



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE



FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

“MONTAJE Y DECORACION DE
PLATOS PRINCIPALES Y POSTRES,
EMPLEANDO COMO ALTERNATIVA
LA MERMELADA DE AJI. *Capsicum.*”

Autora: Roxana Cáceda Garavito.

Director de tesina: Ing. Pablo López.

Ibarra – Septiembre del 2012

CERTIFICACION

Quien suscribe, Ing. Pablo López en calidad de Director de la Tesina titulada “MONTAJE Y DECORACION DE PLATOS PRINCIPALES Y POSTRES, EMPLEANDO COMO ALTERNATIVA LA MERMELADA DE AJI. Capsicum. de autoría de la egresada Roxana Cáceda Garavito Tecnología en Gastronomía, una vez revisado el trabajo cumple con los requisitos necesarios por lo que autorizo su publicación.

.....
DIRECTOR DE TESINA

DEDICATORIA.

Dedico esta Tesina a toda mi familia.

A mis padres Olga y Víctor, por su comprensión y ayuda en momentos malos y menos malos. Me han enseñado a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, mis principios, mi perseverancia y mi empeño, y todo ello con una gran dosis de amor y sin pedir nunca nada a cambio.

Para la Dra. Cecilia Ruiz, a ella especialmente le dedico esta Tesina. Por su paciencia, por su comprensión, por su apoyo, por su fuerza, por su cariño, por ser tal y como es. Es la persona que más directamente le debo mi profesión. Nunca le podré estar suficientemente agradecida.

Para mi hermana Rosa que ya no esta conmigo, pero que siempre creyó en mí.

Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles.

A todos, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso apoyo, sincero e incondicional.

Al más especial de todos, a ti mi Dios porque hiciste realidad este sueño, por todo el amor con el que me rodeas y porque me tienes en tus manos. Esta tesina es para ti.

AGRADECIMIENTOS

Cuando se propone alcanzar una meta tal como llevar a cabo un proyecto, muchas son las personas que intervienen con su enseñanza, información, experiencia, apoyo, consejo. A todas ellas quiero brindarles mi más reconocido agradecimiento, especialmente a:

Ese ser maravilloso que es Dios que siempre estuvo a mi lado dándome fuerzas y ánimos para seguir adelante.

Un agradecimiento muy especial al Ing. Pablo López tutor de la presente tesina quien ha sabido guiar el desenvolvimiento de la misma con la responsabilidad que lo caracteriza.

La Dra. Martha Cecilia Ruiz Dávila, por su excelente dirección, aliento constante y, sobre todo, por su apoyo incondicional.

Mis más sinceros agradecimientos a todos mis maestros, amigas compañeros y todas las personas que dentro de la Universidad aportaron de todas las formas para que pueda ser una profesional y ser un ente de apoyo a la sociedad.

A mis padres y toda mi familia, porque creyeron en mi y porque me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega, porque en gran parte gracias a ustedes, hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera, y porque el orgullo que sienten por mi, fue lo que me hizo ir hasta el final. Va por ustedes, por lo que valen, porque admiro su fortaleza y por lo que han hecho de mí.

INDICE DE CONTENIDOS

CONTENIDO	PAG
1. Tema	1
2. Problema de investigación	2
2.1 Antecedentes	2
2.2 Planteamiento del problema	3
2.3 Justificación	4
3. Objetivos	5
4 Marco Teórico	6
4.1 Aspectos generales	6
4.1.1 Origen e importancia del ají	6
4.2 Ají como un producto ancestral	10
4.3 Características del ají	14
4.4 Clases de ají	15
4.5 Zonas de producción del ají	16
4.6 Porcentaje calórico y nutricional del ají	17
4.7 Propiedades medicinales del ají	19
4.7.1 Reducción de la tasa de mortalidad por cáncer	20
4.7.2 Evita coágulos sanguíneos peligrosos	21
4.7.3 Otros beneficios	21
4.8 Utilización del ají en la industria cosmética	22
4.9 Utilización del ají en la industria farmacológica	23
4.10 Determinación de la calidad del ají	24
4.10.1 Características organolépticas	24
4.11 Montaje o emplatado de platos principales	27
4.11.1 Definición de montaje	27
4.11.2 Clases de montaje	29
4.11.3 Lo que se debe tener en cuenta para el montaje del plato	30
4.12 Decoración de platos principales	32

4.12.1 Definición de decoración	32
4.12.2 Tipos de decoración	33
4.12.3 Aspectos a considerar para decorar un plato.	36
4.13 La mermelada	37
4.13.1 Origen	38
4.13.2 Definición	38
4.13.3 Tipos	39
4.13.4 Elaboración de la mermelada industrial	39
4.13.5 Elaboración de mermelada casera	47
4.13.6 Puntos más importantes para la preparación de mermelada	50
5. Metodología	52
5.1 Tipo de investigación	52
5.2 Métodos	52
5.3 Técnicas	53
5.4 Fuentes de información	54
6. Aporte crítico del investigador	55
7. Conclusiones	56
8. Recomendaciones	57
9. Bibliografía	59
10. Anexos.	61

RESUMEN

El ají esta compuesto en un gran porcentaje por agua, proteína, y de carbohidratos; otros de los componentes son vitaminas y minerales. En cuanto a su contenido en vitaminas, el ají es muy rico en vitamina C, de hecho, llegan a contener más del doble de la que se encuentra en frutas como la naranja o las fresas. Son buena fuente de carotenos. También es destacable su contenido de provitamina A, que el organismo transforma en vitamina A. Entre los minerales, cabe destacar la presencia de potasio.

El ají es la especia más usada en la culinaria mundial, como ingrediente para sazonar comidas.

Uno de los problemas más importantes que afecta a la ama de casa es ignorar el valor nutricional y medicinal del ají de alto consumo.

El desconocimiento de las personas, en relación a otras formas de preparación gastronómica, su empleo se limita únicamente en la elaboración de comidas saladas por su sabor picoso que lo caracteriza.

La presentación estética, la exquisitez y el aporte nutricional de las comidas en los restaurantes son básicos.

Al incluir la mermelada de ají, en cantidades moderadas en nuestra dieta resultará muy favorable para nuestro organismo, su sabor picante desaparece por la adición del azúcar mejorando su sabor característico, manteniendo su contenido de vitaminas y minerales que apoyarán a una dieta equilibrada.

Para ello se ha hecho una investigación y recopilación de información. Y se ha elaborado un recetario básico en el que se aplique el uso de la mermelada de ají, tanto en platos principales como en postres.

El presente trabajo de investigación, tiene como finalidad informar al lector, dando a conocer el valor nutricional y medicinal del ají; con respecto a una nueva alternativa de uso del mismo en la elaboración y aplicación de la mermelada de esta hortaliza, que será usada en el montaje, decoración de platos principales y postres; dando apariencia agradable a la vista y al paladar en cada una de sus presentaciones.

El arte culinario nos permite la combinación innovadora de platos y la creación de belleza en la comida. Conseguir el equilibrio entre el arte y la ciencia es nuestra meta como profesionales culinarios. Se debe recordar que producir alimentos nutricionales que al mismo tiempo tenga un sabor agradable al paladar, requiere de arte y ciencia al mismo tiempo.

SUMMARY

The pepper is composed in a large percentage of water, protein and carbohydrates. Other components are vitamins and minerals. In terms of its content in vitamins, the pepper is very rich in vitamin C. In fact it contains more than twice that is found in fruits such as oranges or strawberries.

They are good sources of carotenes. Equally important is the content of provitamin A, which the body converts into vitamin A. Among the minerals included the presence of potassium.

The pepper is the species most commonly used in the culinary world like an ingredient to spice up meals. One of the major problems affecting the housewife is ignoring the nutritional and medicinal value of high consumption of pepper.

The Ignorance of people in relation to other forms of gastronomic preparation, its use is limited only in preparing salty foods for spicy flavor that characterizes it.

The aesthetic presentation, exquisiteness and the nutritional contribution of meals in the restaurants are basic.

To include the jam of pepper in moderate amounts in our diet will be very favorable for our body; spicy flavor disappears by the addition of sugar to improve its flavor, keeping the content of vitamins and minerals that support a balanced diet.

To do this they made a research and information gathering. It has developed a basic cookbook that includes the use of marmalade of pepper, both in main dishes and desserts.

This research work aims to inform the reader, revealing the nutritional and medicinal value of the pepper, with respect to a new alternative for use of the same in the development and implementation of the jam of this vegetable which will be used in assembly, decoration of main courses and desserts, giving appearance pleasing to the eye and the palate in each of their presentations.

The culinary arts allow the innovative combination of plates and the creation of beauty in food. Striking a balance between art and science is our goal as culinary professionals. Remember that producing nutritional food while having a pleasant flavor requires art and science together.

1. TEMA

**“MONTAJE Y DECORACIÓN DE PLATOS PRINCIPALES Y POSTRES,
EMPLEANDO COMO ALTERNATIVA LA MERMELADA DE AJÍ.”**

2. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

2.1 Antecedentes

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Calgary, en Canadá, y de la Universidad de Misuri en EEUU, determinó que el pimiento picante más conocido en otros países como ají, chile y pimentón es originario de Ecuador y que su uso data de aproximadamente 6100 años.

En Ecuador, los rastros más antiguos de ají fueron hallados en la península de Santa Elena, los aborígenes llamaban al ají en su lengua quichua "uchu", una especie de ají es el "pikiuchu", que significa ají extremadamente fuerte, solo mide unos 10 milímetros de largo, el ají se cultiva en la vertiente de los Andes orientales.

El ají fue el más noble condimento de la comida indígena, entero o molido, crudo o cocinado, solo, relleno o mezclado con otros condimentos, fue el saborizante por excelencia, el condimento clave de las grandes y pequeñas comidas indígenas.

El ají dio nombre o apellido a preparaciones y productos de la tierra: ají de cuy, ají de queso, ají de chochos, tomate de ají, ajiaco. Con el llamado tomate de árbol formó indisoluble pareja gastronómica y dio por descendencia una salsa rosada digna de los paladares más exigentes.

Los curanderos en los países andinos lo utilizan para aliviar varios males; lo utilizan para calmar dolores reumáticos y musculares así como de oído, de muelas, de cabeza; el ají o chile podría usarse en la medicina occidental como un efectivo tratamiento para pacientes con artritis.

Muy utilizado por la industria cosmética en los que se aprovecha su principio activo, la capsaicina en lociones para el crecimiento del cabello, crema para masajes descontracturante y en las famosas cremas reductoras de adiposidades, por ser un excelente rubefaciente y estimulante de la irrigación sanguínea.

2.2 Planteamiento del problema.

El ají es la especia más usada en la culinaria mundial, como ingrediente para sazonar comidas; se le usa en forma fresca y procesada bajo diversas modalidades: deshidratado o seco, entero, picado, congelado, enlatado, en encurtidos, en salsas, entre otras, además se usa en la industria cosmética, medicina popular, industria farmacológica.

El ama de casa ignora el valor nutricional y medicinal de esta hortaliza de alto consumo; existen preparaciones básicas como el ají de chochos, ajiaco, tomate de ají, ají de cuy, entre otros que son de sabor picante.

El desconocimiento de las personas, en relación a otras formas de preparación gastronómica, su empleo se limita únicamente en la elaboración de productos salados en las que se puede utilizar el ají, por el sabor picoso que lo caracteriza, ya que por el hecho de ser un producto muy picante la mayoría de personas no lo consumen.

La presentación estética, la exquisitez y el aporte nutricional de las comidas en los restaurantes es básica, únicamente se usa la característica decoración usando el chocolate semidulce derretido, las salsas de mora y maracuyá, etc. para decorar los platos fuertes y postres.

2.3 Justificación.

El ají es recomendable también para las dietas bajas en sodio y altas en fibra, se destaca su alto contenido de ácido ascórbico, superior al de los cítricos; comer ají incrementa el metabolismo del cuerpo humano, es utilizado como estimulante del sistema digestivo, como estimulante sexual y para curar picaduras de insectos, entre otros; sus compuestos químicos bloquea totalmente el dolor sin entumecer o paralizar al individuo.

Al incluir la mermelada de ají, en cantidades moderadas en nuestra dieta resultará muy favorable para nuestro organismo, su sabor picante desaparece por la adición del azúcar mejorando su sabor característico, manteniendo su contenido de vitaminas y minerales que apoyarán a una dieta equilibrada.

El presente trabajo de investigación, tiene como finalidad informar al lector, dando a conocer el valor nutricional y medicinal del ají; con respecto a una nueva alternativa de uso del mismo en la elaboración y aplicación de la mermelada de esta hortaliza, que será usada en el montaje, decoración de platos principales y postres; dando apariencia agradable a la vista y al paladar en cada una de sus presentaciones.

El arte culinario nos permite la combinación innovadora de platos y la creación de belleza en la comida. Conseguir el equilibrio entre el arte y la ciencia es nuestra meta como profesionales culinarios. Se debe recordar que producir alimentos nutricionales que al mismo tiempo tenga un sabor agradable al paladar, requiere de arte y ciencia al mismo tiempo.

3 OBJETIVOS.

3.1 Objetivo General

Establecer formas de montaje y decoración de platos principales y postres, mediante la utilización de la mermelada de ají, para diversificar la presentación de las distintas preparaciones.

3.2 Objetivos Específicos

- Realizar una investigación bibliográfica, la utilización y la comercialización del ají en el entorno gastronómico en sus distintas aplicaciones.
- Determinar cuáles son las distintas formas de montaje y decoración de platos principales y postres.
- Elaborar un recetario básico en el que se aplique el uso de la mermelada de ají, en montaje y decoración de platos principales y postres en el arte culinario.

4 MARCO TEÓRICO

4.1 Aspectos generales.

4.1.1 Origen e importancia del ají.

Capsicum annuum es el nombre científico de la especie con variantes en cuanto a tamaño, color y picor, de los productos: ají, chile y pimiento. El ají es una hortaliza. En quechua ají es “uchú.

La palabra ají viene del taíno haxi, del arawak axi que significa fruto picante. Es una planta anual, herbácea, de crecimiento determinado. Su raíz es pivotante con numerosas raíces adventicias, alcanzando una profundidad de 70-120 cm. La altura de las plantas varía de 0.30 m a 1m, según las variedades. La flor del chile es frágil. El fruto es una baya generalmente amarilla o roja en su madurez. Las semillas son aplastadas y lisas, pudiendo contarse de 150-200 por gramo; ricas en aceite y conservan su poder germinativo durante tres o cuatro años.

El color del fruto maduro está determinado por pigmentos de carotenoides. La mayoría de los frutos consumidos en fresco, tienen un pericarpio grueso, mientras que los usados secos o para molienda poseen un pericarpio delgado, con pocas capas de células y reducido contenido de agua.

La pungencia, o sensación organoléptica de ardor; es el principal factor de determinación de la calidad y se debe a la presencia de uno o más de los 14 compuestos alcaloides conocidos como capsaicinoides, siendo la capsaicina (C₁₆H₂₇O₃N) el más importante entre estos; su contenido es mayor en la placenta y en el septo del fruto, en donde representa un 2.5% de la materia.

Ají o fruto picante, y pimiento de pimienta, por equivocación de Cristóbal Colón o frutos no picantes. Los términos españoles pimentón y paprika deben reservarse para el producto seco y molido de la especie.

El género ***Capsicum*** comprende varias especies de plantas, emparentadas con el tomate, sus frutos llamados ají, chile, morrón o pimiento.

Un estudio realizado por investigadores de la Universidad de Calgary, en Canadá, y de la Universidad de Misuri en EEUU, determinó que el pimiento picante más conocido en Sudamérica como ají, en México como chile y en Europa como pimentón es originario de Ecuador y que su uso data de aproximadamente 6 100 años.

Según este estudio, los rastros más antiguos de ají fueron hallados en Loma Alta y Real Alto, península de Santa Elena.

Los habitantes de los antiguos pueblos de la península de Santa Elena en Ecuador pudieran haber sido los primeros en domesticar el ají. Los hallazgos también demuestran que los habitantes de esta zona usaban la planta como condimento antes que en los altiplanos peruanos o en México, como se suponía originalmente.

