Los emulsionantes que se emplean para la preparación de los aires son:

- **Grasa vegetal**, como la lecitina de soya, producto derivado de la extracción del aceite de soja, es empleado en la preparación de bebidas y emulsiones que incluyen, entre sus ingredientes, aceites o agua. La presencia de este compuesto en cualquier receta, incrementa la capacidad digestiva del organismo, disminuyendo la acumulación de grasas. Uribe (2015).
- **Grasa animal**, proveniente de la yema de huevo, leche, mantequilla y otros derivados de origen animal, con o sin procesamiento, o el sometimiento a actividades industriales de tipo alimentaria. Villegas (2014).
- **Proteínas**, derivadas de la clara de huevo y gelatina
- **Sucro**, es un producto que cumple con la función de ser un emulsionante, su composición proviene de la sacarosa y ácidos grasos, aporta estabilidad a la preparación, sin importar la naturaleza de la receta, sea esta agua normal, aceite o alcohol, posee varias de las características requeridas para la preparación de aires. Badui (2006).

b. **Dosificación**

Según Villegas (2014) “La proporción adecuada para elaborar cualquier tipo de aire, es de 1000 ml de líquido para 2 a 3 gramos de lecitina de soya”.

c. **Alimentos ideales para su empleo**

Para Chuan (2008) “Para preparar aires los alimentos más idóneos son aquellos que presentan aromas concentrados, sin embargo se trata de una técnica que puede

ser aplicada en la mayoría de productos, especialmente en las frutas para decorar postres”.

d. Ventajas y desventajas

Según Caballero (2014) “La principal ventaja de los aires se evidencia en la durabilidad del producto que permite pueda ser montada y expuesta por varias horas, sin que esta pierda su aroma y estructura, sin embargo es una preparación que no tolera con éxito altas temperaturas”.

e. Tiempo de vida útil

Para Samaniego (2010) “El tiempo de vida útil de los aires depende de las condiciones del clima, varios chefs afirman que no puede, ni debe exceder las 6 horas para su consumo. colocar”

2.2.4.3. Nitrógeno líquido



Gráfico 3: Nitrógeno líquido

Fuente: (Freire, 2014)

Según Montes (2016) “La técnica del nitrógeno líquido consiste en aplicar frío externo, a una temperatura de 195°C bajo cero. Se emplea para obtener un montaje con humo, debido a la reacción que se produce al contacto del aire con el nitrógeno”.

Sin embargo, para que no se pierda el sabor de los elementos debido a las bajas temperaturas manifiesta que la preparación debe encontrarse entre los 50 y 55°C. Esta técnica se emplea para preparar cócteles, helados, texturas crisp, especialmente en postres y bebidas, otorgándole sofisticación al montaje y un verdadero espectáculo visual.

a. Materias Primas

Para Pasos (2008) “El único elemento externo para aplicar esta técnica es el nitrógeno líquido que se emplea en la preparación de los platillos”.

b. Dosificación

Según Villegas (2014) “Para la dosificación del nitrógeno líquido, se emplea un grifo especial, que regula la cantidad a usar y evitar el desperdicio, las cantidades varían de acuerdo al tamaño del platillo, sin embargo existe un límite para su uso, que no debe sobrepasar el litro”.

c. Alimentos ideales para su empleo

Para Pastillo (2015) “Puede emplearse en la mayoría de alimentos, siempre vigilando la temperatura del platillo al momento del montaje, que debe mantenerse sobre los 50°C para que no pierda su sabor”.

d. Ventajas y Desventajas

Según Valdés (2015) “Las ventajas de usar el nitrógeno en la cocina es muy amplio, sobre todo por su impacto visual, sin embargo presentan serias

dificultades de manipulación, debido a que se evapora con facilidad, imposibilitando su reutilización, a su vez es un elemento de manipulación peligrosa, que puede producir serias quemaduras por frío”.

e. Tiempo de vida útil

Para López (2014) “La vida útil de un platillo montado con nitrógeno líquido depende de su uso, si se trata de bebidas este durará hasta que se haya evaporado por acción de las condiciones climáticas, en el caso de los helados el tiempo de vida se extiende cerca de una hora”.

2.2.4.4. Liofilización



Gráfico 4: Liofilización

Fuente: (ImChef, 2015)

La liofilización consiste en:

Un proceso cuyo principio es extraer todo el líquido de los alimentos de forma que se mantenga en excelentes condiciones durante mucho tiempo. Por medio de esta técnica se aplican a la vez la deshidratación y la ultra congelación muy rápida y a bajísima temperatura. (Villegas, 2014)

Ferran Adriá cuenta con una amplia variedad de frutas liofilizadas, esto permite una mayor y mejor conservación de los productos, evitando que sufran fermentación y deterioro de sus propiedades, conservando su calidad por mayores lapsos de tiempo.

a. Equipos

Según Jaramillo (2009)

- **Condensador**, encargado de recoger el agua producto de la sublimación.
- **Cámara de secado**, para proveer al proceso de un ambiente limpio y estéril, que mantenga las condiciones de presión y temperaturas exigidas para la congelación y posterior secado.
- **Sistema de vacío**, mantiene las condiciones de presión adecuadas y requeridas para el proceso.
- **Instrumentación**, empleados para dar soporte al proceso, consisten en el uso de un medidor de temperatura, controlador de calefacción y medidor de vacío.

b. Dosificación

Para Freire (2014) “La cantidad de producto a liofilizar dependerá de la capacidad de los equipos e instrumentos con los que cuenta el chef, al momento de iniciar con el proceso”.

c. Alimentos ideales para su empleo

Según Quinapallo (2013) “Se puede aplicar la técnica en todo producto fresco que se desea conservar, sin que presente alteraciones de su calidad y presentación como procesos de fermentación, putrefacción y oscurecimiento por oxidación”

d. Ventajas y desventajas

Las ventajas de la liofilización según Aduriz y Álvarez (2010), son:

- Conservación de la calidad nutricional del producto
- Reducción del peso
- No requiere de procesos de cocción, ni aditivos
- Productos con duración más larga, a pesar de las temperaturas.
- Facilidad de manejo y transportación.
- Mantiene el sabor original.
- Limita el crecimiento de bacterias
- Forma y propiedades se mantienen
- Bajo contenido de humedad

Sin embargo, es un proceso que presenta las siguientes desventajas:

- Costos elevados
- Incremento en las calorías
- Proceso de larga duración

e. Tiempo de vida útil

La liofilización es un proceso que alarga el tiempo de vida útil de los alimentos por varios años a temperatura ambiente.

2.2.4.5. Cocción al vacío



Gráfico 5: Cocción al vacío

Fuente: (Gastronomiaycia, 2009)

Martín Artacho y Lozano Leal (2012), “describen al proceso de cocción al vacío como el recurso que permite mantener la jugosidad y sabor de cada ingrediente, a una temperatura menor a los 100 °C”. De esta manera se garantiza una verdadera satisfacción de las demandas de los comensales y de la cocina vanguardista.

a. Equipos

Las materias primas requeridas para cumplir con el proceso de cocción al vacío, se refiere al requerimiento de equipos e instrumentos:

- **Máquina de vacío**, instrumento empleado para extraer el aire de cada una de las bolsas donde se encuentra el alimento a cocinar, de manera posterior se procede a sellar e iniciar con el proceso de cocción.
- **Abatidor**, se emplea para enfriar el producto enfundado y cocido, en el menor tiempo posible, facilitando su almacenamiento o montaje.

b. Dosificación

La dosificación de las porciones a someter al proceso de cocción al vacío, dependerán del tamaño de las fundas y la capacidad de los equipos con los que cuenta el restaurante para esta técnica.

c. Alimentos ideales para su empleo

Los alimentos ideales para someter al proceso de cocción al vacío son las carnes y cualquier ingrediente que requiera de proceso largos de cocido, excluyendo así las verduras y todo alimento que no necesite de un sometimiento excesivo a períodos largos de temperatura.

d. Ventajas y Desventajas

La técnica de cocción al vacío presenta las siguientes ventajas:

- Reduce el riesgo de que la comida se queme o se estropee por altas temperaturas.
- La comida al encontrarse sellada herméticamente, evita que los jugos propios de cada alimento se evaporen o mezclen con otros.
- Garantiza su conservación y almacenamiento.
- Evita que las carnes rojas pierdan su líquido en grandes cantidades.

En cuanto a las desventajas, se evidencia que:

- Las temperaturas que se emplean son inferiores, a las reglamentadas por la FDA.
- La falta de oxígeno durante el proceso de cocción, puede provocar que ciertos alimentos como los vegetales pierdan su color y características.

Con base a lo expuesto es posible afirmar que la técnica de cocción al vacío, no puede ser aplicada en todos los ingredientes, lo que convierte a este proceso, en una herramienta selectiva de uso limitado con ciertas restricciones, considerando que presenta múltiples ventajas y desventajas que deben ser analizadas previamente a su aplicación.

e. Tiempo de vida útil

La técnica de cocción al vacío extiende la vida útil del producto, siempre que se conserven las condiciones de salubridad necesarias, reduciendo la proliferación de bacterias, que degraden el platillo.

2.2.4.6. Cocción a baja temperatura



Gráfico 6: Cocción a baja temperatura

Fuente: (Gastronomiaycia, 2009)

Casalins (2010), “describe a la cocción a baja temperatura como una técnica culinaria enfocada a someter a los alimentos, a un proceso de cocción a temperaturas bajo los 70 °C, durante períodos más extensos, garantizando una concentración de los sabores y la textura de los productos”.

El creador de este proceso fue el chef Georges Pralus, propietario del restaurante Troigros, en la década de 1970 convirtiéndose en uno de los recursos más apreciados actualmente por la alta cocina, sobre todo para los establecimientos que ofertan platos elaborados con tendencias vanguardistas.

a. Equipos

Como sucede en el proceso de cocción al vacío, la técnica de cocción a baja temperatura, requiere de instrumentos específicos para garantizar la efectividad del proceso y la satisfacción del comensal.

- **Olla de cocción lenta**, diseñada para cumplir la función opuesta a la olla de presión y ofrecer las condiciones necesarias durante la cocción, evitando que los alimentos se estropeen.

b. Dosificación

Para Jordá (2011) “La dosificación de las porciones a someter al proceso de cocción a baja temperatura, dependerá del tamaño de las fundas y la capacidad de los equipos con los que cuenta el restaurante para cumplir con esta técnica”.

c. Alimentos ideales para su empleo

Según (Aduriz y Álvarez, 2010) “Los alimentos ideales para someter al proceso de cocción a baja temperatura son cortes de carne roja o cualquier alimento que requiera de cocción prolongada, suavizando su estructura convirtiéndolos en productos de fácil deglución”.

d. Ventajas y Desventajas

Tabla 3: Ventajas/desventajas cocción a baja temperatura

Ventajas	Desventajas
<ul style="list-style-type: none">• Permite la cocción de cortes de carne baratos, con presencia de tejido conectivo, garantizando la obtención de un alimento suave fácil de deglutir.• Reduce las posibilidades de quemar los alimentos, ante cualquier descuido involuntario.• No requiere de un control y vigilancia permanente.	<ul style="list-style-type: none">• Al requerirse procesos de cocción más largos, muchos de los alimentos pueden perder su composición vitamínica y proteica• No es una técnica ideal para carnes delicadas como riñones y ciertos vegetales que pueden deshidratarse y perder su composición y atributos.• Proliferación de bacterias y toxinas como resultado de las bajas temperaturas.

Fuente: (Aduriz & Álvarez, 2010)

Elaborado por: El autor

e. Tiempo de vida útil

Para Cervera (2013) Los platillos que han empleado para su preparación, la técnica de cocción a baja temperatura, no tienen una vida útil prolongada, incluso no pueden ser recalentados, considerando que la proliferación de bacterias es una posibilidad de incidencia alta, generando la presencia de toxinas perjudiciales a la salud.

2.2.4.7. Espumas

El Bulli (2013), define a las espumas como el “producto frío o caliente, creado con el soporte de un sifón, donde inicialmente era necesario realizar un mousse ligero con sabor intenso, a partir de un puré o de un líquido gelatinado”



Gráfico 7: Espumas

Fuente: (Gourmet urbano, 2013)

Gran medida de las opciones que se tomen en cuanto a la elección del sabor y la densidad o a determinar el uso que se le pretende dar. Las posibilidades son infinitas, y si de un lado pueden limitarse a reproducir una de las recetas ya publicadas, las oportunidades de experimentar, creando nuevas variedades es infinita. (El Bulli, 2013)

Dentro de este contexto es necesario cumplir con las siguientes etapas para garantizar que el sabor y éxito de la espuma sea el esperado por el autor y sus comensales.

- Reconocer los tipos de espumas, en función de su gusto, temperatura y base de sabor.
- Definir la densidad en consideración del reposo y la composición.
- Concretar el uso es indispensable definir, el destino de la espuma para elegir los ingredientes.

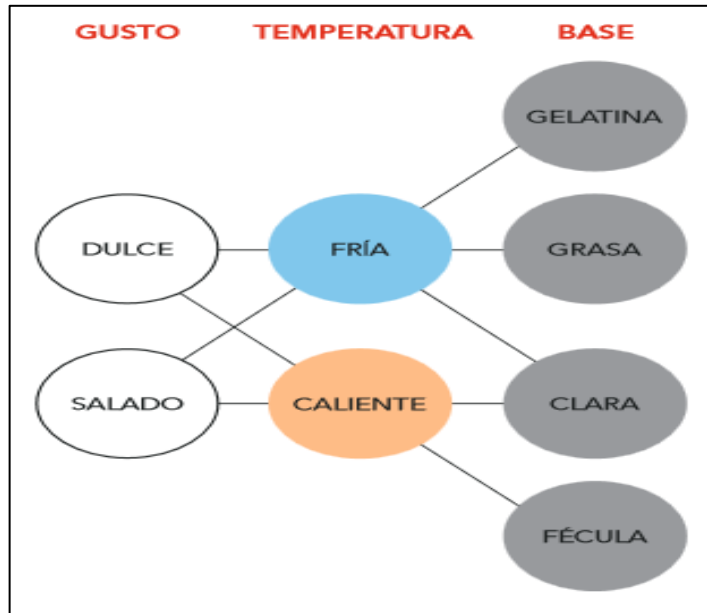


Gráfico 8: Tipos de espumas

Fuente: (El Bulli, 2013, pág. 12)



Gráfico 9: Densidad de las espumas

Fuente: (El Bulli, 2013, pág. 15)

a. Utensilios

La preparación de las espumas, demanda del uso de instrumentos de cocina específicos, así como elementos e ingredientes químicos.

- **Sifón iSi**, empleado para la obtención de la pulpa de fruta gelatinizada, en espumas dulces y saladas.

- **Rallador de titanio**, instrumento necesario para lograr cortes finos e iguales de alimentos, empleados en la preparación de espumas secas.
- **Cápsula iSi de N20**, Óxido nitroso, encapsulado en acero inoxidable para garantizar utilización su función es dar aire y levantar las espumas.

b. Materias primas

- Algin, producto natural extraído de las algas pardas procedentes de Irlanda, Escocia, América del Norte y del Sur, Australia, Nueva Zelanda, Suráfrica, etc. Se comercializa en forma de polvo refinado para disolución en frío con fuerte agitación, no requiere ser sometido al calor para que se produzcan las esferas.
- Pulpa de fruta, el sabor, calidad y cantidad dependerá del tipo de espuma a realizar.
- Hojas de gelatina, empleadas para gelificar completamente un producto o incrementar su espesor y densidad, con la finalidad de aportar elasticidad a la preparación.

c. Dosificación

Las proporciones de los ingredientes para preparar una espuma, varían de la cantidad y uso que se pretenda dar al platillo, sin embargo para una mayor comprensión, se presenta a continuación la receta de una espuma de mango, idea original de Adrián Ferran, en el restaurante El Bulli.

d. Alimentos ideales para su empleo

En la preparación de espumas es posible emplear cualquier ingrediente, siempre considerando la utilidad y destino del platillo:



Gráfico 10: Usos de las espumas

Fuente: (El Bulli, 2013, pág. 15)

e. Ventajas y desventajas

Las ventajas de las espumas están ligadas a:

- La potencialización del sabor natural de los ingredientes empleados como resultado de su textura.
- Nutricionalmente es un platillo con un mínimo aporte calórico pero saciador.

Sin embargo al tratarse de un platillo con gran variedad de tipos y usos, su composición requiere de ingredientes específicos, que impiden por ejemplo procesos de recalentamiento y almacenamiento prolongado.

f. Tiempo de vida útil

El tiempo de vida útil de las espumas depende directamente de la calidad y capacidad del sifón, al ser el instrumento que impide la oxidación del producto con proliferación de bacterias. Razón por la que no puede ser almacenado por tiempos prolongados.

2.3. Gastronomía tradicional

La cocina tradicional se considera como una parte importante, del desarrollo social de los pueblos, conformado por las costumbres y tradiciones locales, que han prevalecido a los embates de las nuevas tecnologías, que ha traído consigo la sociedad actual.

Se considera que la cocina tradicional de todos los pueblos, se ha visto afectada como resultado de la proliferación, de sustitutos y productos elaborados, que han reemplazado los materiales originales, de muchas recetas propias del contexto histórico y cultura de cada región.

Frente a esta realidad Pazos Barrera (2008), “considera necesario difundir cada una de las etapas que la cocina tradicional, ha tenido que sobrellevar para llegar a la cocina moderna”. En el Ecuador se reconocen las siguientes etapas, a lo largo de la evolución de su pueblo, costumbres y tradiciones, en lo que respecta al ámbito de la gastronomía local:

2.3.1. Etapas

2.3.1.1. Gastronomía Prehispánica

Según Balslev (2008) La cocina prehispánica se caracteriza, por el papel que cumplían los cazadores, en la recolección de alimentos para preparar los platillos, a consumir en esta época. Se considera la base de la cocina ecuatoriano, considerando que fue en este periodo, cuando se crearon los primeros procedimientos de cocción y la experimentación de platillos, al mezclar varios ingredientes distintos, en una misma receta.

2.3.1.2. Desarrollo regional

Para Chiriboga (2014) Como resultado de varias excavaciones y estudios arqueológicos, se encontraron varios elementos de cocina que permiten

afirmar, que en entre los 500 años antes de Cristo y los 500 posteriores, se inició la cocina de cocción, aquella que requería de largos períodos de sometimiento a altas temperaturas para alcanzar nuevos sabores, con mezclas de ingredientes, donde se destaca el uso de carnes magras producto de la cacería y los productos agrícolas como granos, resultado del crecimiento de la actividad agropecuaria.

2.3.1.3. Período de integración

Según Melgar (2013) Durante esta etapa, que se extendió desde los 500 a 1533 años después de Cristo, se reconoce que la presencia de los españoles influyo, en gran medida con la modificación de las prácticas gastronómicas, sin embargo pese a la influencia de los extranjeros, prevaleció la tradición gastronómica, limitándose estas nuevas prácticas para las casas burguesas y de hacienda, donde habitaban los nobles españoles que residían en el Ecuador.

Para Unigarro (2010) “En el caso de los mandos militares y las tropas, estos se adaptaban a la comida local, contribuyendo de alguna manera con el mantenimiento e historia gastronómica del Ecuador”, donde para la época, se caracterizaba por el consumo de la carne de venado ahumada, conejo, tórtolas, perdices y patos.

2.3.1.4. Gastronomía Colonial

Según Arenós (2015) Desde 1533 a 1819, época donde se reconoce la presencia de la colonia y la opresión española, durante el período gran colombino, se introduce a la gastronomía ecuatoriana, el uso de los molinos y otros aparatos que permitieron experimentar con nuevos productos y preparaciones, en diversos platillos, integrando a estas nuevas recetas, las harinas, empleadas en la cocción de pan, pastas y otros

productos, siempre conservando la esencia histórico – cultural de cada pueblo.

A su vez, a esta etapa se le atribuye la inclusión de los protocolos, a la hora de alimentarse, así como el uso de vajillas y cubiertos específicos para cada platillo, es posible afirmar que fue durante la colonia, que se introdujo, el concepto de momento y servicio. En síntesis es posible afirmar, que la colonia es la base de la nueva cocina, considerando la inclusión de nuevos procesos, herramientas, productos y recetas, que tuvo lugar durante esta época y que se mantiene vigente en la actualidad, al convertirse en parte de la historia del Ecuador.

2.3.1.5. Período republicano

El período republicano se extendió, desde 1820 hasta la época actual, donde según Barrera (2008), “tuvieron lugar las siguientes situaciones relevantes, en el marco de la evolución y conservación de la cocina tradicional del Ecuador, y todas sus provincias”:

- Aparecieron las primeras bebidas preparadas, para acompañar las comidas, se estableció el uso frecuente de ciertos licores, que se usaban como digestivos.
- Se incluyó la presencia de los dulces como plato final, durante cualquier comida, es decir aparecieron los postres, en el contexto local.
- Los buenos modales gastronómicos, son recurrentes y se convierten en un requisito que debe cumplirse, en todo evento.
- Se populariza la necesidad de educar a la población, en la forma adecuada de usar los cubiertos.
- Tienen lugar nuevas técnicas y formas de preparar los alimentos, con el uso de nuevos materiales que han diversificado la propuesta gastronómica local, sin una pérdida de la identidad nacional.

En síntesis es posible determinar que la cocina tradicional, corresponde a la oferta gastronómica que cada lugar mantiene, a pesar de los años y la incursión de

nuevos ingredientes y recursos. Se trata de una variante que mantiene estrecha relación con la cocina típica de cada región, que corresponde a la etnia y características de cada uno de estos congregados.

2.4. Gastronomía típica

Según Flavián (2011), Al igual que la cocina tradicional, la cocina típica, corresponde a aquellos platillos que se han convertido en elemento clave, de la identidad cultural de un pueblo, considerando que en su preparación emplea el uso de productos y materias primas propias de la localidad, en relación directa con las características étnicas de cada pueblo.

Con base a lo expuesto afirmar que la cocina tradicional, termina convirtiéndose en una cocina típica o específica de un lugar. Por ejemplo el helado de paila, ha alcanzado tal notoriedad como tradición de Ibarra, que se le aduce uno de los platillos típicos de la localidad.

Esto sucede con la vasta oferta de gastronomía tradicional, que existe en todos los cantones de Ibarra, que como resultado de su permanencia, en el contexto local y nacional, se le conoce por su representatividad típica, en cada lugar del Ecuador, sin que haya existido una variación en la receta original, sobre todo en los ingredientes y presentación.

2.5. Gastronomía patrimonial

Para Melgar (2013), “define a la cocina patrimonial como parte activa del patrimonio intangible de un pueblo, donde confluyen las tradiciones, expresiones orales, las artes escénicas, prácticas sociales del tipo ancestral y festividades”, de esta manera forma parte de las culturas e historia de un lugar, pese a no ser un elemento verificable o tangible.

Sin embargo la cocina, no puede catalogarse como un elemento abstracto, porque es necesario indicar, que tiene su inicio, con la intervención de elementos concretos

como la cocina y los ingredientes que se usan en su preparación son de base física, sin embargo su resultado al paladar y los sentidos es introspectivo.

Dentro de este contexto, la cocina u oferta gastronómica de un lugar se ha convertido en el referente histórico - cultural de un pueblo, al ser un recurso, con capacidad de impresionar los sentidos, a través de los sabores y colores que presentan cada uno de sus platillos.

Hay quienes consideran a la cocina, un arte y a quien prepara los alimentos como fuente inagotable de creatividad, de manera que la gastronomía es considerada, en la actualidad una de las profesiones, de mayor rentabilidad y reconocimiento, debido a su alto perfil, donde destacan habilidades y capacidades, destinadas únicamente al campo de las bellas artes.

Todos estos aspectos forman, claramente, parte del patrimonio cultural intangible de una colectividad en una forma análoga, quizá, a la del lenguaje que se habla. Y una vía de acceso a dicho patrimonio – mejor que cualquiera otra de las artes o que el lenguaje mismo – es precisamente la cocina, que es una manera de expresión y de prolongación en el tiempo de ese patrimonio conservado en la memoria que lo actualiza cotidianamente y varias veces al día. No hay otra forma de concreción de dicho patrimonio intangible tan poderosa y frecuente como la que proporciona la culinaria (Unigarro, 2010).

