

Diseño de menú y arquitectura de platos en la Cocina de autor



LUIS ERNESTO MARTÍNEZ VELANDIA

Diseño de menú y arquitectura de platos en la Cocina de autor

LUIS ERNESTO MARTÍNEZ VELANDIA

El autor:



Diseñador gráfico
Chef

*Promotor de las cocinas tradicionales,
el producto local y la transición hacia
la cocina de autor.*

*Director de la Fundación LUMA, el
Premio Nacional de Escritura
Gastroturística y el Círculo de Narrativa
y Cultura Gastroturística de Colombia.*

*Autor de textos relacionados con la
gastronomía y el turismo.*

La cocina es un lenguaje mediante el cual se puede expresar armonía, felicidad, belleza, poesía, complejidad, magia, humor, provocación, cultura. (Ferran Adrià)

Índice

ACTIVIDAD CEREBRAL	8
COCINA DE AUTOR	14
EL MENÚ	20
LA TOLERANCIA	24
LA IMPORTANCIA DE LAS TEXTURAS	28
CREATIVIDAD	34
EL COLOR	37
FLORES COMESTIBLES	43
ARQUITECTURA DE PLATOS	50
CONSEJOS PRÁCTICOS	64
EL TALLER	73
MATRIZ DINÁMICA DEL MENÚ (M.D.M)	78
BIBLIOGRAFÍA	93

INTRODUCCIÓN

A lo largo del tiempo el sistema de supervivencia del ser humano ha girado en torno a su medio de alimentación. Tener conocimiento del ecosistema que lo rodea, sus productos, y a su vez implementar diversas técnicas que le permitan arrojar los mejores resultados a lo que finalmente consume, ha sido un proceso de evolución.

Esta transición se ha dado de manera instintiva, pero al transcurrir de los años ha vinculado varios factores, que han involucrado la ciencia, la medicina, la psicología y las herramientas tecnológicas. Más evidente para nosotros cuando nos adentramos en la revolución francesa de la cocina entre los años 60's y 70's denominada **La Nouvelle Cuisine**, un movimiento liderado por algunos cocineros como **Paul Bocuse, Michel Guérard, Alain Senderens y los hermanos Troisgros**, que tenía como fin aislarse de los parámetros impuestos por **Escoffier**, dando más libertad y creando unos principios específicos para el desarrollo de la nueva cocina.

Sin embargo, la evolución siguió su curso y se hizo evidente con la **Nueva Cocina Vasca** otra revolución culinaria que esta vez, tendría como pioneros a **Juan Mari Arzak y Pedro Subijana**, en la década de los 70's.

Los avances seguirían con nuevos desarrollos gastronómicos, basados en la cocina tradicional ya que se implementaban sus técnicas en nuevas versiones de platos. Así es, retomando algunos aspectos de **La Nouvelle Cuisine**, la **cocina fusión**, vertientes como la **deconstrucción** la implementación de la **cocina molecular** y la **cocina al vacío**, surge la **Cocina de Autor** con exponentes como **Ferran Adrià, Martín Berasategui, Pedro Subijana, Juan Mari Arzak, Iñaki Camba**, entre otros. Quienes tuvieron como principal difusor al escritor y gastrónomo español **Manuel Vázquez Montalban**.

Actualmente la innovación juega un papel importante en la alimentación, los restaurantes con más distinciones y mejor catalogados en el mundo cierran sus puertas por temporadas para darle paso a nuevas creaciones, con el fin de sugerir a sus clientes menús llamativos, con un contenido sólido y visualmente atractivo.

Un ejercicio que implica grandes esfuerzos en investigación, y que va de la mano con propuestas creativas que puedan sorprender a los exigentes comensales, que expectantes van llegando en busca de experiencias que sorprendan a sus paladares y los fidelicen con las texturas y los sabores de la nueva cocina.

En las últimas décadas los cocineros han optado por implementar sus productos locales en las propuestas de platos que se llevan a la mesa, mostrando a través de estos sabores la cultura de una región y sus costumbres. Un trabajo que conlleva una gran responsabilidad no solo alimentaria sino de ámbito social.

Todo este proceso tiene un grado elevado de complejidad, establecer un concepto que enmarque su ideal de proyección, crear un ambiente físico propicio acorde a su filosofía, y la composición del menú como resultado de una investigación exhaustiva. Tal vez este último puede ser el talón de Aquiles para muchos profesionales de la cocina, que se enfrentan al reto de cambiar las propuestas de menú de sus establecimientos o crearlo por primera vez.

La finalidad de estas líneas es poner al lector en un contexto específico, sobre la creación de menú y algunas pautas para el montaje de platos. Es de aclarar que pueden existir diversas maneras para realizar la estructura de un menú, este texto solo brinda una de ellas esperando que sea una herramienta ideal para quienes inician este proceso de combinar todos aquellos elementos que se disponen en un plato con la finalidad de atraer, comunicar y satisfacer de modo responsable los paladares de quienes buscan una grata experiencia al momento de alimentarse.



ACTIVIDAD CEREBRAL



*Comer es sensorial. Se trata de interpretar la
información que tus sentidos te dan.
(Andoni Luis Aduriz)*



LA NEUROGASTRONOMÍA

La alimentación se describe como un conjunto de estímulos que son apreciados por el individuo de manera positiva o negativa. Es por esta razón que científicos y profesionales de diversos campos como la neurología, al realizar dichos estudios definen la neurogastronomía como una corriente que busca explicar, cómo a través de las conexiones neuronales el cerebro asimila los alimentos teniendo como puente los sentidos.



EN EL CEREBRO SE ENCUENTRA EL HIPOCAMPO

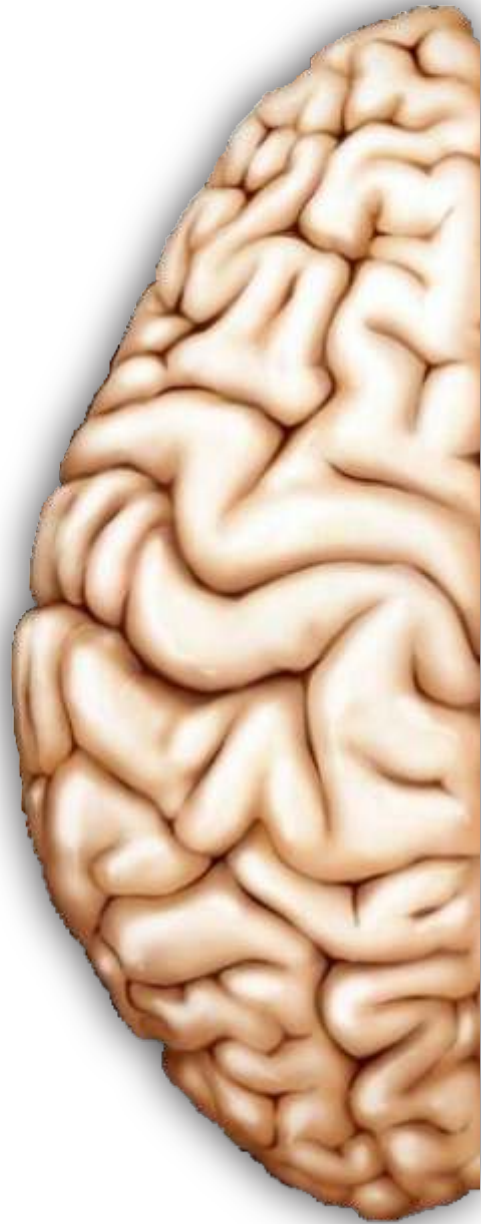
Es el centro de memoria del cerebro, guarda la información que se recuerda posteriormente cuando se replican episodios del pasado.

En el tema de la alimentación, el hipocampo aloja las experiencias positivas y negativas. Lo que podríamos llamar “**La memoria gustativa**”.

Según la doctora **María Isabel Miranda Saucedo** “Instituto de Neurobiología de la UNAM” en su publicación, *El sabor de los recuerdos – formación de la memoria gustativa*, el sentido del gusto es fundamental para comunicar los aspectos más relevantes del producto que se ingiere.

Existen diversas familias de células receptoras del gusto integradas en las papilas gustativas, con la capacidad de codificar los sabores presentes en un alimento, AMARGO, ÁCIDO, DULCE, UMAMI Y SALADO.