Los antiguos restos de semillas de ají han cambiado la forma de pensar de los científicos acerca de la cocina y la agricultura prehispánica en Latinoamérica.

El ají fue uno de los primeros alimentos domesticados del hemisferio, con seis mil años de antigüedad.

El descubrimiento fue en un área tropical al oeste del territorio ecuatoriano, y afirman que el condimento tuvo necesariamente que haber sido transportado

a través de las elevaciones de los Andes, ya que la planta solo se da de forma natural al este de esta cadena montañosa.

El remanente del ají no estaba bien preservado, pero gracias al hallazgo de granos microscópicos de almidón en ollas y morteros, los científicos pudieron determinar evidencias de su uso.

Se cree que los antiguos americanos usaron el ají junto al maíz y otros granos.

El navegante europeo Cristóbal Colón llevó las semillas del ají al viejo continente y desde allí se esparció a todo el mundo.

El ají ecuatoriano, ha sido bien cotizado debido a su calidad. Esto llevó a la Casa Tabasco de los EEUU a establecer un centro de acopio en el Ecuador. En Proají, se realiza el acopio y la primera fase de industrialización del producto.

La calidad del ají ecuatoriano es muy buena, aunque perdemos mercado frente a India, Perú y China, porque tienen costos de producción inferiores. El ají, ha sido llevado a distintas regiones del mundo y rápidamente han pasado a ser la principal especia o condimento de comidas típicas de muchos países, por lo que su cultivo, aunque generalmente reducido en superficie, se encuentra ampliamente extendido, siendo China, Estados Unidos y México los principales productores en el ámbito mundial.

El ají americano transformó las cocinas de China, la India e Indonesia. Aunque no existen datos específicos de la introducción del ají, se cree que al igual que otros productos del Nuevo Mundo, como el maíz, el camote y el cacahuate, el ají llegó a esas regiones siguiendo la ruta de las Filipinas.

Es probable, por otro lado, que los marinos y comerciantes al servicio de la corona de Portugal, introdujeran el ají en la India durante su primer viaje, en 1498. En lo que se refiere al periplo africano del ají, los mismos portugueses, que habían descubierto el Cabo de Buena Esperanza en 1486, lo llevaron a Mozambique y Angola, puertos importantes en la ruta del comercio de las especias, desde donde se extendió, por intermediación principalmente de algunos mercaderes de esclavos árabes, a grandes comarcas del continente negro.

El ají se dio tan bien en estas nuevas tierras y el gusto de su fruto se aclimató tan bien a los paladares autóctonos, que pronto se olvidó el origen americano de la planta. A tal grado, que en muchos sitios de África y de la India se creía que el ají era originario de esas regiones.

El ají regresó al continente americano, del que nunca se había alejado, en el siglo XVII, cuando los primeros colonizadores ingleses arribaron a las costas de la Nueva Inglaterra con grandes baúles conteniendo plantas y frutos, entre los que venían algunos ajíes. Con el tiempo la especia viajera, dulcificada, se adaptó también a las tierras americanas del Norte, y ha llegado a formar parte de la cultura culinaria de algunas regiones estadounidenses.

Sin embargo el uso de ajíes picantes perdura en los platillos de la cocina criolla, continúa siendo muy popular, y en algunas especialidades culinarias de Texas, California y Nuevo México, sitios donde, además, la cocina de origen mexicano, devota del ají o chile como ellos lo llaman, conoce una rápida expansión.

Las cocinas europeas, sobre todo las del Norte, no han terminado de aceptar la presencia del ají entre los ingredientes de su preferencia y continúan considerándolo con recelo. Pero fuera de ellas, el ají enriquece las cocinas

de una parte muy considerable del mundo. En ambas Américas, del Norte y del Sur, en el Caribe, en Asia, en África, los distintos pueblos y culturas consumen diferentes especies de ajíes con una frecuencia y un gusto que nada tienen que envidiarle a los mexicanos.

El ají tiene un uso muy extendido como condimento.

4.2 Ají un producto ancestral.

El Ecuador posee una riquísima, abundante y variada cultura gastronómica. Una cocina, en fin, con tradición de siglos y en la que se han fundido o, mejor, se han cocido sustancias, condimentos y experiencias del propio y de lejanos continentes.

Nuestros antepasados inmigrantes se plantaron aquí precisamente porque hallaron un medio generoso para su subsistencia.

En base a tres productos de la tierra maíz, papas, porotos, los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable. Con el maíz lograban platos múltiples: tostado, canguil, mote, chuchuca, mazamoras y tortillas. Los choclos, por su parte, se cocinaban tiernos, algo duros para el choclo mote o se molían para elaborar esa delicia culinaria que es el chumal o humita. Con la harina del germen disecado se elaboraba chicha y excelente vinagre, y de las cañas tiernas se obtenía una miel de buena calidad.

Las papas, por su parte, se comían cocidas, asadas, en puré o servían de base para platos sabrosos como los llapingachos o los locros. A su vez, los porotos se cocinaban tiernos o maduros y enriquecían ollas familiares junto a cuyes, nabos, achogchas y condimentos varios.

En realidad, las carnes de la cocina indígena serrana provenían mayoritariamente de la caza y más escasamente de la ganadería. Sin embargo, su variedad no era desdeñable: llamas, guanacos, venados, cuyes, conejos, pavas, tórtolas, perdices, codornices, garzas, patos y gallaretas.

Hubo varias bebidas de consumo común, destacándose entre todas la chicha de maíz. También se producía chicha de frutas como el molle y las moras. Lugar aparte y valor especial tuvo el chaguarmishqui, equivalente ecuatoriano del pulque, obtenido del zumo del maguey.

La vida y la cocina del indígena estaban reguladas por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos a ellas vinculados.

El ají planta sagrada en muchas comunidades, incluso le atribuyen capacidades curativas y ceremoniales, pero su uso no está dado solamente a la alimentación, en algunas comunidades especialmente de la región interandina y del oriente se extiende a la medicina tradicional indígena, así, el ají es considerado como un eficaz aliado contra el espanto ya que ahuyenta a los malos espíritus.

El ají usado como condimento y que puede embotar los sentidos en sus versiones más picantes, se presenta en una abundante gama de tamaños y colores: pequeños, medianos o grandes; alargados o más redondos; rojos, amarillos o verdosos. Sal y ají eran entonces los acompañantes obligatorios de todo alimento.

La ocasión más fastuosa de la cocina indígena la daban las cosechas. Junto al canto coral de la recolección de papas o mazorcas estaba el lujurioso ají de cuy y hacían acto de presencia los variados potajes de la quinua, el

aguamiel de maguey y la chicha madura en rincones secretos. El ají este el rey de los condimentos indígenas.

Si la cocina andina era importante, la de la Costa lo era aún más. Además del maíz, contaba con la yuca, el maní, los camotes, el cacao, el coco, los palmitos, aves al por mayor, carnes de animales salvajes y una variedad de frutas tropicales.

También de todos géneros de peces y muchos lobos marinos, excelentes pescados que se toman en los ríos en grande abundancia y asimismo camarones muy buenos y en la mar mismo se toman algunos de los de usos nombrados y palometas, acedias, pargos, lizas, pulpos, doradas, sábalos muy grandes, langostas, xaibas, ostras, tortugas grandísimas, grandes tiburones, morenas, y otros muchos pescados, de tanta diversidad y cantidad de ellos.

La variedad de combinaciones gastronómicas que se elaboró con toda esta riqueza de productos fue sorprendente. Cazuelas de pescado y de mariscos, con salsa picante de achiote y ají. Pescado con coco sustancioso potaje que hoy mismo nos deleita.

Como se sabe, no hay gastronomía posible sin aderezos. Condimentos y yerbas, salsas y colorantes despiertan los sentidos para el ceremonial de las comidas. Y es aquí donde el trópico esa explosión de luz y de paisaje, prodigándose en yerbas, frutos y esencias lujuriantes: albahaca, ají, culantro, perejil, malvarrosa, arrayán, laurel, romero, achiote, canela, etc.

El ají fue el más noble condimento de la comida indígena. Entero o molido, crudo o cocinado, solo, relleno o mezclado con otros condimentos, fue el saborizante por antonomasia, el condimento clave de las grandes y pequeñas comidas aborígenes.

El ají constituye el ingrediente principal de varios de los platillos ecuatorianos, forjados en el tiempo y mantenidos con fuerza hasta la actualidad cuyo sabor se mantiene intacto.

El dio nombre o apellido a viandas y productos de la tierra: ají de cuy, ají de queso, ají de chochos, tomate de ají, ajiaco. Con el llamado tomate de árbol formó indisoluble pareja gastronómica y dio por descendencia una salsa rosada digna de los paladares más exigentes. Desde entonces y para siempre, el ají y su cohorte se convirtieron en ingredientes importantes del buen gusto popular. Y como el amor entra por el estómago sabio aforismo de nuestras abuelas, el requerimiento femenino vino a sintetizarse en una tierna oferta gastronómica:

Por detrás del ají, y casi siempre próximo, se mantuvo el achiote. Y ahí donde el ají puso su sabor exultante, el achiote llegó con su color espléndido.

4.3 Características del ají.

Las especies de ají son, casi sin excepción, plurianuales. La planta, de tallo leñoso, forma normalmente un arbusto de hasta 1,5 m de altura; algunas variedades alcanzan tamaños superiores. Las flores son blancas o verdosas en la mayoría de las variedades.

El fruto, técnicamente una baya, varía en coloración y tamaño de acuerdo a la variedad; puede ser cúbico, cónico o esférico. De interior hueco, está dividido en dos o cuatro costillas verticales interiores que portan las semillas, de color amarillo pálido. Sin embargo, la mayor cantidad de semillas se aloja en la parte superior, junto al tallo. La carnosidad del ají también varía según la especie.

Cuando el fruto madura sus colores abarcan, según la especie, desde el blanco y el amarillo hasta el morado intenso, pasando por el naranja, el rojo brillante y el lavanda; el color verde es señal de inmadurez, aunque muchas especies se consumen también de ese modo.

La forma de propagación es mediante semillas que se mantienen viables hasta por tres años si se conservan en un ambiente adecuado. El fruto es una baya con varias celdas las cuales están ligeramente unidas entre sí pues los tabiques que las separan no están interconectados.

El ají está muy distribuido a nivel mundial y se encuentra en gran diversidad de formas, tamaños, colores y niveles de picor o pungencia.

4.4 Clases de ají.

Al menos cinco de sus especies son cultivadas en mayor o menor grado pero, en el ámbito mundial, casi la totalidad de la producción de ají y pimiento está dada por una sola especie, ***Capsicum annum***.

Esto tiende a confundir porque a partir de esta especie se generan dos productos distintos para el consumidor:

Ají del arawak axi o fruto picante, y pimiento de pimienta, por equivocación de C. Colón o frutos no picantes. Los términos españoles pimentón y paprika deben reservarse para el producto seco y molido de la especie.

Es necesario destacar que existen otras especies del género cuyo fruto o producto también es denominado ají. Estas especies de interés más puntual son:

1.- ***Capsicum chinense***, cuyo cultivar "Habanero" produce el ají más picante que se conoce,

2.- ***Capsicum frutescens***, cuyo cultivar "Tabasco" es muy usado para la elaboración de salsa picante y pickles.

3.- ***Capsicum baccatum***, cuyo producto es conocido como ají andino y es ampliamente cultivado en las zonas altiplánicas.

4.- ***Capsicum pubescens***, cuyo cultivar "Rocoto" (Manzano y Siete Caldos son sinónimos) es muy apreciado por su sabor y picantes en diversas regiones de América.

4.5 Zonas de producción del ají (Ecuador)

Los productores de ají de una parte de la Costa ecuatoriana consolidaron su producción de ají. Ellos forman la cadena productiva del ají que está integrada por agricultores de Santo Domingo de los Tsáchilas, La Unión (Esmeraldas), Los Ríos; Pedernales (Manabí) y Chongón (Guayas).

Los agricultores han aprendido a hacer un uso racional de los productos químicos que aplican sobre el cultivo de ají. Los cultivos de ají llegan al 13% en la Sierra. Se siembra en las provincias de Imbabura, Pichincha, Chimborazo, Cañar y Loja.

El Ecuador es un centro ajicero de acopio. El ají ecuatoriano es bien cotizado debido a su calidad. La Casa Tabasco (EEUU) se alió en el Ecuador con Proají. En la compañía nacional se realiza el acopio y la primera fase de industrialización del ají, antes de ser exportado a la fábrica de la Tabasco en Louisiana para su añejamiento y embotellamiento posteriores.

La calidad ecuatoriana es muy buena, aunque perdemos mercado frente a India, Perú y China, porque tienen costos de producción inferiores.

4.6 Utilización y valor nutritivo.

4.6.1 Porcentaje calórico y nutricional del ají.

Están compuestos en un gran porcentaje por agua, proteína, y de carbohidratos; otros de los componentes son vitaminas y minerales.

En cuanto a su contenido en vitaminas, el ají es muy rico en vitamina C, sobre todo los de color rojo. De hecho, llegan a contener más del doble de la que se encuentra en frutas como la naranja o las fresas.

Son buena fuente de carotenos, entre los que se encuentra la capsantina, pigmento con propiedades antioxidantes que aporta el característico color rojo a algunos pimientos.

También es destacable su contenido de provitamina A (Beta caroteno y criptoxantina) que el organismo transforma en vitamina A conforme lo necesita, folatos y de vitamina E. En menor cantidad están presentes otras vitaminas del grupo B como la B6, B3, B2 y B1. Su contenido en las citadas vitaminas C y E, junto con los carotenos, convierten al pimiento en una importante fuente de antioxidantes, sustancias que cuidan de nuestra salud.

La vitamina C, además de ser un potente antioxidante, interviene en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes, al tiempo que favorece la absorción del hierro de los alimentos y aumenta la resistencia frente a las infecciones.

La vitamina A es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

Entre los minerales, cabe destacar la presencia de potasio. En menor proporción están presentes el magnesio, el fósforo y el calcio. El calcio del ají no se asimila apenas en relación con los lácteos u otros alimentos que se consideran muy buena fuente de este mineral.

El potasio es necesario para la transmisión del impulso nervioso, la actividad muscular y regula el balance de agua dentro y fuera de la célula.

El magnesio se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El fósforo juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, al igual que el magnesio y el calcio.

Composición química y nutricional por 100 g de ají.	
Agua	94%
Hidratos de carbono	3, 7% (fibra 1, 2%)
Lípidos	0, 2%
Proteínas	0, 9%
Sodio	0, 5 mg/100 g
Calcio	12 mg/100 g
Hierro	0, 5 mg/100 g
Potasio	186 mg/100 g
Fósforo	26 mg/100 g
Ácido ascórbico (Vit. C)	131 mg/100 g
Retinol Vit. A)	94 mg/100 g
Tiamina (Vit. B1)	0, 05 mg/100 g
Riboflavina (Vit. B2)	0, 04 mg/100 g
Ácido fólico (Vit. B3)	11 microgramos/100 g
Acido Ascórbico	60 mg/ 100 g

Fuente: <http://ecuaworld.com/ecuablog/index.php?itemid=734>

4.7 Propiedades medicinales del ají.

"La capsaicina ya se utiliza como anestesia tópica, sobre la piel", dijo a BBC Ciencia la doctora Noemí Rosenfeld, Presidenta de la Sociedad Argentina para el Estudio del Dolor.

"La capsaicina ya se ha usado durante mucho tiempo para el tratamiento del dolor neuropático" afirma la doctora Rosenfeld.

Diversas investigaciones científicas sugieren que el ají puede ayudar en una dieta para reducción de peso ya que aumenta la termogénesis, es decir, estimula la producción y liberación de calor del cuerpo, induciendo a un mayor gasto energético en un 23% inmediatamente tras la ingestión de esa comida porque actúa sobre receptores cerebrales relacionados con la temperatura del cuerpo, además inhibe el desarrollo de tejido adiposo disminuyendo la masa grasa corporal.