En síntesis es evidente que la riqueza gastronómica de un pueblo, depende del acceso que tenga la población, a productos agrícolas y pecuarios, necesarios en la preparación de los alimentos y los platillos tradicionales y típicos de cada lugar, convirtiéndose en canalizadores o canales de comunicación para transmitir su riqueza biológica y cultural.

Por su parte Mariani (2005), “al referirse a la cocina patrimonial menciona, la necesidad de conceptualizar los siguientes postulados pasos, que deben cumplirse

para que la cocina o gastronomía local, se convierta en parte intangible del patrimonio”

2.5.1. Patrimonializaciones gastronómicas

2.5.1.1. Construcción culinaria de la nacionalidad

Según Vargas (2013) Es evidente que dentro de la construcción de la cocina patrimonial, influyen las características propias de cada nacionalidad y grupo étnico, evidenciándose de esta manera como el acceso a productos, las costumbres y tradiciones determinan el tipo de gastronomía que existe en cada lugar. Es en este postulado, donde radica la importancia de incluir a la cocina, en la construcción conceptual de patrimonio.

2.5.1.2. Modalidades discursivas de lo alimentario

Para Mariani (2005) A su vez, la cocina patrimonial, abandona el concepto aislado de cocina alimentaria y afirma, que al formar parte del patrimonio de una nación, asume otras responsabilidades y funciones dentro del ámbito local, sobre todo en su capacidad de promoción y difusión histórico – cultural, en función de promover una alimentación saludable, fundamentada en el consumo de productos orgánicos, amigables con el ambiente, y que no resulten de efecto nocivo para el consumidos, como sucede en la actualidad con los transgénicos, que no han sido aprobados por la Organización Mundial de la Salud, y que se consumen sin control.

2.5.1.3. La cocina del poder

Según Carvajal (2009) “la cocina tradicional y típica, se ha consolidado como parte del patrimonio de su localidad, alcanza un poder inigualable para posicionar su nombre, en el contexto general”. El autor menciona que una vez dentro de este

contexto es posible afirmar que la cocina patrimonial es uno de los elementos, que más atrae turistas a un destino, considerando que muchos de los visitantes, acuden a un lugar para probar sus sabores y vivir nuevas experiencias, como un recurso que le permita conocer más de su historia y cultura.

2.5.1.4. La cocina y los recetarios

Para Hernnandez (2004) “La aceptación de la cocina patrimonial, ha sido notable, demandando de las localidades, la digitalización de las recetas para evitar que éstas se pierdan”. En la actualidad es posible identificar varios tipos de recetarios, destinados a la cocina gourmet, local, por platillos, por ingredientes y por su valor y riqueza cultural, como sucede con la patrimonial.

En algunos casos estos recetarios, forman parte de la historia de un lugar, y se exponen como elemento de estudio necesario para quienes desean conocer cómo ha evolucionado un territorio y que porcentaje de su cultura, se mantiene vigente a través de los años.

2.5.2. Situación Imbabura

Según la (UNORCAC, 2008 - 2018) “En Imbabura el panorama es similar, y la conservación de la cocina patrimonial, tiene que ver con la necesidad, de promover formas de alimentación, más saludables, caracterizadas por el consumo de platillos tradicionales, elaborados con productos locales”. Lo que se persigue es que la sociedad adopte, un estilo más saludable, como sucedía en la antigüedad, donde la expectativa de vida, era más elevada.

Dentro de este contexto la Unión de Organizaciones Campesinas e Indígenas de Cotacachi , ha emprendido varias actividades, encaminadas a la conservación de la cocina tradicional, como es la “Feria Alimentaria La Pachamama nos Alimenta” y el “Intercambio de Semillas”, todo con la cooperación de la población local, especialmente de las mujeres.

A través de esta intervención, ha sido posible mantener vigentes platillos ancestrales, así como productos, que se encontraban a punto de perderse, debido a la falta de consumo, considerando la preferencia de la población, por consumir productos procesados, con exceso de sal y azúcar, perjudiciales para la salud.

En el marco de la presente investigación, se busca persuadir a la población imbabureña, sobre la importancia de mantener vigentes estas recetas, considerando su composición nutritiva y aporte vitamínico para quien decide consumirlos. Los platillos más representativos, en lo que concierne a la cocina patrimonial imbabureña destacan platillos como; las menestras de fréjol, guandúl, caldos de aves de campo, cuyes, fritada, hornado, la jora, el yamor, las carnes coloradas, helados de paila, nogadas, arrope de mora, pan de leche, helados de crema, etc.

2.6. Glosario de términos

- **Abatidor**

Disminuye la posibilidad de multiplicación de bacterias en alimentos cocinados.

- **Achicoria**

Planta indígena de la región andina, ha recibido ese nombre por su parecido con su homónima europea

- **Alginato**

Sustancia química elaborada a partir de algas pardas que por sus características de gel tiene diversas aplicaciones industriales y se utiliza en odontología para obtener impresiones dentales.

- **Arte culinario**

Es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos.

- **Ataco**
También llamado sangorache, se usa para dar color las preparaciones en especial las sopas o realizar infusiones.
- **Cargas de N2O**
Es una capsula de metal rellena de óxido nitroso, se utiliza para realizar espumas y para montar natas.
- **Cargas de CO2**
Es una capsula de metal rellena de dióxido de carbono, la cual permite carbonatar a cualquier tipo de bebidas
- **Capuchina**
Taco de reina, planta de la sangre es una planta ornamental originaria de américa que se cultiva en parques o jardines
- **Cabishca**
Dulce a base de oca o mashua con miel de panela
- **Cereal**
Los cereales son gramíneas, herbáceas o semillas que forman parte muy fundamental en la dieta alimenticia por su contribución en fibra dietética y vitaminas. Los primeros cereales cultivados se convirtieron en el principal alimento del Antiguo Egipto, India y China.
- **Celíaco**
Es una intolerancia permanente al gluten del trigo, cebada, centeno y probablemente avena que se presenta en individuos genéticamente predispuestos, caracterizada por una reacción inflamatoria.
- **Clero**
Clase sacerdotal de la iglesia católica obispos, sacerdotes, diáconos entre otros.

- **Cocinero**
Persona que cocina, en especial se dedica a ello profesionalmente.
- **Frugívora**
El frugivorismo o frutarianismo es una alimentación vegetariana estricta cuyo principio básico es la alimentación a base de frutas.
- **Gastronomía**
Conjunto de conocimientos y actividades que están relacionados con los ingredientes, recetas y técnicas de la culinaria así como con su evolución histórica.
- **Lúcumas**
Fruta originaria de los andes con forma de ciruela y en el centro su pulpa de coloración amarilla.
- **Macrobiótica**
La alimentación macrobiótica define una manera de comer basada en el principio de equilibrio del Yin y el Yang y consiste en una adaptación de las tradiciones culinarias de Extremo Oriente, donde alimentación, medicina e incluso espiritualidad a menudo se presentan imbricadas.
- **Ortorexia**
Trastorno alimentario, consiste en la obsesión por comer comida saludable por una persona, puede llevar a la desnutrición o la muerte.
- **Potaje**
Son sopas ligadas por legumbres o tubérculos a partir de caldo de carnes o de pescados espesados por sus propios ingredientes
- **Pseudocereal**
Son plantas de hoja ancha, que son empleados de una forma similar que los cereales su semilla puede ser molida y utilizada como harina su cultivo viene desde nuestros ancestros en los andes

- **Ragout**
El ragout fin (en francés 'ragú fino') es un entrante muy laborioso de preparar. Su origen francés no está confirmado pero es muy conocido en Alemania.
- **Sagú o tapioca**
Se extrae de la mandioca o yuca es una sustancia amilácea insípida y se la comercializa en polvo o bolitas, se usa para budines o sopas.
- **Sharia**
Ley islámica que acopia los mandamientos de Ala con relación al comportamiento humano
- **Soja**
Es una especie de la familia de las leguminosas (Fabáceas) cultivada por sus semillas, de medio contenido en aceite y alto de proteína.
- **Tofú**
El tofu es una comida oriental, preparada con semillas de soja, agua y solidificante o coagulante. Es un componente común en la cocina oriental.
- **Vasca**
Relativo al País Vasco, comunidad autónoma española, o a sus habitantes.
- **Vegana**
El veganismo es una alternativa ética y sana al consumo y dependencia de los productos, no adaptados a nuestras necesidades físicas y espirituales como la carne, el pescado, los lácteos, los huevos, la miel, los productos derivados de los animales, y otros artículos de origen animal como el cuero y las pieles.
- **Vegetariano**
El vegetarianismo, también conocido como vegetarismo, es el régimen alimentario que tiene como principio dejar de consumir cualquier tipo de carne.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

3.1. Mecánica Operativa

3.1.1. Identificación de la población

Para la etapa de recolección de la información se ha considerado los siguientes segmentos de la población:

- **Segmento 1:** Los 8 socios de la Asociación de Chefs Profesionales de la Provincia de Imbabura
- **Segmento 2:** Restaurantes imbabureños con trayectoria y capacidad operativa para incluir en sus procesos, técnicas de cocina vanguardista.

Para determinar la población se procedió a investigar en el Ministerio de Turismo los restaurantes de Imbabura que poseen la más alta categorización y los mismos que pueden incluir las técnicas de vanguardia en su oferta gastronómica. No se tomó en cuenta los restaurantes ubicados en Antonio Ante, Urcuqui y Pimampiro porque no cuentan con una categorización alta.

Tabla 4: Población segmento 3

N°	Nombre	Cantón	Oferta gastronómica
1	Restaurante “El Leñador”	Cotacachi	Típica
2	La Mirage Garden Hotel Restaurant	Cotacachi	Típica tradicional e internacional
3	Restaurante “Serendipity”	Cotacachi	Tradicional
4	Restaurante “La casa del turista”	Cotacachi	Tradicional e internacional
5	Restaurante “La Marquesa”	Cotacachi	Típica
6	Restaurante “La Estelita”	Ibarra	Tradicional
7	Restaurante “Sommerwind”	Ibarra	Tradicional e internacional
8	Restaurante “Olor a café”	Ibarra	Típico tradicional
9	Restaurante “Pour Toi Gourmet”	Ibarra	Tradicional e internacional
10	Restaurante Hostería “Hacienda Chorlaví”	Ibarra	Tradicional e internacional
11	Restaurante “El Españolito”	Ibarra	Tradicional y criolla
12	Restaurante “Gong café bar”	Ibarra	Típica
14	Restaurante Hostería “El Prado”	Ibarra	Tradicional
15	Restaurante Hostería “El Conquistador”	Ibarra	Tradicional
16	Restaurante Hotel “El Prado”	Ibarra	Tradicional e internacional
17	Restaurante Hostería “El Prado”	Ibarra	Tradicional
18	Restaurante Hostería “Puerto Lago”	Otavalo	Tradicional y típica
19	Restaurante Hostería “Café Pachamama”	Otavalo	Tradicional
20	Restaurante Hostería “Shenandoah Pie Shop”	Otavalo	Tradicional
21	Restaurante “Sisa Cafetería”	Otavalo	Tradicional y típica
22	Restaurante Hacienda “Cusin”	Otavalo	Tradicional y típica
23	Restaurante Hacienda “Pinsaquí”	Otavalo	Tradicional típica

Fuente: Investigación de campo, 2015**Elaborado por:** El autor

3.2. Metodología

3.2.1. Tipo de investigación

3.2.1.1. Investigación bibliográfica

A través de la investigación bibliográfica, se realizó una amplia búsqueda de información sobre el objeto de investigación, que consiste en la factibilidad de aplicar técnicas vanguardistas de cocina, a platillos representativos de la gastronomía imbabureña.

Esto se efectuó de modo sistemático, con base a la indagación de documentos bibliográficos, para determinar cuál es el conocimiento existente sobre cocina de vanguardia, y los procesos inmersos en cada una de sus técnicas de gelificación, deconstrucción, esferificación, aires, nitrógeno líquido, liofilización, cocción al vacío, o a baja temperatura y espumas entre las más representativas.

3.2.1.2. Investigación cuantitativa

La investigación cuantitativa, permitió reconocer el panorama culinario imbabureño, identificando que la mayoría de establecimientos dedicados a la restauración, no ponen en práctica las técnicas vanguardistas de cocina, debido al escaso conocimiento que poseen los profesionales y la falta de apertura de parte de comensales, por probar platillos diferentes.

3.2.1.3. Investigación exploratoria

A través de la investigación exploratoria, se indago sobre temas específicos, con la finalidad de familiarizarse con los conceptos inmersos en las técnicas de vanguardia, desde el momento de su nacimiento hasta la actualidad para lo cual se recopiló información detallada y concisa, que determine los procesos inmersos en

cada una de las técnicas, de manera que su aplicación en las recetas representativas de Imbabura, se realice correctamente.

3.2.1.4. Investigación descriptiva

Permitió detallar la forma, proceso y recursos que fueron necesarios y serán necesarios para adaptar las técnicas de vanguardia, en las preparaciones imbabureñas, y así otorgarle un enfoque y una visión diferente a la gastronomía local. Además se usó para difundir ciertas recomendaciones, sobre la forma correcta de incluir las técnicas de vanguardia, con sutileza, sin provocar una pérdida de identidad, en los platillos tradicionales de la provincia.

Dentro de este contexto, se constató que es de vital importancia, tomar en cuenta la cultura y los productos, para no alterar considerablemente la materia prima, al momento de realizar las preparaciones, y así innovar la oferta culinaria, sin que exista una pérdida del patrimonio gastronómico. A través de la investigación descriptiva se presentaron las 25 recetas más representativas de la provincia, las que de manera posterior fueron modificadas por el autor, con la aplicación de las técnicas de vanguardia, y son las que componen el recetario, objeto de esta investigación.

3.2.1.5. Investigación correlacional

Con la investigación correlacional, se ha logrado determinar la relación existente entre los platillos de la gastronomía imbabureña, que cuentan con más potencial para ser innovados y la aplicación de técnicas vanguardistas, a través de pruebas, que permitieron la comprobación de las preguntas planteadas, sobre el uso de las técnicas de vanguardia a la cocina tradicional imbabureña, para lo cual se empleó una encuesta a establecimientos de alto nivel dedicados a la restauración culinaria y miembros de la asociación de chefs de la provincia.

3.2.1.6. Investigación explicativa

A través de este método se logró exponer, de forma técnica y comprensible, los resultados obtenidos de la investigación realizada, de manera que la aplicación de las técnicas de vanguardia, en las recetas representativas de la cocina imbabureña se cumplan con éxito y resulten del agrado de los comensales, nacionales y extranjeros, que visitan sus locales.

3.2.2. Métodos

3.2.2.1. Método inductivo

El método inductivo permitió determinar de forma ordenada, coherente y lógica, la factibilidad de introducir al contexto local, las técnicas de cocina vanguardista, aplicadas a la comida tradicional imbabureña, de manera que exista la aceptación, esperada por parte del público.

3.2.2.2. Método deductivo

Este método facilitó la determinación sobre la utilidad y factibilidad de aplicar las nuevas técnicas de cocina vanguardistas como son el gelificante, deconstrucción, esferificación, aires, nitrógeno líquido, liofilización, cocción al vacío, cocción a baja temperatura y espumas en los platillos más representativos de la gastronomía imbabureña, pasando de lo general a lo particular. Renovando a través de estos procesos la forma tradicional de preparar los platillos de cocina imbabureña, de manera que se convierta en un referente de innovación culinaria, en el país y la región.

3.2.2.3. Método analítico

Establecer que técnicas de vanguardia, de acuerdo con la investigación son más factibles aplicarlos en las preparaciones imbabureñas

3.2.2.4. Método sintético

Direccionó la construcción de un compendio de los diferentes tópicos relacionados con la investigación, con la finalidad de facilitar la comprensión del tema, sobre todo al momento de redactar el recetario que incluirá platillos de la cocina imbabureña, elaborados con base a las técnicas de cocina vanguardista que se adapten a la realidad del medio y que resulten accesibles para el ofertante y el consumidor.

3.2.2.5. Método histórico - lógico

A través de este método se identificó como ha sido el progreso de la cocina vanguardista, desde sus inicios en la época de los 60, de la mano de Herve Tis y Nicolas Curt, considerados los precursores de este movimiento gastronómico, hasta la actualidad, con los avances de Ferrán Adria y otros exponentes de la cocina vanguardista a nivel mundial. Este análisis de la evolución gastronómica a nivel mundial, incluye los procesos inmersos en las técnicas vanguardistas como son: aires, espumas, esferificación, geles, nitrogenados, liofilización o la cocción al vacío, situación que permitió reconocer cuales son los métodos químicos, que se emplean para innovar y crear nuevos platillos.

3.2.2.6. Método empírico

El método empírico fue la base de la investigación, al facilitar el diseño de la propuesta, direccionando los intentos que se realizaron, hasta obtener los resultados esperados en cada platillo, al que se incorporaron las técnicas de vanguardia de manera que su degustación satisfaga, las necesidades de los clientes.

3.2.2.7. Método Estadístico

El método estadístico, se empleó para describir mediante gráficos, el análisis realizado a los datos y cifras obtenidas, a través de las encuestas aplicadas a la

asociación de chefs profesionales de Imbabura y los propietarios de los restaurantes más representativos de la provincia, respecto a la relación que existe entre las técnicas de vanguardia y la gastronomía imbabureña.

3.2.3. Técnicas

3.2.3.1. Encuesta

A través de la encuesta se obtuvo información directamente de la población, dividida en dos segmentos:

- Asociación de Chefs Profesionales de Imbabura para determinar cuál es el conocimiento que mantienen respecto a las técnicas de vanguardia.

Restaurantes imbabureños con la trayectoria y capacidad operativa necesaria para incluir en sus procesos las nuevas técnicas de vanguardia.

3.2.4. Instrumentos

El instrumento básico que se empleó para recolectar la información, a través de la encuesta fue un cuestionario de preguntas estructuradas, en relación a la gastronomía ancestral y típica de la provincia de Imbabura, y la factibilidad que existe de innovarlos, con la inclusión de las técnicas de vanguardia. (Ver Anexo 1 y 2)

3.3. Tabulación y análisis de la información

3.3.1. Análisis de la encuesta realizada en la primera y segunda semana del mes de febrero a los miembros de la Asociación de Chefs Profesionales de Imbabura

Pregunta 1

1. ¿Cuántos años lleva ejerciendo la profesión de chef?

Tabla 5: Experiencia laboral

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1 - 2 años	0	0%
3 - 4 años	0	0%
5 - 6 años	1	13%
7 o más años	7	88%
Total	8	100%



Gráfico 11: Experiencia laboral

Fuente: Encuesta Aso. Chefs Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

De la población encuestada, correspondiente a la asociación de chefs profesionales de Imbabura, un porcentaje considerable manifiesta tener entre 5 y 6 años de experiencia, frente a la mayoría que posee más de 7 años de experiencia, demostrando que es un grupo, con vastos conocimientos de la profesión, situación que facilitó la recolección de la información, otorgándole validez a los datos proporcionados.

Pregunta 2

2. ¿Ha escuchado hablar sobre técnicas de vanguardia?

Tabla 6: Conoce las técnicas de vanguardia

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	100%
No	0	0%
Total	8	100%

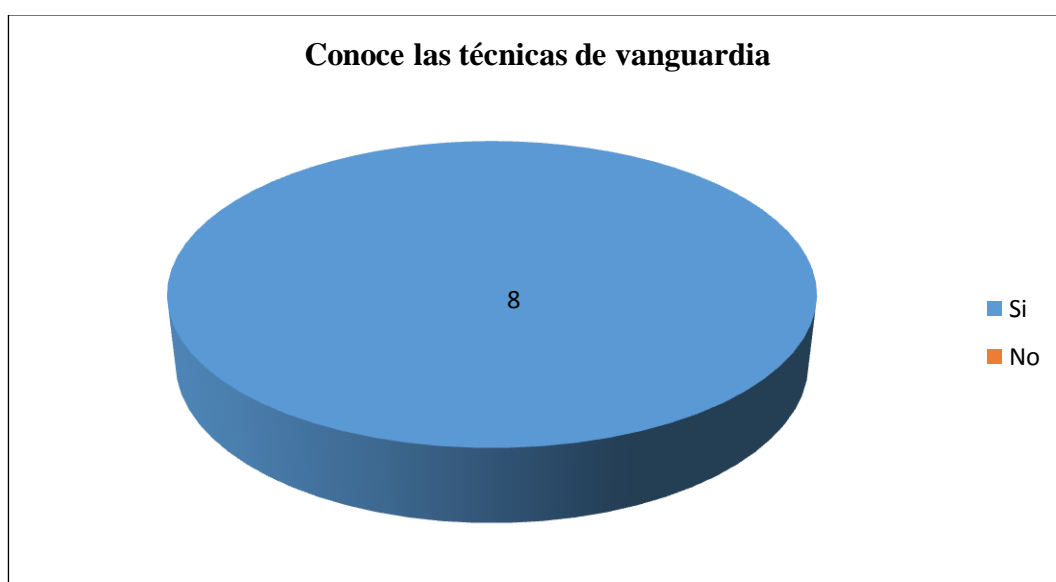


Gráfico 12: Conoce las técnicas de vanguardia

Fuente: Encuesta Aso. Chefs Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

La totalidad de chefs encuestados, afirma conocer sobre las técnicas de vanguardia, permitiendo evidenciar que no es un tema que resulta completamente desconocido para el contexto local. Sin embargo el conocimiento es teórico y no implica un dominio de estos procesos, situación que pone en evidencia la necesidad, de crear espacios de difusión y capacitación para el manejo e inclusión de nuevas herramientas que diversifiquen la oferta gastronómica.

Pregunta 3

3. ¿Qué tipo de técnicas de vanguardia conoce?

Tabla 7: Técnicas de vanguardia reconocidas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Espumas	1	13%
Esferificación	2	25%
Aires	2	25%
Nitrógeno	1	13%
Gelificación	1	13%
Cocción al vacío	1	13%
Total	8	100%

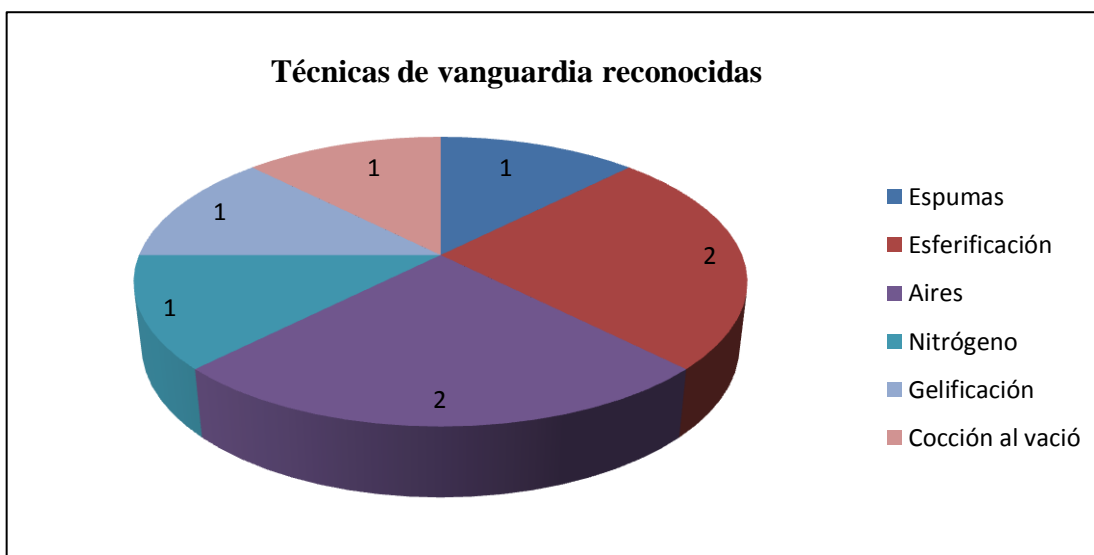


Gráfico 13: Técnicas de vanguardia reconocidas

Fuente: Encuesta Aso. Chefs Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

Entre las técnicas de vanguardia más reconocidas por los encuestados está la esferificación, técnica que usa con gran frecuencia para decoración de platos, así como las espumas, cocción al vacío y gelificación, información que permite afirmar que no se trata de un tema desconocido para los encuestados, encontrándose en la capacidad de proporcionar datos, relacionados con el tema.

Pregunta 4

4. ¿Cuál es la gastronomía ancestral de Imbabura?