Esta codificación es transmitida por medio de impulsos eléctricos llamados potenciales de acción, a través de las neuronas y llegando al cerebro por las vías nerviosas, en donde se integra la información y se genera una reacción positiva o negativa, que se recuerda cuando se replican los hechos.



EXISTEN TRES TIPOS DE CEREBRO

El cerebro reptiliano o primitivo, el cerebro emocional o límbico y el cerebro racional o neocórtex. Según la *teoría del cerebro triuno de MacLean*.



1. EL CEREBRO REPTILIANO O PRIMITIVO es el que permite que se actúe por instinto por lo tanto no es reflexivo, se encarga de las funciones básicas que aseguran la supervivencia del individuo, dentro de ellas la alimentación.

2. EL CEREBRO EMOCIONAL O LÍMBICO es el centro de las emociones generando que esas sensaciones vayan directamente al sistema nervioso. Es por esto que el cerebro emocional recuerda episodios que han tenido una carga fuerte de emociones, y suele olvidar aquellas que pasaron desapercibidas por no ser trascendentales de manera emotiva.

3. EL CEREBRO RACIONAL O NEOCÓRTEX es en donde se encuentra la parte reflexiva del individuo, su capacidad intelectual y la toma de decisiones de manera organizada y lógica.

El cerebro reptiliano o primitivo actúa de manera más rápida que el cerebro racional, en un gran porcentaje de nuestro comportamiento somos más instintivos. Teniendo como base la premisa de que toda ACCIÓN genera una rápida REACCIÓN, lo podemos confirmar en las líneas del texto ***La inteligencia emocional*** de **Daniel Goleman**, en donde se afirma que “El sentimiento impulsivo supera lo racional”.

PLASTICIDAD CEREBRAL O NEUROPLASTICIDAD



Es la capacidad de realizar nuevas conexiones neuronales, que pueden ser modificaciones de hábitos ya adquiridos, conocimientos preexistentes o aprender cosas nuevas.

De esta manera el ser humano evoluciona adaptándose a las diversas circunstancias de su entorno.

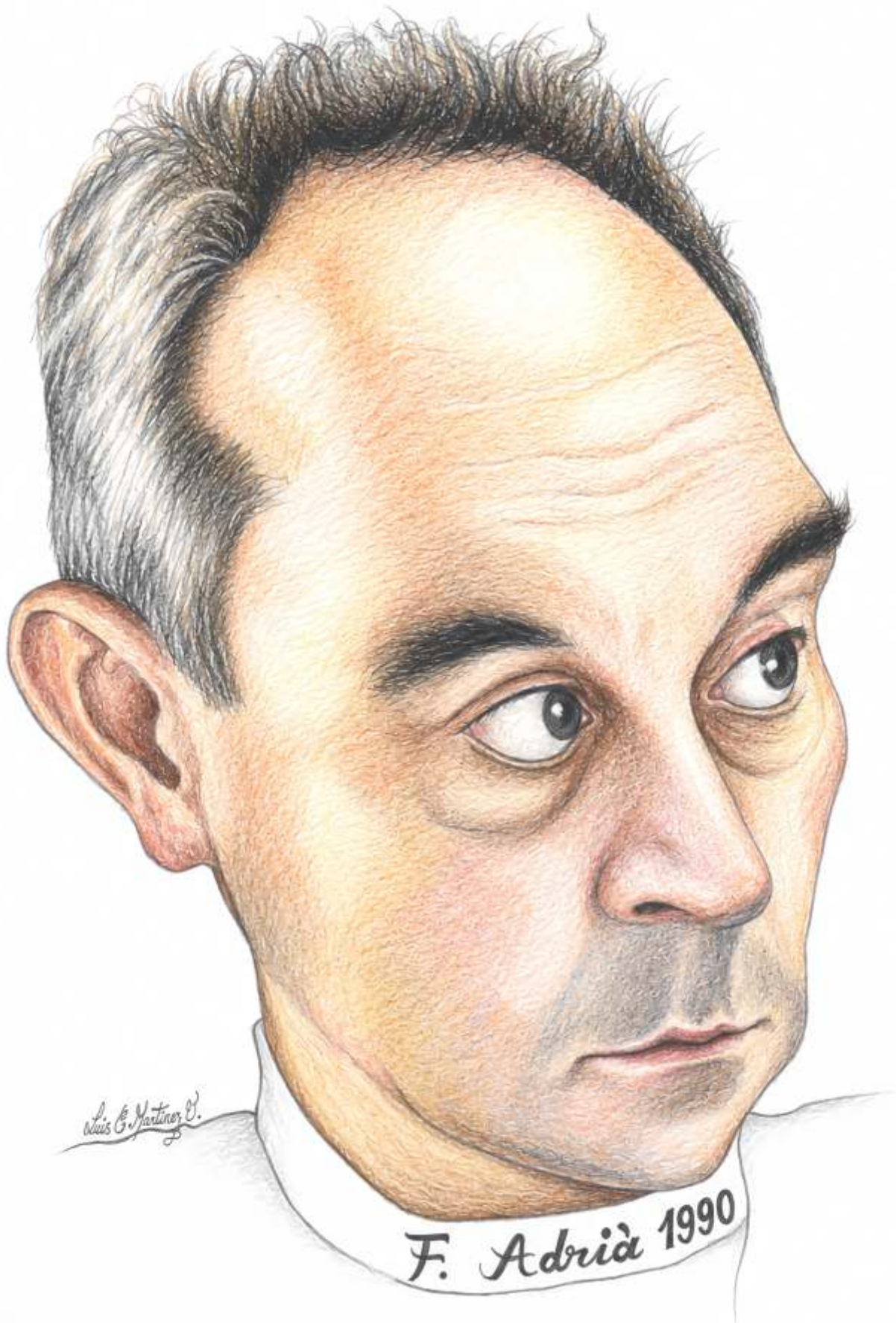
Los conceptos descritos anteriormente tienen como finalidad, explicar como el cerebro recibe, procesa y da respuesta a la información general que le aporta su entorno. Teniendo claro esto, podemos comprender los comportamientos que asume el consumidor final en un restaurante, desde el proceso de selección de un plato, su momento de ingerirlo y su respuesta como reacción a la experiencia vivida.

Bajo estos conceptos se desarrollará el contenido posterior del texto y conoceremos la importancia de comprenderlos en el campo de la cocina.

COCINA DE AUTOR



La cocina de autor es poner tu personalidad en lo que haces y ese sentimiento la convierte en algo distinto.
(Ferran Adrià)



COCINA DE AUTOR

Es el **ESTILO** que quiere **PROYECTAR** el cocinero, por medio de una **PROPUESTA** que lo representa, demuestra su **MADUREZ** y **CREATIVIDAD**.

Esto ha propiciado que se genere un nuevo movimiento gastronómico que en los últimos años se ha enfocado en el desarrollo del producto local, con la implementación de diversas técnicas que resaltan la versatilidad de cada ingrediente buscando una reinterpretación de sabores, potencializándolos aún más que la cocina convencional en donde en la mayoría de las ocasiones los ingredientes tienen usos limitados.

Dentro de la cocina de autor se puede observar la implementación de múltiples técnicas y tendencias como la deconstrucción, la cocina molecular, el minimalismo, la cocina al vacío, entre otros. Esto se puede evidenciar en algunas propuestas como el **MENÚ DEGUSTACIÓN**.



El término **DECONSTRUCCIÓN** es mencionado por **Jaques Derrida** como una estrategia filosófica para reorganizar el pensamiento tradicional de occidente, que en algunas ocasiones suele ser contradictorio, en el ejercicio de la cocina fue promovido por **Ferran Adrià** y consiste en realizar una transformación de **FORMA** en preparaciones conocidas convencionalmente, las variantes pueden estar representadas en cambios de texturas, colores y temperaturas. Pero que finalmente remiten al comensal a recordar su versión original debido a que se conservan los sabores tradicionales.

La **COCINA MOLECULAR** tiene su origen gracias a los físicos **Nicholas Kurti y Herve This** en la década de los 80's. Se basa en el empleo de la ciencia en el proceso de transformación de los alimentos, en donde se analizan los cambios físico químicos que le ocurren a estos productos. Es un trabajo de laboratorio que aporta texturas diferentes a las convencionalmente conocidas, cuando los alimentos entran en contacto con elementos como los carragenatos, el nitrógeno, entre otros.



La **COCINA AL VACÍO** “Sous vide” se realiza con el propósito de cocinar los alimentos en ambientes controlados, en donde se implementan las temperaturas ideales para cada producto evitando la sobrecocción que generan las técnicas empleadas en la cocina convencional.