De acuerdo a un estudio realizado por la **Universidad de Tasmania**, el consumo regular de ají, junto a una dieta equilibrada disminuye el riesgo de diabetes entre la población obesa porque mejora el control de la insulina en un 60% y mantiene equilibrados los niveles de glucosa, así como también, disminuye el desarrollo de células cancerosas en el páncreas.

4.7.1 Reducción de tasa de mortalidad por cáncer

Los científicos han demostrado que la capsaicina, el cual origina la sensación de ardor cuando se come ají, puede llegar a matar las células cancerosas, lo que indica que se podría evitar la aparición de cáncer al comer comida picante. Esto se debe a que es un antioxidante natural, lo que significa que lucha contra las enfermedades que causan las toxinas.

Según la Organización Mundial de la Salud, los países donde las dietas contienen tradicionalmente un alto contenido de capsaicina, tienen significativamente menores tasas de muerte por cáncer de hombres y mujeres que en los países en los que poco se consume la comida picante.

El Dr. Timothy Bates, quien hizo el descubrimiento, dice "Esto es increíblemente excitante y puede explicar por qué las personas que viven en países como México y la India, que tradicionalmente comen una dieta que es muy picante, tienen menor incidencia de muchos cánceres que son prevalentes mundo occidental"

Según Bates, la capsaicina ataca el poder de la casa del tumor, por lo tanto, mata las células cancerosas del tumor y reduce el crecimiento del tumor sin dañar las células sanas circundantes. La capsaicina se ha utilizado para inhibir el crecimiento de células cancerosas en los estudios de laboratorio.

4.7.2 Evita coágulos sanguíneos peligrosos

Así como previene el cáncer, los investigadores también han observado que las personas que consumen grandes cantidades de chile han experimentado una menor incidencia de tromboembolia, o potencialmente peligrosos coágulos de sangre.

Los científicos han estudiado el historial médico de pacientes en países donde los alimentos picantes son consumidos regularmente, y se encontró que las personas que comen una dieta rica en ají tienen mucho menor incidencia de enfermedades de coagulación de la sangre. Ahora se ha demostrado científicamente que el pimiento es capaz de romper coágulos de sangre.

4.7.3 Otros Beneficios:

- El ají es antiinflamatorio, por lo que previenen y alivian la artritis.
- Baja la presión arterial naturalmente, aumenta el sistema circulatorio y mantiene fuertes las paredes celulares.
- El ají es un fantástico remedio para los dolores de cabeza y migrañas, y se pueden poner en las sienes para aliviar el dolor. Algunos investigadores incluso están estudiando los efectos de la inhalación por la nariz.
- Aumentan las endorfinas lo que crea un estado de ánimo elevado, combate la depresión, y alivia el estrés.
- El ají puede ayudar a protegernos del frío en invierno. Por lo que puede reducir los síntomas de gripe, sinusitis, y problemas respiratorios. Hace sudar y estimula el sistema inmunológico.
- Un poderoso recurso para el simple brote de Herpes. Se puede frotar un chile picante directamente sobre la piel lo cual lo hará desaparecer. Ahora disponible en forma de medicamento con receta, el ají en crema, que se aplica a la piel para ayudar a controlar el dolor asociado con el herpes zóster.
- Se ha demostrado que el ají tiene un efecto positivo en una vejiga hiperactiva y sobre las personas que tienen incontinencia. Se pueden bloquear las contracciones que causan la impredecible pérdida de orina.
- Los alimentos picantes pueden curar la psoriasis y otras enfermedades de la piel. Las cremas tópicas con Capsaicina han sido prescritas para la psoriasis.
- Los estudios han demostrado que las úlceras responden bien con el ají, ya que inhibe el crecimiento de H.pylori, la bacteria que causa ciertos tipos de úlceras.
- Los alimentos picantes mejoran la libido sexual.

- Artefactos de defensa Personal.- El uso de sprays con líquidos comprimidos en base a ají y pimienta en pequeños envases portátiles como llaveros y bolígrafos, se está difundiendo cada vez más como un artefacto necesario para la defensa personal, evitando de esta manera causar daño al atacante al aturdir sus sentidos de olfato y visión.

4.8 Utilización del ají en la industria cosmética.

Muy utilizado por la industria cosmética en los que se aprovecha su principio activo, la capsaicina en lociones para el crecimiento del cabello, crema para masajes descontracturante y en las famosas cremas reductoras de adiposidades, por ser un excelente rubefaciente y estimulante de la irrigación sanguínea.

En la elaboración de tintes naturales utilizados en las sombras de color y lápices labiales, en especial las especies dulces de colores intensos.

Se diseñó la formulación para un brillo labial en la que se incluyó como colorante el extracto del ají. Para ofrecer una mayor satisfacción en las personas se optó por usar un producto natural para la pigmentación del brillo labial, el cual se extrajo directamente del ají y al ser de origen vegetal, gran cantidad de personas se adentraron en el tema de los cosméticos naturales, para la producción de pigmentos colorantes para lápices labiales y polvos faciales, entre otros.

La forma refinada, hipoalergénica, se utiliza para afecciones de la piel, como erupciones, irritaciones, pequeñas quemaduras, o como base de ungüentos. También se utiliza para aliviar los pezones sensibles o secos de mujeres que dan el pecho o para los bebés con la piel seca.

4.9 Utilización del ají en la industria farmacológica.

Por sus beneficios farmacológicos, la capsaicina se usa como sustrato para elaborar medicamentos, con otros compuestos químicos trabajados en laboratorio, para combatir el dolor, pues reduce la sensibilidad de los terminales del sistema nervioso. “Hay en el mercado cremas y parches que tienen capsaicina y se recetan con éxito para afrontar la artritis en sus dos formas: reumatoidea y osteoartritis”.

Otros casos en los que se puede recetar este tipo de medicamentos son en neuropatías periféricas (dolores del sistema nervioso en distintas partes del cuerpo), que se producen como secuela de una diabetes mal controlada en el tiempo. “Están también los dolores generados a partir de una neuropatía posherpética, es decir, para aquellas personas que han sufrido herpes neuropático; o las neuralgias, cuyo dolor se presenta a un lado de la cara, una especie de migraña localizada en el rostro. Inclusive sirve para la soriasis, que es también un tipo de artritis”.

Otro beneficio asociado al sistema nervioso es que el consumo regular de ají ayuda a reducir el apetito por un efecto termogénico: el cuerpo entra en calor, quema más calorías y como consecuencia se reduce la grasa abdominal.

Contra el dolor. La capsaicina es la molécula del ají que produce su picor y hoy indispensable herramienta en la investigación farmacológica del dolor, pues a su efecto doloroso le sigue una respuesta analgésica.

La capsaicina también aumenta la producción de la enzima colagenasa y de prostaglandinas, reduciendo tanto el dolor como la inflamación. El ají también produce descarga de endorfinas, como defensa ante un episodio doloroso. Estas sustancias además de sus diversos efectos analgésicos y de

tolerancia al dolor provocan efectos euforizantes y socializantes. De allí que la hipótesis es que las endorfinas son las que acarrearán el 'placer' de comer ají y son el punto de partida de las investigaciones que buscan fórmulas para prevenir el dolor.

4.10 Determinación de calidad del ají.

4.10.1 Características organolépticas del ají.

El fruto técnicamente una baya varía en coloración y tamaño de acuerdo a la variedad; puede ser cúbico, cónico o esférico. De interior hueco, está dividido en dos o cuatro costillas verticales interiores que portan las semillas, de color amarillo pálido salvo en ***Capsicum pubescens***, que las presenta negras. Sin embargo, la mayor cantidad de semillas se aloja en la parte superior, junto al tallo. La carnosidad del pimiento también varía según la especie.

Cuando el fruto madura sus colores abarcan, según la especie, desde el blanco y el amarillo hasta el morado intenso, pasando por el naranja, el rojo brillante y el lavanda; el color verde es señal de inmadurez, aunque muchas especies se consumen también de ese modo.

La forma de propagación es mediante semillas que se mantienen viables hasta por tres años si se conservan en un ambiente adecuado. El fruto es una baya con varias celdas las cuales están ligeramente unidas entre sí pues los tabiques que las separan no están interconectados.

Su aspecto, generalmente es de colores naranja, amarillo, rojo o morado, dependiendo del tipo de ají que se busca. Tiene un fuerte sabor picante al comerlo.

Uno de los atributos del ají es su sabor fuerte y picante y es por este motivo que se le conoce tanto. Es un sabor que despierta el sentido del gusto, diferente a lo ácido, dulce, amargo o salado. Es un atributo buscado en muchos platos. En muchos lugares del mundo el picante es muy aceptado porque realza los sabores insípidos de los alimentos básicos.

El sabor de un ají está concentrado en su cubierta externa, y no debe relacionarse con lo picante, que reside en la placenta del chile.

Los ajíes colores subidos generalmente tienen más sabor que los de tonos pálidos. Los chiles secos pierden color y sabor durante su almacenamiento. Lo picante de un ají está determinado por una combinación de capsaicinoides, localizados en la placenta y las venas del ají. En los trabajos no especializados, los autores se refieren a ellos en conjunto como capsaicina.

No obstante la creencia popular, las semillas en sí no contienen capsaicina; cuando resultan picantes, es debido a su contacto con la placenta.

Los frutos que se forman en la parte inferior de la planta del ají son los que maduran primero y tienen fama de ser más picantes que los de arriba.

Los ajíes enlatados pican más que los ajíes frescos debido al proceso de calentamiento, en el que la capsaicina se distribuye por toda la lata.

Cuando se desea comprar ajíes es conveniente seleccionar los ejemplares carnosos, duros, pesados en proporción a su tamaño, muy firmes, de color brillante, piel lisa y lustrosa y carentes de golpes o magulladuras. Si presentan arrugas o manchas significa que han estado almacenados durante demasiado tiempo, lo que provoca una pérdida de nutrientes y de sabor. Hay que rechazar aquellos que tengan una piel muy fina o poco firme y que

presenten hendiduras, cortes o partes acuosas. Todos estos signos son indicios de que se encuentran en mal estado.

Otra señal de frescura a tener en cuenta es el estado de su tallo. Éste ha de ser firme y crujiente.

Una vez en casa se aconseja guardar los ajíes en el frigorífico y dentro de una funda de plástico perforada y así se conservan hasta quince días. Una vez asados y pelados, también se pueden congelar, escaldándolos con anterioridad en agua hirviendo durante unos tres minutos. Tiene una superficie lisa y brillante y su color, verde al comienzo, se torna al madurar en un rojo subido o amarillento.

4.11 Montaje o emplatado de platos principales y postres.

4.11.1 Definición de montaje o emplatado.

El montaje es como la parte favorita en la elaboración del plato, depende de quienes tomen con seriedad la gastronomía de velar que toda la preparación sea impecable para que así la presentación del mismo sea digna de su elaboración.

Emplatar es la acción de preparar y presentar con destreza la comida sobre la fuente o el plato de comida que se llevara a la mesa.

El proceso de emplatar ha ganado importancia en la actualidad, la forma de organizar y presentar los alimentos se tiene en cuenta; ya que la comida primeramente entra por los ojos; la presentación de las distintas recetas debe ser atractiva para el comensal.

Un buen emplatado debe ser armónico, con sentido estético y atractivo, cabe destacar que es la vista el primer sentido en apreciar una receta, seguido por

el olfato, para luego ser el paladar quien haga el último examen. Por eso la combinación y el orden de presentación dentro del plato debe lucir apetitosa. Para conseguir emplatados perfectos, las grandes cocinas utilizan aros de montaje para emplatarse con distintas formas, alturas y tamaños. Aunque se utilizan principalmente en pastelería, también dan buen resultado para resolver el emplatado de forma rápida y sencilla. Con ellos se pueden agrupar los alimentos en capas, con distintas formas y ubicados en un área del plato.”

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

4.11.2 Clases de montaje.

4.11.2.1 Montaje Tradicional

De esta manera encontramos que el plato es como un reloj en donde la proteína principal y la salsa se ubican o se montan a las seis, las féculas a las dos y los vegetales a las diez.

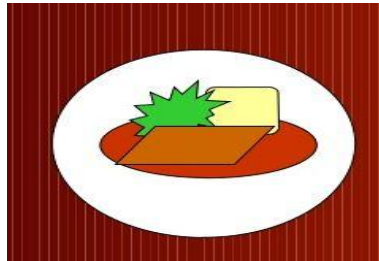


- No existe el uso de alturas en estos platos.
- Lo que importaba era la cantidad y el sabor.
- Los montajes son irregulares.

Solo resaltan los ingredientes principales; proteína, almidón, verduras y salsa

4.11.2.2 Montaje No Tradicional

Se define como no tradicional a los montajes más estructurados, ya sea alimentos más juntos o separados. Este tipo de montaje sólo puede ser realizado por personas con más experiencia, ya que es un tema estético.



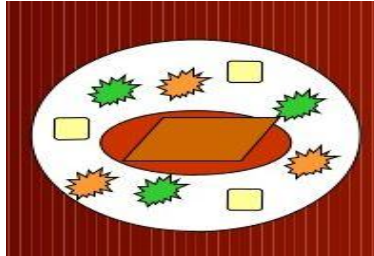
- Aparece en Francia la Nouvelle Cuisine
- Nace en Chile la década de los ochenta.
- Se cuidan más los detalles en la presentación del plato.
- Se achican las porciones y se juega más con las salsas y aparecen elementos decorativos.

Dentro de los montajes NO TRADICIONALES encontramos una subdivisión:

Estructurado O Centrado: La fécula o almidón y el vegetal se montan al centro y sobre estos el ítem principal”.



Disperso: Sólo el ítem principal en el centro del plato y las guarniciones en forma dispersa alrededor del plato.



4.11.3 Lo que se debe tener en cuenta para montar o emplatar un plato principal.

Al elaborar un plato, hay que recordar dos cualidades muy importantes: la estética y la exquisitez del sabor y del olor.

La forma de presentación es conveniente que sea apetecible a los ojos y que aparente ser sencillo de comer. Es mejor buscar la estética del plato en una

presentación bonita pero que invite a ser comida y no que no sepamos como hacerlo.

4.11.3.1 El Plato

- Más grande es mejor:
- Arrimar los alimentos en un plato es muy negativo para emplatar.
- Los platos más grandes permiten la separación entre los elementos, que permite a la belleza intrínseca que permite que cada elemento brille singularmente.
- Colores neutros:
- Cuando uno usa platos clásicos de tonos blancos o de la tierra, los cuales se complementan cualquier color de los alimentos.
- Platos blancos permiten mostrar el alimento sin distraer con diseños o colores llamativos.
- No sobrecargue los platos. Al igual que en la clase de arte, el espacio negativo es bueno.
- Siempre deje un borde alrededor de la comida y no servir en el borde. No sólo se ve de mal gusto, pero los dedos pueden tocar la comida.
- El color, la textura, y la altura son componentes clave para que los alimentos se vean bien. Comemos con los ojos antes de comer con la boca. Jugar un poco con diferentes formas e ingredientes.
- Un buen plato va de la mano, sin embargo, no lanzar los ingredientes innecesariamente en el plato sólo para dar color. Cada ingrediente se complementa entre sí.

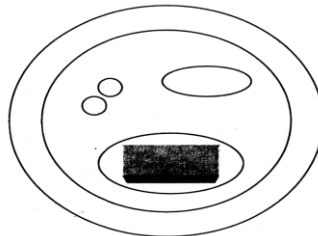
4.11.3.2 Alimentos.

Lo que crece junto va de la mano:

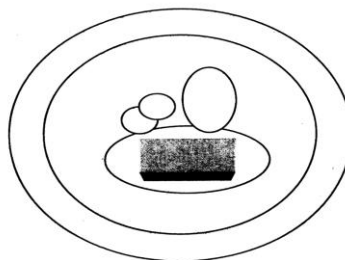
- Preparar ingredientes frescos de temporada no sólo tiene mejor sabor, se ve mejor.
- Productos de temporada tiende a tener armonía culinaria y visual.

4.11.3.2 Ajuste

- Método Reloj:
La convencional "cara sonriente" (almidón a las diez, carne a las dos, verduras a las seis) siempre es básico.