Tabla 8: Gastronomía ancestral Imbabura

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Colada de churos	3	38%
Carnes coloradas	3	38%
Colada morada	3	38%
Locros	4	50%
Chuchuca	2	25%
Cuy	2	25%
Chochos	2	25%
Fritada	1	13%
Mazamorra	2	25%
Champús	2	25%

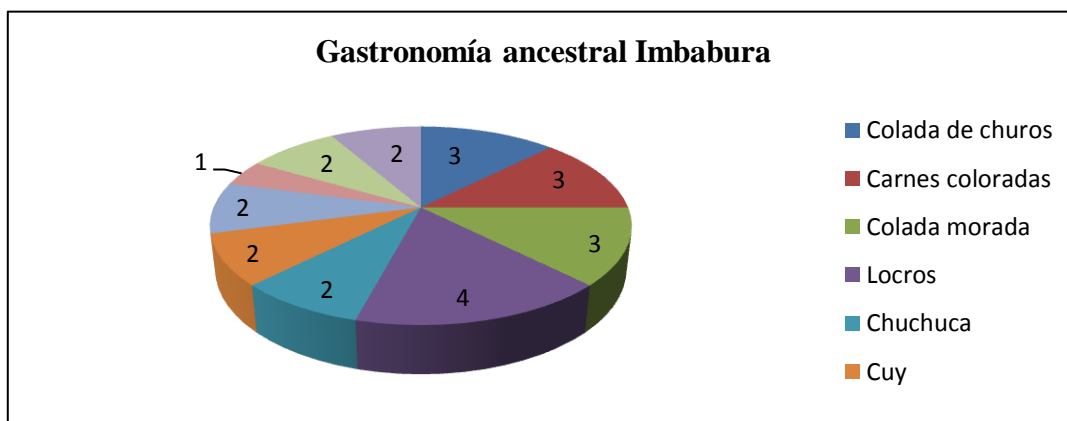


Gráfico 14: Gastronomía ancestral Imbabura

Fuente: Encuesta Aso. Chefs Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

Al referirse a la gastronomía ancestral imbabureña, los chefs se inclinan por los locros y la colada morada, como dos de los platillos de mayor representación. Sin embargo existen en menores porcentajes, un sin número de recetas que forman parte de la historia y cultura de los pueblos, considerando que su preparación, está básicamente fundamentada en productos propios de la localidad.

Pregunta 5

5. ¿Cuáles son las principales características de la gastronomía tradicional que existe en Imbabura?

Tabla 9: Características gastronomía tradicional Imbabura

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Ingredientes propios de la zona	5	63%
Platos típicos	1	13%
Fusión de sabores	2	25%
Ninguno	0	0%
Total	8	100%

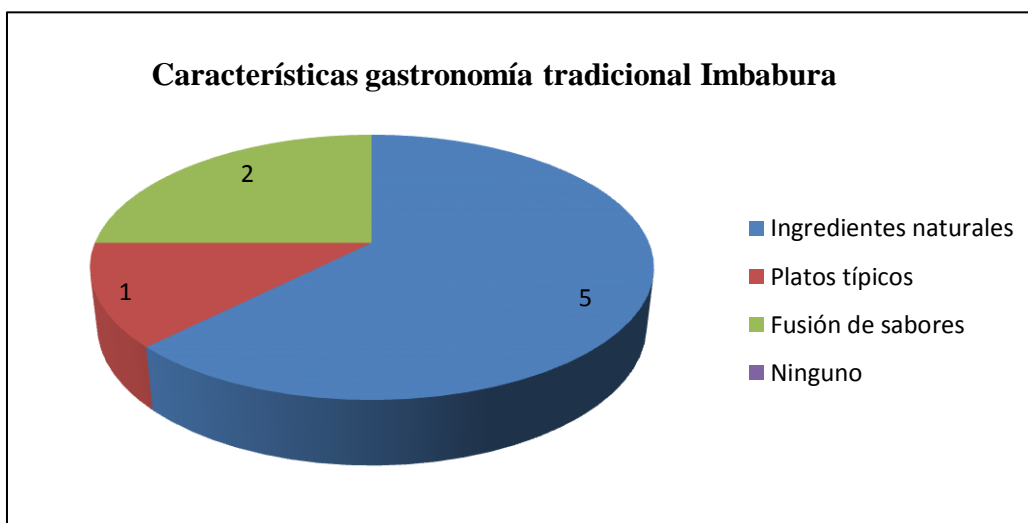


Gráfico 15: Características gastronomía tradicional Imbabura

Fuente: Encuesta Aso. Chefs Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

Con base a los datos proporcionados es evidente que la mayor parte de los chefs encuestados, disponen de un concepto claro sobre la gastronomía local, en un menor número manifiestan, que es un aspecto de la cultura que se caracteriza por estar realizada, con ingredientes naturales propios de la zona y presentar una fusión de sabores, lo que ha permitido se conviertan en platos tradicionales del pueblo imbabureño.

Pregunta 6

6. ¿Cuáles son las técnicas de vanguardia que usted cree que deben incluirse en la elaboración de la gastronomía tradicional? Me las podría señalar.

Tabla 10: Técnicas de vanguardia en comida tradicional Imbabureña

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Aires	2	25%
Espuma	1	13%
Geles	1	13%
Esferificación	1	13%
Deshidratación o crocantes	3	38%
Nitrogenados	0	0%
Total	8	100%

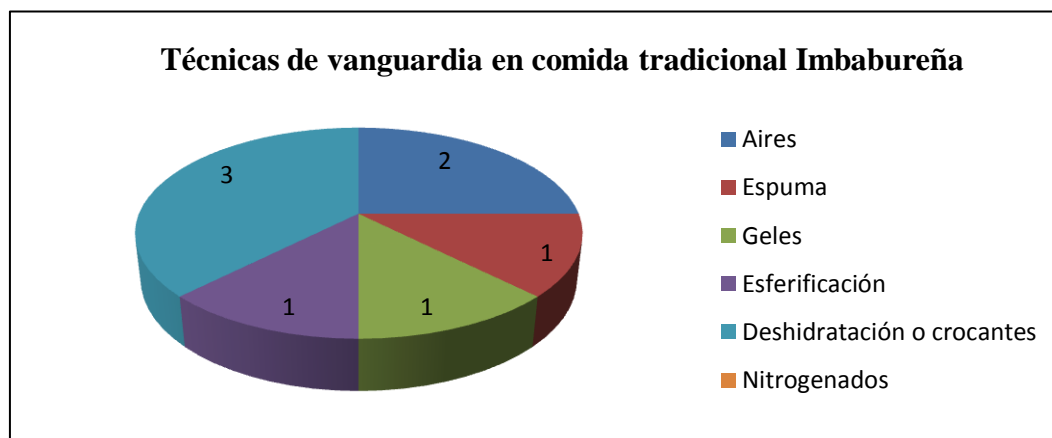


Gráfico 16: Técnicas de vanguardia en comida tradicional Imbabureña

Fuente: Encuesta Aso. Chefs Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

En cuanto a las técnicas que se los encuestados consideran de utilidad y de mayor factibilidad para incorporar e innovar, las recetas tradicionales de Imbabura, en igualdad de porcentajes están los aires, espumas, geles, esferificación, deshidratación o crocantes, todos procesos innovadores que beneficiarían la presentación de la oferta gastronómica local, atrayendo nuevos comensales.

Pregunta 7

7. ¿El lugar donde desempeña su profesión actualmente, qué tipo de gastronomía oferta al público?

Tabla 11: Tipos de gastronomía

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Vanguardista	0	0%
Tradicional	5	63%
ancestral	1	13%
Creativa con los productos de la zona	2	25%
Total	8	100%

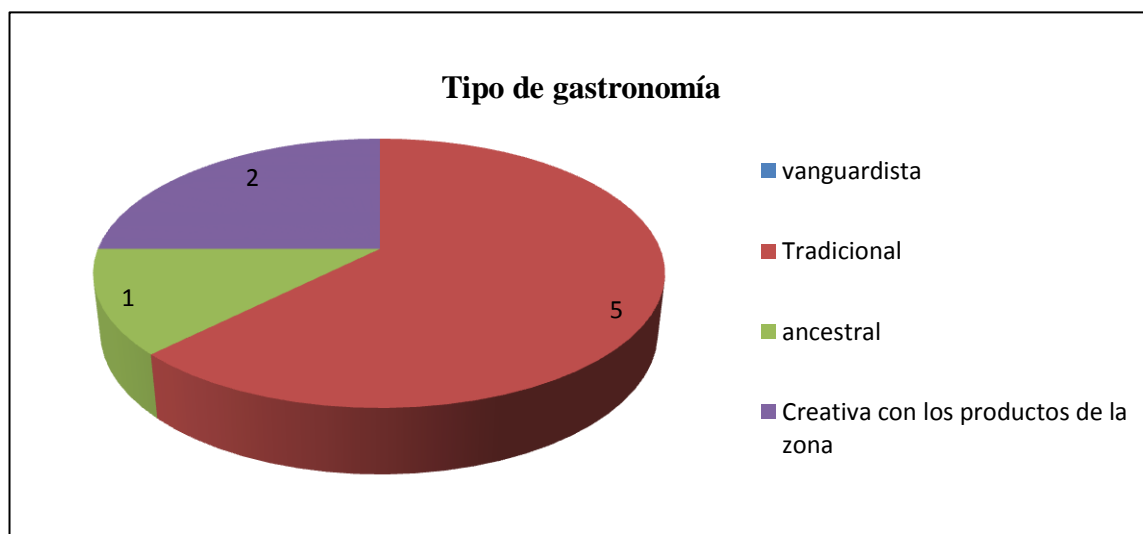


Gráfico 17: Tipos de gastronomía

Fuente: Encuesta Aso. Chefs Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

La mayor parte de chefs encuestados, afirman encontrarse prestando sus servicios, en negocios o establecimientos dedicados, a preparar y expender platillos de cocina tradicional y creativa con los productos de la zona, escasamente el 13% mantiene, que en sus lugares de trabajo se emplea la cocina de vanguardia y sus técnicas, en diferentes proporciones.

Pregunta 8

8. ¿Considera que el mercado ecuatoriano está preparado para aceptar este tipo de inclusión en la gastronomía de nuestra provincia?

Tabla 12: Aceptación de la propuesta gastronómica

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	50%
No	4	50%
Total	8	100%



Gráfico 18: Aceptación de la propuesta gastronómica

Fuente: Encuesta Aso. Chefs Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

El nivel de aceptación de la propuesta, que tiene por finalidad innovar la cocina tradicional de la provincia, con las técnicas de vanguardia, la respuesta de los encuestados es proporcional, evidenciándose que existen opiniones divididas, de quien consideran que el mercado está listo, frente a quienes afirman que se trata de un área de influencia convencional, que no acepta con agrado este tipo de propuestas.

3.3.2. Análisis de la encuesta realizada en la tercera y cuarta semana del mes de febrero a los chefs de los restaurantes imbabureños con trayectoria y capacidad operativa para incluir las técnicas gastronómicas de vanguardia

Pregunta 1

1. ¿Cuántos años lleva prestando sus servicios, en este establecimiento?

Tabla 13: Experiencia laboral

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
1 - 2 años	3	13%
3 - 4 años	4	17%
5 - 6 años	11	48%
7 o más años	5	22%
Total	23	100%

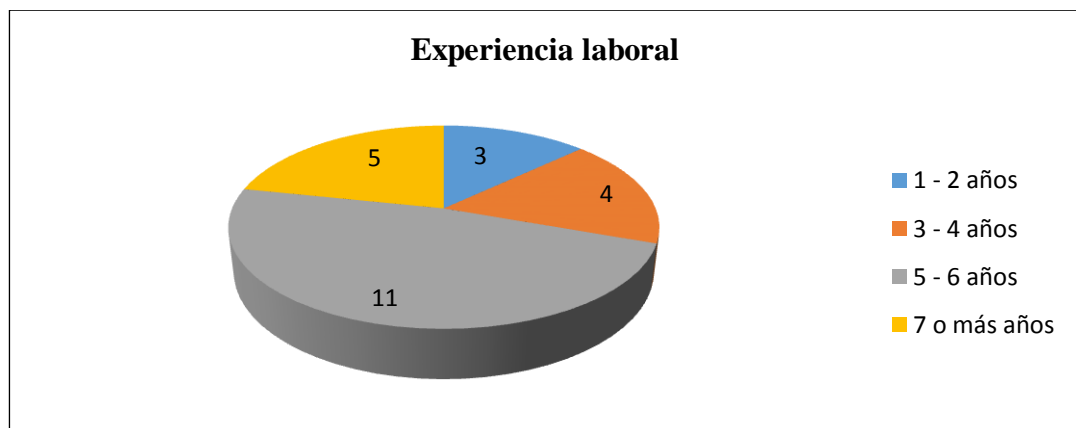


Gráfico 19: Experiencia laboral

Fuente: Encuesta Restaurantes Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

De la totalidad de restaurantes encuestados, el mayor porcentaje indica que los responsables de la cocina cuentan con más de 5 años de experiencia, en sus labores, demostrando que la capacidad de estos establecimientos para preparar los alimentos es elevada y adecuada.

Pregunta 2

2. ¿Usa técnicas de vanguardia en la oferta gastronómica de su restaurante?

Tabla 14: Usa técnicas de vanguardia

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	17%
No	19	83%
Total	23	100%

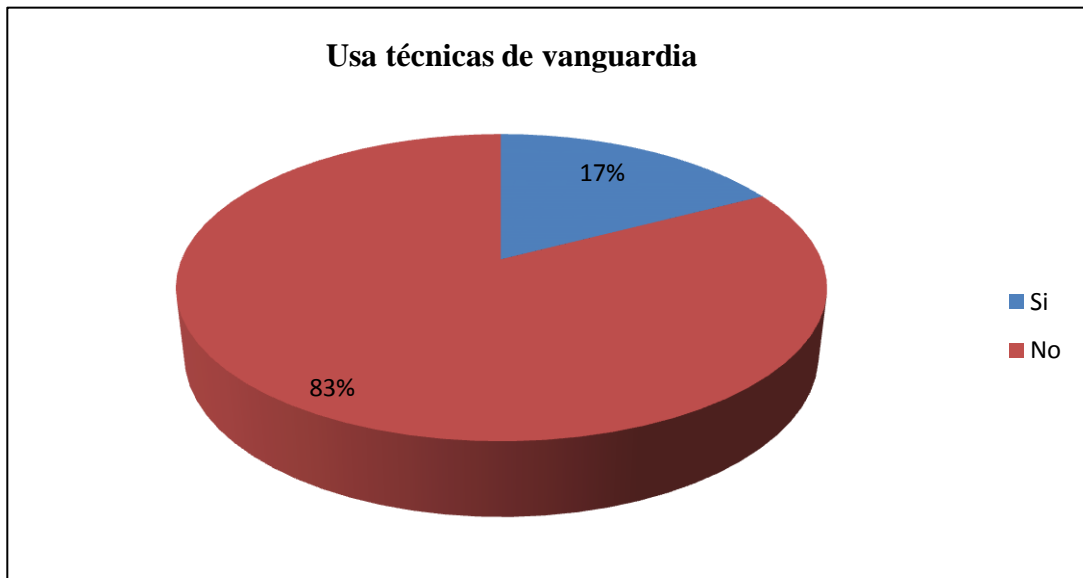


Gráfico 20: Usa técnicas de vanguardia

Fuente: Encuesta Restaurantes Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

El porcentaje de restaurantes que incluyen a las técnicas de vanguardia, en la preparación de sus platos es mínima, cifras que confirman la información ya recolectada, que señala que el acceso a estos procedimientos es limitado, razón que justifica el motivo de la investigación, que además de innovar, capacitará a los chefs ubicados en la provincia.

3. ¿Qué técnicas de vanguardia usa?

Tabla 15: Técnicas de vanguardia empleadas

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Espumas	1	4%
Esferificación	0	0%
Deconstrucción	14	61%
Aires	3	13%
Nitrógeno	0	0%
Total	23	78%

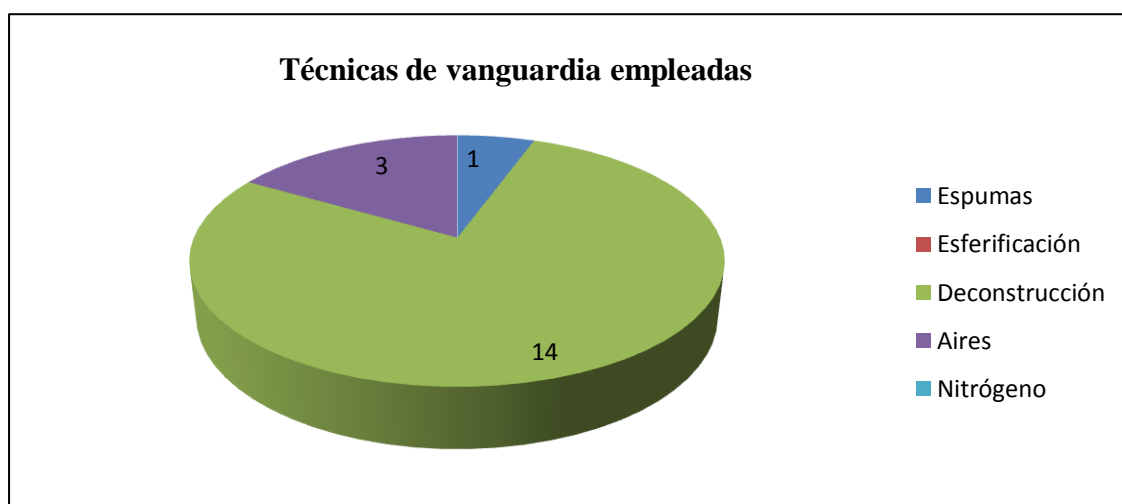


Gráfico 21: Técnicas de vanguardia empleadas

Fuente: Encuesta Restaurantes Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

Del porcentaje que afirmo emplear las técnicas vanguardista, para elaborar los platillos que forman parte de su carta, la más empleada es la desconstrucción de platos considerando que es una de las técnicas que más se emplean para otorgarle un aspecto más sofisticado a las presentación, convirtiéndose en uno de los más populares, le sigue los aires y en menor porcentaje las espumas. El nitrógeno y esferificación actividades de mayor complejidad, al incluir el manejo de productos químicos son técnicas no usadas. El 22% no usan ninguna de estas técnicas así que se han limitado a dar una respuesta

Pregunta 4

4. ¿Conoce si existe algún restaurante que oferte gastronomía incluyendo técnicas de vanguardia?

Tabla 16: Oferta cocina vanguardista

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	17%
No	19	83%
Total	23	100%



Gráfico 22: Oferta cocina vanguardista

Fuente: Encuesta Restaurantes Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

Los resultados obtenidos demuestran, que en la provincia la presencia de restaurantes de comida vanguardista o modera es limitada, convirtiéndose en un servicio exclusivo destinado para un segmento reducido de la población. Con la propuesta objeto de la investigación, se busca poner al alcance de la sociedad imbabureña, platillos con un toque vanguardista, que no resulten confusos para el contexto local.

Pregunta 5

5. ¿Considera que la gastronomía de Imbabura debe incluir técnicas de vanguardia?

Tabla 17: Aceptación de la nueva cocina

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	78%
No	5	22%
Total	23	100%



Gráfico 23: Aceptación de la nueva cocina

Fuente: Encuesta Restaurantes Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

Los propietarios y chefs de restaurantes encuestados, afirman que es necesario innovar la oferta gastronómica de la provincia, con la inclusión de técnicas de vanguardia que modernicen la forma de cocinar en la localidad pero con pequeños toques sin alterar mucho el producto, y así evitar la pérdida de costumbres ancestrales y tradicionales de preparar los alimentos. Esto como un requisito, si se desea colocar a la provincia, en la mira de los turistas extranjeros, que viajan siempre en búsqueda, de nuevas emociones, sensaciones y sabores.

Pregunta 6

6. ¿Cree que las preparaciones imbabureñas solamente deben innovarse en su forma, presentación?

Tabla 18: Innovación propuesta gastronómica

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	16	70%
No	7	30%
Total	23	100%

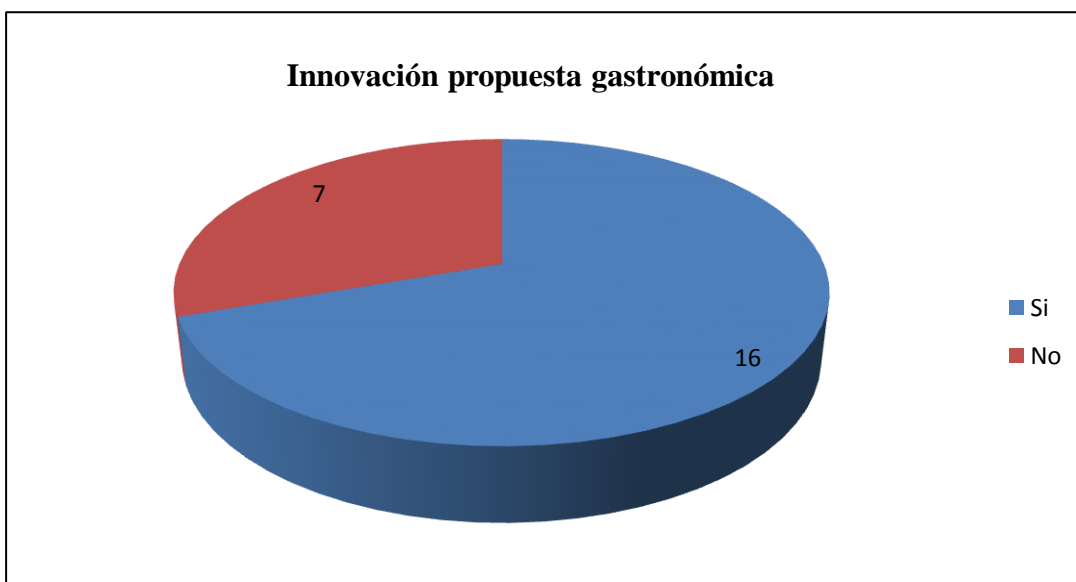


Gráfico 24: Innovación propuesta gastronómica

Fuente: Encuesta Restaurantes Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

Es evidente que la cocina imbabureña, para posicionarse y situarse entre las preferencias de la demanda gastronómica, no solo necesita modificar la forma, la presentación y el montaje, considerando que en otros destinos la cocina vanguardista, ocupa un lugar importante, convirtiéndose en un aspecto motivador para un mayor número de turistas que acuden, a un lugar determinado, en búsqueda de su carta gastronómica.

Pregunta 7

7. ¿Qué tipo de clientes frecuentan su restaurante?

Tabla 19: Procedencia clientes

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Nacional	8	35%
Extranjero	15	65%
Otros	0	0%
Total	23	100%

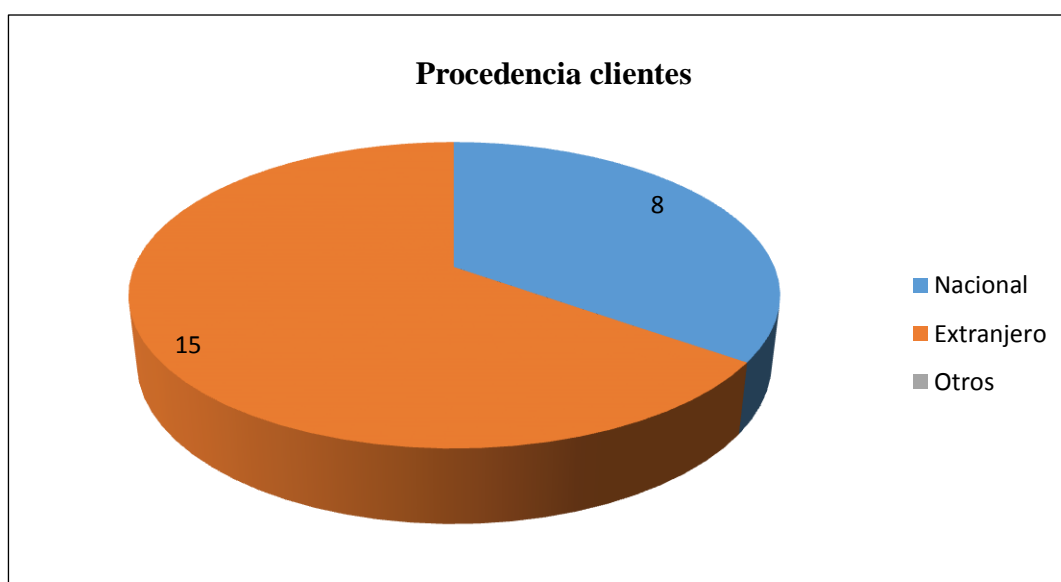


Gráfico 25: Procedencia clientes

Fuente: Encuesta Restaurantes Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

La procedencia de la mayor parte de clientes que visitan los restaurantes encuestados son extranjeros, debido a que la población identificada para la investigación, está conformada por establecimientos considerados de lujo en la provincia, por consiguiente se comprueba la factibilidad de la investigación, que busca innovar la cocina tradicional para atraer un mayor número de turistas movidos por la gastronomía.