Por esta razón existe más precisión en los procesos y la relación es la siguiente:

Menor temperatura – Mayor tiempo.

Los antecedentes registran a **George Pralus**, como el pionero en esta práctica en la década de los 70’s al envolver un foie gras en plástico y sumergiéndolo en agua a baja temperatura, buscando mantener una textura suave, jugosa y reduciendo la merma.

El rango de temperaturas oscila entre los 45°C y los 85°C, en este margen se llevan a cabo procesos como el cambio de estructura del colágeno, la pasteurización, el pardeamiento de la albúmina y la desnaturalización de la celulosa.

Para llevar a cabo estos procesos, se requieren equipos como empacadoras al vacío, hornos combi, ronner o termocirculadores.



En el siglo XX surge en Inglaterra y a su vez en Estados Unidos un movimiento artístico llamado Pop Art, que buscaba mostrar la vida cotidiana a través de piezas como comics, imágenes con contrastes fuertes de color y en algunas ocasiones saturación de elementos dentro de la misma obra.

Derivado de este movimiento se da a conocer el **MINIMALISMO**, una corriente que se caracteriza por la simplicidad, eliminando objetos que denotan excesos.

El minimalismo proviene del término minimal, expuesto por primera vez por el filósofo británico **Richard Wollheim** en 1965, refiriéndose a las obras que teniendo un nivel intelectual elevado, se elaboraban con poca manufactura, una reflexión a liberarse de los excesos buscando equilibrio y sencillez. No existe saturación de color y son más limpios sus trazos.

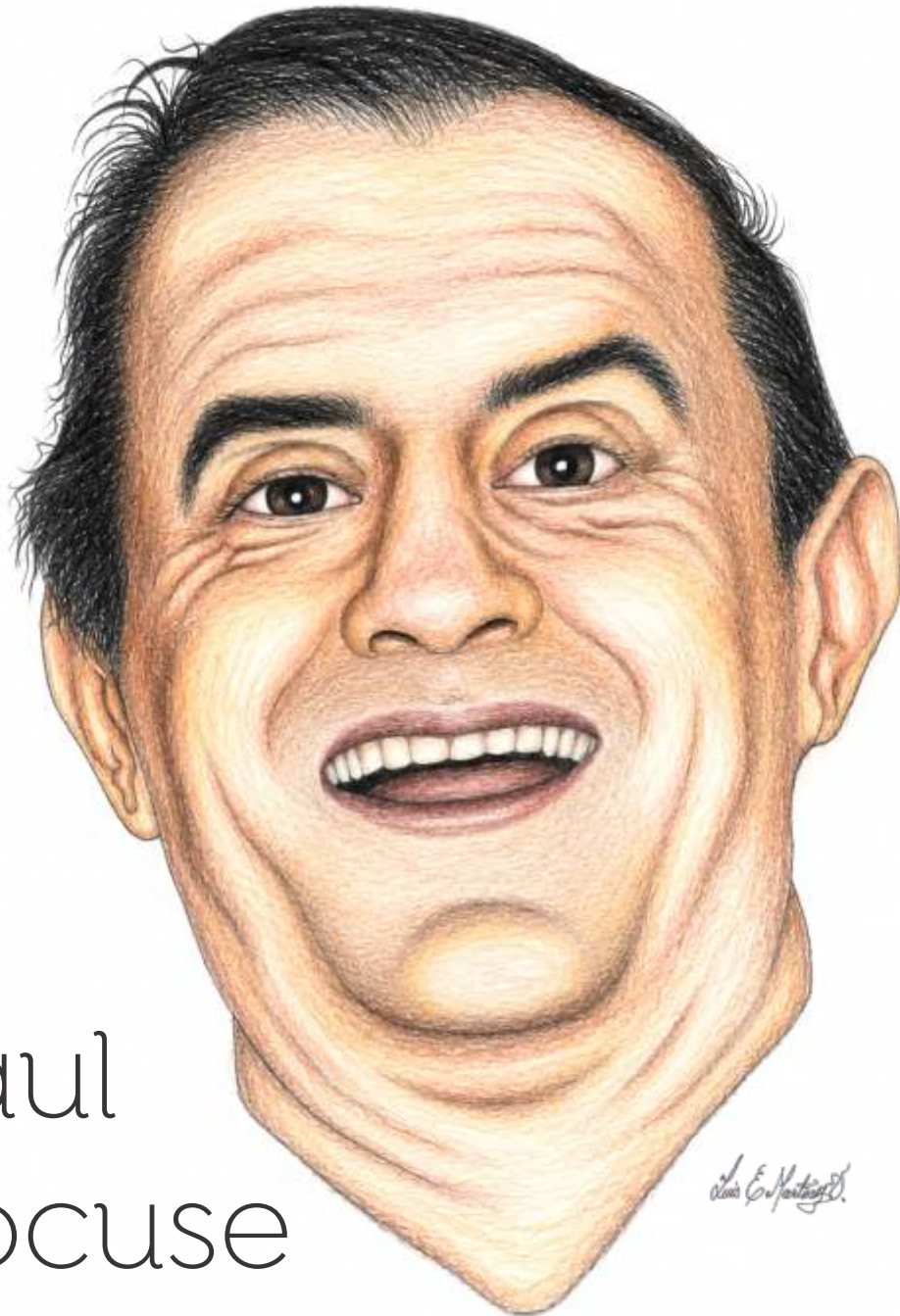
En gastronomía el **MINIMALISMO** se ve reflejado en pequeños montajes pero que exigen mucho más por parte del cocinero, deben ser mas precisos en la carga de sabor, más limpios, con texturas bien logradas y muy cuidadosa la construcción del plato, cumpliendo con la premisa de Richard Wollheim de evitar la saturación y los excesos.





EL *Menu*

*Para mí, la buena cocina es cuando se
levanta la tapa, sale humo, huele bien y
uno puede volver a servirse.
(Paul Bocuse)*



Paul
Bocuse

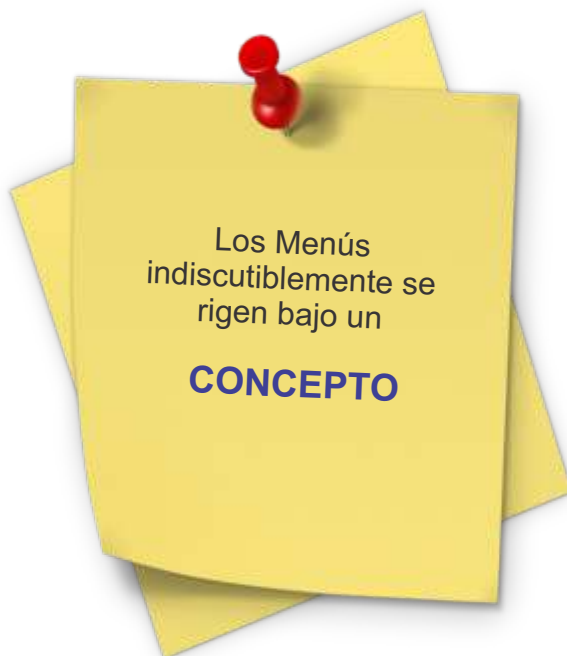
1985

MENÚ

Es la propuesta de elaboraciones que establece el restaurador, en la construcción de cada uno de sus platos. Aunque existen múltiples tipos de menús, existen dos que predominan en el mercado de la cocina de autor.

MENÚ CÍCLICO

Se construye pensando en abarcar un tiempo específico, que puede ser de tres, seis o hasta doce meses. Pasado este tiempo se renueva con el fin de refrescar el **CONCEPTO** del negocio ofreciendo nuevas posibilidades a los clientes.



MENÚ DEGUSTACIÓN

Está compuesto por un conjunto de pequeños platos que en proporción deben tener el peso en gramos de un menú convencional.