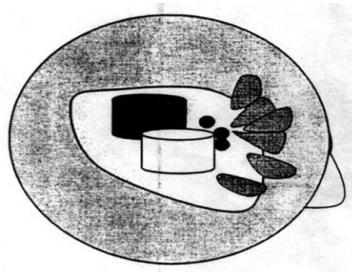


- Enfoque:
Buscar el punto focal de la comida (normalmente en la proteína) elevarlo colocándolo inclinado hacia arriba contra el almidón.



- Jugoso:

Vierta la salsa y sienta la carne en lugar de verterla en la parte superior.



Esto permite que la corteza de la carne se mantenga crujiente mientras que también ofrece una forma circular, bajo contraste.

Generalmente se elige un menú en que se pueda mantener el mismo vino para todos los platos excepto el postre, donde el vino debe cambiar. No se sirven jugos de frutas con la comida ni panes saborizados que puedan alterar el sabor original de los platos que se degustarán.

4.12 Decoración de platos principales y postres.

4.12.1 Definición de Decoración.

Decoración de alimentos se refiere a colocar el alimento en un plato en forma tan atractiva posible y muchos dan poca atención a este concepto, la presentación es una parte muy importante de la experiencia de comer porque comemos con los ojos primero.

La decoración y presentación de los platos debe ser requisitos ineludibles si se busca generar una buena impresión en el comensal. Así se garantiza que éste tenga una experiencia gastronómica completamente satisfactoria. Esta

práctica puede ser, desde un trabajo sumamente sencillo, hasta un complejo y elaborado oficio. Sin embargo, lo que realmente importa es que complemente los platos con armonía.

4.12.2 Tipos de decoración de platos principales.



Fuente: <http://www.directoalpaladar.com/otros/emplatado-y-presentacion-de-platos>

Parte importante en el éxito de un plato, es la “decoración” de platos en sentido amplio.

La decoración tiende a ser lo más **sencilla y elegante** posible, Básicamente, dejémonos llevar por nuestra intuición y buen gusto, pero hay varias reglas que nos pueden guiar.

Si disponemos de suficiente vajilla, la **elección del plato** es importante. Normalmente suele quedar mejor un plato muy neutro, con color pastel claro, o incluso blanco, y si es sin dibujos mucho mejor. Las vajillas clásicas más decoradas son otra opción, siempre que tengan una decoración sencilla y neutra, y si es posible sólo en los bordes.

Podemos adoptar diferentes **formas de composición básicas**:

Composición simétrica. Referida a un equilibrio bilateral y proporcional entre las partes del plato, con un equilibrio entre el peso de los diferentes componentes. Existe igualdad de peso en las dos partes del plato, como alas

de mariposa. Transmite una sensación de orden y armonía procedente de la misma Naturaleza.



Composición asimétrica. Dividimos la composición en dos partes asimétricas, una con mayor peso que la otra. Transmite un mayor dinamismo y tensión, digamos mayor vitalidad.



Composición rítmica. Repetición de elementos principales con alternancia de otros menos importantes. Crea un efecto dinámico y estimulante, que capta mucho la atención.



Composición oblicua.

Líneas transversales y giradas respecto al espectador-comensal, que crean un efecto tridimensional de profundidad, y que transmite gran dinamismo.



Composición en escala. Elementos que se repiten con diferentes tamaños, de forma proporcional.

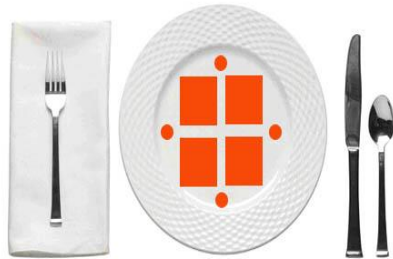


En función de estos conceptos básicos, podemos realizar varios tipos de composición:

Composición triangular o piramidal. Jugamos con las alturas, formando una pirámide en el plato, o bien un triángulo en plano.



Composición en cuadrado, tanto en horizontal como en vertical. Establecemos la composición en base a cuadrados o rectángulos simétricos.



Composición circular o lineal, respecto a un punto central, disponemos los elementos de forma circular u ovalada, creando un efecto de dinamismo muy interesante.



Estas formas de composición básicas se pueden combinar asimismo en el mismo plato, creando presentaciones más sofisticadas. La experiencia y saber hacer nos guiarán sobre la mejor forma de presentar cada plato.

El **emplatado y presentación de platos** es casi un arte en sí mismo, no se aprende en un día, y requiere que desarrollemos un cierto sentido estético.

4.12.3. Aspectos a considerar para decorar un plato.

Al decorar un plato se debe tomar en cuenta muchos puntos, desde la forma del plato hasta cada punto que se le haga.

La decoración, no debe restar importancia a la comida principal, al contrario, deben dar mayor “prestigio” a la misma. Un plato muy cargado puede malograr todo nuestro esfuerzo.

Vale la pena resaltar que la buena presentación de un plato no genera mayores costos para el restaurante, ya que los elementos que se usan en la decoración deben hacer parte de los ingredientes con los cuales se preparan las recetas, o deben guardar alguna relación con ellas.

Es necesario que los alimentos decorativos estén siempre frescos y que tengan una apariencia sana y atractiva, de esta manera se estará transmitiendo la calidad de los ingredientes usados y se genera confianza hacia lo que se va a comer.

Entremeses: Sus características principales son su atractivo visual, sus sabores, estimulantes de apetito y el tamaño de las raciones que no debe ser muy abundante.

Verduras: Es importante presentarlas lo más frescas posibles, atender a una limpieza cuidadosa, y la bondad de una ensalada es su aliño, detalle a tener en cuenta en la preparación de las ensaladas es su presentación y estas se prestan a ello por la versatilidad y el colorido de sus ingredientes, pudiendo realizarse con verduras obras de arte que adornarán exquisitamente la mesa y propiciará el apetito a los comensales.

Pastas, arroces y huevos: Las pastas y los arroces representan un aporte importante ya que son sin duda los alimentos que más popularidad han alcanzado en todos los países del mundo; con estas se producen diversidad de platos cada uno con sus decoraciones.

Pescados, mariscos y salsas: La infinidad de pescados, crustáceos y moluscos pueden utilizarse de las más diversas formas y presentarse a la mesa con distintos tipos de decoración, según el lugar y la ocasión.

También es importante la decoración de tartas, pasteles, ensaladas de frutas, helados etc., en la mesa, tanto en momentos especialmente festivos, como en una situación cotidiana, dan un toque diferente al hecho social de la comida compartida. Una excelente decoración en los dulces es el remate idóneo de una buena comida.

4.13 La mermelada.

4.13.1 Origen de la mermelada.

Aunque no se sabe con certeza el origen de las frutas en conserva, se sabe que son antiquísimas. Probablemente la confección de jaleas y mermeladas comenzó varios siglos atrás, en los países del Medio Este donde crecía la caña de azúcar. Se cree, que al regresar los Cruzados fueron los primeros en introducir jalea y mermelada a Europa; para mediados de la Edad Media las jaleas y mermeladas eran muy populares. El uso de caña de azúcar para elaborar jaleas y mermeladas se puede trazar hasta el siglo 16 cuando los españoles llegaron a América donde preservaron las frutas.

Se cree que la mermelada fue creada en 1561 por el médico de María, Reina de Escocia, cuando mezcló naranja y azúcar para evitar que se mareara. Se cree, que la palabra mermelada se deriva del francés “Marie est malade” (María esta enferma) pero más se cree que la palabra se deriva del portugués marmelo para referirse a membrillo.

Las mermeladas eran una delicia para reyes y nobles quienes exigía una variedad de sabores. Crónicas de los magníficos festines que ofrecía Luis

XIV, dicen que estos festines siempre terminaban con mermeladas y jaleas servidas en platos de plata. Cada delicia servida en Versalles estaba elaborada de frutas de los jardines e invernaderos del rey.

4.13.2 Definición de mermelada.

Se define a la mermelada como un producto de consistencia pastosa o gelatinosa, obtenida por cocción y concentración de frutas sanas, adecuadamente preparadas, con adición de edulcorantes, con o sin adición de agua. La fruta puede ir entera, en trozos, tiras o partículas finas y deben estar dispersas uniformemente en todo el producto. La elaboración de mermeladas sigue siendo uno de los métodos más populares para la conservación de las frutas en general. La mermelada casera tiene un sabor excelente que es muy superior al de las procedentes de una producción masiva. Una verdadera mermelada debe presentar un color brillante y atractivo, reflejando el color propio de la fruta. Además debe aparecer bien gelificada sin demasiada rigidez, de forma tal que pueda extenderse perfectamente. Debe tener por supuesto un buen sabor afrutado. También debe conservarse bien cuando se almacena en un lugar fresco, preferentemente oscuro y seco.

4.13.3 Tipos de mermelada.

- Mermelada Industrial
- Mermelada casera.

4.13.4 Elaboración de la mermelada industrial.

4.13.4.1 Selección

En esta operación se eliminan aquellas frutas en estado de podredumbre. El fruto recolectado debe ser sometido a un proceso de selección, ya que la calidad de la mermelada dependerá de la fruta.

4.13.4.2 Pesado

Es importante para determinar rendimientos y calcular la cantidad de los otros ingredientes que se añadirán posteriormente.

4.13.4.3 Lavado

Se realiza con la finalidad de eliminar cualquier tipo de partículas extrañas, suciedad y restos de tierra que pueda estar adherida a la fruta. Esta operación se puede realizar por inmersión, agitación o aspersión. Una vez lavada la fruta se recomienda el uso de una solución desinfectante. Las soluciones desinfectantes mayormente empleadas están compuestas de hipoclorito de sodio (lejía) en una concentración 0,05 a 0,2%. El tiempo de inmersión en estas soluciones desinfectantes no debe ser menor a 15 minutos. Finalmente la fruta deberá ser enjuagada con abundante agua.

4.13.4.4 Pelado

El pelado se puede hacer en forma manual, empleando cuchillos, o en forma mecánica con máquinas. En el pelado mecánico se elimina la cáscara, el corazón de la fruta y si se desea se corta en tajadas, siempre dependiendo del tipo de fruta.

4.13.4.5 Pulpeado

Consiste en obtener la pulpa o jugo, libres de cáscaras y pepas. Esta operación se realiza a nivel industrial en pulpeadoras. A nivel semi-industrial o artesanal se puede hacer utilizando una licuadora. Dependiendo de los gustos y preferencia de los consumidores se puede licuar o no al fruto. Es importante que en esta parte se pese la pulpa ya que de ello va a depender el cálculo del resto de insumos.

4.13.4.6 Precocción de la fruta

La fruta se cuece suavemente hasta antes de añadir el azúcar. Este proceso de cocción es importante para romper las membranas celulares de la fruta y extraer toda la pectina. Si fuera necesario se añade agua para evitar que se quemé el producto. La cantidad de agua a añadir dependerá de lo jugosa que sea la fruta, de la cantidad de fruta colocada en la olla y de la fuente de calor. Una cacerola ancha y poco profunda, que permita una rápida evaporación, necesita más agua que otra más profunda. Además cuanto más madura sea la fruta menos agua se precisa para reblandecerla y cocerla.

La fruta se calentará hasta que comience a hervir. Después se mantendrá la ebullición a fuego lento con suavidad hasta que el producto quede reducido a pulpa. Aquellas frutas a las que deba añadirse agua, deberán hervir hasta perder un tercio aproximadamente de su volumen original antes de añadir el azúcar.

Las frutas que se deshacen con facilidad no precisan agua extra durante la cocción, por ejemplo: mora, frambuesa y fresa; aunque las fresas deberán hervir a fuego lento durante 10 – 15 minutos a 85°C antes de añadir el azúcar.

4.13.4.7 Cocción

La cocción de la mezcla es la operación que tiene mayor importancia sobre la calidad de la mermelada; por lo tanto requiere de mucha destreza y práctica de parte del operador. El tiempo de cocción depende de la variedad y textura de la Materia prima.

Al respecto un tiempo de cocción corto es de gran importancia para conservar el color y sabor natural de la fruta y una excesiva cocción produce un oscurecimiento de la mermelada debido a la caramelización de los azúcares. La cocción puede ser realizada a presión atmosférica en pailas abiertas o al vacío en pailas cerradas. En el proceso de cocción al vacío se emplean pailas herméticamente cerradas que trabajan a presiones de vacío entre 700 a 740 mm Hg, el producto se concentra a temperaturas entre 60 – 70°C, conservándose mejor las características organolépticas de la fruta.

4.13.4.8 Adición del azúcar y ácido cítrico

Una vez que el producto está en proceso de cocción y el volumen se haya reducido en un tercio, se procede a añadir el ácido cítrico y la mitad del azúcar en forma directa. La cantidad total de azúcar a añadir en la formulación se calcula teniendo en cuenta la cantidad de pulpa obtenida. Se recomienda que por cada kg de pulpa de fruta se le agregue entre 800 a 1000 gr. de azúcar.

La mermelada debe removerse hasta que se haya disuelto todo el azúcar. Una vez disuelta, la mezcla será removida lo menos posible y después será llevada hasta el punto de ebullición rápidamente. La regla de oro para la elaboración de mermeladas consiste en una cocción lenta antes de añadir el azúcar y muy rápida y corta posteriormente.

El tiempo de ebullición dependerá del tipo y de la cantidad de fruta, si la fruta se ha cocido bien antes de la incorporación del azúcar no será necesario que la mermelada endulzada hierva por más de 20 minutos. Si la incorporación del azúcar se realiza demasiado pronto de forma tal que la fruta tenga que hervir demasiado tiempo, el color y el sabor de la mermelada serán de inferior calidad

4.13.4.9 Cálculo de ácido cítrico

Toda fruta tiene su acidez natural, sin embargo para la preparación de mermeladas esta acidez debe ser regulada. La acidez se mide a través del pH empleando un instrumento denominado pH-metro.

La mermelada debe llegar hasta un pH de 3.5. Esto garantiza la conservación del producto. Con la finalidad de facilitar el cálculo para la adición de ácido cítrico se emplea la tabla de la página siguiente. Para el caso del sauco, moras y fresa; que tienen un pH de 3.5, solamente es necesario agregar 2gr de ácido cítrico por cada kilo de pulpa.

4.13.4.10 Punto de gelificación

Finalmente la adición de la pectina se realiza mezclándola con el azúcar que falta añadir, evitando de esta manera la formación de grumos. Durante esta etapa la masa debe ser removida lo menos posible.

La cocción debe finalizar cuando se haya obtenido el porcentaje de sólidos solubles deseados, comprendido entre 65-68%.

Para la determinación del punto final de cocción se deben tomar muestras periódicas hasta alcanzar la concentración correcta de azúcar y de esta manera obtener una buena gelificación.

El punto final de cocción se puede determinar mediante el uso de los siguientes métodos:

- **Prueba de la gota en el vaso con agua** Consiste en colocar gotas de mermelada dentro de un vaso con agua. El indicador es que la gota de mermelada caiga al fondo del vaso sin desintegrarse.
- **Prueba del termómetro:** Se utiliza un termómetro de alcohol tipo caramelero, graduado hasta 110 °C. Para realizar el control se introduce la parte del bulbo hasta cubrirlo con la mermelada. Se espera que la columna de alcohol se estabilice y luego se hace la lectura. El bulbo del termómetro no deberá descansar sobre el fondo de la cacerola ya que así reflejaría la temperatura de la cacerola y no la correspondiente a la mermelada. El porcentaje de azúcar suele ser el correcto cuando la mermelada hierve a 104.5°C. Considerando que la mezcla contiene las proporciones correctas de ácido y de pectina ésta gelificará bien. Este método se basa en el hecho que cuando una solución va concentrándose, incrementa su punto de ebullición.