Pregunta 8

8. ¿Considera que su cliente está preparado a la inclusión de este tipo de preparaciones dentro de los platillos de su oferta gastronómica?

Tabla 20: Preferencias clientes

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Si	18	78%
No	5	22%
Total	23	100%

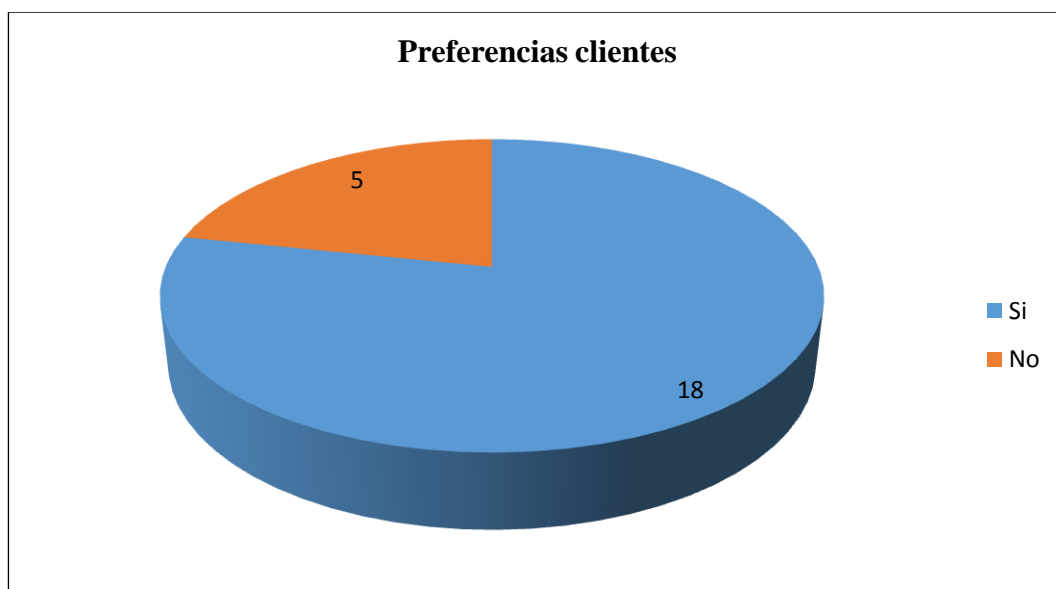


Gráfico 26: Preferencias clientes

Fuente: Encuesta Restaurantes Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

Los encuestados mantienen que sus clientes aceptarían con agrado, la innovación gastronómica de su carta, afirmando que en la actualidad los comensales buscan nuevas sensaciones y propuestas gastronómicas, que despierten y agraden sus sentidos, a través de nuevas texturas, colores, aromas y presentaciones que eleven el placer por la comida.

Pregunta 9

9. ¿Cuál es el factor que considera por el cuál no se ha incluido las técnicas de vanguardia en la gastronomía imbabureña?

Tabla 21: Motivos desconocimientos

Opciones	Frecuencia	Porcentaje
Desconocimiento	5	22%
Falta de apertura	2	9%
Capacitación	8	35%
Elevados costos	8	35%
Total	23	100%

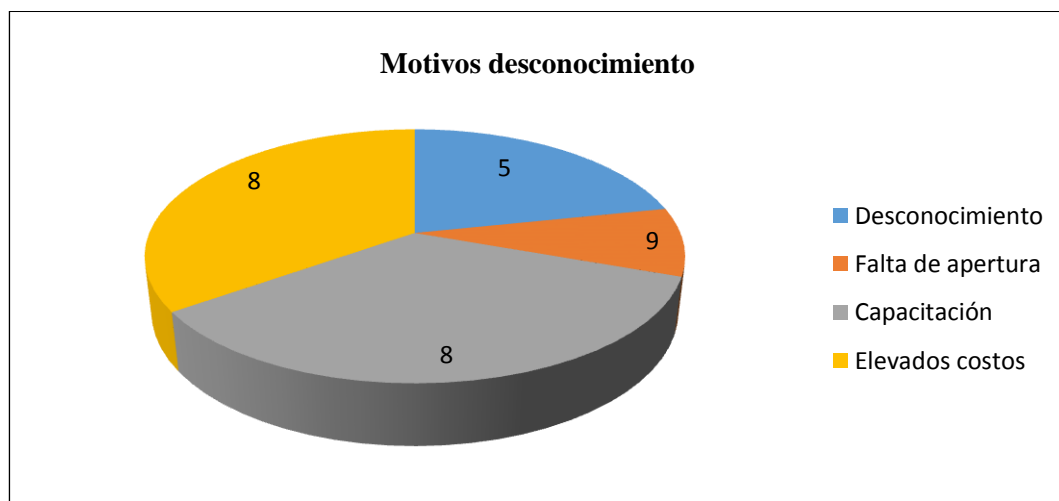


Gráfico 27: Motivos desconocimiento

Fuente: Encuesta Restaurantes Imbabura, 2016

Elaborado por: El autor

Análisis

La población encuestada afirma que el desconocimiento sobre las técnicas de vanguardia y la escasa inclusión para la preparación de platillos locales, obedece a la falta de espacios de capacitación en la provincia y el país, convirtiendo a la tarea de aprender, en unas actividades inaccesibles debido a los costos descomunales, que exige la movilización, de una ciudad a otra para acceder, a centros de formación específicos y profesionales, en temas actuales.

3.3.2.1. Análisis general

Una vez concluido el análisis y tabulación de la información recolectada, a través de la encuesta realizada a los miembros de la asociación de chefs profesionales de Imbabura y los propietarios o chefs de los principales restaurantes de la provincia es evidente que existe una apertura por parte de los profesionales gastronómicos para capacitarse, en nuevos temas que permitan ampliar sus conocimientos y ofertar nuevos platillos a sus clientes, específicamente en el proceso de aplicación de las técnicas de vanguardia a la cocina tradicional imbabureña..

Dentro de este contexto se evidenció, que los chefs, consideran a la gastronomía tradicional imbabureña, como un aspecto importante e invaluable de la cultura de su pueblo, considerando que cuenta con una amplia variedad de productos para su elaboración, que provienen de la misma tierra, convirtiéndose en la carta de presentación para turistas locales y extranjeros. Además afirmaron que se tratan de platillos de preparación sencilla, que vienen realizando en su mayoría de la forma tradicional, y que cumplen con los requisitos y condiciones requeridas, para innovar su preparación y presentación, sin alterar sus sabores, aspecto que resulta el principal atractivo para los comensales.

Es con base a lo expuesto, que se muestran interesados, por conocer y experimentar, con las nuevas técnicas de cocina de vanguardia, aplicadas a la gastronomía local, como una manera de renovar la oferta gastronómica, sin perder su identidad, pero si con la capacidad de despertar nuevas sensaciones en los turistas, y a su vez alcanzar el reconocimiento local, nacional e internacional, por una oferta gastronómica alineada, a los requerimientos actuales

En síntesis es evidente, que existe la apertura de chefs y propietarios de los restaurantes, por reestructurar sus platillos y mejorar la oferta, contribuyendo así con el crecimiento del sector turístico, y por ende mejorar los ingresos económicos percibidos. A su vez se convierte en una oportunidad propicia para la capacitación y la formación continua.

3.4. Matriz FODA

Tabla 22: Matriz FODA

Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> • Conocimiento del mercado gastronómico. • Acceso a fuentes de financiamiento para adquirir materiales e insumos empleados en la cocina vanguardista. • Equipos de última generación que facilitarían la aplicación de las técnicas de vanguardia. • Buena calidad de los ingredientes, con los que se pretende preparar los platillos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mercado desatendido, desconociendo su importancia. • Tendencias favorables del mercado turístico, que actualmente se mueve en función de la oferta gastronómica. • Escasa competencia, en lo que respecta a establecimientos que oferten gastronomía vanguardista. • Elevado poder adquisitivo del mercado meta, al que se busca atraer.
Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> • Salarios bajos para el sector gastronómico. • Falta de espacios de capacitación en la localidad. • Productos y servicios convencionales, que reducen la diferenciación. • Habilidades gerenciales limitadas, lo que ha impedido que se innove con anterioridad, la cocina imbabureña. 	<ul style="list-style-type: none"> • Variabilidad en los precios de insumos y materia prima. • Escasa información sobre el comportamiento del mercado local, respecto a la cocina vanguardista. • Impuestos y tasa arancelarias, que incrementan el valor del producto. • Miedo de la población, a consumir platillos diferentes y desconocidos para el medio local.

Elaborado por: El autor

3.4.1. Cruce estratégico

Tabla 23: Cruce estratégico

Estrategias FO	Estrategias DA
<ul style="list-style-type: none"> • Incursionar en nuevos mercados, atrayendo una mayor cantidad de clientes internacionales, a través de una oferta gastronómica, que incluya las técnicas de vanguardia. • Promover espacios de capacitación y difusión, respecto a las nuevas tendencias gastronómicas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Captar al cliente local, a través de platillos de cocina tradicional local, que incluyan en su preparación las técnicas de vanguardia. • Rescatar el uso de productos tradicionales, en la elaboración de una nueva carta gastronómica que se alinee con las nuevas tendencias.
Estrategias DO	Estrategias DA
<ul style="list-style-type: none"> • Elevar el perfil profesional de los chefs, para acceder a un mayor reconocimiento, que se traduzca en una mayor compensación financiera. • Desarrollar nuevas competencias y habilidades profesionales, que incrementen el nivel de desempeño del personal gastronómico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer un referente para futuras iniciativas, que buscan innovar cualquier aspecto cultural, que forme parte del patrimonio intangible de un pueblo. • Ofrecer a la población local, una opción de consumir cocina local, con un toque modernista.

Elaborado por: El autor

3.5. Determinación del problema diagnóstico

Una vez concluido el análisis y tabulación de resultados es evidente que a aplicación de las técnicas de vanguardia, a la cocina tradicional imbabureña es un tema que despierta el interés de los chefs, quienes ven en esta actividad, la oportunidad de innovar la oferta culinaria, de manera que resulte atractiva para un número mayor de personas que visitan la provincia en la búsqueda de nuevas sensaciones y sabores.

Los principales hallazgos de este proceso permitieron determinar cuáles son los platillos tradicionales imbabureños con potencial para ser renovados e innovados a través de las técnicas de vanguardia, donde se identificó que los locros y sopas son las favoritas de los chefs, al igual que los postres típicos como nogadas, arrope y helados.

Lo que se busca es mantener vigente la tradición culinaria de la localidad, con una propuesta de preparación y presentación más innovadora, especialmente en los platos que son reconocidos como típicos o parte del patrimonio intangible de los pueblos. En el caso de Imbabura destacan el hornado, fritada, yamor, jora, carnes coloradas, tilapia, entre otras.

Dentro de esta realidad fue necesario identificar los restaurantes imbabureños con capacidad operativa para incluir en sus procesos las técnicas de vanguardia, así como la disposición de los propietarios y los chefs por aprender, experimentar y arriesgarse en la inclusión de estos platillos en su carta. Donde se evidenció que existe la voluntad, así como los recursos necesarios para iniciar esta actividad, con la perspectiva de obtener los mejores resultados.

En síntesis es evidente que la propuesta de realizar un recetario, que incluya la preparación de los platillos tradicionales imbabureños, con técnicas de vanguardia es bien vista por los chefs de la provincia, quienes ven en esta iniciativa, una oportunidad importante de innovar la oferta gastronómica, contribuyendo con su conservación y reconocimiento internacional.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA, RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Fundamentación teórica

4.1.1. Gastronomía Ecuatoriana

En el Ecuador, la conservación de la cocina patrimonial, se ha convertido en una necesidad importante, en lo que respecta al mantenimiento de la historia y la cultura de cada pueblo o etnia, asentada en el país. Es así que como parte de esa iniciativa, la Asociación de Chefs del Ecuador, ha participado activamente en los dos “Congresos Continentales de Cocinas Patrimoniales” (El Universo, 2014).

Esto como recurso que permita dar a conocer al país y el mundo, varias de las expresiones culturales de cada etnia, y que se difunden a través de los platillos, como sucede con el caso de los platillos realizados y consumidos, únicamente en momentos específicos, como sucede con la Jora, Yamor, Colada Morada, Fanesca, entre otros.

Todas estas iniciativas, se realizan como respuesta a los esfuerzos realizados por la Organización de las Naciones Unidas para la Cultura y Educación”, que se interesa por mantener vigente las raíces de cada individuo, a través de todas sus manifestaciones culturales, como sucede con la gastronomía.

Para eso, se ha requerido del trabajo cooperativo de chefs, antropólogos e historiadores, porque no se trata solo de mantener las recetas originales vigentes, siendo necesario usar los mismos procesos, en cuanto a la selección de ingredientes, procesos de cocción, presentación, incluso de almacenamiento y conservación.

Específicamente en el Ecuador, la conservación patrimonial de la gastronomía, ha “impulsado el mantenimiento de 17 especies agrícolas, nativas del país, en cada una de sus localidades como amaranto, cacao, sangorache, mashua, ocas, mortiño, yuga y otras especies, raíces y productos que se producen localmente” (UNORCAC, 2008 - 2018, pág. 5).

En síntesis lo que se busca, con la difusión y conservación, de la cocina patrimonial, es promover el intercambio de conocimientos. Además de rescatar la comunión, que tenía lugar entre las personas que preparan los alimentos, los consumidores, proveedores y tierra, de manera que exista una verdadera alimentación.

Tabla 24: Preparaciones más representativas de la región costa

Costa	Esmeraldas	<ul style="list-style-type: none"> ● Pollo al jugo ● Carne al Jugo ● Pescado Frito ● Arroz con Camarón y Patacones, ● Pescado al Vapor ● Encocados ● Ceviches
	Manabí	<ul style="list-style-type: none"> ● Hallaca ● Caldo de Gallina Criolla ● Suero Blanco ● Plátano Asado ● Pan de Yuca ● Tortillas de Maíz ● Tamales ● Ceviche ● Bolones ● Caldo de albóndigas ● Empanadas de Plátano ● Viche de Camarón ● Viche de Cangrejo
	Santo Domingo	<ul style="list-style-type: none"> ● Pandado ● La Mala ● Sancocho de Guanta
	Los Ríos	<ul style="list-style-type: none"> ● Arroz con menestra ● Bollo de pescado ● Cazuela de pescado ● Torreja de choclo

Costa	Guayas	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con Menestra • Humitas • Bollo • Seco de Pato • Seco de gallina • Guatita • Chucula • Pescado de Rio • Caldo de Salchicha • Encebollado
	Santa Elena	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con Mariscos • Camarones al Ajillo • Cazuela de Mariscos • Sancocho de Pescado
	El Oro	<ul style="list-style-type: none"> • Conchas asadas • Tigrillo • Ceviche de camarón • Arroz con menestra

Fuente: (Pazos Barrera, 2008)

Elaborado por: El autor

Tabla 25: Preparaciones más representativas de la región sierra

Sierra	Carchi	<ul style="list-style-type: none"> • Hornado pastuso • Cuy Asado • Papas con queso • Tortillas de choriza • Canelazo • Aguardiente • Tardón mireño • Cuajada • Dulce de zapallo
	Imbabura	<ul style="list-style-type: none"> • Tortillas de tiesto • Chichas • Caldo de 31 • Caldo de ville • Cosas finas • Papas con cuero • Yahuarlocro • Hornado • Jugo de caña

		<ul style="list-style-type: none"> • Tripa mishqui
Sierra		<ul style="list-style-type: none"> • Locro de papa • Caldo de patas • Morocho de dulce • Caldo de gallina
	Pichincha	<ul style="list-style-type: none"> • Empanadas de carne • Chuchuca • Rosero • Caca de pero o garrapiñado • Melvas • Moncaibas • Mojicones
	Cotopaxi	<ul style="list-style-type: none"> • Fritada con tortillas • Arroz de cebada • Caldo de gallina • Caldo de patas • Arroz de cebada • Locros • Runahucho (sopa de harina de arveja con papas y cuy) • Champús
	Tungurahua	<ul style="list-style-type: none"> • Cachicaldo • Mondongo • Sopa de cabeza de res • Morcillas de arroz • Chicha aloja (chicha de jora con platano, guayaba y caña) • Pan de pinllo
	Bolívar	<ul style="list-style-type: none"> • Sancocho con carne de chancho • Colada morada • Cuy asado • Borrego asado • Chigüiles • Buñuelo • Pájaro azul • Alfeñique • Empanadas de queso • Arroz de cebada con azúcar
	Chimborazo	<ul style="list-style-type: none"> • Cholas de guano • Locro de cuero

		<ul style="list-style-type: none"> • Locro de zambo • Locro de habas • Timbushca • Arroz de cebada • Sancocho de arvejas • Sopa de quinua • Cevichocho con cuero • Jucho de capulí y frutas
Sierra	Cañar	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de fideos • Sopa de papas • Sopa de Cebada • Locro de coles • Tortillas de choclo • Humitas o chumales • Cancho hornado • Cuy hornado
	Azuay	<ul style="list-style-type: none"> • Llapingachos • Mote pelado • Mote con cascara • Yahuarlocro • Chigüil • Mishqui (echo del penco) • Guarapo • Aguardiente de caña • Yaguana(bebida de frutas y especias) • Gallina con papas • Pan de yema
	Loja	<ul style="list-style-type: none"> • Chuchuca • Chicha de jora • Tortillas de maíz • Cecina • Tamal lojano • Sopa de calabaza • Colada de maíz • Pinshi(mote pelado y cocido) • Panela con maní

Fuente: (Pazos Barrera, 2008)

Elaborado por: El autor

Tabla 26: Preparaciones más representativas en la región amazónica

Región oriental o Amazónica	Napo	<ul style="list-style-type: none"> • Guanta • Saíno ahumado • Sopa de tortuga • Dulce de cocona • Dulce de naranjilla • Chicha mascada de yuca • Chicha de chontaduro • Chucula o colada de plátano • Pan de yuca • Maito • Panela
	Tena	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de zarapa • Chontaduro • Gusano de chonta • Mono con yuca cocida
	Pastaza	<ul style="list-style-type: none"> • Yuca masticada • Maito • Estofado de guanta • Mono chillón • Ardilla • Guatusa • Camote • Papa china • Jugo de naranjilla • Chicha de yuca
	Zamora Chinchipe	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de rraspa o chochorrosco • Zango de zapallo • Zango de yuca • Papas chinas cocidas • Chicha de yuca • Colada de maíz • Verde maduro

Fuente: (Pazos Barrera, 2008)

Elaborado por: El autor

4.1.2. Gastronomía imbabureña

La presente investigación, tiene por finalidad incluir las técnicas vanguardistas de cocina, a la oferta gastronómica de la provincia de Imbabura, en función de diversificar cada uno de los platillos de mayor representatividad, local, como una estrategia que convierta a este aspecto, en un elemento que atraiga una mayor cantidad de turistas y el reconocimiento del mundo gastronómico, ante la calidad de los platillos.

Dentro de este contexto resulta indispensable describir la oferta de cocina tradicional que se mantiene vigente en la provincia, convirtiéndose en un componente activo, del acervo cultural de cada uno de sus cantones, considerando que se trata de platillos ligados, a las festividades folclóricas de sus pueblos y comunidades.

A continuación se detallan, los platillos tradiciones que se mantienen vigentes, en cada cantón que forma parte de la provincia de Imbabura:

- Otavalo, destaca la presencia del platillo tradicional del yamor, compuesto de mote, tortillas de papa, fritada, empanadas y ají, acompañado de la bebida realizada con base a 7 maíces, de sabor dulce, conocida como chica del yamor, su procedencia ancestral, lo ha convertido en un referente cultural del pueblo indígena de la localidad, que se consume con mayor frecuencia en las festividades del mismo nombre.
- Ibarra, en el caso de la cabecera provincial, el platillo tradicional que más se destaca es el helado de paila, batido de forma manual, en una pila de bronce, sometida a bajas temperaturas, provenientes del hielo extraído del Imbabura. Además se reconoce el aporte a la identidad tradicional de la ciudad, las nogadas y el arrope de mora, dulces originales de la localidad.
En cuanto a platillos de sal, se encuentra el hornado que a diferencia del sangolquileño, no posee dulce y se caracteriza por su sabor salado, aspecto

jugoso y cuero crujiente, calo de 31, tilapias, papas con berro, empanadas de morocho, pan de leche.

- Antonio Ante, en la oferta de cocina tradicional, se encuentran las fritadas cuyes y dulces locales como suspiros, mojicones, panuchas y rosquetes, que a lo largo de los años, se han convertido en una carta de presentación de la localidad.
- Urcuquí, la comida típica de este cantón, está fundamentado en la oferta agrícola y pecuaria del sector, destacándose los caldos o sopas de gallina de campoy pan de leche.
- Cotacachi, entre los platillos tradicionales se encuentra la chicha de jora, que se consume con mayor frecuencia durante las festividades que llevan el mismo nombre y que es un referente de la identidad cultural del pueblo indígena cotacacheño. Además están las carnes coloradas, platillo exclusivo de la localidad.
- Pimampiro, la mermelada de ovo, producto característico y típico de la localidad, además de la espumilla, tortillas de tiesto y aquellos platillos que incluyen el uso de granos tiernos y secos como el guandúl, fréjol y otros. Esto como resultado de la influencia del pueblo afro ecuatoriano, asentado en la localidad.

Es evidente que la cocina tradicional imbabureña es amplia y diversa, incluye en sus preparaciones productos nativos de la provincia, mezclando los conocimientos ancestrales de la población, con los recursos propios de su gente y de las actividades económicas que ahí tienen lugar. De esta manera es posible afirmar que se trata de un componente característico de la cultura local, que resulta de gran atractivo para los turistas locales e internaciones, quienes acuden a este lugar, con regularidad en búsqueda de esta muestra histórica y deliciosa de la riqueza nativa de todo un pueblo.