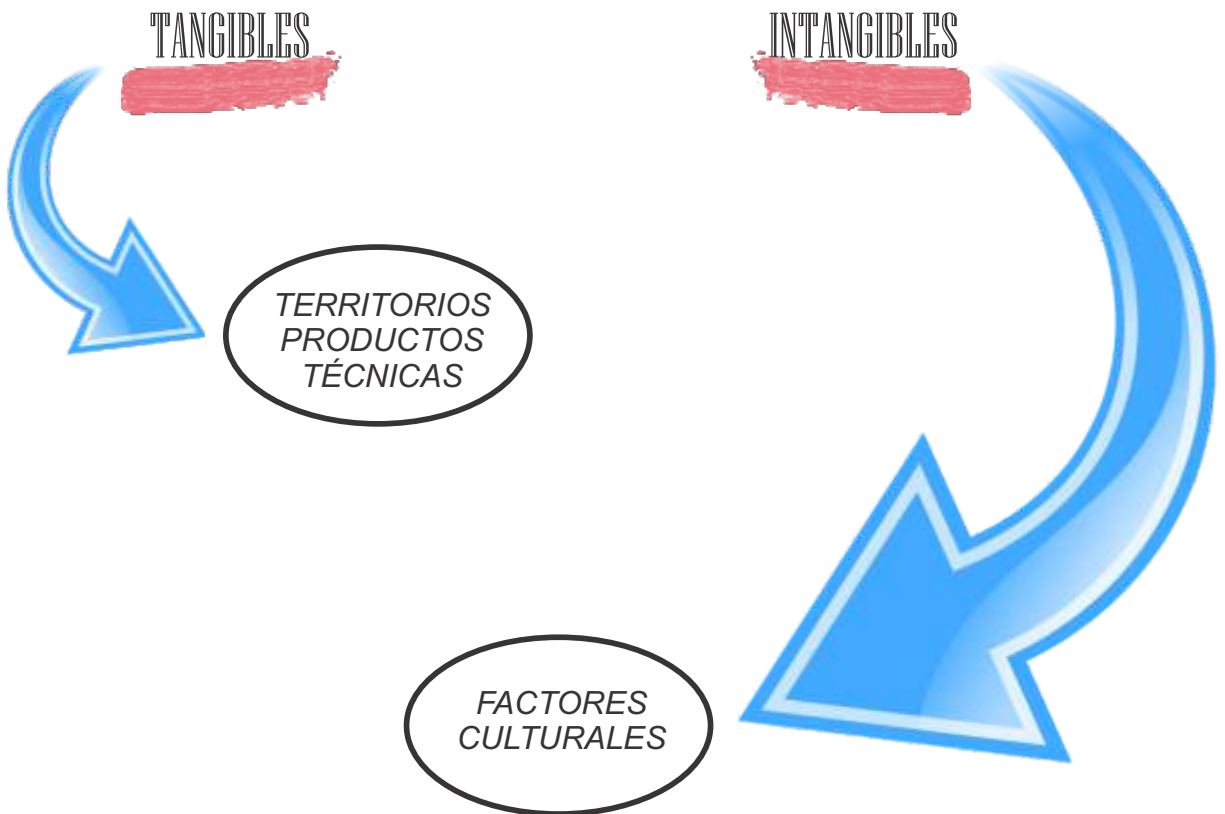
Su finalidad es dar a conocer la filosofía del restaurante y transmitir su **CONCEPTO**. Aunque son pequeños los bocados, deben tener sabores muy marcados, diversas técnicas aplicadas, variedad de texturas, colores y adicional al trabajo de alimentar también debe comunicar, educando al comensal.

Los ingredientes que se emplean en estas elaboraciones deben ser de primera calidad, existe una generalidad en el orden del servicio, aunque apliquen excepciones de acuerdo a la estructura del menú. Los platos fríos, suaves, con menor carga de condimentación o que incluyan pescados se sirven primero, posterior a esto se sirven los platos con mayor carga de condimentación y se finaliza con el aporte de bocados dulces.

CONCEPTO

"Desarrollo subjetivo"

Representación mental de elementos tangibles e intangibles



LA TOLERANCIA

*Cualquiera puede hacerte disfrutar el primer bocado
de un plato pero solo un verdadero chef puede hacerte
disfrutar el último.
(Francois Minot)*

NIVEL DE TOLERANCIA

En la década de los años 70's la **Nouvelle Cuisine** revoluciona, dejando atrás lo que hasta ese entonces era un régimen impuesto por **Marie Antoine Careme** y luego seguido por **Auguste Escoffier**, quien a pesar de modificar diferentes campos de acción en la cocina, no daba lugar a la libre expresión del pensamiento y desarrollo del cocinero.

Algunos de los mandamientos de la Nouvelle Cuisine son: *“No cocerás demasiado, aligerarás tu carta, eliminarás las salsas pesadas, serás creativo, entre otros”*. Bajo estos parámetros la nueva cocina implementa las pequeñas porciones.

El sistema de alimentación tiene dos componentes cruciales, el **factor generacional** y el **factor cultural**. Debido a esto, podemos observar que para las anteriores generaciones las grandes porciones han hecho parte de su ingesta normal, ya que la cocina tradicional se ha enfocado en aportarle buen sabor a los alimentos, con platos abundantes, dejando de lado el tema de la presentación.

En la nueva cocina se busca darle un descanso al paladar, con pequeñas porciones que conlleven al comensal a experimentar diferentes sabores dentro del mismo servicio. Permitiendo que llegue al cerebro información diversa en tiempos más cortos, es por esta razón que se generan mayores expectativas con un planteamiento de este tipo.

NIVEL DE TOLERANCIA



Si dividiéramos imaginariamente en tres partes este postre, en la primera parte veríamos reflejado nuestro gran interés y alta expectativa sobre el producto, luego en la segunda parte presenciamos una sensación de pérdida de sabor, por lo que es común recurrir a las adiciones de elementos como salsas, que ayudan a potenciar el sabor para despertar nuevamente el interés de nuestro paladar. Para finalizar, en la tercera parte y debido al gran tamaño de la porción, la sensación ya pasa a ser de saciedad por lo cual genera intolerancia y en muchos casos el producto no se consume en su totalidad.

NIVEL DE TOLERANCIA

Las pequeñas porciones pueden ser más acertadas en la exaltación del sabor.



ASIMILACIÓN

La actividad cerebral es deslumbrante, y nos permite comprender como el sentido del gusto transporta la información de los sabores al cerebro, en donde existe una base de datos conformada por elementos que ya son conocidos y se almacenan en la memoria, es por esta razón que cuando observamos un producto en un plato, el cerebro nos coloca en un contexto de sabor, textura y color predeterminados. Ya que anteriormente ha guardado dicha información en un momento de consumo del pasado.

En 1825 **J.A. Brillat Savarin** escribe la *“Fisiología del gusto”* exaltando el placer de la alimentación a través del sentido del gusto, y en adelante podemos encontrar estudios materializados en varios textos de neurólogos como **Francisco Javier Cudeiro Mazaira** quien escribió *“Paladear con el cerebro”*, **Miguel Sánchez Romera** con su obra *“Neurogastronomía la inteligencia emocional culinaria”* y **Gordon M. Shepherd** quien escribió *“Neurogastronomy, how the brain creates flavor and why it matters”* (*Neurogastronomía, cómo el cerebro crea sabor y por qué es importante*), en donde se detalla como el cerebro asimila los alimentos que consumimos, y describen al paladar como una labor de las neuronas, quienes reciben la información, la almacenan y en algunos casos la retoman en el momento del consumo, reviviendo un recuerdo. Es decir que la ingesta de los alimentos tiene su inicio en la boca, pero quien paladea es el cerebro.

LA IMPORTANCIA DE LAS TEXTURAS

*Una receta no tiene alma.
Es el cocinero quien debe darle alma a la receta.
(Thomas Keller)*

NIVEL DE IMPORTANCIA

La respuesta a esa inquietud siempre será controversial, pues el sabor siempre estará ligado a determinar la buena comida y eso lo hemos aprendido a través de la cocina tradicional. Pero en la cocina moderna la presentación de los platos se ha convertido en una necesidad, las nuevas generaciones de comensales tienen una gran fijación por la disposición de los alimentos en el plato y la armonía con que les sean presentados.

¿Sabor ó texturas?

Viendolo desde ese punto de vista tendríamos que reconocer que el nivel de importancia de estos dos factores se cumple en iguales proporciones, más aún cuando hablamos de cocina de autor.

¿Por qué en la cocina de autor?

Anteriormente describimos la cocina de autor como un desarrollo del cocinero en donde imprime su propio estilo, es decir que en la mayoría de los casos sus propuestas son novedosas y no son conocidas por los comensales. Debido a esto el primer contacto del cliente con la preparación es la parte visual, y de ésta en gran medida depende el factor de compra ¿Qué ocasiona que sea llamativo? la multiplicidad de texturas.