Se debe tener en cuenta que para una misma concentración, a la misma presión atmosférica, corresponde la misma temperatura de ebullición, por lo tanto distintas alturas sobre el nivel del mar, determinaran distintos punto de ebullición para un mismo punto de concentración de la mermelada. Por ejemplo en Lima el agua hierve a 100°C, mientras que en Cajamarca la temperatura de ebullición del agua es de 90°C. En este caso se deberá sustraer 10°C a el punto final de la mermelada en Lima que viene a ser 104.5°C, por lo tanto la temperatura final de la mermelada, es decir el punto final de cocción en Cajamarca será de 94.5°C, aproximadamente. En el siguiente cuadro se muestra la relación entre temperatura de ebullición, altura sobre el nivel del mar y concentración en °Brix

- **Prueba del refractómetro:** Su manejo es sencillo, utilizando una cuchara se extrae un poco de muestra de mermelada. Se deja enfriar a temperatura ambiente y se coloca en el refractómetro, se cierra y se procede a medir. El punto final de la mermelada será cuando marque 65 grados Brix, momento en el cual se debe parar la cocción.

4.13.4.11 Adición del conservante

Una vez alcanzado el punto de gelificación, se agrega el conservante. Este debe diluirse con una mínima cantidad de agua. Una vez que esté totalmente disuelto, se agrega directamente a la olla. El porcentaje de conservante a agregar no debe exceder al 0.05% del peso de la mermelada

4.13.4.12 Traspase

Una vez llegado al punto final de cocción se retira la mermelada de la fuente de calor, y se introduce una espumadera para eliminar la espuma formada en la superficie de la mermelada. Inmediatamente después, la mermelada debe ser trasvasada a otro recipiente con la finalidad de evitar la sobrecocción, que puede originar oscurecimiento y cristalización de la mermelada.

El traspase permitirá enfriar ligeramente la mermelada (hasta una temperatura no menor a los 85°C), la cual favorecerá la etapa siguiente que es el envasado. La mermelada de fresas o cualquiera otra mermelada que se prepare con fruta entera se dejara reposar en el recipiente hasta que comience a formarse una fina película sobre la superficie. La mermelada será removida ligeramente para distribuir uniformemente los trozos de fruta. El corto periodo de reposo permite que la mermelada vaya tomando consistencia e impide que los frutos enteros suban hasta la superficie de la mermelada cuando se distribuyen en tarros. Este periodo de reposo resulta

asimismo esencial cuando se prepara mermelada de frutas cítricas ya que en caso contrario todos los fragmentos de fruta tenderán a flotar en la superficie de la conserva.

4.13.4.13 Envasado

Se realiza en caliente a una temperatura no menor a los 85°C. Esta temperatura mejora la fluidez del producto durante el llenado y a la vez permite la formación de un vacío adecuado dentro del envase por efecto de la contracción de la mermelada una vez que ha enfriado. En este proceso se puede utilizar una jarra con pico que permita llenar con facilidad los envases, evitando que se derrame por los bordes. En el momento del envasado se deben verificar que los recipientes no estén rajados, ni deformes, limpios y desinfectados. El llenado se realiza hasta el ras del envase, se coloca inmediatamente la tapa y se procede a voltear el envase con la finalidad de esterilizar la tapa. En esta posición permanece por espacio de 3 minutos y luego se voltea cuidadosamente

4.13.4.14 Enfriado

El producto envasado debe ser enfriado rápidamente para conservar su calidad y asegurar la formación del vacío dentro del envase. Al enfriarse el producto, ocurrirá la contracción de la mermelada dentro del envase, lo que viene a ser la formación de vacío, que viene a ser el factor más importante para la conservación del producto. El enfriado se realiza con chorros de agua fría, que a la vez nos va a permitir realizar la limpieza exterior de los envases de algunos residuos de mermelada que se hubieran impregnado.

4.13.4.15 Etiquetado

El etiquetado constituye la etapa final del proceso de elaboración de mermeladas. En la etiqueta se debe incluir toda la información sobre el producto.

4.13.4.16 Almacenado

El producto debe ser almacenado en un lugar fresco, limpio y seco; con suficiente ventilación a fin de garantizar la conservación del producto hasta el momento de su comercialización.

4.13.5 La elaboración de mermelada casera

El color, aroma y sabor, así como sus sanas propiedades, hacen de la fruta un alimento irresistible. Sin embargo, muy a menudo, se estropean y no queda más remedio que deshacerse de ellas. Una buena alternativa para conservarlas y degustarlas, es en forma de mermeladas, una preparación que perdura bastante tiempo inalterable. La fórmula es sencilla: una mezcla de fruta cocida y azúcar.

Aunque la producción industrial de las mermeladas está muy extendida y por ello podemos encontrar numerosas variedades en cualquier supermercado, muchos son los que prefieren hacerlas por sí mismos, logrando un producto mucho más natural.

4.13.5.1 Sistemas de conservación de la mermelada casera.

Modo de conservación (hasta 7-8 meses). (Envasado al baño María):

- Se cogen tarros de cristal con tapadera y se limpian y secan a conciencia. (Puedes utilizar los que traen pepinillos, aceitunas, mermelada industrial, etc. siempre que estén muy bien limpios). Se rellenan los botes con la mermelada, se cierran bien.
- Se coge un perol u olla se llena con agua, y se ponen los tarros dentro.
- Se pone al fuego la olla (destapada) y cuando el agua empiece a ebullición o cocer, contar 15 minutos, tras los cuales se quitará del fuego la olla.

Otra manera de conservar la mermelada.

- Los frascos deben de ser gruesos y resistentes para cambios bruscos de temperatura.
- Lave bien los frascos y tapas con agua jabonosa (detergente casero no use cloro) y enjuague bien con agua limpia.) Utilice frascos y tapas nuevos.
- Coloque los frascos y tapas en el horno caliente por lo menos diez minutos para esterilizarlos. Sáquelos y tápelos para evitar contaminación de aire, agua, insectos o manos mal lavadas. Tenga cuidado con las quemaduras, utilice guantes.
- La mermelada se debe derramar hirviendo en los frascos lentamente por los bordes del frasco para desalojar el aire. Procurando no dejar en lo posible burbujas de aire.
- Llène los frascos casi hasta el borde dejando un pequeño espacio entre la tapa. No los llene totalmente Recuerde siempre debe envasar la mermelada hirviendo. La mermelada no debe de ser muy acuosa.

- Al estar llenos los frascos tape con fuerza inmediatamente y sumérjalos en agua al natural sin que el agua llegue al borde de la tapa.
- Este cambio brusco de temperatura en los frascos hará que la masa de la mermelada se compacte absorbiendo el aire restante y creando un vacío dentro del frasco
- Si los frasco se cuartean al colocarlos en el agua desechelos. Son inservibles para el consumo humano de allí que se necesitan frascos fuertes
- El secreto de la conservación casera son: La mayor asepsia posible de materiales y personas manipuladoras de los envases y productos alimenticios

Envasar los productos hirviendo y al vacío

- Las mermeladas ácidas se conservan más. El ácido en cierto grado es un conservante de allí que en la preparación industrial le añadan ácido cítrico a las mermeladas.

4.13.6 Puntos importantes a tener en cuenta en la preparación de mermeladas.

- Utilizar fruta fresca con el grado justo de maduración o una mezcla de fruta madura y no madura; evitar la fruta demasiado madura.
- Pectina, ácido y azúcar son ingredientes vitales para una mermelada bien gelificada, y deben estar equilibrados en las proporciones adecuadas.
- La fruta que debe ser reblandecida será hervida a fuego lento con suavidad hasta su total reblandecimiento antes de añadir el azúcar.

- No debe añadirse el azúcar hasta que la fruta aparezca blanda y deshecha. Una vez añadido y disuelto el azúcar, la mermelada deberá hervir con rapidez hasta alcanzar el punto de gelificación.
- La ebullición muy prolongada con azúcar oscurece el color, altera el sabor y puede dar lugar a una mermelada pegajosa.
- Una cocción escasa puede determinar que la mermelada aparezca muy suelta o como un jarabe. Esto puede ser consecuencia también de la falta de pectina o de ácido, o de la incorporación de una cantidad excesiva de azúcar.
- La mermelada poco hervida, o que contiene muy poca cantidad de azúcar, fermentará al ser almacenada.
- No eliminar la espuma de la mermelada durante la cocción: hacer esto cuando la conserva ha terminado de hervir. La retirada continuada de espuma es innecesaria y una pérdida de tiempo.
- Para evitar que las frutas enteras suban a la parte superior del tarro (especialmente fresas y cerezas), dejar que la mermelada se enfríe ligeramente en la cacerola, después agitarla suavemente antes de envasarla.
- Si se usan cierres herméticos, deberán limpiarse escrupulosamente y colocarlos sobre los tarros inmediatamente después de llenarlos.
- Almacenar la mermelada en un armario fresco, oscuro, seco y ventila

5 METODOLOGÍA.

5.1 Tipos de investigación.

5.1.1 Bibliográfica

Para elaborar la tesina se realizara una investigación bibliográfica para lo que se utilizara bibliotecas, archivos, filmotecas, laboratorios, museos entre otros. Investigación bibliográfica de autores que interprete datos o información del ají, su origen y la utilización de esta hortaliza en el arte culinario.

5.1.2 Documental

Para desarrollar el documento legal, el marco teórico y tener más conocimientos también se hará una investigación documental a través de la consulta de documentos (libros, revistas, periódicos, memorias, anuarios, registros, códigos, constituciones.). Referencia de proyectos presentados sobre temas que aporten en la investigación de varios tipos de ají que faciliten la comprensión del tema propuesto.

5.2 Métodos de Investigación.

5.2.1 Inductivo

Es un proceso analítico sintético mediante el cual se parte del estudio de casos, hechos o fenómenos particulares para llegar al descubrimiento de un principio o ley general que lo rige. Para poner en práctica y comprobar una hipótesis.

5.2.2 Analítico-Sintético:

Se distinguen los elementos de un fenómeno y se procede a revisar ordenadamente cada uno de ellos por separado. La física, la química y la biología utilizan este método; a partir de la experimentación y el análisis de gran número de casos se establecen leyes universales. Consiste en la extracción de las partes de un todo, con el objeto de estudiarlas y examinarlas por separado, para ver, por ejemplo las relaciones entre las mismas.

Estas operaciones no existen independientes una de la otra; el análisis de un objeto se realiza a partir de la relación que existe entre los elementos que conforman dicho objeto como un todo; y a su vez, la síntesis se produce sobre la base de los resultados previos del análisis. Para saber si es que es utilizada la mermelada de ají en la decoración y montaje de platos principales y postres.

5.3 Técnicas e instrumentos de Investigación

5.3.1 Observación

Se usó esta técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis. La observación es un elemento fundamental de todo proceso investigativo; en ella se apoya el investigador para obtener el mayor número de datos. Gran parte del conjunto de conocimientos que constituye la ciencia ha sido lograda mediante la observación. Para determinar la variedad de tipos de montajes y decoración en gastronomía.

5.4 Fuentes de Información:

5.4.1 Primarias:

Es básica, busca el progreso científico, acrecentar los conocimientos teóricos, sin interesarse directamente en sus posibles aplicaciones o consecuencias prácticas.

5.4.2 Secundarias.

Es aquel tipo de información que el investigador recoge de otros estudios realizados anteriormente. Para obtener este tipo de información el investigador no hace contacto físico alguno con el objeto de estudio; se trata de un conocimiento o información que se adquiere indirectamente.

6 APORTE CRÍTICO DEL ESTUDIANTE.

La gastronomía ecuatoriana se caracteriza por una gran variedad de sabores y aromas los cuales se funden en un elemento esencial llamado calidad. Esta cocina es una mezcla entre la tradición de sus antiguos pobladores y las culturas.

Son muchas las variedades de platos que nos encontramos recorriendo las cocinas del Ecuador.

El ají siendo un producto netamente ecuatoriano, y que la gente no sepa o no se informe de los beneficios que este producto nos da. Claro siempre y cuando el consumo sea la cantidad adecuada.

La falta de interés por conocer la cultura, historia y tradiciones, identidad cultural, eliminando con esto siglos de tradición culinaria. Recetas que utilizan condimentos propios de la zona son preparadas a diario, la inquietud de conocer las características del ají y sus aplicaciones, surge porque muchas veces al preparar estos alimentos utilizamos condimentos artificiales, sin tener en cuenta el daño físico que causamos a la persona que los consume. Lo que se pretende con este proyecto es la creación de nuevos platos preparados con productos que se cultivan en las diferentes regiones del país específicamente el ají, y la estilización de recetas típicas, manteniendo su sabor intacto, pero variando su decoración, para hacerlas más agradables a la vista; con las nuevas tendencias culinarias que se imponen a nivel mundial lo que se propone es cambiar la forma de presentación de los platos, teniendo en cuenta además la parte nutricional.

La presentación es la acción de ubicar los elementos de una preparación alimenticia en un plato u otro con el fin de otorgar la comodidad al comensal para que le sea fácil y placentero consumirlo. En el fondo, en épocas pasadas era así, poner la comida al plato en trozos distribuidos para que al cliente le fuera fácil comerlo; con el paso del tiempo y la evolución de las artes el montaje tomo riendas artísticas, el cocinero busca además de facilitar, sorprender y emocionar al presentar verdaderas piezas comestibles. Aunque en la actualidad, encontramos ocasiones en donde piensan más en la estética que en el sabor, y eso es lamentable ya que comer un plato con un bello montaje de sabor y técnica mediocre es desagradable.

Con respecto al postre, si bien el postre es lo último que se come en la comida, va a dejar una mala impresión si este es algo simple. Pensemos un poco, si nos sirven un excelente menú de tres tiempos con entradas y fondos de buen montaje, una vez llegado el postre si este no es capaz de superar a sus antecesores, el cliente podría llevarse una mala impresión, puesto que al levantarse de su mesa, su ultimo consumo fue el postre, por ende es la última imagen que se lleva. Y por esta razón debe ser un dulce plato con buena dedicación para evitar malas impresiones.

La gastronomía es un arte, para decorar bien una comida hay que ponerle el corazón y los sentidos. Los colores y los aromas son importantes, tanto para la gente adulta como, para los niños la comida también tiene que ser especial, llenas de sabores distintos, nutritiva y balanceada. Pero por sobretodo, hechas con amor.

Es necesario entender con claridad las nuevas propuestas gastronómicas, de lo contrario puede presentarse dificultad al momento de su aplicación. Falta por desarrollar una cultura gastronómica donde se mantenga la tradición pero se aplique la innovación.

7 CONCLUSIONES.

- El ají utilizado en forma correcta y en cantidades recomendables es muy beneficioso para nuestro cuerpo gracias a sus propiedades medicinales, y nutricionales.
- La cocina es más que una técnica, es un arte, es una tradición, es un conjunto de valores... Es sin duda, Cultura.
- Un plato representa una idea sobre la que se trabajó muchísimo hasta darle la forma deseada. Pero al repetirlo, casi nunca sale igual. Cada vez es una obra nueva.
- El plato terminado es la mejor manera de describir al cocinero o chef. Puesto que es su carta de presentación hacia sus comensales o amigos.
- El emplatado y presentación de platos es un arte en si mismo, no se aprende en un día, y requiere que desarrollemos un cierto sentido estético.
- En efecto, el Cocinero no debe ser solamente Un cocinero que Cocina; debe ser ante todo, un cocinero profesional.

8 RECOMENDACIONES.

- Las personas que no deberían incluir el ají en sus dietas. “Las embarazadas y lactantes tienen que evitar consumir este insumo o hacerlo de manera ocasional debido a que la capsaicina puede atravesar la placenta y producir alergias en el recién nacido”.
- Lo mismo pasa con los niños, a los que no se debe acostumbrar a probar ají desde tan pequeños, ya que no pueden metabolizar ese alimento de manera tan rápida. “Además, porque este grupo de personas tendrá una estimulación muy grande del sistema nervioso, páncreas, etc., que no puede manejar porque sus distintos órganos no han alcanzado la plena madurez”.
- Equilibrio, unidad, concentración y estilo al preparar un plato principal y postre.
- A menos que haya una docena de cocineros a su disposición, usted tendrá que organizar la comida en el plato con rapidez.
- Si alguien le ayuda a servir, mostrarles cómo posicionar correctamente el plato frente a su invitado”.
- Mantenga la simplicidad y rapidez. Usted quiere que la comida sea atractiva, pero no abrumadora o caricaturesca.
- Todo debe ser comestible. Agregar Altura al plato:
- Haga esto simplemente montando las papas, arroz o fécula en la parte posterior del plato y apoyar otras verduras o carne por encima

- Piensa en el color: Si la comida es básicamente marrón o blanca, iluminar el plato con aderezos y verduras coloridas.
- Una ramita de cilantro fresco o perejil de hoja plana, algunos anillos de cebolla en rodajas, Asegúrese de que su guarnición se adapte a la receta.
- Una recomendación adicional; es necesario tener un conocimiento de nuestras costumbres y de nuestros productos ya que solo así podremos asimilar la esencia de cada uno de ellos. Comer un alimento no solo implica digerirlo, va más allá, significa una simbiosis entre nosotros y la naturaleza.