Tabla 27: Clasificación de la gastronomía imbabureña según sus grupos y sus preparaciones

Entradas	<ul style="list-style-type: none"> • Empanadas de morocho • Tortillas de tiesto • Papas con berro • Choclo, habas, melloco con queso • Tripa mishqui • Papas con cuero 	<p>Las entradas son preparaciones simples y no tan elaboradas pero con muy buenos sabores y productos especiales de la zona .por lo general si una persona visita Imbabura encontrara en locales en sus calles y especialmente sus mercados dichos platos</p>
Sopas	<ul style="list-style-type: none"> • Yahuarlocro • Locro de papas • Colada de churos • Colada de maíz reventado • Caldo de 31 • Caldo de ville • Caldo de gallina • Caldo de patas • Arrimado de col • Cuchi coles 	<p>La provincia se identifica mucho por poseer una gran variedad de sopas, en donde el principal ingrediente es la papa el uso de viseras o también la gallina de campo que posee un sabor único y un alto contenido proteico y muy altos niveles de grasa</p>
Platos Fuertes	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes coloradas • Fritada con tortillas • Hornado • Menestra de guandúl • Tilapia • Seco de pollo • Estofado • Cuy de chaltura 	<p>Por lo general las preparaciones más representativas de Imbabura llevan chancho, como es el hornado o la fritada. En la provincia existe un alto grado de consumo por este animal debido a su alto contenido proteico y en especial su sabor que lo hace único</p>
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Chicha de jora • Chicha del Yamor • Chicha de arroz 	<p>No debemos olvidar que las bebidas que más destacan en nuestra provincia son las chichas,</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de caña • Vino de ovo • Champús • Batido de alfalfa • Aguardiente de caña de azúcar (puro) 	debido a su preparación en algunos casos usando arroz o diferentes tipos de maíz después de la cocción del cereal viene la fermentación y como toque final endulzada con panela
Postres	<ul style="list-style-type: none"> • Arrope de mora • Espumilla • Ponche de cerveza • Cabishca de oca • Helados de crema • Helados de paila • Higos con queso • Nogadas • Pristiños 	Existen una gran variedad de postres en nuestra provincia pero los que sobresalen y nos han hecho internacionalmente reconocido son las nogadas, el arrope o los helados de paila, caracterizados por su singular preparación que mediante el pasar del tiempo se ha transmitido de generación en generación

Fuente: (Pazos Barrera, 2008)

Elaborado por: El autor

4.1.3. Ingredientes

Tabla 28: Productos y animales nativos del Ecuador

Cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Maíz
Pseudocereal	<ul style="list-style-type: none"> • Quinoa • Ataco o sangorache
Leguminosas	<ul style="list-style-type: none"> • Torta de pallares • Maní • Frejol • Chocho
Tubérculos, raíces o rizomas	<ul style="list-style-type: none"> • Mashua • Oca • Papa • Yuca • Melloco • Camote

	<ul style="list-style-type: none"> • Jícama • Zanahoria blanca • Miso o taza • Papa china • Achira
Hortalizas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Totora • Penco negro • Paico • Lengua de vaca • Ashpa quinua • Verdolaga • Berro • Chulco • Maztuerso o capuchina • Tomate • Ají • Cerraja • Llulluccha • Achicoria • Huaca-mullo • Zapallo • Zambo • Achogcha
Especias y colorantes	<ul style="list-style-type: none"> • Ishpingo • Molle • Achiote • Poleo • Asnac yuyo
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Guabas • Lucumas • Chirimoyas • Mortiños • Guayabas • Plátano • Café • Piña • Babáco • Aguacate • Granadilla • Uvilla

	<ul style="list-style-type: none"> • Cacao • Chontaduro • Mora • Tuna • Capulí • Pitahaya • Papaya • Taxo • Badea • Ovo • Gualicon • Sorache o aguacolla • Pepino • naranjilla • tomate de árbol
Animales domésticos	<ul style="list-style-type: none"> • Llama • Cuy • Pato
Animales salvajes	<ul style="list-style-type: none"> • Venado • Conejo • Paca • Perdis • Tórtola • Paloma

Fuente: (Pazos Barrera, 2008)

Elaborado por: El autor

Tabla 29: Productos introducidos en el Ecuador con la llegada Española

Cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Cebada • Trigo
Condimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Ajo • Cebolla • Culantro • Hinojo • Mostaza • Orégano • Perejil • Romero
Hierbas aromáticas	<ul style="list-style-type: none"> • Albaca • Hierba Buena

	<ul style="list-style-type: none"> • Menta
Hierbas medicinales	<ul style="list-style-type: none"> • Borraja • Manzanilla • Toronjil
Aromatizantes	<ul style="list-style-type: none"> • Anís
Endulzantes	<ul style="list-style-type: none"> • Caña de Azúcar
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Albaricoque • Ciruela • Higo • Lima • Limón Real • Limón Sutil • Manzana • Melocotón • Membrillo • Naranja • Pera
Hortalizas	<ul style="list-style-type: none"> • Col • Coliflor • Nabo • Rábano • Zanahoria
Leguminosas	<ul style="list-style-type: none"> • Haba • Lenteja
Aceite	<ul style="list-style-type: none"> • Olivo

Fuente: (Pazos Barrera, 2008)

Elaborado por: El autor

Tabla 30: Animales introducidos a nuestra región con la llegada de los españoles

Animales	<ul style="list-style-type: none"> • Ganado Vacuno • Ganado Ovino • Ganado Caprino • Ganado Porcino • Gallináceos • Paloma • Conejo • Caballo • Asno • Abeja • Gallipavo (Pavo)
-----------------	--

Fuente: (Pazos Barrera, 2008)

Elaborado por: El autor

4.2. Desarrollo de la propuesta

4.2.1. Introducción

La presente investigación, tuvo por finalidad recopilar varias de las recetas más representativas de la gastronomía de la provincia de Imbabura, con el propósito de innovarlas, a través de las técnicas de vanguardia, sin perder su componente histórico, manteniendo de esta manera la cultura gastronómica de cada pueblo.

Esto con el propósito de diversificar la oferta culinaria de la zona, modificando la presentación y la textura de los platillos, despertando los sentidos de los comensales, manteniendo siempre los ingredientes originales, sabores y aromas descritos en las recetas originales de preparación.

Con la realización del recetario, se prevee la difusión y socialización, de contenidos desconocidos para muchos de los chefs, que no disponen de tiempo y los recursos para acudir a procesos de capacitación, situación que limita enormemente la posibilidad de mejorar las cartas de platillos, en la mayoría de restaurantes imbabureños, quienes mantienen en su oferta la comida tradicional.

A continuación se describen recetas como se escogieron los 25 platos a modificar de platillos típicos y tradicionales de la provincia de Imbabura, con su variante, que corresponde a la preparación de la misma receta con la aplicación de las nuevas técnicas vanguardistas de cocina, sin que esto influya en el sabor del platillo, constituyéndose de esta manera, como la herramienta culinaria, con la capacidad de ofrecer a los comensales una nueva experiencia sensorial, en cada degustación.

En síntesis el recetario, se convierte en una puerta gastronómica, donde los comensales tendrán la oportunidad de degustar, la influencia internacional de grandes chefs, sin la necesidad de viajar y desconocer su riqueza cultural e histórica, en lo referente a la cocina.

¡Bienvenidos a la nueva cocina imbabureña!

4.2.2. Factibilidad

La elección de los **platos**, a innovar mediante la aplicación de las técnicas vanguardistas de cocina, se realizó en función de su representatividad cultural y acceso a los ingredientes tradicionales, así como a los recursos e instrumentos requeridos en la preparación de los **platos** modificados, cuidando que la inversión económica no resulte excesiva y sea accesible para todos los chefs y establecimientos que deseen incluir, en su carta gastronómica nuevos productos. De esta manera se garantiza que la propuesta, sea aceptada y reconocida por el mercado, considerando que una inversión moderada, permitirá un bajo costo de venta, contribuyendo con el crecimiento de la demanda, y el posicionamiento de esta nueva forma de hacer cocina, alineándose con los requerimientos actuales de un mundo sofisticado y globalizado.

Las recetas que se muestran en el trabajo de investigación fueron escogidas por ser las trascendentales y representativas de la provincia de Imbabura, las mismas que fueron clasificadas de acuerdo a su tipología.

Tabla 31 Clasificación de recetas y sus variantes

Grupo	Receta	Plato Vanguardia
Entrada	Empanadas de morocho pág.105	Crocantes de morocho con relleno y emulsión de ají pág. 130
Entrada	Churos pág.106	Churos con aire de limón pág.131
Entrada	Papas con berros pág.107	Cubos de papas con espuma de berros pág.132
Entrada	Habas, choclo, melloco y queso pág.108	Espumas de queso y melloco con polvo de habas pág.133
Entrada	Tripa mishque pág.109	Tripa cocida al vacío con crocante

		de papa y aire de ají pág. 134
Entrada	Pan de leche pág.110	Micro esponja de masa de pan de leche pág. 135
Entrada	Charqui pág.111	Charqui o carne deshidratada con tartare y pan de mashua pág. 136
Sopa	Locro de papas pág. 112	Locro de papas esférico pág. 137
Sopa	Caldo de 31 pág. 113	Aire de caldo de 31 y cilantro deshidratado pág. 138
Plato fuerte	Carnes coloradas pág.114	Carnes coloradas con papas cocidas al vacío pág. 139
Plato fuerte	Hornado de cerdo pág. 115	Hornado de cerdo hecho terrina y emulsión de su mismo caldo pág. 140
Plato fuerte	Menestra de guandúl pág. 116	Caldo de guandúl hecho esferas y crocante de piel de cerdo pág. 141
Plato fuerte	Menestra de fréjol con arroz y carne pág. 117	Crocante de arroz espuma de menestra y carne deshidratada pág. 142
Plato fuerte	Estofado de corazón pág. 118	Espuma de corazón y papa crocante pág. 143
Plato fuerte	Tilapia frita pág. 119	Tilapia cocida al vacío gratinada con encurtido y caviares de cilantro pág. 144
Postre	Helado de crema pág. 120	Helado de crema con aire de menta pág. 145
Postre	Helado de paila pág.121	Sorbete de mora nitro pág. 146
Postre	Dulce de higos con queso pág. 122	Higos cocidos al vacío con espuma de queso pág. 147
Postre	Arrope de mora y	Arrope de mora

	nogada pág. 123	esferificado y polvo nogada pág. 148
Bebidas	Batido de alfalfa pág. 124	Batido de alfalfa nitro pág. 149
Bebidas	Jugo de caña con aguardiente pág. 125	Cristal de jugo de caña y gel de aguardiente pág. 150
Bebidas	Vino de ovo pág. 126	Vino de ovo en texturas pág. 151
Bebidas	Ponche de grifo pág. 127	Espuma de cerveza hecha en sifón pág. 152
Bebidas	Chica de arroz pág.128	Chicha de arroz en esferas pág. 153
Bebidas	Chica del yamor pág.129	Esferas de chicha del yamor pág.154

Elaborado por: El autor

Tabla 32: Dosificación

Alginato de sodio	5gr/1kg Área de aplicación: Cualquier líquido con un pH igual o mayor a 4, con un contenido de agua superior al 80%
Agar-agar	4g/100gr
Cloruro de calcio	3g/1kg
Citrato sódico	De acuerdo al requerimiento de la preparación, se emplea en esferificación directa
Gluconolactato	30g/1kg
Lecitina de soya	5gr /100 gr de liquido
Sucro	1-1,5/100gr de liquido
Xantana	1gr/1lt para ligar caldos y 3gr /1lt para espesar

Fuente: (Quinapallo, 2013)

Elaborado por: El autor

Tabla 33: Temperaturas y tiempos de cocción

Producto	Intensidad de vacío	Temperatura
Frutas y verduras	4-5 o 40 segundos	100 °C
Pescados y mariscos	3-4 o 35 segundos	85 °C
Carnes blancas	5-6 o 45 segundos	80 °C
Carnes rojas	7-8 o 50 segundos	75 °C
Jamón york	3 minutos continuos	65 °C - 70 °C
Foie	1 minuto o 10 en la perilla	70 °C si es de primera 65 °C si es de segunda

Fuente: (Martín Artacho & Lozano Leal, 2012, pág. 34)

Elaborado por: El autor

Tabla 34: Dosificación espumas

Ingrediente	Cantidad
Pulpa de mango natural	200 gramos
Agua mineral	100 ml
Gelatina	2 hojas (cada una de 2 gramos)
Sifón iSi	½ litro
Cápsula iSi de N2O	1 a 2

Fuente: (El Bulli, 2013, pág. 18)

Elaborado por: El autor

Tabla 35: Precios de equipos e utensilio de cocina de vanguardia y estándar

Cocina de vanguardia	Precio	Cocina estándar	Precio
Termocirculador	900,00	Ollas	80,00
Empacadora al vacío	1,200	Latas para horno	15,00
Deshidratador	235,00	Sartén antiadherente	80,00
Túrmix	65,00	Licuadaora	120,00
Eines	120,00	Olla salsera	40,00
Sifón isi	135,00	Horno	600,00
Tanque dosificador de nitrógeno	1000,00	Bandejas gastronor	50,00

Elaborado por: El autor

4.2.3. Recetario

4.2.3.1. Recetas tradicionales

Tabla 35: Empanadas de morocho

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
6	Empanadas de Morocho		Entrada	1
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Saberes y sabores	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Morocho	g	200	Molido	
Mantequilla	g	10	Cubos	
Carne de res	g	100	Molida	
Carne chanco	g	100	Molida	
Arroz	g	50		Cocción
Arvejas	g	50		Cocción
Zanahoria	g	50	brunoise	Cocción
Aceite achote	cc	20		
Cebolla paiteña	g	20	brunoise	Cocción
Sal	g	20		
PREPARACIÓN				
Remojar por 5 días en agua y mantener en refrigeración a 5°C. lavar todos los días.				
Cocinar 90 a 120 minutos 90 °C en un medio acuoso				
Procesar en un molino, hasta tener la textura de una masa, luego extender y colocar relleno y dar la forma de la empanada y freír en aceite				
Relleno. - hacer un refrito de cebolla, ajo y achiote.				
Agregar los dos tipos de carne previamente molida, cuando la carne este cocida incorporar los demás ingredientes, sal al gusto y mezclar todos los ingredientes.				


Elaborado por: El autor

Tabla 35: Churos

PORCIONES		NOMBRE		TIPO	N°
6		Churos		Entrada	2
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO					
					
Fuente				Sabores de la memoria	
Elaborado por				Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica	
Churos	g	600	Limpios	Cocción	
Cilantro	g	30	Brunoise		
Cebolla blanca	g	30	Brunoise		
Limón	uni	1	Zumo		
Sal	g	20			
Limón	ml	50			
PREPARACIÓN					
<p>Lavar muy cuidadosamente, es recomendable dejar reposar en agua durante una noche para que elimine su gran contenido de tierra.</p> <p>Colocar en una olla a hervir agua y dar un choque térmico de 10 segundos, sacar y cortar la cocción con baño maría inverso.</p> <p>Sacar de su caparazón con ayuda de una pieza.</p> <p>Macerar con el limón, cebolla, cilantro y sal.</p>					


Elaborado por: El autor

Tabla 36: Papas con berros

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
8	Papas con berro		Entrada	3
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Sabores de la memoria	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Papa	g	500	Limpias	Cocción con leña
Cebolla	g	20	Brunoise	
Ajo	g	10	Brunoise	
Berro	g	250	Hojas	Cocción
Crema de leche	ml	100		
Aceite achiote	ml	20		
Maní	g	20	Triturado	
Leche	g	80		
Sal	g	20		
PREPARACIÓN				
<p>Limpiar las papas y cocer los dados de papa durante 30 min aproximadamente hasta lograr una textura blanda.</p> <p>Deshojar el berro de sus tallos, lavarlo y cocerlo con agua y sal a 90°C durante 10 minutos.</p> <p>Calentar aceite de achiote rehogar cebolla, ajo, leche previamente licuada con el maní y para finalizar agregar sal al gusto.</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 37: Habas, choclo, melloco y queso

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
6	Habas, choclo, melloco y queso		Entrada	4
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Saberes y sabores	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Melloco	g	200	Limpio	Cocción
Crema leche	ml	100		Cocción
Queso fresco	ml	100	Cubos	
Habas	g	100	Pelar	Cocción
Sal	g	20		
Choclo	g	50	Limpio	Cocción
PREPARACIÓN				
Cocer a 90°C en un medio acuoso el melloco, habas, choclo hasta que tengan una textura blanda acompañarlo con queso amasado				

Elaborado por: El autor

Tabla 38: Tripa mishque

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
8	Tripa Mishque		Entrada	5
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Chefs del Ecuador	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Tripa	g	500	Limpiar	Horno o grill
Cilantro	g	10	Brunoise	
Ajo	g	20	Bruoise	
Cebolla	g	20	Brunoise	
Achiote polvo	g	20	Polvo	
Sal	g	20		
Orégano	g	30	Polvo	
Papa	g	200	Limpias	Cocidas
PREPARACIÓN				
<p>Limpiar bien y lavar con abundante agua, hojas de orégano y limón Licuar el cilantro, ajo, cebolla, achiote y sal hasta lograr una textura de puré Condimentar con la mezcla anterior la tripa previamente limpia Terminar la tripa en un horno o parrilla de leña para dar un toque ahumando Acompañar con papas cocidas y mote</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 39: Pan de leche



PORCIONES	NOMBRE		CATEGORÍA	N°
10	Pan de leche		Entrada	6
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Chefs del Ecuador	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Harina de maíz	g	150	Tamizada	
Leche	ml	150		
Sal	g	5		
Azúcar	g	25		
Mantequilla	g	25	Diluida	
Huevos	g	30		
Levadura	g	3	Hidratada	
PREPARACIÓN				
Poner en un baul harina, sal y azúcar Agregar leche, mantequilla, huevos Con la ayuda de un batidor mezclar hasta lograr que la masa esté totalmente homogénea. Colocar la mezcla en latas dando formas redondas de pan Hornear durante 30 min en un horno				
Elaborado por: El autor				

Tabla 40: Charqui

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Charqui		Entrada	7
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Saberes y sabores	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Carne de res	g	200	Cubos	
Sal	g	20		
Ajo	g	20	Brunoise	
Cilantro	g	20	Brunoise	
Cebolla	g	20	Brunoise	
PREPARACIÓN				
Licuar ajo, cebolla, cilantro y sal con un poco de agua para hacer una pasta. Marinar la carne previamente fileteada ,llevar a deshidratación por 48 horas a 40°C				

Elaborado por: El autor

Tabla 41: Locro de papas


PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
8	Locro de papas		sopas	8
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Chefs del Ecuador	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Papas	g	400	Cubos	Cocidas
Queso	g	30	Rallado	
Mantequilla	g	70	Cubos	
Aceite de achote	g	20		
Cebolla	g	30	Brunoise	
Ajo	g	20	Brunoise	
Leche	ml	250		
PREPARACIÓN				
Rehogar en aceite y mantequilla cebolla, ajo luego incorporar las papas previamente peladas , agregar agua finalizar con leche , queso y sal al gusto				
Elaborado por: El autor				

Tabla 42: Caldo de 31



PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
8	Caldo de 31		Sopas	9
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Chef del Ecuador	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Viseras de res	g	500	Limpias	Cocción
Cebolla blanca	g	50	Brunoise	Rehogado
Ajo	g	30	Brunoise	Rehogado
Aceite	g	50		
Cebolla blanca	g	30	Brunoise	
Cilantro	g	30	Brunoise	
PREPARACIÓN				
<p>Limpia muy cuidadosamente las vísceras con hierba buena limón y abundante agua para eliminar olores desagradables.</p> <p>Realizar un refrito en aceite, cebolla blanca, ajo y sal</p> <p>Colocar agua en una olla dejar que llegue a ebullición agregar las viseras</p> <p>Dejar cocer durante 2 horas 90°C hasta que tengan una textura suave.</p> <p>Acompañar con mote o papas y unas gotas de limón</p> <p>Picar muy meticulosamente cilantro y la cebolla blanca para acompañar el caldo</p>				
Elaborado por: El autor				

Tabla 43: Carnes coloradas

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
8	Carnes coloradas		Plato fuerte	10
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Saberes y sabores	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Carne cerdo	g	600	Limpia	Fritura
Achiote	ml	30	Polvo	
Ajo	g	30	Diente	
Comino	g	10	Polvo	
Grasa cerdo	g	100		
Sal	g	20		
Maíz	g	400		Tostado
Queso	g	125	Cubos	
Aguacate	un	1	Cubos	
Papa	g	125	Cocida	Cocción
PREPARACIÓN				
<p>Cortar en cubos la carne de cerdo condimentar con achiote en polvo, ajo y comino agregar sal al gusto</p> <p>Colocar esto en una paila de bronce agregar agua y dejar primero cocinar a 90°C cuando el agua reduzca agregar grasa de cerdo y bajar el fuego y dejar que coja color la carne</p> <p>Comer acompañado de papas, mote y tostado en algunos caso colocan tortillas , encurtido</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 44: Hornado de cerdo

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
8	Hornado de Cerdo		Plato fuerte	11
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Chef del Ecuador	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Carne chanco	g	450	Limpio	Horneado a leña
Ajo	g	30	Brunoise	
Cebolla paiteña	g	30	Brunoise	
Comino	g	10	Polvo	
Laurel	uni	1	Hojas	
Tomillo	g	2	Hojas	
Pimienta	g	2	Molida	
Achiote	g	10	Polvo	
Sal	g	20		
Mote	g	400	Limpio	Cocido
PREPARACIÓN				
<p>Licuar el ajo, cebolla paiteña, marinar la pieza del cerdo, agregar el tomillo, pimienta, achiote, comino y sal. Hornear por aproximadamente 4 horas retirar del horno y servir acompañado de mote</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 45: Menestra de guandúl

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
6	Menestra de guandúl		Plato fuerte	12
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Saberes y sabores	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Guandúl	g	450	Hidratados	Cocción
Carne de cerdo	g	200		Cocción
Cebolla perla	g	30		Rehogado
Aceite de achote	ml	30		
Ajo	g		Brunoise	Rehogado
Sal	g			
Pimienta	g		Polvo	
PREPARACIÓN				
<p>Hacer un rehogado en aceite de achote el ajo y cebolla luego agregar agua e incorporar el guandul ,carne de cerdo para finalizar sal y pimienta al gusto Dejar cocinar por unas dos horas a volumen bajo si se lo hace en olla de presión se demorara de 35 a 40 min</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 46: Menestra de fréjol con arroz y carne

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
8	Menestra de frejol con arroz y carne		Plato fuerte	13
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Saberes y sabores	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Carne de res	g	400	Filetes	Fritura
Comino	g	2	Polvo	
Cilantro	g	10	Picado	
Ajo	g	20	Brunoise	
Cebolla paiteña	g	50	Brunoise	
Arroz	g	200		Cocción
Frejol	g	200		Cocción
Achiote	ml	30	Aceite	
Leche	ml	50		
Sal	g	20		
PREPARACIÓN				
<p>Limpiar la carne y hacer filetes ,freír en un sartén antiadherente Cocer el frejol durante 30 minutos A 90°C hasta alcanzar una textura blanda. Hacer un refrito con ajo, cebolla, achiote, sal y agregar a la menestra para dar sabor Cocer el arroz en una olla con agua durante 30 minutos. Escurrir y colocar a volumen bajo para secar el exceso de agua existente Acompañar con aguacate</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 47: Estofado de corazón

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Estofado de corazón		Plato fuerte	14
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Saberes y sabores	
Elaborador por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Corazón	g	200	Cubos	Cocción
Cebolla perla	g	30	Brunoise	Rehogado
Ajo	g	30	Brunoise	Rehogado
Pimiento rojo	g	30	Brunoise	Rehogado
Pimiento verde	g	30	Brunoise	Rehogado
Achiote	ml	30	Aceite	
Crema de leche	ml	100		
Naranja	ml	50	Zumo	
Cilantro	g	30	Picado	
PREPARACIÓN				
Partir de un refrito de ajo, cebolla y aceite de achiote agregar los pimientos y dejar cristalizar				
Incorporar el corazón limpio y en cubos, agregar una cantidad generosa, dejar cocer durante 2 horas a c volumen bajo 40-45°C hasta que reduzca.				
Rectificar con el jugo de naranja y acompañar con papas cocidas y arroz				

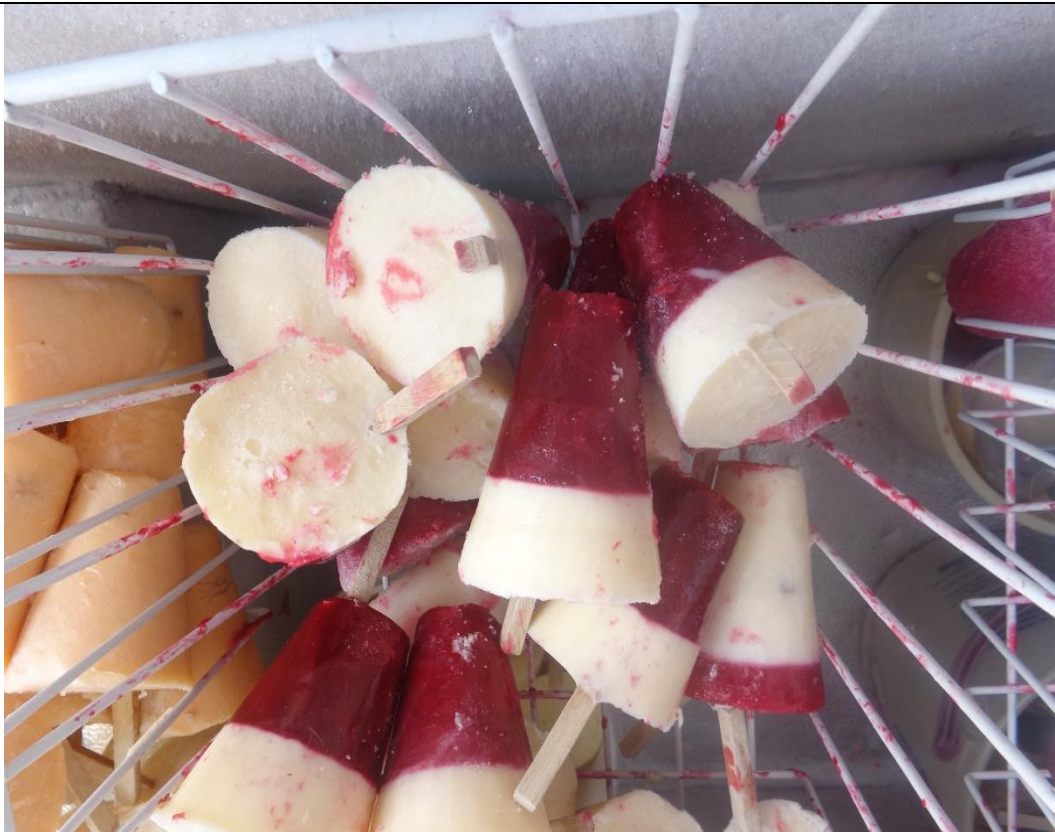
Elaborado por: El autor

Tabla 48: Tilapia frita

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Tilapia frita		Plato fuerte	15
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Saberes sabores	
Elaborado por			Armando Donoso	
INGREDIENTES	UNIDAD	CANTIDAD	MISE PLACE	TECNICA
Tilapia	g	400	Limpia	Fritura
Pimienta	g	10	Polvo	
Ajo	g	10	Brunoise	
Mostaza	g	20	Pasta	
Aceite	ml	20		
Cilantro	g	30	Picado	
Tomate	g	50	Cubos	Encurtido
Cebolla	g	50	Pluma	Encurtido
Limón	ml	30	Zumo	
PREPARACIÓN				
Limpiar, deshuesar, quitar las escamas condimentar la tilapia con sal, pimienta, ajo, mostaza y aceite. Pasar por harina y freír en abundante aceite en un sartén anti adherente hasta que se dore ,servir con un encurtido de cebolla y tomate y papas cocidas				