De acuerdo a lo anterior, el cliente compra el plato por su atractivo visual y luego se fideliza con el producto cuando el sabor lo satisface y llena sus expectativas.

En el capítulo anterior se realizó un análisis de la tolerancia, en donde se menciona que un producto en grandes dimensiones genera intolerancia en su fase final de consumo. Esta apreciación varía cuando se involucran múltiples texturas en la misma preparación, para confirmarlo existen infinidad de ejemplos con los que se evidencia que involucrar diversas texturas, puede hacer más asimilable la ingesta de cualquier producto.

La cocina tradicional siempre se ha destacado por su abundancia, en Colombia encontramos dentro de la gastronomía popular un plato denominado bandeja paisa. Su composición es sobre dimensionada pero para el comensal suele ser más tolerable su consumo porque reúne muchas texturas, algunos de los elementos que la integran son: Chicharrón, arroz, frijoles, aguacate, huevo frito, morcilla, arepa, carne molida, chorizo y plátano maduro.

No es seguro que el cliente consuma todo el plato, pero si es seguro que realiza un recorrido por todas sus texturas y sabores encontrando un balance que lo hace más tolerable.

Es importante tener presente que el resultado de una textura ideal, depende en su totalidad de la precisión en la aplicación de la técnica. Hasta hace algunos años solo se tenían presentes el gusto, la vista y el olfato como los sentidos más importantes en el proceso de la alimentación.

Ahora comprendemos que realmente se vinculan todos los sentidos en esta gran experiencia. El tacto puede determinar el punto de cocción de una proteína sin haberla probado y el oído puede hacerlo también al escuchar la crocancia de un producto en especial.

Sin embargo recordemos que el cerebro aloja información de episodios pasados no solo en cuanto a los sabores, también de las texturas.

Pensemos en un ejemplo cotidiano, en donde adquirimos una bolsa que contiene chips de papas, al abrirla la información que existe en nuestro cerebro relaciona dos factores, sabor y **textura**. Ahora bien, el paso siguiente es tomar uno de los chips, llevarlo a la boca y sin masticar, tratarlo de saborear. No es complejo, pero la primera actividad que nuestro cerebro nos conlleva a realizar es la masticación **¿Por qué?** eso se debe a que antes de fijarse en el sabor, identifico como primera medida la crocancia como una textura.



De acuerdo a lo anterior podemos concluir que la variedad de texturas en algunos casos puede tener más relevancia que el mismo sabor.

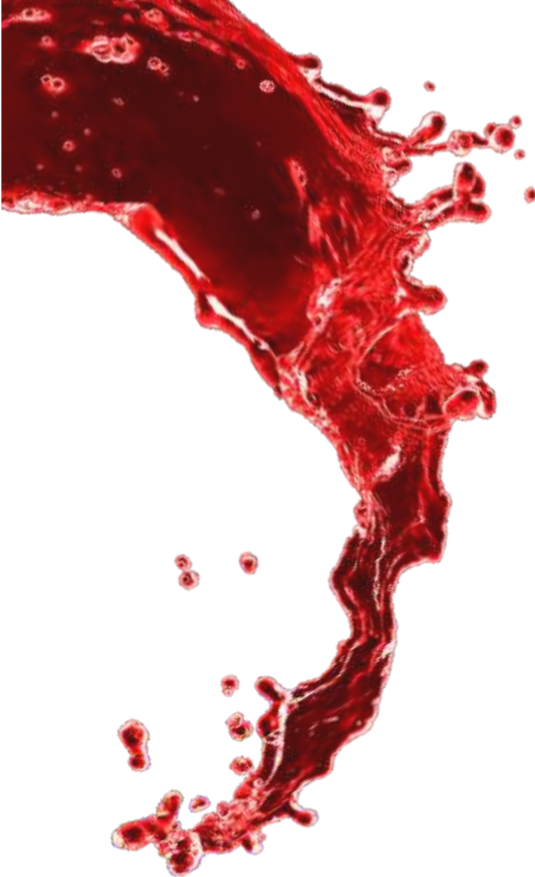
Esta conclusión va de la mano con la apreciación del **Chef Andoni Luis Aduriz** del restaurante **Mugaritz**, cuando en una entrevista realizada por *Elena Sánchez Caballero*, mencionaba que las texturas podrían ser más trascendentales que el mismo sabor.

Podemos tener varios productos con una sola textura y en cada uno de ellos un sabor diferente, pero al ingerirlos puede llegar a ser intolerable consumir tan solo pocas unidades y esto se debe a que es una sola textura, así los sabores sean diferentes, “es como si el paladar se volviera plano o se cansara”.

Lo contrario sucede cuando tenemos un solo sabor en texturas diferentes, en este caso incrementa el nivel de aceptación y tolerancia.

Todo esto nos invita a pensar en la combinación de múltiples sabores con la adición de diversas texturas.





Es preciso aclarar que la cocina tradicional es inmodificable en su estructura, debido a que si reemplazamos o eliminamos alguno de los ingredientes que la componen, se pierde su esencia. Podemos realizar cambios en su gramaje o presentación para que visualmente sea más llamativo, podemos aprender de ella para implementar sus técnicas, conocer sus productos y llevarlos a la nueva cocina.

Analicemos una preparación de la cocina tradicional en donde se implementan múltiples **ingredientes**, y el giro que podría tener cuando pensamos en llevarlos a la nueva cocina buscando exaltar su versatilidad.

Imaginemos una ensalada de frutas elaborada de manera convencional, en donde se involucran frutas como papaya, melón, uvas, manzana, pera, kiwi, banano, con la adición de coco deshidratado, queso rallado, crema de leche, salsa de mora y helado.

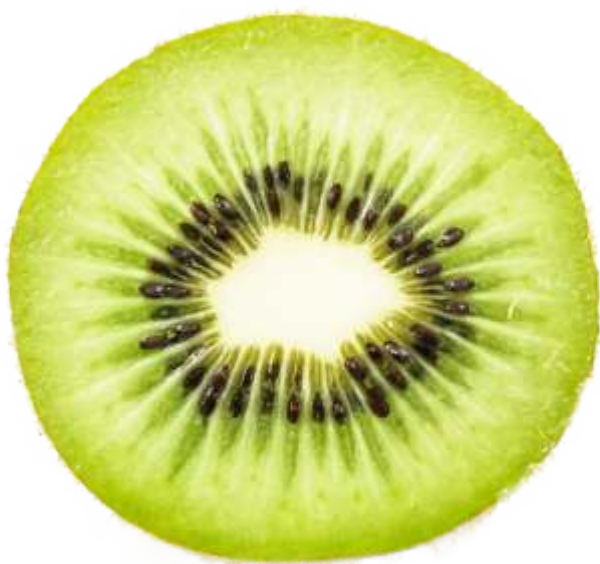
Aunque podría tener más ingredientes, aún así con esta composición tendríamos doce elementos que la integran. Una gran cantidad de sabores involucrados que se funden en el momento de consumirlos.

Recreemos una escena, llega el comensal y realiza la orden de tal preparación, seguido de esto le llevan el pedido a la mesa y se motiva por la cantidad y combinación de colores en el plato. Antes de consumirlos mezcla todos los productos que hacen parte de la preparación, al cabo de un tiempo empieza a sentir saciedad. **¿Cómo ocurre esto?** podría ser una pregunta coherente cuando se piensa en que había una combinación de doce ingredientes que deslumbrarían su paladar. La respuesta puede ser sencilla, si pensamos en la manera en que le está llegando la información al cerebro, podremos comprenderlo.

Al mezclar todo, se genera una asociación de texturas que el cerebro recibe como única, y es por eso que suele presentarse una sensación de intolerancia antes de finalizar su consumo.

Siendo esta ensalada de frutas una preparación que hace parte de la cocina tradicional y que para algún tipo de público despierta interés, la intención de este ejercicio no es modificarla ni extinguirla. Todo lo contrario, la cocina tradicional hace parte de la historia gastronómica del país por lo tanto hay que conservarla.

El ejercicio propone pensar en una nueva versión de la preparación, enfocada en la cocina de autor. Volviendo al ejemplo anterior, recordamos que eran doce los ingredientes que componían la ensalada y que en algún momento perdieron su protagonismo, pero si pensáramos en diversas texturas a partir de las cualidades de cada ingrediente podríamos lograr un resultado más llamativo.



CREATIVIDAD

*La creatividad, es la inteligencia divirtiéndose.
(Albert Einstein)*

Al remitirnos al origen etimológico de la palabra encontramos que proviene del latín creare, de donde se deriva la acción de producir o crear.