9 BIBLIOGRAFIA.

- F. NUEZ, R GIL ORTEGA, J COSTA. *El cultivo de pimientos, chiles y ajíes. Disponible en:*
3/revistas/r_43/cadenas/Condimentos_Pimiento_Pimentón
(consultado 05 de Febrero 2012)
- GALMARINI, CR (1993), *Los Recursos genéricos del genero CAPSICUM y su utilización.*
- GUSTAVO MENDEZ, GRACIANO. *Manual de estudio de arte culinario.*
- LE CORDON BLEU; “*Las técnicas del chef “Barcelona, España; 2001*
- LÓPEZ CORDOVEZ, LUIS ALBERTO. *Zonas agrícolas del Ecuador.*
- PAVÓN GARCÉS, GALO. *Caracterización morfológica y revisión taxonómica de capsicum spp (ajíes).*
- VIVANCOS, GINÉS; “*Diccionario de alimentación, gastronomía y enología española y latinoamericana*” Madrid, España; Ediciones Everest

NETGRAFÍA

- [http://www.elcomercio.com/noticiaEC.asp?id_noticia=93740&id_seccion=8\[/web\]](http://www.elcomercio.com/noticiaEC.asp?id_noticia=93740&id_seccion=8[/web])
- http://www.ecuaworld.com.ec/cocina_ecuatoriana.htm
- http://www.freshplaza.es/news_detail.asp?id=23265
- <http://www.saluddiaria.com/beneficios-del-aji-picante/>
- F:\Comida picante puede prevenir y curar enfermedades.mht
- <http://www.cosasdebelleza.com/uso-terapeutico-aji-picante/>
- <http://elcomercio.pe/gastronomia/737281/noticia-que-beneficios-trae-nuestro-cuerpo-aji>
- <http://ebookpp.com/em/emplatados-doc.html>

- <http://www.definicionabc.com/general/decoracion.php>
- <http://foro.univision.com/t5/Cienfuegos-Cuba/EL-ORIGEN-DE-LAMERMELADA/m-p/2643420>
- [http://img.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/1664670/Mermeladas-\(varias\).html](http://img.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/1664670/Mermeladas-(varias).html)
- <http://www.escueladecocina.net/tecnica/tecnica-para-la-elaboracion-demermelada.php>
- http://www.bedri.es/Comer_y_beber/Conservas_caseras/Metodos_de_conservacion.htm
- <http://www.cosasdebelleza.com/uso-terapeutico-aji-picante/>
- <http://www.yerbasana.cl/?a=1659>
- http://es.wikipedia.org/wiki/Capsicum_annuum
- <http://ecuaworld.com/ecuablog/index.php?itemid=734>
- <http://www.revistalideres.ec/2010-03-22/Mercados/Analisis-Sectorial/LD100315P17ENPERSPECTIVA.aspx>
- <http://www.gastronomiaycia.com/2009/06/03/la-importancia-del-emplatado/>

10 ANEXOS.
Anexo 1.
Clases de Ají.

Capsicum annum:



Cascabel.



Cayenne Long Slim.



Ají Bolita.



Ají de árbol.



Ají Dulce Milfruto.



Ají Mulato.



Ají Piquin.



Ají Poblano.



Ají Verde.



El Salvador.



Fireflake.



Guam Boonies.

Anexo 1.
Clases de Ají.



© Simon Feiertag

Sweet Chocolate.



© Simon Feiertag

Peperoni Cosenza.



© Simon Feiertag

Jalapeño.



© Simon Feiertag

Purple Beauty.



© Simon Feiertag

Rawit.



© Simon Feiertag

Pasilla.



© Simon Feiertag

Nagayatsubusa.



© Simon Feiertag

Mashito.



© Simon Feiertag

Jalapeño Jumbo.



© Simon Feiertag

Guandilla.

Anexo 1. Clases de Ají.

Capsicum chinense:



7 Pot.



Ají Brown Picante.



Cuerno de Toro. Pepper



Ají Dulce Amarillo.



Ají Umba.



Aribibi Gusano.



Avenir.



Bido Tacana.



Billy Goat.



Bhut Jolokia.



Bhut Jolokia Chocolate.



Bonda Ma Jacques

Anexo 1. Clases de Ají.



Ají Cubano.



Ají Negro.



Chupetinho Alaranjado.



Habanero Super Datil.



Habanero Red Savina.



Habanero Neon.



Habanero Naranja.



Habanero Mérida Rojo.



Habanero Mustard.



Habanero Hot Lemon.



Habanero Orange Devil.



Habanero Golden.

Anexo 1.
Clases de Ají.



Habanero Cuba.



Naga Morich.



Pimenta Bode.



Lemon Drop.



Bido Tacana.



Cumari ou
Passarinho.



Habanero Barbados.



Habanero Brown
Trinidad Tobago.



Habanero Cappuccino.



Pimenta de Cheiro
Grande.



Pimenta de Cheiro.



Tobago Seasoning.

Anexo 1.
Clases de Ají.

Capsicum frutescens:



Ají Limo.



Bombillito.



Tabasco.

Capsicum pubescens:



Rocoto.

<http://www.ethno-botanik.org/Capsicum/Fotos-variedades-chile-pimiento-aji.html>

Anexo 2.

Montaje.



<http://kellygastronomia.blogspot.com/2011/09/montaje-de-platos.html>

Anexo 2.
Clases de Montaje:

Montaje Tradicional.



Anexo 2.
Montaje No Tradicional.

Montaje Estructurado o Centrado.



Anexo 2.

Montaje Disperso.




<http://kellygastronomia.blogspot.com/2011/09/montaje-de-platos.html>


Anexo 3.
Receta Estándar de Mermelada Casera.


RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DEL PLATO: Mermelada Casera.					CODIGO	No-PAX: 6	
CANTIDAD	Unidad de Medida	PRODUCTO			Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION
500	gr	fruta			2.50	2.75	
500	gr	azúcar			0.50	0.55	
COSTO TOTAL:					3.30		
VIDA UTIL :					COSTO PORCIÓN	0.55	
Preparación:					ÁREA	TIEMPO PREPARACIÓN	
Se coloca la fruta en un recipiente y por encima ubicamos todo el azúcar.					FRÍA x CALIENTE x	60 minutos	
Guardamos el recipiente en la nevera durante 24 horas para lograr de ese modo que la fruta absorba el azúcar.					GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media Alta		
Al quitar el recipiente de la nevera se coloca todo dentro de una cacerola y lo llevamos a fuego. Es importante ir revolviendo de modo constante con una cuchara de madera para que no se pegue en el fondo.					INSTRUMENTACIÓN		
La manera de comprobar que está lista es poner un poco de la mermelada en un plato y colocar de modo vertical, si se desliza es porque aun le falta, cuando está lista queda pegada al plato.					tabla de picar		
Una vez que está lista se deja enfriar un poco y ya esta lista para guardarla herméticamente.					cuchillo		
Se recomienda siempre usar recipientes de vidrio que cierren herméticamente.					recipiente		
Si la mermelada queda demasiado espesa se puede poner a baño María antes de comerla.					cacerola		
					cuchara de madera		
					plato		
					recipiente de vidrio		
Observaciones:							
Usar siempre recipientes de vidrio con cierre hermético.							
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:					FECHA		


Anexo 4.


RECETARIO DE PLATOS PRINCIPALES Y POSTRES CON MERMELADA DE AJI


RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DEL PLATO: Mermelada de Aji.					CODIGO. 001	No-PAX:	6
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO			Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION
500	gramos	Aji			2.50	2.75	
60	gramos	Vinagre blanco			0.96	0.11	
500	gramos	Azúcar granulada			0.50	0.55	
32	ml	Glucosa			1.25	0.40	
32	gramos	Mantequilla			2.20	0.15	
16	ml	Jugo de limón			0.05	0.05	
					COSTO TOTAL	3.91	
VIDA UTIL :					COSTO PORCIÓN	0.71	
Preparación:					ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN
					FRÍA	CALIENTE x	60 minutos
Lavar bien el aji, retirarle las pepas, cortarlos por la mitad.					GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media Alta		
Colocar en una cacerolita el aji, llevarlo al fuego, hervirlo tres veces, cambiando el agua. Retirarlo del fuego y licuarlo con el vinagre, hasta que quede tipo puré. Vaciar esta preparación en una olla agregarle el azúcar					INSTRUMENTACIÓN		
la glucosa y gotas de limón, llevar a fuego, mover con cuchara de madera hasta que tome punto. Luego añadimos la mantequilla para que tome brillo					cuchillo		
Retírala del fuego, y dejar enfriar.					tabla de picar		
					cuchara de madera		
					licuadora		
Observaciones.							
Mermelada de aji RS. Código 001.							
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:					FECHA		


RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Enrollado de carne blanca en salsa de mermelada de ají con papas nostiz, zuchini y brócoli.					CODIGO. 002	No-PAX: 6
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
1000	gramos	Pechuga de pollo	1.50	3.30		
250	gramos	Tocino	1.50	0.82		
250	gramos	Espinaca	0.50	0.27		
250	gramos	Zanahorias	0.30	0.16		
250	gramos	Apio	0.50	0.27		
250	gramos	Cebolla blanca	0.35	0.19		
250	gramos	Queso parmesano	3.60	1.80		
450	gramos	Papas	0.25	0.24		
32	gramos	Mantequilla	2.20	0.14		
4	unidades	Huevos	0.52	0.52		
60	ml	Crema entera	1.19	0.28		
150	gramos	Queso parmesano	3.00	1.28		
150	gramos	Harina	1.58	0.24		
3	gramos	Sal	0.30	0.0010		
3	gramos	Ají en polvo	0.90	0.054		
3	gramos	Paprika	1.25	0.75		
3	gramos	Tomillo	0.80	0.048		
250	gramos	Miga de pan fina	1.20	0.30		
1000	ml	Aceite de girasol	3.00	3.00		
300	gramos	Brócoli	0.50	0.33		
250	ml	Mermelada de ají	4.30	3.58		
COSTO TOTAL				17.30		
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	3.80	
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA CALIENTE x		60 minutos	
Filetear la pechuga de pollo.			GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media x Alta			
En una sartén freír el tocino picado, agregar las zanahorias, apio, cebollas picadas, y sofreír hasta que se ablanden, escurrir el exeso de grasa y poner en un tazón pequeño y dejar enfriar a temperatura ambiente.			INSTRUMENTACIÓN			
Combinar el sofrito con el queso y ponerlos sobre el pollo.			cuchillo			
Enrollar el pollo para contener el relleno.			tabla de picar			
Colocarlas en una lata de hornear, el pollo relleno, untarlo con mantequilla y embolverlo en papel aluminio. Llevar al horno precalentado a 180°C por 25 ó 30 minutos.			tazón			
Pelar y cocinar las papas, pasarlas por un colador o procesador de alimentos hasta obtener un puré fino y homogéneo.			lata de hornear			
Formar cuadrados iguales de 5 cm. Y dejar enfriar, mezclar la harina, los condimentos. Batir los huevos restantes, enharinar las papas, pasarlas por los huevos y luego por la apanadura. Calentar el aceite y freír las papas.			brocha			
Hacer arbolitos pequeños con el brócoli y blanquear en agua hirviendo por 3 m. Retirar el papel aluminio, cortar las pechugas de pollo en aros o en la Retirar el papel aluminio, cortar las pechugas de pollo en la forma que mas guste. En un plato colocar mermelada de ají, encima colocar el pollo acompañado de las papas nostiz y el brócoli. Si desea puede agregar más mermelada de ají encima del pollo.			horno			
			pela papas			
			batidos			
			platos			
			cubiertos			
Observaciones:						
Mermelada de ají RS. Código 001.						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA			


RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Chuletas de cerdo al cilantro en salsa de mermelada de ají con papas salteadas, vainitas y espárragos al vapor.					CODIGO. 003	No-PAX: 4
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
800	gramos	Chuletas de cerdo	2.50	4.40		
100	gramos	Cebollas perlas	0.42	0.10		
16	gramos	Ajos	2.50	0.09		
32	gramos	Apio	0.50	0.035		
50	gramos	Tomates	1.49	0.074		
250	gramos	Harina de maíz	1.58	0.39		
50	gramos	Manteca de choncho	1.50	0.16		
16	ml	Aceite vegetal	3.00	0.048		
8	gramos	Granos de culantro	0.80	0.12		
16	ml	Vinagre	0.96	0.030		
16	ml	Salsa de soya	0.75	0.12		
16	ml	Azúcar	0.50	0.017		
05-Ene	gramos	Cilantro	0.05	0.10		
10	gramos	Perejil	0.05	0.10		
16	gramos	Sal	0.30	0.0096		
200	gramos	Vainitas	1.00	0.44		
200	gramos	Espárragos	2.00	0.80		
250	gramos	Matequilla	2.20	1.10		
200	gramos	Papas	0.25	0.11		
200	gramos	Mermelada de ají	4.30	2.86		
				COSTO TOTAL	11.10	
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	3.05	
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA CALIENTE x		60 minutos	
Pelar y picar en brunoise las cebollas, ajos, apio. Pelar los tomates y retirarles las semillas (tomates concasé) y cortarlos en julianas finas.			GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media x Alta			
Sazonar las chuletas. Colocar la harina de maíz en un plato y enharinar cada una de las chuletas hasta que estén bien enharinadas.						
Calentar la manteca, el aceite en una sartén grande, agregar las chuletas y sellar por ambos lados y reservar.			tabla de picar			
En el mismo aceite en el que se sellaron las chuletas agregar las cebollas, ajos, apio, los granos de culantro, dorar a fuego lento removiendo constantemente, agregar los tomates picados, el vinagre, la salsa de soya el azúcar, mezclar y dejar cocinar durante 10 a 15 m. Agregar las chuletas para que estas absorban el sabor de la salsa. Pelar y cortar las papas a su gusto y cocinarlas. Una vez cocidas retirarlas y dejar escurrir, en una sartén derretir mantequilla y saltearlas.			platos			
Limpiar y cocinar las vainitas y los espárragos al vapor.			sartén			
En un plato colocar mermelada de ají cantidad al gusto, Colocar encima las chuletas, acompañar con las papas salteadas, espárragos y las vainitas al vapor, adomar con el cilantro picado finamente.			cucharas			
			ollas			
			pelador			
Observaciones:						
Mermelada de ají RS. Código 001.						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA			


RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Costillas de cerdo a la barbacoa en salsa de mermelada de ají con tempura de vegetales.					CODIGO. 004	No-PAX: 5
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
60	gramos	Mantequilla	2.20	0.26		
250	gramos	Cebolla perla	0.42	0.23		
32	gramos	Ajos	2.50	0.17		
125	ml	Pasta de tomate	1.63	0.56		
1000	gramos	Costillas de cerdo	2.50	5.50		
250	gramos	Piña	1.12	0.28		
250	gramos	Naranja	1.50	0.37		
16	gramos	Limón	0.05	0.05		
125	ml	Vinagre	0.96	0.24		
16	gramos	Canela	1.19	0.38		
16	gramos	Clavo de olor	0.80	0.25		
25	ml	Sidra	3.19	0.079		
4	gramos	Pimienta dulce	1.00	0.08		
16	gramos	Salsa inglesa	0.75	0.12		
		Masa Tempura				
500	gramos	Harina tempura	1.80	0.90		
750	ml	Agua helada				
1	Unidad	Huevo	0.13	0.13		
200	gramos	Zanahoria	0.30	0.13		
200	gramos	Brocoli	0.50	0.10		
200	gramos	Zucchini	1.35	0.27		
200	gramos	Cebolla perla.	0.42	0.18		
250	ml	Mermelada de ají	4.30	3.58		
				COSTO TOTAL	13.85	
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	3.04	
Preparación:					ÁREA	TIEMPO PREPARACIÓN
					FRÍA	CALIENTE x
						60 minutos
En una cacerola colocar la mantequilla, la cebolla picada en brunoise, el ají, la pasta de tomate. Realizar un sofrito con estos ingredientes. Revolver constantemente para que no se peguen y adicionar una taza de agua. En una parrilla previamente calentada agregar un poco de aceite y proceder a sellar las costillas, previamente salpimentadas al gusto sellarlas por ambos lados. Evitar que se pegue la carne a la parrilla.					GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media x Alta	
A la preparación de la salsa, incluir las rodajas de piña, el jugo de naranja, limón, vinagre. Dejar que dé un pequeño hervor, no olvidar que se debe revolver constantemente para que se mezclen los ingredientes.					cuchillo	
Rectificar la salsa con las especias, canela, clavo de olor. Dejar que se los sabores y adicionar las costillas de cerdo previamente asadas.					ollas	
Masa Tempura.					tazón	
En un recipiente lo suficientemente ancho, colocar todos los ingredientes para la masa tempura, y mezclamos bien. Mantener esta preparación fría.					sartén	
Proceder a cortar los vegetales, reservarlos en una fuente a parte en un lugar fresco. Introducir los vegetales en la masa tempura, asegurándose de que estén completamente cubiertos de la masa.					platos	
Luego pasar los vegetales por harina tempura. Luego freírlos por separado.					limpión	
Colocar en un plato las costillas de cerdo, los vegetales rociar con la salsa de mermelada de ají.						
Observaciones:						
Mermelada de ají RS. Código 001.						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:					FECHA	


RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DEL PLATO: Suprema de corvina en salsa de mermelada de aji con puré de papas y vegetales crujientes.					CODIGO. 005	No-PAX: 5	
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION		
1000	gramos	Filete de corvina	3.50	7.70			
250	gramos	Crema agria	1.19	1.19			
125	gramos	Pulpa de tomate	1.63	0.56			
16	gramos	Cilantro	0.10	0.10			
250	gramos	Harina	1.58	0.40			
125	gramos	Mantequilla	2.20	0.55			
		Ingredientes para el puré de papas.					
450	gramos	papas	0.35	0.35			
32	gramos	mantequilla	2.20	0.15			
500	ml	leche	0.75	0.37			
16	gramos	Ajonjolí	.65	0.20			
		Vegetales					
250	gramos	Zucchini	1.35	0.34			
250	gramos	Brócoli	0.50	0.27			
250	gramos	Zanahorias bb	1.50	0.82			
250	ml	Mermelada de aji	4.30	3.58			
COSTO TOTAL				16.98			
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	3.73		
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN		
			FRÍA	CALIENTE x	60 minutos		
Marinar la corvina con la sal y el limón, en un recipiente a parte mezclar la crema agria, la pulpa de tomates y el cilantro picado. Cortar los filetes de Corvina por la mitad y proceder a rellenarlos con la preparación anterior			GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media x Alta				
Pasar los filetes rellenos por la harina, teniendo cuidado de que no se salga el relleno. En una sartén colocar la mantequilla y llevarla a calentar y proceder a dorar las corvinas por ambos lados.			INSTRUMENTACIÓN				
Para el puré. Pelar y cocer las papas. Pasar por un prensa papas hasta obtener un puré fino y homogéneo. Agregar la mantequilla derretida, la leche, mezclar bien y por último aregar el ajonjolí. Cortar el zucchini en rodajas, el brócoli hacer árbolitos pequeños. Blanquear el brócoli y las zanahorias bb por 3 m. Saltear los vegetales en mantequilla. Colocar en un plato las supremas de corvinas y acompañar con el puré y los vegetales. Puede colocar la mermelada de aji a parte o encima de las corvinas.			cuchillo				
			tabla de picar				
			cernidor				
			espátula				
			lata de hornear				
			papel encerado				
			horno				
			limpión				
Observaciones:							
Mermelada de aji RS. Código 001.							
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA				


RECETA ESTÁNDAR								
NOMBRE DEL PLATO: Abanicos de mango con helado de aguacate y mermelada de aji.				CODIGO: 006	No-PAX:	6		
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION			
4	unidades	Yemas de huevo	0.52	0.52				
1000	ml	Crema de leche	1.19	4.76				
125	gramos	Azúcar	0.50	0.13				
300	gramos	Aguacates	1.60	1.05				
16	ml	Zumo de limón	0.10	0.10				
2	unidades	Clara de huevos	0.26	0.26				
250	gramos	Mangos en conserva	2.15	0.65				
300	ml	Mermelada de aji	4.30	4.30				
COSTO TOTAL				11.77				
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	2.15			
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN			
			FRÍA x CALIENTE x		45 minutos			
<p>Para el helado de aguacate, se baten las yemas, se calienta la crema de leche con el azúcar removiendo para que quede bien disuelto. Cuando la crema de leche rompa a hervir se retira la olla del fuego, se hechan las yemas en pequeñas cantidades. Se remueve y se pone esta preparación en la nevera. Se pelan y se trituran los aguacates hasta obtener un puré añadir a la mezcla anterior junto con el jugo de limón, se lleva nuevamente esta preparación a la nevera hasta que espese. Se remueve durante el proceso un par de veces. Se baten las claras de huevo a punto de nieve y se añade a la mezcla, por ultimo se deja en la nevera hasta que esté firme o hasta que cuaje.</p>			GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media Alta					
			ollas					
			tabla de picar					
			copa					
			limpión					
			cucharas					
Observaciones:								
Mermelada de aji RS. Código 001								
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA					


RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Bavaroise de queso bañado en mermelada de aji.					CODIGO. 007	No-PAX: 15
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
750	ml	Crema de leche	1.19	3.57		
500	gramos	Requesón o queso crema	3.25	3.25		
4	unidades	Yemas de huevos	0.52	0.52		
200	gramos	Azúcar	0.50	0.22		
50	gramos	Gelatina si sabor	0.80	1.33		
750	ml	Mermelada de aji	4.30	10.75		
150	gramos	Azúcar	0.50	0.16		
COSTO TOTAL				19.80		
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	1.45	
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA x	CALIENTE x	60 minutos	
Semi batir la crema de leche. Calentar las yemas más el azúcar a baño María hasta que se forme espuma. Mezclar con el requezón. Igualmente mezclar el azúcar y las claras de huevo a baño María, calentar hasta que se pierda el grano, retirar del fuego y batir a punto de nieve. Diluir la gelatina sin sabor y mezclar con los dos batidos anteriores. Al final incorporar todo esto a la crema semibatida. Colocar en recipientes pequeños y poner en la refrigeradora dejar cuajar. Desmoldar colocar en un plato, y bañarlo con mermelada de aji.			GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media Alta			
			INSTRUMENTACIÓN			
			ollas			
			cucharas			
			tazas			
			pairax			
Observaciones:			platos de postre			
Mermelada de aji RS. Código 001						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA			


RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Pan de leche con mermelada de aji y queso crema.				CODIGO. 008	No-PAX:	35
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
1000	gramos	Harina	1.58	1.58		
25	gramos	Sal	0.30	0.015		
120	gramos	Azúcar	0.50	0.13		
50	gramos	Levadura	2.10	0.21		
300	gramos	Margarina	2.20	1.32		
3	unidades	Huevos	0.39	0.39		
600	ml	Leche	0.75	0.45		
50	gramos	Polvo de hornear	1.60	0.80		
525	gramos	Mermelada de aji	4.30	7.52		
525	gramos	Queso crema	3.25	3.41		
COSTO TOTAL				15.82		
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	0.49	
Preparación:				ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN
				FRÍA	CALIENTE x	60 minutos
Tamizamos la harina en el meson junto con el polvo de hornear y proceder a formar un volcan e incorporamos todos los ingredientes. comenzamos a a elaborar una masa e incorporando poco a poco la leche.				GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media		
Formamos porciones de 30 gr. Y boleamos dejamos reposar por 15 m. y horneamos por 25 m. a 180°C. Una ves listos los panes dejar enfriar, cortarlos por la mitad, untar con queso crema y mermelada de aji. Comerlos acompañados de un buen café o bebida de su agrado.				Alta		
				INSTRUMENTACIÓN		
				cuchillo		
				tabla de picar		
				brocha		
				horno		
				limpión		
Observaciones:				tazas		
Mermelada de aji RS. Código 001				cucharas medidoras		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:				FECHA		


RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Brazo gitano relleno de chirimoya bañado con mermelada de ají.					CODIGO. 009	No-PAX: 6
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
		Ingredientes para el bizcochuelo.				
10	unidades	Huevos	0.49	0.49		
300	gramos	Azúcar blanca	0.50	0.33		
300	gramos	Harina	1.58	0.47		
16	ml	Esencia de vainilla	1.10	0.17		
		Ingredientes para el jarabe o miel.				
350	gramos	Azúcar	0.50	0.38		
200	ml	Agua				
16	ml	Esencia de vainilla	1.10	0.17		
16	ml	Jugo de limón sutil	0.88	0.028		
5	gramos	Canela	1.19	0.11		
5	gramos	Clavo de olor	0.80	0.08		
5	gramos	Pimienta dulce	0.60	0.06		
250	gramos	Chirimoya	2.50	1.37		
300	gramos	Mermelada de ají	4.30	4.30		
				COSTO TOTAL	7.05	
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	1.45	
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA CALIENTE x		60 minutos	
Mezclar las yemas con el azúcar hasta que no quede gránulos. Incorporar la esencia de vainilla, añadir la harina cernida en forma de lluvia incorporar las claras batidas a punto de nieve mezclando en forma envolvente.			GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media Alta			
Engrasar una lata de hornear. Colocar papel encerado colocar la preparación exterior, llevar al horno precalentado a 180°C por 20 m.			cuchillo			
Una vez listo dejar enfriar, retirar el papel e hidratar con jarabe.			tabla de picar			
Para la preparación del jarabe. Llevamos a fuego todos los ingredientes hasta conseguir un jarabe a punto de hilo.			batidor			
A la pulpa de la chirimoya agregar jugo de limon para que no se ponga oscura. Colocar sobre el biscochuelo mermelada de ají, la pulpa de la fruta enrollar y decorar con mermelada de ají y azúcar glasé.			cernidor			
			espátula			
			lata de hornear			
			papel encerado			
			horno			
			ollas			
			cucharas			
			limpión			
Observaciones:						
Mermelada de ají RS. Código 001.						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA			


RECETA ESTÁNDAR								
NOMBRE DEL PLATO: Crepas integrales con manzana y mermelada de aji.					CODIGO. 010	No-PAX: 15		
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION			
150	gramos	Harina integral	1.60	0				
2	unidad	Huevos	0.26	0.26				
250	ml	Leche desnatada	0.75	0.19				
40	ml	Agua						
32	gramos	Mantequilla light	2.10	0.14				
4	gramos	Sal	0.30	0.0024				
8	ml	Extracto de vainilla	1.10	0.08				
750	gramos	Manzanas	1.20	1.80				
30	gramos	Mantequilla	2.20	0.13				
50	gramos	Azúcar granulada	0.50	0.055				
4	gramos	Canela	1.19	0.095				
750	ml	Mermelada de aji	4.30	10.75				
COSTO TOTAL				13.94				
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN			1.02	
Preparación:			ÁREA				TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA	CALIENTE x			60 minutos	
Para las crepas, cernir juntas la harina y la sal. Mezclar la matequilla derretida, la leche y el agua. Batir los huevos y agregarlos al líquido e incorporar la vainilla. Agregar los ingredientes secos, batir hasta obtener una masa suave y homogénea. Para cocer las crepas poner tres cucharadas de la masa en una sartén caliente y previamente enmantecada.			GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media Alta					
Cocinar mas o menos por 1 m 1/2 voltear y cocinar por 1 m. a fuego medio			INSTRUMENTACIÓN					
Pelar las manzanas, quitarles el centro y cortarlas en rodajas. En una sartén grande calentar mantequilla, agregar las manzanas el azúcar y la canela, cocinar por 8 m. a fuego medio. Poner las manzanas sobre las crepas, enrollarlas y ponerlas en platos, colocar mermelada de aji encima y servir.			cuchillo					
			tabla de picar					
			cernidor					
			batidor					
			pelador					
			platos					
			limpión					
Observaciones:								
Mermelada de aji receta estandar codigo 001.								
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA					


RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Langostinos al estilo cajun con ensalada griega y mermelada de ají.					CODIGO. 011	No-PAX: 3
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
550	gramos	Langostinos grandes	5.00	6.05		
250	gramos	Tocineta	1.50	0.82		
		Palillos de bambú grandes	1.00	1.00		
8	gramos	Paprika	0.88	0.14		
16	gramos	Pimentón dulce	0.80	0.25		
08-Ene	gramos	Pimienta de cayena	0.60	0.096		
8	gramos	Pimienta negra	0.60	0.096		
8	gramos	Tomillo,	0.80	0.12		
16	gramos	Ralladura de limón	0.20	0.20		
8	gramos	Ajo en polvo	0.50	0.08		
8	gramos	Orégano	0.44	0.07		
32	ml	Aceite	3.00	0.096		
250	gramos	Tomates sherry	1.49	0.32		
250	gramos	Pepinillos	0.50	0.27		
250	gramos	Lechuga rizada	1.00	0.55		
125	gramos	Cebolla perla,	0.42	0.11		
125	gramos	Queso maduro	1.80	0.49		
125	gramos	Pan	1.20	0.50		
32	ml	Aceite de oliva	4.90	0.31		
250	gramos	Mandarinas,	1.00	0.25		
8	gramos	Sal,	0.30	0.0046		
125	gramos	Aceitunas sin Pepa.	1.70	2.12		
100	gramos	Brotos de soja	3.70	0.37		
300	ml	Mermelada de ají	4.30	4.30		
				COSTO TOTAL	19.11	
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	7.02	
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA CALIENTE x		60 minutos	
Para el cajun, paprika, ajo en polvo, pimienta de cayena pimienta negra, orégano, cebolla en polvo, tomillo y sal.			GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media x Alta			
Pelar y limpiar los langostinos con cuidado manteniendo la cabeza y la cola enrollamos los langostinos con el tocino, añadimos el cajún al gusto.			INSTRUMENTACIÓN			
chuzamos los langostinos con los palillos de bambú						
En un sartén ponemos a calentar aceite, ponemos los langostinos a dorar y añadimos un poquito de aceite de oliva			pela papas			
Para la ensalada.			cuchillo			
Pelar el pepinillo, lavar la lechuga, pelar las mandarinas.			platos			
Cortar el pepinillo en rodajas con todo y pepas le añadimos mostaza y limón reservamos, las mandarinas en ajos y sin semillas. Cortar el queso en			cucharas			
cuadraditos pequeños, Trocear la lechuga con las manos y colocarla en un			palillos de bambú			
plato de servir, añadimos los pepinillos, los gajos de mandarina, los			limpión			
los tomates cherry, las aceitunas,y los brotes de soja. Ponemos los						
langostinos encima de la ensalada y salseamos con la mermelada de ají.						
Observaciones:						
Mermelada de ají receta estandar codigo 001.						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA			


RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Torta de mermelada de ají y coco.					CODIGO. 013	No-PAX: 10
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
		Masa				
100	gramos	Manteca	1.50	0.33		
100	gramos	Azúcar	0.50	0.11		
3	unidades	Yemas	0.39	0.39		
300	gramos	Harina	1.58	1.04		
32	gramos	Polvo de hornear	1.75	0.56		
5	pizca	Sal	0.30	0.003		
8	ml	Vainilla	1.10	0.088		
152	ml	Leche	0.75	0.11		
		Relleno				
500	gramos	Mermelada de ají	4.30	7.16		
3	unidades	Claras	0.39	0.39		
100	gramos	Azúcar	0.50	0.11		
150	gramos	Coco	1.15	2.15		
48	gramos	Azúcar glasé	0.70	0.06		
				COSTO TOTAL	12.50	
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	1.37	
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA CALIENTE x		60 minutos.	
Para la masa. Batir la manteca durante 3 minutos. Luego seguir batiendo y agregarle el azúcar, las yemas y la vainilla.			GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media x Alta			
Retirar de la batidora e incorporar la harina, el polvo de hornear, la sal alternando con leche. Colocarla en un molde de 35 x 25 cm enmantecado y enharinado.			INSTRUMENTACIÓN			
Para el relleno. Sobre la masa cruda, esparcir mermelada			Batidora			
en una capa pareja. Batir las claras a punto de nieve.			molde			
Agregar el azúcar. Retirar de la batidora e incorporar el coco.			espatula			
Esparcir sobre la mermelada de ají, espolvorear con azúcar glasé y hornear a 160° C por unos 30 minutos.			cernidor			
			bol			
			cucharas			
			horno			
			limpión			
Observaciones:						
Mermelada de ají RS. Código 001.						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA			
Observaciones:						
Mermelada de ají RS. Código 001.						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA			


RECETA ESTÁNDAR							
NOMBRE DEL PLATO: Flan de queso crema con mermelada de Aji.					CODIGO.14	No-PAX:	6
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO			Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION
400	gramos	Queso crema.			3.25	2.60	
500	ml	Leche.			0.75	0.37	
2	unidades	Huevos.			0.26	0.26	
180	gramos	Azúcar .			0.50	0.20	
20	gramos	Azúcar vainillada			0.50	0.022	
250	gramos	Cuajada.			1.19	1.19	
300	gramos	Mermelada de aji..			4.30	4.30	
7	ml	Vainilla			1.10	0.077	
COSTO TOTAL						9.01	
VIDA UTIL :					COSTO PORCIÓN	1.65	
Preparación:					ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN
					FRÍA x	CALIENTE x	30 minutos
Para hacer esta sencilla receta sólo tendremos que poner todos los ingredientes, excepto la mermelada de aji, en una olla.					GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media Alta		
Los calentamos a fuego medio, sin dejar de remover, durante 10 m. Ponemos la mermelada de aji en un pirex. Vertemos en ella la mezcla resultante y esperamos a que enfríe. Cuando este fría podremos en la nevera por dos horas.					INSTRUMENTACIÓN		
					olla		
					cuchara		
					pirex		
Observaciones:					nevera		
Mermelada de aji RS. Código 001.					limpión		
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:					FECHA		


RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Tarta de queso al limón con mermelada de aji.					CODIGO. 015	No-PAX: 8
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
		Para la base:				
80	gramos	Mantequilla	2.20	0.35		
200	gramos	Galletas sin gluten	0.75	1.50		
		Para el relleno:				
250	ml	Agua				
250	gramos	Gelatina de limón	2.30	1.15		
400	gramos	Queso crema	3.25	2.60		
200	gramos	Nata	1.19	0.95		
40	gramos	Azúcar	0.50	0.044		
		Para la cobertura:				
400	gramos	Mermelada de aji	4.30	5.73		
32	gramos	Jugo de limón	0.88	0.056		
15	gramos	Gelatina	0.80	0.40		
50	ml	Agua				
COSTO TOTAL				12.78		
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	1.75	
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA x CALIENTE		60 minutos	
Triturar las galletas e incorporar la mantequilla. Cubrir con la mezcla el fondo de un molde y reservar en el congelador. En la batidora poner agua			GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media Alta			
agregar la gelatina, el queso, la nata y el azúcar en este orden, mezclar bien. Sacar el molde del congelador y verter la mezcla. Meter al frío hasta que se solidifique. Poner los ingredientes de la cobertura en la licuadora			INSTRUMENTACIÓN			
Volcar la cuajada y hechar encima la cobertura.						
Meter a la nevera 1 hora y servir.						
Observaciones:						
Mermelada de aji RS. Código 001						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA			

RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Lomo de cerdo con salsa de mermelada de Aji, y ensalada Máxima.					CODIGO. 016	No-PAX: 5
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
900	gramos	Lomo de cerdo	3.00	5.94		
250	ml	Jugo de naranja	1.83	0.45		
60	ml	Vino tinto	5.79	0.34		
250	ml	Mermelada de aji	4.30	3.58		
2	gramos	Jengibre molido	1.25	0.05		
3	gramos	Maicena	0.80	0.012		
30	ml	Agua fría				
		Ensalada Máxima				
1000	gramos	Papas cocidas, cortadas en cubitos	0.25	0.55		
200	gramos	Apio finamente picado	0.50	0.22		
100	gramos	Queso roquefort	3.60	1.00		
100	gramos	Almendras peladas y tostadas	5.50	2.75		
32	gramos	Mayonesa	0.55	0.17		
50	ml	Aceite de oliva	4.40	0.22		
16	ml	Limón	0.10	0.10		
5	gramos	Sal	0.30	0.003		
5	gramos	Pimienta	0.60	0.06		
COSTO TOTAL				15.44		
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	3.39	
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA x CALIENTE x		60 minutos	
Cortar el lomo en seis piezas iguales, ponerlas en una lata de hornear.			GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media Alta			
En una cacerola combinar el jugo de naranja el vino, la mermelada de aji, y el jengibre. Llevar a ebullición. Mezclar la maicena con el agua, poner en la salsa. Cuando la salsa vuelva a hervir quitarla del fuego. Poner la salsa al cerdo, tapar y poner en un horno precalentado a 180°C x 30 m.						
Para la ensalada. Colocamos las papas en un bol y rociamos con el jugo de limón para que no se oscurezcan. En un tazón a parte colocamos el queso roquefort lo trituramos bien con la ayuda de un tenedor.			INSTRUMENTACIÓN			
Seguidamente, agregamos la mayonesa, el aceite de oliva, sal y pimienta mezclar bien todos los ingredientes. Por último, vertemos la preparación sobre las papas y revolvemos. Finalmente espolvoreamos con almendras.						
			cuchillo			
			cacerola			
			bol			
			tazón			
			tenedor			
			limpión			
Observaciones:						
Mermelada de aji RS. Codigo 001.						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA			

RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Deditos de pollo, ensalada de lechugas con aderezo de mostaza dulce y mermelada de aji.					CODIGO. 017	No-PAX: 4
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
450	gramos	Pechuga de pollo sin hueso	1.50	2.47		
300	gramos	Apanadura	1.20	0.79		
10	gramos	Orégano seco	0.44	0.088		
10	gramos	Albahaca seca	0.88	0.17		
5	gramos	Sal	0.30	0.003		
3	gramos	Paprika	1.25	0.075		
3	gramos	Pimienta	0.60	0.036		
3	gramos	Cebolla en polvo	0.50	0.03		
3	gramos	Ajo en polvo	0.50	0.03		
2	unidades	Huevos	0.26	0.65		
60	ml	Leche	0.75	0.045		
300	gramos	Harina	1.58	0.47		
1000	ml	Aceite vegetal	3.00	3.00		
200	ml	Mermelada de aji	4.30	2.86		
		Ensalada de Lechugas				
250	gramos	Lechuga criolla	0.50	0.27		
250	gramos	Lechuga rizada	0.64	0.35		
250	gramos	Lechuga romana	0.86	0.47		
250	gramos	Mandarinas peladas	1.00	0.25		
		Para el aderezo				
25	ml	Aceite	3.00	0.075		
60	ml	Jugo de naranja o mandarina	1.83	0.10		
10	ml	Vinagre	0.96	0.019		
10	ml	Mostaza	0.55	0.055		
10	ml	Azúcar o edulcorante	0.50	0.011		
4	gramos	Sal	0.30	0.0024		
4	gramos	Pimienta	0.60	0.048		
COSTO TOTAL				12.38		
VIDA UTIL :			COSTO PORCIÓN		3.40	
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA x CALIENTE x		45 minutos	
Cortar las pechugas en tiras de 2.5 cm. Mezclar la apanadura con los condimentos. Batir los huevos con la leche. Poner la harina en un tazón pequeño. Precalear el aceite A 190° C, espolvorear las tiras de pollo con harina, sumerirlas en la mezcla de huevo, untarlas con la apanadura			GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media			
Freir las tira de pollo en el aceite, por 10 m ponerlas en una toalla de papel absorbente.			Alta			
			INSTRUMENTACIÓN			
Para la ensalada. Lavar bien las lechugas con agua y limón, trocearlas			cuchillo			
pelar las mandarinas y separarlas en gajos,			tabla de picar			
Para el aderezo mezclar con el batidor de mano el vinagre, el jugo de mandarina, la sal, pimienta, mostaza y el azúcar,			batidor			
Una vez mezclado, incorporar el aceite poco a poco, y mezclar bien.			sarten			
Fianalmente colocar en un bol las lechugas con los gajos de mandarina y bañar la ensalada con el aderezo y si gusta colocarle almendras tostadas y picadas. Servir los deditos con la ensalada y la mermelada de aji.			papel absorbente			
			cucharas			
			limpión			
Observaciones:						
Mermelada de aji RS. Código 001						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA			

RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Camarones con mermelada de ají, arroz blanco y tomates rellenos.					CODIGO. 018	No-PAX: 6
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
900	gramos	Camarones grandes limpios y pelados	5.00	9.91		
10	gramos	Sal	0.30	0.006		
16	ml	Jugo de limón	0.88	0.028		
16	ml	Salsa inglesa	1.50	0.24		
16	gramos	Jengibre	0.88	0.28		
16	gramos	Miel	6.00	0.19		
32	ml	Aceite	3.00	0.096		
32	gramos	Margarina	2.20	0.14		
32	ml	Mermelada de ají	4.50	0.45		
32	ml	Vino	5.79	0.18		
500	gramos	Arroz	0.48	0.24		
1000	ml	Agua				
16	ml	Sal	0.30	0.0096		
250	gramos	Tocino	1.50	0.82		
150	gramos	Cebolla	0.42	0.13		
100	gramos	Champiñones	1.79	0.17		
16	ml	Cucharada de aceite vegetal	3.00	0.048		
300	gramos	Tomates	1.49	0.44		
150	gramos	Queso parmesano rallado	3.25	0.97		
300	gramos	Mermelada de ají	4.30	4.30		
COSTO TOTAL				18.64		
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	3.41	
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA CALIENTE x		90 minutos	
Para la salsa, mezclar la margarina, la mermelada, el vino. Unir bien y reservar.			GRADO DE DIFICULTAD: Baja Media x Alta			
Mezcle los camarones con los demás ingredientes según el orden de la lista dejar marinar por 10 m. En una sartén, calentar el aceite sofreír los camarones, dejar cocinar por 3 m. Colocar los camarones en un plato y servir acompañado en su salsa, arroz blanco y el tomate relleno.			INSTRUMENTACIÓN			
Para el tomate relleno, Precalentar el horno a 180°C, picar el tocino, la cebolla, los champiñones. Calentar el aceite en un sartén y agregar el tocino y la cebolla. Freír hasta que la cebolla empiese a ablandarse y el tocino esté casi dorado. Agregar los champiñones y freír hasta que se ablanden. Lavar los tomates y cortar las tapas lo más cercano a la cima posible. Sacar lo más que se pueda la pulpa, rellenar muy bien los tomates con la mezcla frita. Cubrir con el queso parmesano rallado, colocar en una de hornear, hornear de 15 a 20 m ó hasta que el queso este dorado.			tabla de picar			
			bol			
			sartenes			
			plato			
			cucharas			
			olla			
			lata de hornear			
			limpión			
Observaciones:						
Mermelada de ají RS. Código 001.						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA			

RECETA ESTÁNDAR								
NOMBRE DEL PLATO: Atún a la plancha con mermelada de ají y bolitas de papas con corazón de queso.					CODIGO. 019	No-PAX: 4		
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION			
740	gramos	Lomos de atún	3.50	5.70				
200	ml	Mermelada de ají	4.30	2.86				
3	gramos	Pimienta negra	0.60	0.036				
7	gramos	Sal	0.30	0.0042				
500	gramos	Papas	0.35	0.38				
3	unidades	Huevos	0.39	0.39				
250	gramos	Queso semicurado	3.60	1.98				
300	gramos	Pan rallado	1.20	0.79				
20	gramos	Margarina	2.20	0.088				
1000	ml	Aceite	3.00	3.00				
5	gramos	Sal	0.30	0.0048				
COSTO TOTAL				15.22				
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN			4.18	
Preparación:			ÁREA				TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA CALIENTE x		60 minutos			
Para el atún. Salpimentamos el atún y lo cocinamos por ambos lados en una plancha o sartén antiadherente, a fuego alto procurando que quede jugoso en su interior.			GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media Alta					
Para las bolitas de papas. Cocinar y triturar las papas hasta obtener una masa homogénea agregamos dos yemas crudas y la margarina y rectificamos de sal.			INSTRUMENTACIÓN					
En un plato hondo batimos el otro huevo con las claras que nos sobraron de los dos anteriores, en otro plato ponemos el pan rallado, así mismo cortamos el queso en cuadraditos.			cuchillo					
Con la ayuda de una cuchara hacemos bolitas con las papas e introducimos en su interior el queso, las pasamos por el pan rallado dándoles forma redonda con las manos después las pasamos por el huevo y de nuevo por el pan rallado. Cuando tengamos todas las bolitas hechas freírlas en aceite abundante y caliente. Colocarlas en papel absorbente. En un plato colocar mermelada de ají, trozos de atún y acompañar con las bolitas de papas.			tabla de picar					
			sartén					
			platos					
			tenedor					
			plancha					
			cucharas					
			papel absorbente					
Observaciones:								
Mermelada de ají RS. Código 001.								
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA					

RECETA ESTÁNDAR						
NOMBRE DEL PLATO: Brazo gitano de papas con Mermelada de ají.					CODIGO. 020	No-PAX: 6
CANTIDAD	Unidad de	PRODUCTO	Costo Uni.	Costo Total	ILUSTRACION	
1000	gramos	Papas	0.35	0.77		
40	gramos	mantequilla	2.20	0.17		
112	gramos	Atún en aceite	2.55	0.80		
100	gramos	Aceitunas rellenas de anchoa	1.70	1.70		
100	gramos	Pimientos	3.16	0.31		
3	unidades	Huevos duros	0.39	0.39		
100	ml	Mayonesa	0.55	0.55		
300	ml	Mermelada de ají	4.30	4.30		
COSTO TOTAL				8.99		
VIDA UTIL :				COSTO PORCIÓN	1.64	
Preparación:			ÁREA		TIEMPO PREPARACIÓN	
			FRÍA CALIENTE x		60 minutos.	
Hervir las papas con piel y sal, una vez cocidas se les quita la piel y se pasa por un prensador de papas, se le añade la mantequilla y se condimenta con sal, pimienta, nuez moscada. Si esta demasiado espeso agregar un poco de leche, pero tiene que quedar un puré espeso. Mojar un paño de cocina de algodón con agua caliente y colocarlo sobre la mesa. Extender sobre él el puré caliente, aplanarlo con la ayuda de la palma de las manos y extender sobre él la farsa. Mezclar en un bol el atún desmenuzado, las aceitunas picadas los pimientos picados, dos huevos duros picados, mayonesa y mermelada de ají. Enrollar con la ayuda del paño, pasarlo a la bandeja de servir, cortar los extremos para que quede de la medida de la bandeja. En este punto lo podemos guardar en la nevera protegerlo con el paño húmedo o con film, reservarlo hasta el momento de servir, cubrir con la mayonesa y mermelada de ají. Decorar con el huevo duro rallado, aceitunas en mitad y tiras de ají.			GRADO DE DIFICULTAD: Baja x Media Alta			
			INSTRUMENTACIÓN			
			cuchillos			
			tabla de picar			
			ollas			
			pañó de algodón			
			papel film			
			cucharas			
			limpión.			
Observaciones:						
Mermelada de ají RS. Código 001.						
NOMBRE DEL INSTRUCTOR:			FECHA			