Elaborado por: El autor

Tabla 49: Helado de crema

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
5	Helado de crema		Postre	16
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Recetas Ecuatorianas	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Crema de leche	ml	160	Montada	Congelación
Azúcar	g	44		
Guanábana	ml	40	Pulpa	
PREPARACIÓN				
<p>Mezclar la crema y azúcar en la batidora hasta alcanzar una textura de yogurt. Agregar la pulpa y seguir batiendo hasta conseguir una mezcla homogénea Poner en moldes y llevar al congelador hasta conseguir el helado. Servir con fruta picada en una copa o platillo.</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 50: Helado de paila

PORCIONES	NOMBRE		CATEGORÍA	N°
4	Helado de paila		Postre	17
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Rosalía Suarez	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Agua	g	78,8		
Azúcar	g	10		
Fruta (mora)	g	70	Pulpa	
Limón	g	10	Zumo	
PREPARACIÓN				
<p>Mezclas en un bowl la pulpa de fruta, azúcar y el zumo de limón esta será la base del helado</p> <p>En una paila de bronce agregar la base del helado en la parte de debajo de la paila colocaremos hielo seco y paja y sal en grano el siguiente paso será girar energicamente la paila e ir despegando nuestra mezcla hasta alcanzar la textura deseada</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 51: Dulce de higos con queso


PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Dulce de higos con queso		Postre	18
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Chef del Ecuador	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Higos	g	100	Limpios	Cocción
Panela	g	35	Molida	
Canela	g	1	Rajitas	
Queso	g	100	Rodajas	
PREPARACIÓN				
<p>Dar un choque de agua hirviendo, escurrir los higos y colocar en una olla, agregar panela o azúcar y canela para aromatizar, dejar reducir a volumen bajo durante 45 min.</p> <p>Acompañar con queso fresco hecho rodajas.</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 52: Arrope de mora y nogada


PORCIONES		NOMBRE		CATEGORÍA		N°	
8		Arrope de mora y nogada		Postre		19	
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO							
							
Fuente				Recetas del Ecuador			
Elaborado por				Armando Donoso			
Ingredientes		Unidad	Cantidad	Mise place		Técnica	
Mora		g	200	Pulpa		Reducción	
Azúcar		g	100	Almíbar			
Limón		g	50	Zumo			
Nogada							
Azúcar		g	300	Caramelo			
Mantequilla		g	100	Cubos			
Tocte		g	20	Pelado			
Vainilla		g	20	Gotas			
PREPARACIÓN							
<p>Arrope. - Poner en una olla la pulpa de fruta, el azúcar y el zumo de limón llevar hasta tener una textura de hebra a 105°C.</p> <p>Nogada.- Hervir una paila de bronce azúcar, panela para obtener una miel agregar tocte y esencia colocar en moldes y dejar enfriar a temperatura ambiente</p>							
Elaborado por: El autor							

Tabla 53: Batido de alfalfa

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
2	Batido de Alfalfa		Bebida	20
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Recetas del Ecuador	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Alfalfa	g	50	Hojas limpias	Licuar
Azúcar	g	50		Licuar
Agua	g	500		Licuar
Vainilla	g	1	Gotas	Licuar
PREPARACIÓN				
<p>Batido de alfalfa .-En una licuadora agregar alfalfa y agua seguido de esto procesar y pasar por un colador todo nuestro producto para finalizar añadir azúcar al gusto y unas gotas de vainilla</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 54: Jugo de caña con aguardiente

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
1	Jugo de caña con aguardiente		Bebida	21
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Recetas del Ecuador	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Jugo de caña	ml	200	Caldo	
Limón	ml	50	Zumo	
Aguardiente	g	25		
PREPARACIÓN				
<p>Pasar por el trapiche la caña y extraer todo su caldo, colar el caldo para evitar que pase impurezas para finalizar adicionar aguardiente y unas gotas de limón servir en un vaso largo con hielos</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 55: Vino de ovo

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
20	Vino de ovo		Bebida	22
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Recetas del Ecuador	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Ovo	g	500	Pulpa	Fermentar
Agua	ml	1000		
PREPARACIÓN				
Lavar los ovos y quitar la pepa colocar en un recipiente junto con el agua tajar con una tela y dejar fermentando durante siete días				

Elaborado por: El autor

Tabla 56: Ponche de grifo

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Ponche de grifo		Bebida	23
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Recetas del Ecuador	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Cerveza	ml	300	Licuar	
Azúcar	g	60	Licuar	
Huevo	unidad	4	Licuar	
PREPARACIÓN				
Batir en una licuadora cerveza, azúcar, y el huevo llenar el tanque para ponche y ya podemos disfrutar de nuestra preparación				


Elaborado por: El autor

Tabla 57: Chicha de arroz

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Chicha de arroz		Bebida	24
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Saberes y sabores	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Arroz	g	400	limpio	Cocción
Piña	ml	200	Zumo	Cocción
Azúcar	g	50		
Canela	g	10	Diluida	
Hierbaluisa	g	5	Infusión	
Naranja	ml	100	Pulpa	
Guanábana	ml	100	Pulpa	
PREPARACIÓN				
<p>Cocer el arroz durante 2 horas 90°C hasta que se haga un puré</p> <p>Infusionar en agua canela y hierbaluisa.</p> <p>Con esta infusión licuar el arroz junto con la piña, la naranja y guanábana sin pepas ,pasar por un colador agregar azúcar al gusto</p> <p>Agregar la cáscara de la piña y dejar fermentar tapado durante 48 horas.</p>				

Elaborado por:El autor

Tabla 58: Chicha del yamor

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Chicha del yamor		Bebida	25
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Fuente			Yolanda Cabrera	
Elaborado por			Armando Donoso	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
Chulpi	g	100	molido	Cocción
Maíz negro	g	100	molido	Cocción
Maíz amarillo	g	100	molido	Cocción
Maíz blanco	g	100	molido	Cocción
Canguil	g	100	molido	Cocción
Morocho	g	100	molido	Cocción
Jora	g	100	molido	Cocción
Panela	g	100	molido	Cocción
PREPARACIÓN				
<p>Tostar por separado los granos en un tiesto de barro Moler todos los granos Cocinar cada grano por separado durante 12 horas en leña Cernir y colocar en barriles de roble a madurar 2 días Cernir y nuevamente la preparación y endulzar con panela</p>				
Elaborado por: El autor				


4.2.3.2. Recetas vanguardistas

Tabla 60: Crocante de morocho con relleno y emulsión de ají

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	Nº
8	Crocante de morocho con relleno y emulsión de ají		Entrada	26
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 2 horas			Costo unidad: 1,03	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Deshidratación, emulsión	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Masa de morocho	g	200	2,00	0,44
Carne molida	g	100	1,50	0,15
Ají	g	15	0,10	0,10
Paiteña	g	15	0,10	0,05
Limón	g	15	0,15	0,15
Aceite	g	20	3,50	0,07
Sal	g	40	0,80	0,001
Xantana	g	1	10,00	0,10
Cilantro	g	10	0,50	0,001
			Costo	1,07
			10%cif	0,10
			Costo+cif	1,17
			MO:2,48/h	4,96
			TOTAL	6,13
			35%contribucion	2,15
			Total+35%	8,25
PREPARACIÓN				
<p>Crocante de morocho. -Con la masa previamente preparada, extender en un silpat (lámina de silicón) una capa muy fina llevar al horno, dejar deshidratar durante aproximadamente 2 horas, cuando se encuentre totalmente seco, llevar a fritura y así logra una crocante muy fina.</p> <p>Emulsión ají. - limpiar el ají sacar todas las semillas, licuar con los demás ingredientes agregar 1g de xantana por litro para tener una textura gomosa</p> <p>Montaje.-En una piedra colocar el crocante seguido de esto agregar el relleno y finalizar con la emulsión de ají</p>				

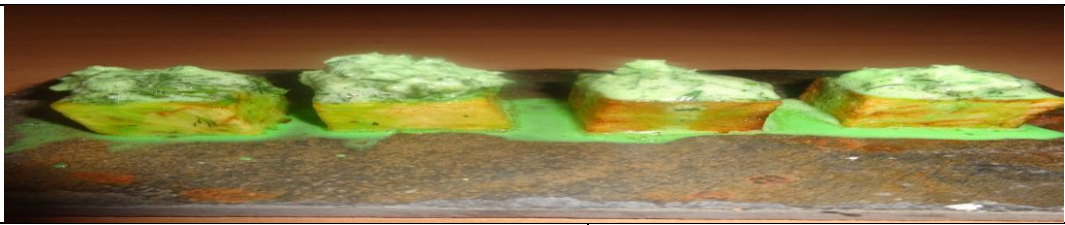
Elaborado por: El autor

Tabla 59: Churos con aire de limón

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Churos con aire de limón		Entrada	27
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 1 horas			Costo unidad:1,33	
Nivel de dificultad : Alto			Técnica: Aire	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Churos	g	200	2,00	1,00
Cilantro	g	20	0,25	0,02
Cebolla blanca	g	20	0,25	0,12
Limón	g	30	0,15	0,15
Sal	g	20	0,80	0,001
Sucro	g	0,5	10,00	0,05
			Costo	1,34
			10% cif	0,13
			Costo+cif	1,47
			MO:2,48/h	2,48
			TOTAL	3,95
			35% contribucion	1,38
			Total+35%	5,33
PREPARACIÓN				
<p>Churos.-Sacar de su caparazón con ayuda de una pinza, curtir con limón, cebolla, cilantro y sal</p> <p>Aire de limón.- Juntar el zumo de limón con el sucro y emulsionar con ayuda de un tumix en la parte superior, para que ingrese la mayor cantidad de aire posible. Recoger el aire con ayuda de una cuchara</p> <p>Montaje.-en una canasta con rocas colocar conchas y sobre ellas agregar los churos finalizando con el aire de limón para dar ese toque más vistoso</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 60: Cubos de papa con espuma de berros

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Cubos de papa con espuma de berro		Entrada	28
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 1 hora			Costo unidad: 1,70	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Espuma	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Papa	g	100	0,50	0,10
Cebolla	g	20	0,20	0,20
Ajo	g	10	0,10	0,10
Berro	g	125	1,00	1,00
Crema de leche	ml	50	2,00	0,10
Aceite achiote	ml	10	2,00	0,02
Maní	g	10	1,50	0,01
Sal	g	20	0,80	0,001
Carga N2O	uni	1	1,00	1,00
			Costo	2,53
			10% cif	0,25
			Costo+cif	2,78
			MO:2,48/h	2,48
			TOTAL	5,26
			35% contribucion	1,58
			Total+35%	6,84
PREPARACIÓN				
<p>Papas.- Limpiar las papas, pelar cortar con un cuchillo y dejar en forma de dados o círculos de 4 cm x 4 cm y vaciar en el centro con saca bocados. Cocer los dados de papa durante 8 min. Para que queden al dente 90°C llevar a baño maría inverso. Escurrir los dados y freír muy cuidadosamente.</p> <p>Espuma de Berro.- deshojar el berro de sus tallos, lavarlo y cocerlo con agua y sal a 90°C durante 10 minutos Calentar aceite de achiote y rehogar cebolla y ajo junto con crema de leche agregar sal al gusto. Licuar todo y pasar por un colador. Llenar el sifón hasta la medida en el caso de ser de medio libro llenar con 400ml de la preparación. Cerrar enroscando la cabeza en el cuello. Cargar colocar la cápsula de N₂O</p> <p>Montaje.- Colocar los dados de papa y sobre ellos agregar con mucho cuidado la espumas de berro</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 61: Espumas de queso y melloco con polvo de habas

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
5	Espumas de queso y melloco con polvo de habas		Entrada	29
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 1 horas			Costo unidad:1,32	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Espuma	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Melloco	g	50	1,00	0,05
Crema leche	ml	50	2,00	0,10
Queso fresco	ml	50	1,20	0,06
Habas	g	50	1,00	0,05
Choclo	g	50	1,00	0,05
Carga N2O	uni	1	1,00	1,00
Sal	g	25	0,80	0,001
			Costo	1,31
			10% cif	0,13
			Costo+cif	1,44
			MO:2,48/h	2,48
			TOTAL	3,92
			35% contribucion	1,37
			Total+35%	5,29
PREPARACIÓN				
<p><u>Espuma de queso y melloco.</u>- Cocer melloco hasta que tengan una textura blanda a 90°C en un medio acuoso Procesar junto con la crema de leche y el queso. Pasar por un colador, para que no queden grumos Llenar hasta la línea de indicación del sifón, cerrar. Colocar de 1-2 cargas de N₂O. Batir enérgicamente y mantenerlo en baño maría.</p> <p><u>Polvo de habas.</u>- Poner en remojo habas duras, durante un día. Pelar 1 escurrir el exceso de agua. Freír en aceite con mucho cuidado, para evitar el exceso de aceite. Procesar en la licuadora, para pulverizarlo y tener una textura terrosa.</p> <p><u>Montaje.</u>- Sobre una piedra plana colocar mote ,melloco seguido de la espuma finalizar con el polvo de haba y flores comestibles</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 62: Tripa cocida al vacío con crocante de papa y aire de ají

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Tripa cocida al vacío con crocante de papa y aire de ají		Entrada	30
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 2 horas			Costo unidad:2,32	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Aire, cocción al vacío	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Tripa	g	200	2,00	1,00
Cilantro	g	10	0,25	0,04
Ajo	g	10	0,10	0,10
Cebolla	g	10	0,20	0,10
Orégano	g	10	0,10	0,10
Papa	g	100	0,50	0,12
Ají	g	20	0,10	0,10
Tomate de árbol	g	30	0,15	0,15
Sal	g	20	0,80	0,001
Lecitina	g	1	10,00	0,01
			Costo	1,72
			10% cif	0,17
			Costo+cif	1,89
			MO:2,48/h	4,96
			TOTAL	6,89
			35%contribucion	2,41
			Total+35%	9,30
PREPARACIÓN				
<p>Tripa -Limpiar bien y lavar con abundante agua, hojas de orégano y limón, licuar el cilantro, ajo, cebolla, y sal hasta lograr una textura de puré, condimentar con la mezcla anterior la tripa previamente limpia, empacar en una bolsa de vacío, sellar al 100%. Cocinar en el termocirculador 20 minutos 70°C. Terminar la tripa en el sartén</p> <p>Crocante papa.- Rallar a la papa con toda su piel en una olla poner a cocinar junto con agua, hasta que la papa bote su almidón y llegue a un textura gomosa extender la mezcla en un silpad, formando una lámina fina llevar al horno a 100°C durante 2 horas cuando está lamina se encuentre totalmente deshidratada llevar a fritura</p> <p>Aire ají.- Licuar el tomate, el ají y agua con sal, pasar por un colador para evitar grumos y adicionar lecitina y mezclar con ayuda de un túrmix para sacar todo el aire</p> <p>Montaje.- Sobre una piedra colocar el crocante seguido de la tripa y para finalizar el aire de ají</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 63: Micro esponja de masa de pan de leche

PORCIONES	NOMBRE		CATEGORÍA	N°
8	Micro esponja de pan de leche		Entrada	31
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación:30 min			Costo unidad:0,51	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Espuma en microondas	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Harina de maíz	g	150	1,50	0,22
Leche	ml	150	0,70	0,10
Sal	g	5	0,80	0,04
Azúcar	g	25	0,90	0,02
Mantequilla	g	25	3,00	0,07
Huevos	g	30	3,00	0,15
Levadura.	g	3	2,50	0,07
N2O	uni	1	1,00	1,00
			Costo	1,67
			10% cif	0,16
			Costo+cif	1,83
			MO:2,48/h	1,24
			TOTAL	3,07
			35% contribucion	1,07
			Total+35%	4,14
PREPARACIÓN				
<p>Poner en un bowl harina, sal y azúcar Agregar leche, mantequilla, huevos Con la ayuda de un batidor mezclar hasta lograr que la masa esté totalmente homogénea. Llevar la mezcla en el sifón y agregar dos cargas. Batir enérgicamente y dejar reposar durante unas 2 horas en el refrigerador. Llenar en un vaso plástico la mezcla ya con N₂O Hornear durante 54 segundos en el microondas. Dejar enfriar y con mucho cuidado, sacar del vaso con ayuda de una espátula. Montaje .-En una piedra colocar la micro esponja de pan de leche se le puede decorar con brotes o usar para acompañar un postre</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 64: Charqui o carne deshidratada con tartare y pan de mashua

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
6	Charqui o carne deshidratada con tartare y pan de mashua		Entrada	32
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 2 horas			Costo unidad: 1,41	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Deshidratación	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Harina	g	100	0,80	0,16
Polvo de hornear	g	1	1,00	0,001
Levadura	g	2	1,70	0,03
Azúcar	g	6	0,60	0,001
Leche	ml	50	0,70	0,04
Manteca	g	15	0,70	0,001
Ralladura de limón	g	2	0,10	0,10
Mashua	g	50	1,00	0,05
Sal	g	1	0,80	0,001
Carne de res	g	100	2,60	0,52
Ajo	g	20	0,10	0,10
Cilantro	g	20	0,25	0,02
Cebolla	g	20	0,20	0,20
			Costo	1,22
			10% cif	0,12
			Costo+cif	1,34
			MO:2,48/h	4,96
			TOTAL	6,30
			35% contribucion	2,22
			Total+35%	8,50
PREPARACIÓN				
<p>Pan de mashua.-Harina y polvo de hornear juntar y tamizar, añadir agua tibia, azúcar levadura activar con un batidor. Seguido agregar leche, manteca, ralladura de limón, sal y mashua juntar todo y amasar. Dejar leudar por 25 minutos ,bolear nuevamente leudar 10 minutos y finalmente cocer en una olla de vapor por 15 minutos</p> <p>Charqui o carne deshidratada.-Licuar ajo, cebolla, cilantro y sal con un poco de agua para hacer una pasta, marinar la carne previamente fileteada Llevar a deshidratación por 48 horas a 40°C</p> <p>Tartare.-Cortar en cubos muy pequeños de 2 milímetros la carne sin cocer (cruda), condimentar con limón, sal, cebolla y pimienta mezclar todo esto y rectificar sabores si es necesario.</p> <p>Montaje.- Colocar el pan en una piedra, sobre el agregar el tartare y el charqui finalizar con hojas de cilantro o brotes</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 65: Locro de papas esférico

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
5	Locro de papas esférico		Sopas	33
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 2 horas			Costo unidad: 1,80	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Esferificación	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Papas	g	200	0,50	0,25
Queso	g	15	1,20	0,02
Mantequilla	g	40	3,00	0,12
Glucó	g	7	15,00	0,10
Algin	g	5	15,00	0,07
Agua purificada	ml	1000	1,00	1,00
			Costo	1,56
			10% cif	0,15
			Costo+cif	1,71
			MO:2,48/h	4,96
			TOTAL	6,67
			35% contribucion	2,33
			Total+35%	9,00
PREPARACIÓN				
<p>Pure de papa para esferas. Limpiar las papas cocer en agua a 90°C durante un período de 30 min. Colar las papas, eliminar el exceso de líquido después hacer un pure, agregar al puré mantequilla, queso, glucó y sal para luego licuar hasta conseguir un puré muy uniforme. Enfriar en una plancha cubrir con papel film para evitar que se forme una costra en la superficie de preparación.</p> <p>Baño de alginato. -Mezclar alginato 5g por cada litro de agua en una licuadora hasta lograr que el alginato se haya disuelto totalmente. Colocar en un recipiente que se pueda alcanzar unos 5 cm de altura.</p> <p>Esferificación. -Colocar en una manga con salida redonda. Hacer tiras dentro del agua con alginato Cortar cilindros de 2 cm con ayuda de una tijera Dejar reposar 2 a 2:30 minutos Pasar a otra agua totalmente limpia con mucho cuidado para no llevar alginato y así evitar películas logrando esferificación perfecta.</p> <p>Montaje. - En un plato sopero verter algo de sopa después agregar las esferas de papa y decorar con unas gotas de aceite de achiotes</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 66: Aire de caldo de 31 y cilantro deshidratado

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Aire de caldo de 31 y cilantro deshidratado		sopas	34
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 2 horas			Costo unidad: 2,07	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Aire	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Viseras de res	g	100	2,60	0,52
Cebolla blanca	g	50	0,20	0,20
Ajo	g	30	0,10	0,10
Aceite	g	20	2,00	0,04
Cebolla blanca	g	30	0,20	0,03
Cilantro	g	15	0,50	0,10
Sucro	g	1	10,00	0,10
			Costo	1,09
			10% cif	0,10
			Costo+cif	1,20
			MO: 2,48/h	4,96
			TOTAL	6,15
			35% contribucion	2,15
			Total+35%	8,30
PREPARACIÓN				
<p>Caldo 31.-limpiar muy cuidadosamente las vísceras con hierba buena limón y abundante agua para eliminar olores desagradables. Realizar un refrito en aceite, cebolla blanca, ajo y sal Colocar agua en una olla dejar que llegue a ebullición agregar las vísceras Dejar cocer durante 2 horas 90°C hasta que tengan una textura suave</p> <p>Aire de caldo de 31.-Separar 100ml de caldo y agregar 1g de sucro Disolver el sucro con ayuda de un túrmix Emulsionar con la parte superior el turmix para que ingrese la mayor cantidad de aire., recoger el aire con una cuchara</p> <p>Picadillo.-colocar a deshidratar en un silpat el cilantro y la cebolla blanca a 60°C de 10 a 20 minutos y Pulverizar</p> <p>Montaje.- En un plato sopero colocar las vísceras, el caldo, agregar el aire y finalizar con unas gotas de achiote</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 67: Carnes coloradas con papas cocinas al vacío

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
5	Carnes coloradas con papas cocidas al vacío		Plato fuerte	35
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 2 horas			Costo unidad: 2,30	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Cocina al vacío	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Carne cerdo	g	200	2,25	2,25
Achiote	ml	30	2,00	0,06
Ajo	g	30	1,00	0,03
Comino	g	10	2,00	0,02
Grasa cerdo	g	30	1,50	0,15
Sal	g	20	0,80	0,001
Maíz	g	10	2,00	0,20
Queso	g	10	1,20	0,01
Aguacate	un	1	0,50	0,50
Papa	g	50	0,50	0,03
			Costo	3,25
			10% cif	0,32
			Costo+cif	3,57
			MO:2,48/h	4,96
			TOTAL	8,53
			35% contribucion	2,98
			Total+35%	11,51
PREPARACIÓN				
<p>Carne colorada.-Colocar en una bolsa de vacío la carne de cerdo, achiote, ajo, comino, grasa cerdo y sal, sellar totalmente. Cocer en el termocirculador por 72 horas a 65°C</p> <p>Papa.-Colocar en una bolsa al vacío junto con hojas de paico, sal y aceite sellar. Cocer en el termocirculador durante una hora a 65°C Para servir terminar en el horno de leña</p> <p>Montaje.-Cortar en cubos la carne de cerdo y finalizar en un sartén o en un horno de leña colocar todo en el centro y agregar la papa laminada finalizar con unas hojas de cilantro</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 68: Hornado de cerdo hecho terrina y emulsión de su mismo caldo