La creatividad esta asociada con la imaginación o pensamiento creativo innato de la cognición humana, en donde cualquier individuo esta en la capacidad de procesar o analizar la información de su entorno por medio de la percepción de experiencias y aprendizajes.

La creatividad puede estar enlazada con la inteligencia, los procesos de almacenamiento de información y su posterior recordación conocidos como memoria.

“La creatividad, es la inteligencia divirtiéndose” Albert Einstein.

Se podría decir que la creatividad es la capacidad de generar ideas o conceptos que conduzcan a nuevas alternativas o sugieran la solución a un problema formulado, por lo general ha sido ligada al término innovación, que refiere a la mejora de procesos o elementos que ya existen introduciendo acciones novedosas.

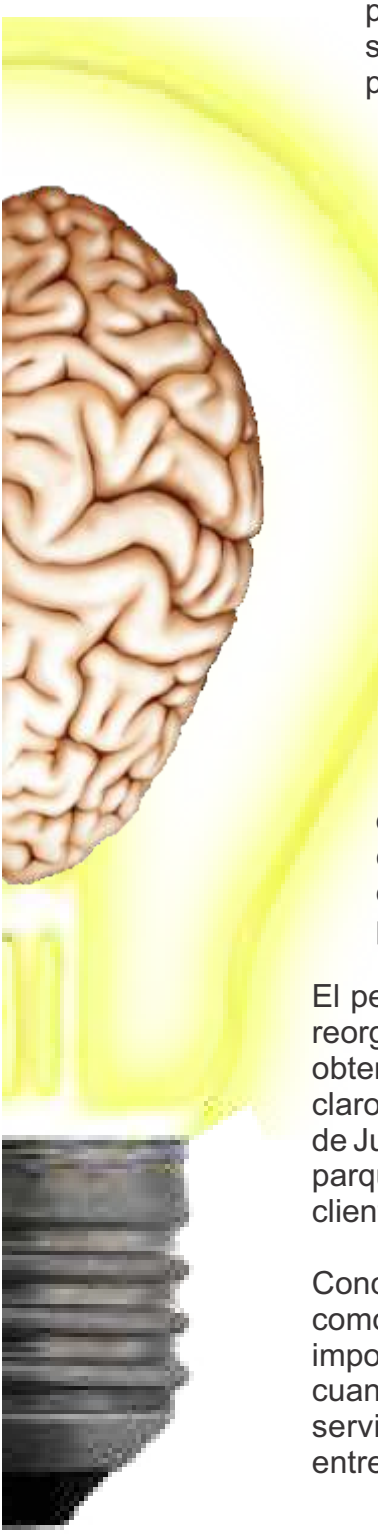
La fisiología nos remite al pensamiento divergente, que lo define como la capacidad ingeniosa de darle solución a un problema en donde intervienen la curiosidad y el inconformismo.

Graham Wallas un pensador, psicólogo y narrador político escribió en 1926 “The Art of Thought” El arte del pensamiento. En cuatro etapas que describen el desarrollo del pensamiento creativo, la primera de ellas es la **Información o preparación** que es el análisis de una situación o circunstancia y su entorno, luego es seguida por la **Incubación** que refiere a interiorizar el problema, escudriñar su origen y alternativas de solución.

Posterior a esto la siguiente etapa es la **Iluminación**, es cuando se logra encontrar la solución o respuesta ideal, y por último la **Verificación** en donde se confronta la efectividad de los resultados.

Lo claro es que creatividad no es copiar, y así lo manifiesta Ferrán Adrià cuando relata que en sus inicios copiaba recetas consignadas en múltiples textos de cocina que poseía, hasta que en 1984 conoció al cocinero Jacques Maximin y al escuchar la frase “creatividad no es copiar” como respuesta a la





pregunta ¿Qué es creatividad?, Argumenta que le dio un nuevo giro a su pensamiento en cocina llevándolo por otro camino. Dentro de los procesos creativos en cocina, debemos tener en cuenta algunos

aspectos fundamentales, el conocimiento del producto, sus cualidades y efectos de deterioro. Así mismo las variedades del mismo producto, las diferencias existentes entre ellos y su exploración desde la parte química y científica.

La creatividad debe tener un proceso consciente de responsabilidad y fijación en el producto base más que en los elementos que lo rodean, para no perder su esencia y protagonismo. El cliente llega con una intención de consumo y no puede ser mal direccionada por distractores. Es cómo lo plantea Duncan Wardle exdirector de creatividad de Disney, en su conferencia sobre creatividad. narra el momento en el que le regala a su sobrino de cinco

años una bicicleta empacada en una gran caja bien decorada y al recibir el obsequio el pequeño abre el empaque, saca la bicicleta y sin prestarle atención al elemento protagonista, se queda jugando con la caja.

De esta manera podemos observar que en ocasiones le dedicamos mayor importancia a los factores complementarios que como en el ejemplo anterior, el cliente puede enfocarse más por el empaque o las piezas externas, que por los componentes protagonistas del plato.

El pensamiento creativo replantea los esquemas tradicionales y puede reorganizar la manera de ejecutar algunas situaciones con el fin de obtener mejores resultados, Duncan Wardle también nos presenta un claro ejemplo de esto cuando se devuelve al pasado y comenta que el 17 de Julio de 1955, momento en el que Walt Disney le dio apertura a su gran parque, precisó que quienes visitaran sus instalaciones no serían clientes, sino invitados.

Concluyendo que solamente esa manera de llegar a sus visitantes arrojó como resultado unos estándares elevados de calidad en el servicio sin importar el transcurrir de los años, tal vez la razón podría ser porque cuando atendemos a un cliente estamos limitándonos a cumplir con un servicio, pero cuando atendemos a un invitado como anfitriones, entregamos lo mejor que podemos tener.

EL COLOR



37

*El color es el lugar
donde nuestro cerebro se
encuentra con el
universo.
(Paul Klee)*

Dentro de las primeras teorías relacionadas con el color se encuentra la del filósofo griego Aristóteles (384 - 322 a.C), quien planteó los colores básicos directamente relacionados con la tierra, el agua, el cielo y el fuego. Haciendo énfasis en que la luz era la que ejercía una total incidencia sobre ellos.

Más adelante en el año 77, Plinio el Viejo que para entonces ejercía como procurador imperial romano realiza una mención escrita sobre lo que sería el color en su enciclopedia "Naturails historia" escrita en latín.

Leonardo Da Vinci, (1.452 - 1.519) definió el color como un estado propio de la materia, y clasificó como básicos el amarillo, verde, azul y el rojo, mencionando al blanco como receptor de los demás colores y al negro como su ausencia total.

Posterior a esto, Isaac Newton (1.642 - 1.727) planteó los fundamentos de la teoría lumínica de la luz, cuando descubrió su descomposición en colores luego de atravesar un prisma.

Pero quién es considerado el precursor de la psicología del color es Johann Wolfgang Von Goethe (1.749 - 1.832) fuerte crítico de Newton, quien realizó junto con el filósofo Friedrich Shiller entre 1.798 y 1.799 un estudio que arrojaría como resultado "la rosa de los temperamentos" (doce colores – doce temperamentos) se trata de la relación existente entre los colores con las diversas manifestaciones de carácter de las personas.

En el año 1.810 Goethe publicó su tratado llamado "Zun Farbenlehre" (Teoría de los colores), generando polémica por su propuesta abierta de que el color también depende de las percepciones.

Dentro de sus seguidores se encontró quien fuera el precursor del expresionismo abstracto Wassily Kandinsky (1.866 - 1.944) quien defendió la teoría de la sinestesia en su publicación llamada "De lo espiritual en el arte" expuesta en 1.911, en donde realiza la conjugación de tres elementos, sonido, color y sentimiento





El estudio más próximo a nuestros días sobre psicología del color es el realizado por Eva Heller (1.948 - 2.008), socióloga y psicóloga de la Universidad Libre de Berlín, quien publicó su magistral obra "Psicología del color" en el año 2.004, donde clasifica los colores por tonalidades y los relaciona de manera subjetiva con las sensaciones que producen.

Principalmente se puede definir al color como la percepción visual generada por el reflejo de la luz sobre la materia.

Lo importante es tener en cuenta que el color tiene dos connotaciones, la primera es la analizada desde la psicología del color y la segunda desde la parte energética.

La psicología del color lo define como algo sensorial y por lo tanto subjetivo, otorgándole significados de acuerdo al resultado del análisis de las percepciones.

Por otra parte, en cuanto al tema energético tomamos como base al Reiki, que descrito etimológicamente refiere a la energía universal combinada con la energía vital existente en los seres vivos.

Lo que quiere decir que todo está conformado por energía y hay que buscar un equilibrio entre todos estos campos energéticos.

En el ser humano esa energía se presenta en vórtices o ruedas "chakras" con frecuencias vibratorias específicas.

Siete son los que se consideran de mayor relevancia, ubicados en diversas partes del cuerpo, cada uno con un color característico.

Es decir que somos energía directamente asociada con color.

En el ejercicio de la práctica, es de vital importancia una organización correcta de los colores que le permita al espectador tener una sensación agradable evitando la saturación. Esto es lo que conocemos como "Armonía del color" y

para ejecutarlo correctamente es necesario comprender como realizar la aplicación de los colores y sus contrastes de manera acertada.

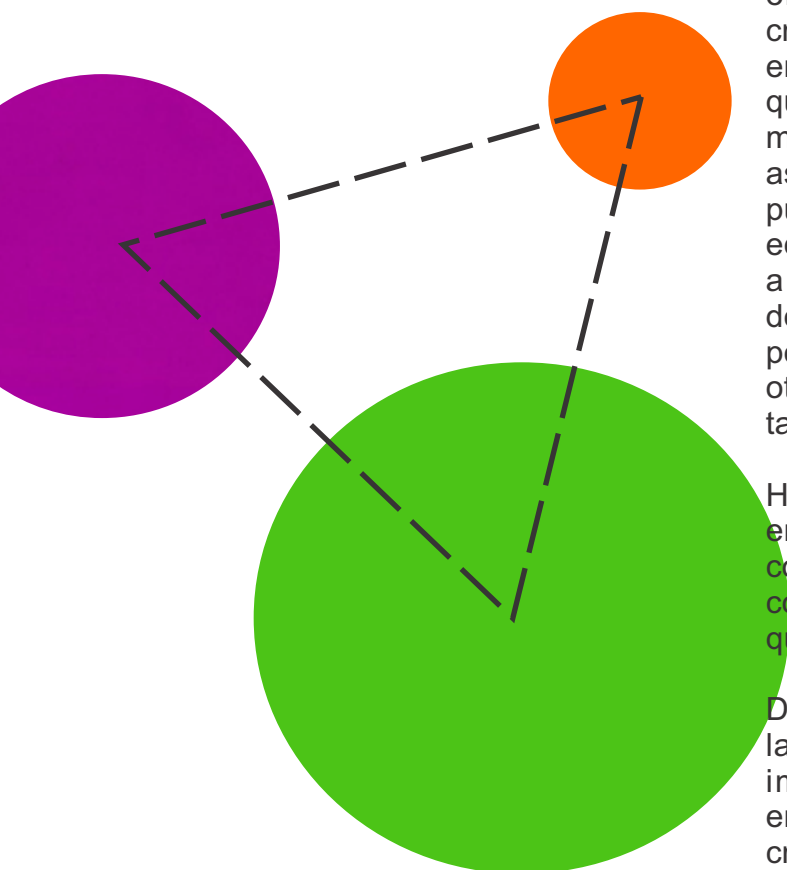
Dentro de las diversas posibilidades existentes se encuentran las composiciones **monocromáticas**. Que refieren a las múltiples gamas o tonos que nos aporta un mismo color.



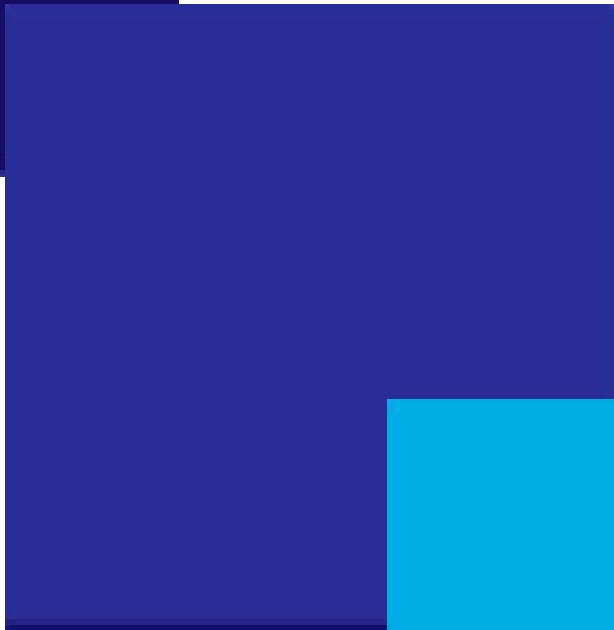
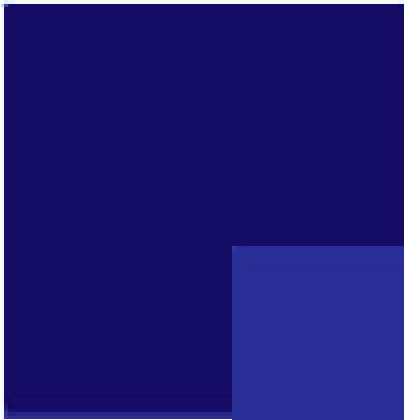
En el tema de montaje de platos, es vital la composición del color y debido a esto lo ideal es recurrir a los colores **complementarios**, que son los que se encuentran opuestos en el círculo cromático y generan alto contraste, pero en la aplicación se debe tener en cuenta que dos colores complementarios en la misma proporción pueden generar un aspecto negativo a la vista debido a que pueden ser agresivos cuando están tan equilibrados en sus proporciones, una alternativa eficaz es darle mayor dominancia a uno de ellos colocando un porcentaje más elevado con relación al otro, esto a su vez permite que no exista tanta saturación y brillo.

Hasta el momento nos estaríamos enfocando en la implementación de dos colores, pero una sugerencia general en cocina es implementar tres colores para que sea más armonioso el contraste.

Debido a esto es cuando recurrimos a las **triadas de color**, en donde se implementan tres colores que se encuentran equidistantes en el círculo cromático.



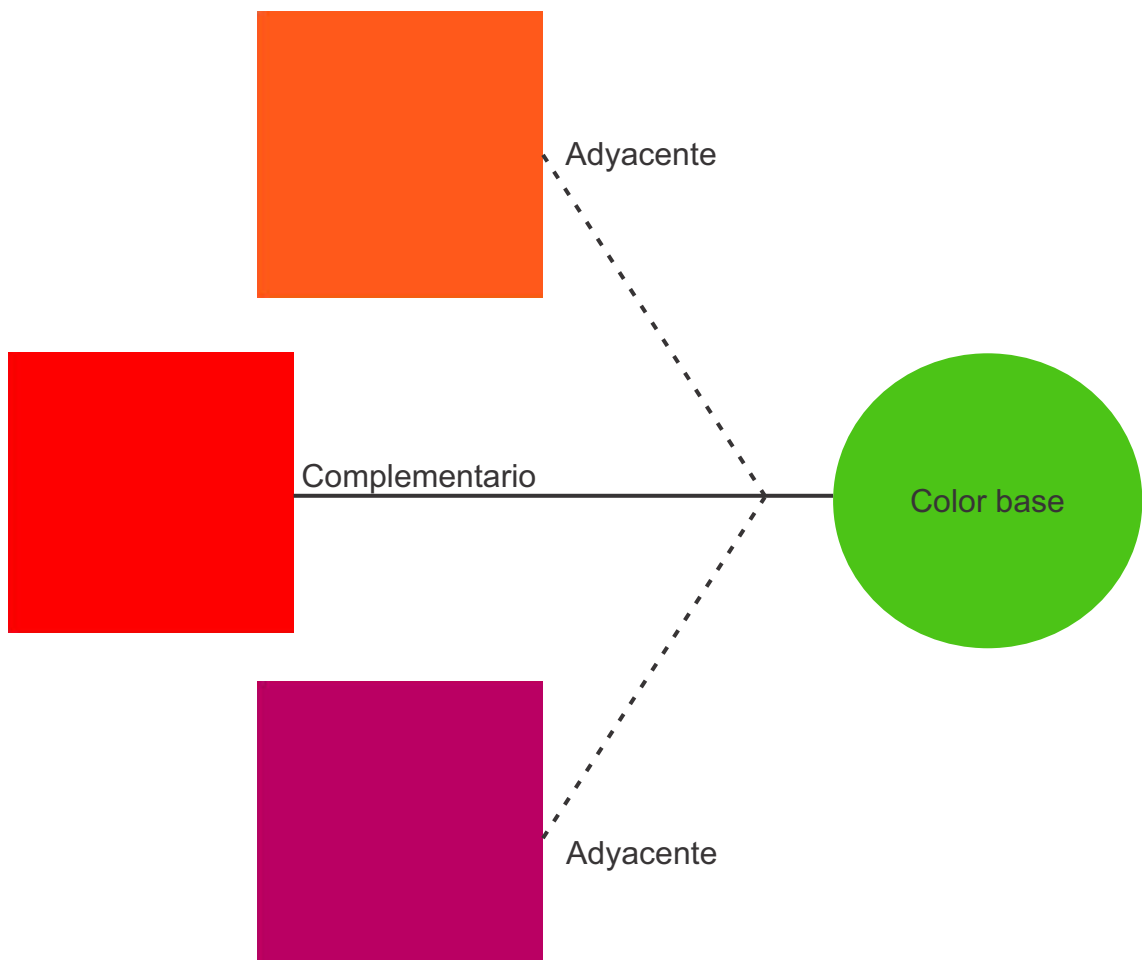
Existen otras alternativas, la primera de ellas es recurrir a las composiciones de **colores análogos**, que son aquellos que se encuentran vecinos en el círculo cromático.