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
5	Hornado de Cerdo hecho Terrina y emulsión de su mismo caldo		Plato fuerte	36
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 2 horas			Costo unidad: 2,67	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: cocción al vacío, emulsión	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Carne chanco	gr	300	2,25	1,35
Ajo	gr	30	0,10	0,10
Cebolla paitaña	gr	30	0,20	0,20
Comino	gr	30	0,10	0,03
Laurel	gr	10	0,50	0,03
Tomillo	gr	10	0,50	0,02
Pimienta	gr	10	2,50	0,02
Achiote	gr	10	2,00	0,02
Sal	gr	10	0,80	0,008
Mote	gr	10	2,00	0,08
Xantana	gr	4,5	10,00	0,05
			Costo	1,90
			10% cif	0,19
			Costo+cif	2,10
			MO:2,48/h	4,96
			TOTAL	9,92
			35% contribucion	3,47
			Total+35%	13,39
PREPARACIÓN				
<p>Hornado de cerdo .-Licuar el ajo, cebolla paitaña, marinar la pieza del cochinito y poner dentro de una bolsa el vacío Agregar el tomillo, pimienta, achiote, comino y sal. Sellar la bolsa al 100% de vacío. Cocer durante 48 horas a 65°C. Desmenuzar toda la carne previamente cocida, colocar en una plancha espolvorear la xantana. Llevar a congelación para que se solidifique.</p> <p>Emulsión de caldo.-De la cocción de la carne del cochinito separar todo el líquido. Agregar vino tinto y xantana 1 gr por cada 100ml para ligar, mezclar todo este con ayuda de una licuadora. Llevar a reducir a fuego lento.</p> <p>Montaje.-El cubo de cochinito llevarlo al horno de leña durante 8 a 10 min hasta que forme una costra. Agregar mote al caldo para que tome un buen sabor. Terminar con unas líneas con el caldo para que el plato se lo vea más estético.</p>				

Elaborado por: El autor


Tabla 69: Caldo de guandúl hecho esferas y crocante de piel de cerdo

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
5	Caldo de guandúl hecho esferas y crocante de piel de cerdo		Plato fuerte	37
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 1 horas			Costo unidad:0,69	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Deshidratación	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Guandúl	g	100	2,00	0,50
Ajo	g	10	0,10	0,10
Sal	g	20	0,80	0,001
Pimienta	g	2	2,50	0,001
Tapioca	g	50	1,80	0,09
Cuero de cerdo	g	100	2,00	0,40
			Costo	1,09
			10% cif	0,10
			Costo+cif	1,19
			MO:2,48/h	2,48
			TOTAL	2,58
			35% contribucion	0,90
			Total+35%	3,48
PREPARACIÓN				
<p>Esferas guandul.-Cocer el guandúl por 50 min en una olla de presión Separar todo el caldo del guandúl En una olla llevar a hervir la tapioca Retirar del fuego y lavarla para eliminar el exceso de almidón. Rehidratar con el caldo de guandúl Colocar en una olla y calentarlo en la plancha</p> <p>Crocante de piel de chanco.-Limpiar bien la piel de chanco los excesos de grasa Colocar las pieles dentro de una bolsa de vacío sellar al 100% cocinar 30 minutos en agua hirviendo 90°C Dejar la bolsa dentro de la nevera en un lugar plano 12 horas. Colocar las pieles en un silpat a deshidratar en el horno a 40°C durante 12 horas. Freír las pieles para tengan una textura crocante.</p> <p>Montaje.- en una piedra colocar el crocante de piel de chanco sobre el colocar las esferas y finalizar con unas flores de cilantro para darle un toque más elegante</p>				

Elaborado por: El autor


}

Tabla 70: Crocante de arroz espuma de menestra y carne deshidratada

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
6	Crocante de arroz espuma de menestra y carne deshidratada		Plato fuerte	38
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 2 horas			Costo unidad: 1,61	
Nivel de dificultad : Alto			Técnica: Deshidratación	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Carne de res	g	200	4,50	1,25
Cilantro	g	5	0,50	0,005
Ajo	g	1	0,10	0,10
Cebolla paiteña	g	30	0,20	0,20
Arroz	g	50	0,70	0,14
Frejol	g	50	2,00	0,25
Achiote	ml	20	2,00	0,04
Leche	ml	10	0,70	0,007
Sal	g	20	0,80	0,001
			Costo	2,00
			10% cif	0,20
			Costo+cif	2,20
			MO: 2,48/h	4,96
			TOTAL	7,16
			35% contribucion	2,50
			Total+35%	9,66
PREPARACIÓN				
<p>Crocante arroz.-Cocer el arroz en una olla con agua durante 30 minutos, escurrir y licuar hasta lograr la textura de una pasta ligera estirar en un silpat llevar al horno 100°C por una hora.</p> <p>Espuma de frejol.-Cocer el frejol durante 30 minutos hasta alcanzar una textura blanda. Hacer un refrito con ajo, cebolla, achiote, sal y agregar. Procesar todo en la licuadora agregar leche para que el pure de lenteja sea ligero. Llenar en el sifón y cerrar, agregar una carga de N₂O ya que el puré de lenteja es pesado. Batir enérgicamente el sifón para que se distribuya el N₂O dentro del recipiente. Colocar en baño maría para mantenerlo a una temperatura caliente.</p> <p>Carne deshidratada.-Limpiar la carne y hacer filetes y marinar la carne con ajo, cebolla, cilantro, sal, todo totalmente hecho un puré. Llevar al horno a 100°C por 2 horas</p> <p>Montaje.-En una madera suspender el crocante, sobre este poner la espuma de lenteja y finalizar con pequeños pedazos de carne deshidratada y hojas de cilantro.</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 71: Espuma de corazón y papa crocante


PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Espuma de corazón y papa crocante		Plato fuerte	39
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 2 horas			Costo unidad: 2,65	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Espuma, deshidratación	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Corazón	g	100	2,00	0,40
Cebolla perla	g	1	0,30	0,30
Ajo	g	1	0,10	0,10
Pimiento rojo	g	15	0,15	0,15
Pimiento verde	g	15	0,15	0,15
Achiote	g	20	2,00	0,04
Crema de leche	ml	50	2,00	0,10
Naranja	uni	1	0,15	0,15
Cilantro	g	30	0,50	0,03
			Costo	1,32
			10% cif	0,13
			Costo+cif	1,45
			MO:2,48/h	6,41
			TOTAL	7,86
			35% contribucion	2,75
			Total+35%	10,61
PREPARACIÓN				
<p>Espuma corazón estofado.-Partir de un refrito de ajo, cebolla y aceite de achiote agregar los pimientos y dejar cristalizar e incorporar el corazón limpio y en cubos, agregar una cantidad generosa, dejar cocer durante 2 horas a temperatura 40-45°C hasta que reduzca. Rectificar con el jugo de naranja y crema de leche finalizar con sal y cilantro. Licuar toda la preparación y si es necesario agregar un poco más de crema de leche para lograr una textura ligera.</p> <p>Cargar.- el sifón con la preparación hasta donde nos indica la medida Cerrar muy bien el sifón, colocar 1-2 cargas de N₂O Agitar el sifón enérgicamente para que se distribuya el N₂O Llevar a baño maría el sifón, para que nuestra espuma se encuentre caliente.</p> <p>Montaje.-En una piedras colocar una crocantes de papa y la espumas para finalizar hojas de cilantro o zest de limón</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 72: Tilapia cocida al vacío y gratinada con encurtido y caviars de cilantro


PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
5	Tilapia cocida al vacío gratinada con encurtido y caviars de cilantro		Plato fuerte	40
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación:1 horas			Costo unidad:1,51	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Cocción al vacío	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Tilapia	g	150	2,00	2,00
Pimienta	g	1	2,50	0,001
Ajo	g	10	0,10	0,10
Mostaza	g	15	0,50	0,15
Aceite	ml	20	2,00	0,02
Cilantro	g	10	0,50	0,01
Rábano	g	30	0,05	0,10
Pepino	g	30	0,25	0,25
Tomate	g	30	0,15	0,15
Vinagre	ml	10	1,00	0,06
Sal	g	25	0,80	0,001
			Costo	2,84
			10% cif	0,28
			Costo+cif	3,12
			MO:2,48/h	2,48
			TOTAL	5,60
			35% contribucion	1,96
			Total+35%	7,56
PREPARACIÓN				
<p>Tilapia.-Limpiar, deshuesar, quitar la piel, empacar al vacío las porciones de tilapia junto con sal, pimienta, ajo, mostaza y aceite. Cocer durante 15 minutos a 60°C en el termocirculador Sacar del empaque y terminar su cocción sellándole en el sartén o gratinándolo con un soplete</p> <p>Esferas de cilantro.-Agregar tres gramos de gluco por 100g de zumo de cilantro, mezclar todo con el túrmix.</p> <p>Baño de Alginato.- disolver 5g de alginato en un litro de agua.</p> <p>Falsos caviars de cilantro.-Llenar una jeringa con la base del cilantro. Verter pequeñas gotas del contenido en el baño de alginato para que se formen los pequeños caviars, retirar los caviars con ayuda de la cuchara esférica. Pasarlos por agua sin romperlos para limpiar el exceso de alginato</p> <p>Montaje.-En un plato redondo colocar en el centro la tilapia el encurtido de forma indistinta seguido las esferas de cilantro</p>				
Elaborado por: El autor				

Tabla 73: Helados de crema con aire de menta

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
5	Helado de crema con aire de menta		Postre	41
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación:30 min			Costo unidad:0,64	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Aire	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Crema de leche	ml	100	2,00	0,20
Azúcar	g	50	0,70	0,04
Guanábana	ml	100	5,00	0,50
Menta	g	8	1,00	0,10
Sucro	g	1	20,00	0,20
			Costo	1,04
			10% cif	0,10
			Costo+cif	1,14
			MO:2,48/h	1,24
			TOTAL	2,38
			35%contribucion	0,83
			Total+35%	3,21
PREPARACIÓN				
<p>Helado.- Mezclar la crema y azúcar en la batidora hasta alcanzar una textura de yogurt. Agregar la pulpa y seguir batiendo hasta conseguir una mezcla homogénea. Poner en moldes y llevar al congelador hasta conseguir el helado. Servir con fruta picada en una copa o plato.</p> <p>Aire menta.- Licuar la menta con el agua, azúcar y agregar el ácido ascórbico para evitar su oxidación pasar por un colador, eliminar grumos e impurezas agregar el 3g de sucro por cada litro de zumo mezclar con ayuda del túrmix para que se disuelva por completo. Batir con el túrmix hasta formar una gran cantidad de aire y burbujas. Retirar con ayuda de una cuchara y decorar el plato.</p> <p>Montaje.- En un plato colocar un poco de fruta picada ,hacer una bola de helado y finalizar con el aire y hojas de menta</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 74: Sorbete de mora nitro

PORCIONES	NOMBRE		CATEGORÍA	N°
5	Sorbete de mora nitro		Postre	42
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 30 min			Costo unidad:0,92	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Nitrogenado	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Agua	g	98	1,00	0,10
Dextrosa	g	37,5	2,00	0,75
Azúcar	g	13	0,70	0,001
Estabilizante	g	1	2,00	0,02
Fruta (mora)	g	100	3,00	0,60
Limón	g	12,5	0,10	0,10
Nitrógeno líquido	ml	200	1,50	0,30
			Costo	1,97
			10% cif	0,20
			Costo+cif	2,17
			MO:2,48/h	1,24
			TOTAL	3,41
			35% contribucion	1,19
			Total+35%	4,60
PREPARACIÓN				
<p>Licuar el agua con la dextrosa, azúcar y estabilizante Colocar en una olla y llevar a fuego lento hasta llegar a 80°C Cortar la cocción con un baño maría inverso, hasta que se enfríe. Agregar la pulpa y el zumo de limón. Batir nuevamente y ya tenemos la base para nuestro helado En un bowl con nitrógeno líquido, agregar la base del helado y con la ayuda de un batidor mezclar enérgicamente en segundos lograremos la textura deseada Montaje.- Hacer una quenel con el Helado de mora y romper el cono de helado y decorar como si fuera una tierra, finalizar con flores comestibles</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 75: Higos cocidos al vacío con espuma queso

PORCIONES	NOMBRE	TIPO	N°	
4	Higos cocidos al vacío con espuma queso	Postre	43	
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación:1 horas		Costo unidad:1,49		
Nivel de dificultad :Alto		Técnica: Espuma		
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Higos	g	100	0,10	0,40
Panela	g	25	0,50	0,06
Canela	g	2	0,10	0,10
Queso	g	50	1,20	0,12
Crema de leche	g	50	2,00	0,10
N2O	uni	1	1,00	1,00
			Costo	1,78
			10% cif	0,17
			Costo+cif	1,95
			MO:2,48/h	2,48
			TOTAL	4,43
			35%contribucion	1,55
			Total+35%	5,98
PREPARACIÓN				
<p>Higos.-Dar un choque de agua hirviendo, escurrir los higos. Empacar en una bolsa de vacío los higos, panela, canela. Llevar a cocción en el termocirculador durante 2 horas a 60°C. Retirar la cocción y poner en baño maría inverso</p> <p>Espuma queso.-Licuar el queso con la crema de leche. Llenar el sifón hasta donde indica la señal, cerrar. Colocar de 1-2 cargas de N₂O y batir enérgicamente Conservar en refrigeración</p> <p>Montaje.- en un plato colocar de base la espumas de queso y cubos de queso y para finalizar agregar unas medias lunas de higo</p>				


Elaborado por: El autor

Tabla 76: Arrope de mora esferificado y polvo nogada

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
5	Esferificacion de arrope de mora		Postre	44
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación:1 horas			Costo unidad:1,67	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Esferificación	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Mora	g	100	3,00	0,60
Azúcar	g	50	0,70	0,03
Limón	g	50	0,10	0,10
Gluco	g	6	15,00	0,90
Alginato	g	5	15,00	0,75
agua de botella	lt	1	1,00	1,00
			Costo	3,38
			10% cif	0,33
			Costo+cif	3,71
			MO:2,48/h	2,48
			TOTAL	6,19
			35% contribucion	2,16
			Total+35%	8,35
PREPARACIÓN				
<p><u>Para las esféricas de arrope de mora</u> 200cc de arrope, agregamos 6 g de gluco y mezclamos con el túrmix Dejamos madurar la mezcla por 24 horas en el refrigerador Baño de alginato.-disolver el alginato en el agua.</p> <p><u>Pasos para la esferificación.-</u>Llenar la cuchara semiesférica con la base de arrope y verter el contenido del baño de alginato para que se formen las esferas. Dejar cocer en el baño de alginato durante dos minutos. Retirar los esféricos con queda de la cuchar esférica y pasarlos por agua con la finalidad de limpiarlos Ecurría los esféricos del agua evitando romperlos.</p> <p><u>Montaje.-</u> en una piedra de base colocar el polvo de nogada las esferas y raspadura de limón</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 77: Batido de alfalfa nitro

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Batido de Alfalfa nitro		Bebida	45
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación:30 minutos			Costo unidad:1,12	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Nitrogenado	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Leche	ml	110	0,70	0,08
Crema de leche	ml	35	2,00	0,08
Leche en polvo	g	8,4	2,50	0,20
Dextrosa	g	28	2,00	0,56
Alfalfa	g	10	0,50	0,25
Azúcar invertida	g	5	2,00	0,10
Azúcar	g	10	0,70	0,001
Estabilizante	g	1	2,00	0,02
Nitrogeno	ml	200	1,50	0,60
			Costo	1,90
			10% cif	0,19
			Costo+cif	2,09
			MO:2,48/h	1,24
			TOTAL	3,33
			35% contribucion	1,16
			Total+35%	4,49
PREPARACIÓN				
<p>Batido de alfalfa nitro.-Licuar leche, crema de leche, leche en polvo, dextrosa, azúcar invertida, azúcar y el estabilizante llevar esta mezcla a fuego lento, hasta llegar a los 80°C evitando que llegue a ebullición y luego retirar del fuego. Colocar en un baño maría inverso para obtener la cocción. Batir nuevamente con las hojas de alfalfa y pasar por un colador para obtener nuestra base. Colocar en un bowl nitrógeno líquido y sobre este un bowl más pequeño para causar la misma reacción que el hielo seco y hacer un helado de paila. Verter la mezcla de alfalfa y con ayuda de un batidor mezclar enérgicamente y en pocos minutos lograremos la textura de u helado de paila pero en este caso sería un helado nitro.</p> <p>Montaje .-Hacer una bola o quenel acompañar en cualquier tipo de postre</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 78: Cristal de jugo de caña y gel de aguardiente



PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
5	Cristal de jugo de caña y gel de aguardiente		Bebida	46
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 30 min			Costo unidad:1,08	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Gelificación	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Jugo de caña	ml	200	0,50	0,50
Limón	ml	50	0,15	0,30
Agar-agar	g	1,5	15,00	0,23
Aguardiente	ml	50	9,00	0,90
Agar-agar	ml	4	15,00	0,60
			Costo	2,53
			10% cif	0,25
			Costo+cif	2,78
			MO:2,48/h	1,24
			TOTAL	4,02
			35% contribucion	1,40
			Total+35%	5,42
PREPARACIÓN				
<p>Cristal de jugo de caña.-En una olla colocar el jugo de caña, zumo de limón y el agar llevar a ebullición 90°C ,cortar la cocción con baño maría inverso Colocar en moldes y congelar -5°C,desmoldar y guardar por separado con papel</p> <p>Gel de licor.-Mezclar ingredientes en una olla el aguardiente y el agar-agar Llevar a ebullición 90°C,enfriar a baño maría inverso su textura será gelatinosa Almacenar en refrigeración en un recipiente</p> <p>Montaje.- en un plato colocar primero el hielo de jugo de caña luego el gel de licor y raspadura de limón para finalizar</p>				
Elaborado por: El autor				

Tabla 79: Vino de ovo en texturas

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Vino de ovo en texturas		Bebida	47
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación:30 min			Costo unidad:0,93	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Gelificación	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Gelatina sin sabor	g	1	1,00	0,20
Vino de ovo	ml	200	2,00	0,80
Xantana	g	1	10,00	0,10
Agar-agar	g	2	15,00	0,30
			Costo	1,40
			10% cif	0,14
			Costo+cif	1,54
			MO:2,48/h	1,24
			TOTAL	2,78
			35%contribucion	0,97
			Total+35%	3,75
PREPARACIÓN				
<p><u>Espuma de vino de ovo.</u>-Hidratar la gelatina y calentarla durante ocho segundos en el microondas, mezclar en la licuadora la gelatina, el vino de ovo y la xantana Llevar en el sifón la mezcla, Colocar 2 cargas de N₂O Batir enérgicamente y dejar reposar unas dos horas en el refrigerador.</p> <p><u>Gel de vino de ovo.</u>-Poner en una olla el vino y el agar dejar hervir 90°C cortar cocción a baño maría inverso Su textura quedará de una gelatina pero a la vez se sentirá el toque de alcohol.</p> <p><u>Montaje.</u> en un plato colocar piedras luego un hielo sobre el colocar la gelatina de vino de ovo y unos pequeños puntos de espuma</p>				

Elaborado por: El autor

Tabla 80: Espuma de cerveza hecha en sifón


PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
6	Espuma de cerveza hecha en sifón		Bebida	48
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 30 min			Costo unidad: 0,93	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Espuma	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Cerveza	ml	300	1,10	1,10
Azúcar	g	60	0,70	0,04
Huevo	uní	2	0,15	0,30
Gelatina sin sabor	g	1	1,00	0,20
N2O	uni	1	1,00	1,00
			Costo	2,64
			10% cif	0,26
			Costo+cif	2,90
			MO: 2,48/h	1,24
			TOTAL	4,14
			35% contribucion	1,44
			Total+35%	5,58
PREPARACIÓN				
<p>Espuma de cerveza.-Batir en un bowl de cerveza, azúcar, el hielo y la gelatina hidratada, llenar hasta la línea de indicación del sifón, cerrar y colocar de 1-2 cargas N₂O Batir enérgicamente y mantenerle en refrigeración</p> <p>Montaje.-Utilizar como copa un limón vacío y llenar con el ponche</p>				
Elaborado por: El autor				

Tabla 81: Chicha de arroz en esferas



PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Chicha de arroz en esferas		Bebida	49
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 30 minutos			Costo unidad:1,53	
Nivel de dificultad : Alto			Técnica: Esferificación	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Chicha de arroz (ver receta n°24)	g	200	1,00	0,25
Gluco	g	6	15,00	0,90
Xantana	g	1	10,00	0,10
Algin	g	5	15,00	0,75
Agua	lt	1	1,00	1,00
			Costo	3,00
			10% cif	0,30
			Costo+cif	3,30
			MO:2,48/h	1,24
			TOTAL	4,54
			35% contribucion	1,58
			Total+35%	6,12
PREPARACIÓN				
<p>Para la mezcla de chicha de arroz. En 100g de chicha previamente fermentada agregar 3g de gluco y 1g de xantana disolver con ayuda de un túrmix o una licuadora. Dejar reposar la mezcla en el refrigerador.</p> <p>Para el baño de alginato.-Disolver 5g alginato en un litro de agua con ayuda de un túrmix</p> <p>Para la esferificación.-Llenar la cuchara semiesférica con la base de la chicha Verter el contenido en el baño de alginato para formar las esferas. Dejar cocer en el baño de alginato durante dos minutos Retirar los esféricos con ayuda de la cuchar esférica, pasarlos por agua con finalidad de limpiarlos.</p> <p>Montaje.-En una piedra o cucharas colocar las esferas y servir</p>				
Elaborado por: El autor				

Tabla 82: Esferas de chicha del yamor

PORCIONES	NOMBRE		TIPO	N°
4	Esferas de chicha del yamor		Bebida	50
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
				
Tiempo de preparación: 30 min			Costo unidad: 1,49	
Nivel de dificultad :Alto			Técnica: Esferificación	
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Costo unidad	Costo cantidad
Chicha del yamor (ver receta n° 25)	ml	200	1,00	0,25
Agua	ml	1000	1,00	1,00
Alginato	g	5	15,00	0,75
Gluco	g	6	15,00	0,90
			Costo	2,90
			10% cif	0,29
			Costo+cif	3,19
			MO:2,48/h	1,24
			TOTAL	4,43
			35% contribucion	1,55
			Total+35%	5,98
PREPARACIÓN 5				
<u>Para las esferas de chicha.-</u> Por cada 100 g de chicha, agregamos 3 g de gluco y mezclamos con el túrmix				
<u>Baño de alginato.-</u> Disolver 5 gramos de alginato en un litro de agua con un túrmix o licuadora				
<u>Pasos para la esferificación</u>				
Llenar la cuchara semiesférica con lavase de la chicha				
Verter el contenido en baño de alginato para que se formen las esferas.				
Dejar cocer en el baño de alginato durante dos minutos				
Retirar los esféricos con ayuda de la cuchara esférica y pasarlos por agua con la finalidad de limpiarlos.				
Ecurrir los esféricos intentando no romperlos.				
<u>Montaje.-</u> Servirlos en cucharas como aperitivo o entrante				

Elaborado por: El autor

4.3. Discusión de resultados

Adriá (2015). Dentro de la gastronomía vanguardista, se encuentra inmerso la cocina de autor la cual crea sus propias recetas sin limitación de ningún tipo, cocina fusión incluye técnicas y sabores de diferentes procedencia, cocina molecular usa procesos químicos y la deconstrucción de platos introducida por Ferrán, todo esto es un producto de la experimentación, aspecto que la convirtió por varios años, en un enfoque considerado elitista e inaccesible para la mayoría de chefs

Sin embargo la evolución y globalización social que vive actualmente el mundo, ha permitido que el acceso a estas nuevas técnicas sea mayor, contribuyendo con la innovación gastronómica, incluyendo en el concepto de alimentación la estimulación gustativa, como un nuevo objetivo de la cocina moderna

Por consiguiente la cocina vanguardista combina la física y la química para lograr texturas diferentes sin alterar sabores, pero con la posibilidad de ofrecer una nueva experiencia para los comensales, mediante la estimulación de sus sentidos. Esto obliga a los chefs y profesionales gastronómicos, a adaptar equipos de laboratorios en sus cocinas y productos de la industria alimentaria, con capacidad de transformar su apariencia física, sin una pérdida de sabores.

En este contexto, se identificó que la esferificación es una técnica que fue creada en el restaurante “El Bulli”, en la cual se utiliza de manera directa o inversa su dosificación es 3 gramos de gluconolactato por cada 100 gramos de zumo o pulpa a esferificar, se usa para enriquecer la cantidad de calcio en el alimento de forma artificial y 5 gramos de alginato por litro de agua, para formar la película y conseguir la esfera si se trabaja con algún tipo de pulpa o zumo como el cilantro que por su gran contenido de clorofila corre el riesgo de oxidarse se usa el citrax un producto a base de citrato sódico en cantidades muy mínimas, en el caso de que se vaya a esferificar una bebida muy ligera como lo es la chicha es necesario

agregar de 1 a 3 gramos máximo de xantana para dar textura a esta bebida y se facilite la esferificación.

Otra variante de esferificación que se ha realizado en esta investigación es cocer tapioca en gránulos limpiar el exceso de almidón y filtrar sabores como un zumo de cilantro o un caldo de guandúl debido a que la tapioca posee un sabor neutro y facilita su modificación, permitiendo realizar una infinidad de falsos caviars con colores y sabores disímiles.

En esta técnica, se reconocen muchas variantes de esferificación como usar de 3 a 4 gramos de agar para reemplazar el gluconolactato y el baño de alginato, la opción de reemplazar con aceite de cocina frío llegando al mismo fin, una esfera o un falso caviar

Por su parte las gelatinas calientes de “El Bulli”, fueron realizadas a partir de agar-agar que es una sustancia gelatinosa de origen marino, usada como estabilizante o gelificante para hacer gelatinas duras y consistentes, para esto se deben emplear 16 gramos de agar por cada litro, si se busca obtener una gelatina sólida, en el caso de buscar un producto menos rígido, se requiere únicamente 6 gramos de agar. Este platillo es ideal para personas con un régimen alimentario vegano o vegetariano.

Aunque la nueva cocina y las técnicas vanguardistas exigen la inclusión de productos químicos, elaborados con este fin específico, existe la necesidad de incluir ingredientes convencionales como la fécula de maíz ,papa , o cualquier medio graso como la yema la mantequilla o crema de leche, que puede reemplazarse por la goma xantana usada para ligar y espesar, su dosificación es de 1 a 3 gramos máximo por cada litro, sirve evitar que dos productos no miscibles se separen como un jugo de guanábana o papaya que la parte más pesada en este caso corresponde a la pulpa suele emerger a la parte superior y el agua permanece en la parte inferior nos ayuda dando un color y una textura mucho más aceptable, sin alterar el sabor de las preparaciones.

En cuanto a los aires y espumas estables realizadas a base de clara de huevo y gelatina sin sabor, se usa una muy baja dosificación, a menos que se busque un producto más consistente, donde se empleara lecitina de soya de 2 a 3 gramos por litro, por ejemplo en el zumo de la zanahoria o la remolacha no es necesario agregar lecitina solo batirlo con el túrmix y se formara por si solo el aire.

Los nitrogenados son producto de la inclusión del nitrógeno líquido, producto usado para la preparación de cocteles y helados al instante, incluso de licores debido a que su temperatura esta $-195,8\text{ }^{\circ}\text{C}$, en este proceso es necesario mencionar que una mala manipulación puede causar serias quemaduras en la piel

Otra de las técnicas vanguardistas de cocina es la liofilización, proceso que consiste en colocar algún tipo de producto, en especial frutas en una máquina llamada liofilizadora la cual se encargara de quitar el líquido de los productos, dejándolos totalmente secos y alargando la vida del producto. Está técnica es similar, a la usada por los antiguos pobladores para alargar la vida útil de los productos, extendiendo su período de conservación.

La cocción al vacío es una técnica que reduce el maltrato y descomposición del producto, al ser sometido a altas temperaturas, provocando una reducción en la pérdida de los sabores más concentrados, reduciendo la evaporización de los líquidos propios del ingrediente, sin embargo en los vegetales, esta falta de exposición al oxígeno, afecta el color y sus características propias.

En el caso de la técnica de cocción a baja temperatura, el producto es sometido a largos períodos de cocido, a menos de $70\text{ }^{\circ}\text{C}$, manteniendo su sabor y mejorando su textura. Es una técnica desarrollada en los años setenta por George Pralus una técnica muy similar a la técnica francesa confit que consiste en cocer un cárnico en un medio aceitoso por un tiempo prolongado a una temperatura de $40\text{ a }50\text{ }^{\circ}\text{C}$.

Las espumas son realizadas en un sifón, con cargas de dióxido nitroso N_2O , esta técnica es aplicada en productos de sal y de dulce, en muchos caso si no existiese

un sifón o una carga de N₂O, también se lo puede hacer con crema de leche o claras de huevo, las que serán montadas con un batidor para que ingrese aire y alcanzar esa textura espumosa

4.4. Socialización

El presente trabajo de investigación consiste en un recetario conformado por 50 recetas, de las cuales 25 corresponden a la preparación original de platillos populares y representativos de la provincia, para su posterior descripción de la variante, realizada con la aplicación de las técnicas vanguardistas de cocina.

La socialización y difusión de la propuesta se llevará a cabo por medio de un taller en el cual se dará a conocer el recetario a los propietarios y chefs de la provincia de Imbabura y para causar impacto a un mayor número de profesionales dentro de nuestra área, se optó por presentar el contenido, en forma digital, con extensión pdf de libre acceso, a través del repositorio de la Universidad Técnica del Norte, en calameo.com es una página web donde se puede compartir información como revistas ,folletos, catálogos de venta, folletos de información, de esta manera existirá la posibilidad de interactuar con otros profesionales, intercambiando información para actualizar permanentemente las recetas y añadir nuevos platillos. Link del folleto formato pdf <http://es.calameo.com/read/004836848b31f58170063>

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

- Las técnicas de cocina vanguardista que se aplicó en el desarrollo de la presente investigación son esterificación, aires, cocción al vacío, espumas, deconstrucción y deshidratados considerando que en su aplicación, son las de menos requerimiento de equipos e insumos específicos de alto costo, como sucede con la técnica de nitrógeno líquido.
- El nivel de conocimiento de los profesionales gastronómicos sobre técnicas de vanguardia es reducido, debido a la falta de negocios o emprendimientos que ofrezcan productos elaborados con estas técnicas, así como la escasa presencia de oportunidades de capacitación y experimentación, a las que tienen acceso los chefs imbabureños, respecto a nuevos procesos gastronómicos.
- La versatilidad de la cocina tradicional imbabureña permitió la aplicación de las técnicas vanguardia, en la elaboración de cada preparación. A su vez existieron las condiciones necesarias como la aceptación de los chefs y propietarios de los restaurantes para capacitarse en este tema y replicarlo
- La socialización del recetario debe incluir, el proceso y requerimiento de materiales e insumos, con la dosificación específica de cada uno, de manera que pueda ser replicada por un chef que posea conocimientos medios y altos, y no para un nivel bajo a los dos parámetros antes mencionados por su nivel de complejidad.

5.2. Recomendaciones

- A través de la Carrera de Gastronomía, de la Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas de la Universidad Técnica del Norte, programar jornadas de capacitación en cocina de vanguardia a los propietarios y chefs de los restaurantes de Imbabura siendo estos escogidos por su categorización, para lograrlo se hará un convenio con la prefectura de Imbabura para dictar el curso y de esta forma abaratar costos de la capacitación.
- La gastronomía se ha convertido, en un factor importante, en la generación de ingresos para la provincia, razón por la cual se llegará establecer convenios de cooperación inter institucionales que permitan promover la cocina local, a través de la experimentación, capacitación y compromiso por mejorar las condiciones de calidad de los alimentos, para lo cual será difundido el recetario a los propietarios y chefs de Imbabura por medio de un taller y la entrega de libro digital **de libre acceso** el cual servirá de sustento para cualquier inquietud de los participantes.
- El recetario cuenta con la información específica sobre dosificación, preparación, temperaturas, tiempo de cocción que permitirá aplicar la técnica vanguardia sin **dificultades** al momento de la preparación o cualquier otro proceso se requiera realizar.
- Se recomienda socializar el contenido de la propuesta, con los propietarios y **chefs involucrados en la investigación** para que conozcan sobre las técnicas de vanguardia la preparación y como pueden estos platos tener un impacto positivo en sus establecimientos, manteniendo una variedad dentro de la carta, logrando con esto posicionarse en el mercado de la provincia y a nivel nacional.

Bibliografía

- Abad Mar (30 de julio de 2014) Para crear tienes que creer
<https://ferranadria.fundaciontelefonica.com/andoni-aduriz-para-crear-tienes-que-creer/>
- Adriá, F. (12 de Noviembre de 2015). *Vanitatis*. Obtenido de Cocina molecular en casa al estilo Ferran Adriá:
http://www.vanitatis.elconfidencial.com/estilo/2015-02-16/cocina-molecular-en-casa-al-estilo-ferran-adria_712650/
- Aduriz, A. L., & Rabo Álvarez, J. (2010). *Los bajos de la alta cocina*. España: Ixo
- Arenós, P. (2015). *La cocina de los valientes*. Barcelona: B, S.A.
- Bueno y Raimundo (01 de agosto de 2001) Un cuarto de siglo en la cocina española <http://www.revistadelibros.com/articulos/juan-mari-arzak-y-ferran-adria>
- Casalins, E. (2010). *Cocina Molecular. Concepto, técnicas y recetas*. España: Lea.
- Caring (21 de agosto de 2014) Goma xantana o goma guar, diferencias. Usos en panificación y más. <https://caringforyou.com.mx/goma-xantana-o-goma-guar-diferencias-usos-en-panificacion-y-mas/>
- Chen Lucia (2008) Universidad de Tamkang Taipei La nueva nao: de formosa a américa
<file:///C:/Documents%20and%20Settings/pcmaritza/Mis%20documentos/Downloads/File.pdf>
- Chuan Lucía (2008) La nueva nao: de formosa a américa latina
<file:///C:/Documents%20and%20Settings/pcmaritza/Mis%20documentos/Downloads/File.pdf>
- Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R. (2014). *Alimentación y dietoterapia*. España: McGraw-Hill Interamericana.
- Curiel, J. d., Sánchez, V., & Antonovica, A. (2015). *Turismo gastronómico y enológico*. Madrid: Dykinson.
- Díaz Paniagua, E., Lorena, C. M., & López Alonso, A. M. (2011). *Ofertas gastronómicas*. España: Paraninfo.

- Directo al paladar. (7 de Junio de 2010). *Directo al paladar. El sabor de la vida.* Obtenido de Slow food, comida lenta: <http://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/slow-food-comida-lenta>
- Drinkcollege. (25 de Noviembre de 2013). *Esferificación.* Obtenido de <http://www.drinkcollege.pe/esferificacion/>
- El Bulli. (2013). *Las espumas.* España: Cosmic.
- El Universo. (19 de Julio de 2014). *La cocina patrimonial busca ser protegida y difundida.* Obtenido de <http://www.eluniverso.com/vida-estilo/2014/07/19/nota/3249116/cocina-patrimonial-busca-ser-protegida-difundida>
- Fallas Cristina (29 de septiembre de 2014) Derivados de la leche de cabra ganan espacio en el comercio http://www.nacion.com/economia/empresarial/productos-lacteos-cabra-presentan-demanda_0_1442055811.html
- Fesser, G., & Cano, J. L. (2011). *Navidad con orejas.* España: Gomaespuma.
- Flavián, C., & Fandos, C. (2011). *Turismo gastronómico. Estrategias de marketing y experiencias de éxito.* España: UNE.
- Freire, R. (27 de Abril de 2014). *Tareas de cocina molecular.* Obtenido de <http://rossanafreiremolecular.blogspot.com/2014/04/ensayo-nitrogeno-liquido-deber-6.html>
- Fumey, G., & Etcheverria, O. (2011). *Atlas mundial de cocina y gastronomía. Una geografía gastronómica.* España: Akal.
- Gastronomiaycia. (30 de Octubre de 2009). *Sous vide supreme, cocina al vacío en cada.* Obtenido de <http://gastronomiaycia.republica.com/2009/10/30/roner-domestico-sousvide-supreme/>
- Goligorsky, L. (2011). *Gastronomía, todo lo que debería saber.* Barcelona: Robinbook.
- Gómez Daniel (30 de junio de 2009) Desde Dominicana Por el ojo de la cerradura http://dominicana.pitas.com/junio_2009.html

- Gourmet urbano. (30 de Septiembre de 2013). *Gourmet urbano*. Obtenido de Cocina molecular: <http://elgourmeturbano.blogspot.com/2013/09/cocina-molecular-no-se-asusten-por.html>
- ImChef. (15 de Diciembre de 2015). *¿Que es la liofilización?* Obtenido de <http://www.imchef.org/que-es-la-liofilizacion/>
- Jordá, M. J. (2011). *Diccionario práctico de gastronomía y salud*. Madrid: Díaz de Santos.
- Linares Santiago (28 de febrero de 2012) Qué es la gastronomía molecular <https://gastromolecular.wordpress.com/>
- López Mecías (14 de octubre de 2014) Los peligros de ingerir nitrógeno líquido http://www.bbc.com/mundo/noticias/2012/10/121011_peligros_nitrogeno_liquido_dl
- Mariani, V. (2005). *Primeras Jornadas de Patrimonio Gastronómico " La cocina como patrimonio (in) tangible"*. Buenos Aires: Gobierno de la Ciudad de Buenos Aires.
- Martín Artacho, A., & Lozano Leal, R. (2012). *Procesos de cocina (Aspectos transversales)*. Madrid: Visión Libros.
- Melgar, L., & Francisco, M. (2013). *La esencia de la salud la fé. "Un sencillo espejo"*. España : Palibrio LLC.
- Montes Lidia (28 de abril de 2016) Aire a -120 °C para prevenir lesiones de deportistas <http://www.elmundo.es/economia/2016/04/28/5721d0b922601d734d8b462a.html>
- Padilla Genaro (23 de agosto de 2010) La técnica de la esferificación <http://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/esferificaciones/la-tecnica-de-la-esferificacion.html>
- Pastillo José (2 de diciembre de 2015) Técnicas culinarias <https://tculinarias.wordpress.com/>
- Pazos Barrera, J. (2008). *El sabor de la memoria, historia de la cocina quiteña*. Quito: FONSA.

- Quito adventure*. (30 de Mayo de 2015). Obtenido de <http://www.quitoadventure.com/espanol/cultura-gente-ecuador/comida-ecuador/index.html>
- Quinapallo, V. (14 de Septiembre de 2013). *Cocina molecular*. Obtenido de Esferificación directa e indirecta: <http://qavgcmolecular.blogspot.com/2013/09/blog-post.html>
- Rivaneira Rodolfo (26 de septiembre de 2013) *Química Culinaria* <http://es.slideshare.net/jorgelisban/quimica-culinaria-esdit-1-prof-rodolfo-97-pginas-2013>
- Rivera Evelyn (mayo 2013) Evaluación de la capacidad de esferificación de quitosano como sustituto de alginato en la elaboración del falso caviar <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/1863/1/T-UCE-0008-07.pdf>
- Salvador Badui (2006) *Química de los alimentos* <https://deymerg.files.wordpress.com/2013/07/quimica-de-los-alimentos1.pdf>
- Samaniego Eduardo (11 de marzo de 2015) Una bióloga en la cocina. <https://unabiologaenlacocina.wordpress.com/2015/03/11/esferificacion-la-tecnica-que-inicio-la-gastronomia-molecular/>
- Sánchez Alexey (30 de julio de 2015) La cocina molecular <http://documents.mx/documents/la-cocina-molecular-55b9fc074511e.html>
- Tomás, A. A., Bodoque Puerta, Y., Comas d'Argemir i Cendra, D., Pujadas Muñoz, J. J., Roca Girona, J., & Soronellas Masdeu, M. (2014). *Periferias fronteras y diálogos. Una lectura antropológica de los retos de la sociedad actual*. Tarragona: URV.
- UNID. (12 de Octubre de 2015). *Universidad Interamericana para el Desarrollo*. Obtenido de Introducción a la Gastronomía: http://moodle2.unid.edu.mx/dts_cursos_md1/ADI/GT/IG/IG01/IG01Lectura.pdf
- Unigarro Solarte, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Quito: La Tierra.
- UNORCAC. (2008 - 2018). *Propuesta política y plan estratégico UNORCAC*. Cotacachi: UNORCAC.

- Uribe Érika (10 de noviembre, 2015) Plan de negocios de una heladería
<https://www.entrepreneur.com/article/269205>
- Vargas César (8 de abril de 2013) 1Grupo etnias del ecuador
<http://etniasdelecuador.blogspot.com/2013/04/natabuelas.html>
- Valdés, M. P. (2015). *Cocina Vegana*. Madrid: Libsa.
- Veintimilla Ana (12 de julio de 2014) El sabor colonial en la cocina quiteña,
Diario EL COMERCIO <http://www.elcomercio.com/tendencias/sabor-colonia-cocina-recetas-ancestros-platos-tipicos.html>
- Villegas Becerril, A. (2014). *Cocina creativa o de autor: Nuevas tendencias gastronómicas*. España: Vigo.
- Wilk, R. (2010). *Fast food / Slow food*. New York: Altamira Press.
- Zhunio Cristian (15 de marzo de 2011) Contaminación y conservación de alimentos
<http://dspace.ucacue.edu.ec/bitstream/reducacue/5399/1/Fuentes%20de%20contaminaci%C3%B3n%20y%20conservaci%C3%B3n%20de%20alimentos.pdf>

ANEXO

Anexo 1 Formato encuesta Asociación Chefs Ibarra



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA**

**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
Y ECONÓMICAS**

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**ENTREVISTA ASOCIACIÓN DE CHEFS PROFESIONALES DE LA
PROVINCIA DE IMBABURA**

FECHA:

TEMA: “TÉCNICAS DE VANGUARDIA EN LA GASTRONOMÍA
IMBABUREÑA”

OBJETIVO: Indagar sobre técnicas de vanguardia que se pueden aplicar en la
gastronomía Imbabureña

INSTRUCCIONES:

Por favor, Escuche atentamente las preguntas aquí planteadas y responda con la
mayor sinceridad posible, de manera que la información proporcionada permita
diagnosticar la situación actual del problema investigado.

1. ¿Cuántos años lleva ejerciendo la profesión de chef?
1-2 años () 3-4 años () 5-6 años () 7años o mas ()
2. ¿Ha escuchado hablar sobre técnicas de vanguardia?

SI () NO ()

3. ¿Qué tipo de técnicas de vanguardia conoce? Me las podría nombrar
4. ¿Cuál es la gastronomía ancestral de Imbabura?
5. ¿Me podría hablar de la gastronomía tradicional que existe en Imbabura?
6. ¿Cuáles son las técnicas de vanguardia que usted cree que deben incluirse en la elaboración de la gastronomía tradicional? Me las podría señalar.
Aires Esferificación
Espuma Deshidratación o crocantes
Geles Nitrogenados
7. ¿El lugar donde desempeña su profesión actualmente, qué tipo de gastronomía oferta al público?
Ancestral () Tradicional () Vanguardista ()
Creativa con productos de la zona ()
8. ¿Considera el mercado ecuatoriano está preparado para aceptar este tipo de inclusión en la gastronomía de nuestra provincia?
SI () NO ()
¿Por qué?..

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 2: Formato encuesta restaurantes



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y
TECNOLOGÍA**

**FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
Y ECONÓMICAS**

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**ENCUESTA A LOS CHEFS O PROPIETARIOS DE RESTAURANTES DE
LA PROVINCIA CON CAPACIDAD DE INCLUIR TÉCNICAS DE
VANGUARDIA EN LA PREPARACIÓN DE PLATILLOS
IMBABUREÑOS**

FECHA:

TEMA: “TÉCNICAS DE VANGUARDIA EN LA GASTRONOMÍA
IMBABUREÑA”

OBJETIVO: Determinar la apertura de los chefs o propietarios de la provincia a usar las técnicas vanguardistas en la cocina imbabureña para identificar la factibilidad de introducirlas al contexto gastronómico local.

INSTRUCCIONES:

Por favor, lea atentamente las preguntas aquí planteadas y señale una de las opciones de respuesta que más se acerque a la reacción que usted tomaría.

1. ¿Cuántos años lleva prestando sus servicios, en este establecimiento?
1 a 3 años () 4 a 7 años () 8 a 12 años () 13 o más años ()

2. ¿Usa técnicas de vanguardia en la oferta gastronómica de su restaurante?
SI () NO ()
3. ¿Qué técnicas de vanguardia usa?
Esferificación ()
Deconstrucción ()
Nitrogenados ()
Aires ()
Espumas ()
4. ¿Conoce si existe algún restaurante que oferte gastronomía incluyendo técnicas e vanguardia?
5. ¿Considera que la gastronomía de Imbabura debe incluir técnicas de vanguardia?
6. ¿Cree que las preparaciones imbabureñas solamente deben innovarse en su forma, presentación y montaje?
7. ¿Qué tipo de clientes frecuentan su restaurante?
Nacional () Otros () Extranjero ()
8. ¿Considera que su cliente está preparado a la inclusión de este tipo de preparaciones dentro de los platillos de su oferta gastronómica?
9. ¿Cuál es el factor que considera por el cuál no se ha incluido las técnicas e vanguardia en la gastronomía imbabureña?
Desconocimiento ()
Falta e apertura ()
Capacitación ()
Elevados costos ()

MUCHAS GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Anexo 3 Formato receta estándar

FECHA	NOMBRE		TIPO	N°
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO				
Fuente				
Elaborado por				
Ingredientes	Unidad	Cantidad	Mise place	Técnica
PREPARACIÓN				

Anexo 4 Fotografías

1. Empanadas de morocho



2. Churos



3. Papas con berro



4. Habas, melloco, choclo y queso



5. Tripa misque



6. Pan de leche



7. Charqui



8. Locro de papas



9. Caldo de 31



10. Carnes coloradas



11. Hornado de cerdo



12. Menestra de guandul



13. Menestra de frejol con arroz y carne



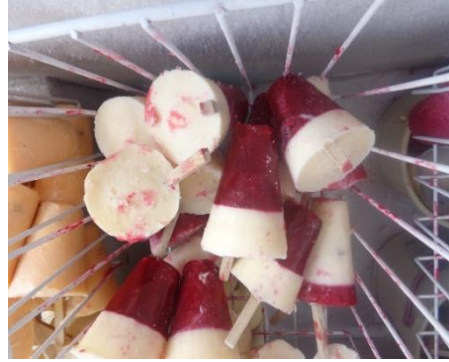
14. Estofado de corazón



15. Tilapia frita



16. Helado de crema



17. Helado de paila



18. Dulce de higos con queso



19. Arrope de mora y nogada



20. Batido de alfalfa



21. Jugo de caña



22. Vino de ovo



23. Ponche de grifo



24. Chicha de arroz



25. Chicha del Yamor



26. Crocante de morocho con relleno y emulsión de ají



27. Churos con aire de limón



28. Cubos de papa con espumas de berro



29. Espuma de melloco y queso con polvo de haba



30. Tripa cocida al vacío, con crocante de papa y aire de ají



31. Micro esponja de masa de pan de leche



32. Charqui o carne deshidratada con tartare y pan de mashua



33. Locro de papa esférico



34. Aire de caldo de 31 y cilantro Deshidratado



35. Carnes coloradas y papas cocidas al vacío



36. Hornado de cerdo hecho terrina y emulsión de su mismo caldo



de guandul echo esferas y crocante de piel de chancho



38. Crocante de arroz espuma de menestra y carne deshidratada



37. Caldo

39. Espuma de corazón y Crocante de papa



40. Tilapia cocida al vacío, gratinada con encurtido y esferas de cilantro



41. Helado de crema con aire de menta 42. Sorbete de mora nitro



43. Higos cocidos al vacío con Espuma de queso



44. Arrope de mora esferificado y polvo de nogada



45. Batido de alfalfa nitro



46. Cristal de jugo de caña y gel de aguardiente



47. Vino de ovo en texturas



48. Espuma de cerveza echa en sifón



49. Chicha de arroz echo esferas



50. esferas de chicha del yamor