La siguiente opción son los **colores adyacentes**, que se encuentran a ambos lados del color complementario. Es decir que teniendo un color base como el VERDE, el color complementario sería el ROJO y los adyacentes son aquellos que se encuentran ubicados a cada lado del rojo, es decir, el NARANJA y el FUCSIA.

Color base: VERDE, Adyacentes: NARANJA y FUCSIA.

De esta manera tenemos múltiples posibilidades de generar composiciones que brinden armonía a nuestros platos.





FLORES COMESTIBLES

*Cuando comes algo y tu paladar te dice lo que falta, ahí
es cuando empiezas a combinar.
(Justin Quek)*

El consumo de flores dentro de la ingesta del ser humano ha sido una práctica milenaria, Marco Gavio Apicio -gastrónomo del siglo I -, recopiló recetas de la época en el territorio romano de las que posteriormente se originó el texto “De re coquinaria”, un documento que oficialmente se publicó en el siglo V, y es la clara evidencia de que en la antigüedad la práctica de consumir flores o emplearlas como infusión, ya era una realidad.

Luego vendrían estudios botánicos como los incluidos dentro de la obra de Plinio el viejo, denominada “Naturalis historia” en donde también se relacionan capítulos sobre agricultura y horticultura.

Las evidencias también señalan a las culturas Hindú y Marroquí como consumidoras de flores. Posteriormente Italia recurriría a esta práctica, de esta manera podemos observar que los continentes de Asia, África y Europa ingerían flores en la antigüedad.

Es de aclarar que en el continente americano también se consumían flores, México aún conserva dentro de su cocina tradicional el consumo de flores de calabaza. En Colombia la cultura Chibcha recolectaba flores para implementarlas como recursos medicinales y como fuente de alimentación, dentro de las más conocidas de la época precolombina se encuentran las capuchinas, una planta que es endémica del continente suramericano.



Es decir, que aquello que en la actualidad parece ser una implementación exótica en el oficio de la cocina, ha sido una tradición desde la antigüedad.

Es necesario tener en cuenta que no todas las flores son comestibles, debido a que algunas especies contienen toxinas que pueden generar afecciones al organismo humano, por otro lado se debe conocer el origen de las mismas ya que aquellas que son apropiadas para el consumo, deben producirse de manera orgánica sin la implementación de sustancias químicas utilizadas para impedir el crecimiento y la propagación de plagas.

Las flores comestibles se han convertido en una buena opción debido a que se consideran alimentos vivos, por lo tanto existe mayor concentración de sabor. En el mercado se pueden encontrar micro mezclum, que tienen como propósito alternar sabores y expresar colores llamativos, considerándose elementos decorativos en el montaje de platos.

Sin embargo, se deben tener presentes sus características morfológicas, con el fin de que su sabor sea compatible con la preparación a la que se están adicionando y que su finalidad sea aportarle un valor agregado al plato exaltando sus sabores.



<i>Albahaca</i> Sabor mentolado Color "Blanco - Morado" Carnes blancas Carnes rojas PPR Infusiones	<i>Azahar</i> Sabor a naranja agria Color "Blanco" PPR Infusiones	GENERALIDADES
<i>Begonia</i> Sabor a limón amargo Color "Amarillo - naranja - rosado" Carnes blancas Ensaladas PPR Infusiones	<i>Boca de dragón</i> Sabor picante ligero Color "Amarillo a violeta" Carnes blancas Carnes rojas Ensaladas PPR	<i>Borraja</i> Sabor herbal insípido Color "Azul" PPR Infusiones
<i>Bougamvilleas</i> Sabor dulce suave Color "Amarillo - naranja" Carnes blancas Ensaladas PPR	<i>Calabaza</i> Sabor dulce Color "Naranja" Carnes blancas Carnes rojas Ensaladas PPR	<i>Calendula</i> Sabor Amargo suave Color "Amarillo - naranja" Carnes blancas Ensaladas PPR Infusiones
<i>Campanilla</i> Sabor dulce Color "Azul" Ensaladas PPR Infusiones	<i>Capuchinas</i> Sabor picante ligero Color "Amarillo - naranja - rojo" Carnes blancas Carnes rojas Ensaladas PPR	<i>Cayena</i> Sabor dulce suave Color "Blanco - amarillo - naranja" Carnes blancas Ensaladas PPR

Clavelina

Sabor a especias
Color
"Amarillo - naranja -
rosado - rojo"
Ensaladas
PPR

Crisantemo

Sabor amargo
Color
"Blanco - amarillo -
naranja - rojo"
Ensaladas

Diente de león

Sabor dulce
Color
"Amarillo"
Carnes blancas
Ensaladas
PPR

Eneldo

Sabor dulce anisado
Color
"Amarillo"
Carnes blancas
Ensaladas
PPR

Flor de jamaica

Sabor agrio ligero
Color
"Morado"
Infusiones

Geranio

Sabor cítrico
Color
"Rosado"
Carnes blancas
Carnes rojas
Ensaladas
PPR
Infusiones

Girasol

Sabor amargo
Color
"Amarillo"
Carnes rojas
Ensaladas

Gladiolo

Sabor dulce
Color
"Varios"
Carnes blancas
Carnes rojas
Ensaladas

Hinojo

Sabor dulce anisado
Color
"Amarillo verdoso"
Carnes blancas
Carnes rojas
Ensaladas

Jazmín

Sabor dulce
Color
"Blanco"
Carnes blancas
Ensaladas
PPR
Infusiones

Lavanda

Sabor picante ligero
Color
"Azul pálido"
Carnes blancas
Ensaladas
PPR
Infusiones

Lirio de día

Sabor dulce
Color
"Variados"
Carnes blancas
Ensaladas
PPR

Madre selva
Sabor dulce
Color
"Blanco - amarillo"
Ensaladas
PPR

Malva
Sabor dulce suave
Color
"Blanco - rosado - rojo
- lila"
Ensaladas

Manzano
Sabor frutal
Color
"Blanco - rosado"
PPR

Margarita
Sabor suave
Color
"Blanco"
Ensaladas

Menta
Sabor mentolado
suave
Color
"Rosado - púrpura"
Carnes blancas
Ensaladas
Infusiones

Monarda
Sabor dulce
Color
"Rojo"
Carnes blancas
Ensaladas
PPR
Infusiones

Pensamiento
Sabor dulce -
agridulce
Color
"Blanco - amarillo -
morado"
Carnes blancas
Ensaladas
PPR

Perifollo
Sabor anisado
Color
"Blanco"
Carnes blancas
Ensaladas

Romero

Sabor suave
Color
"Lavanda"
Carnes blancas
Carnes rojas
Ensaladas
PPR
Infusiones

Rosa

Sabor dulce a picante
Color
"Variados"
Carnes blancas
Carnes rojas
Ensaladas
PPR
Infusiones

Rucula

Sabor picante ligero
Color
"Blanco amarillento"
Ensaladas

Tomillo

Sabor suave
Color
"Blanco - rosado"
Carnes blancas
Ensaladas

Tulipan

Sabor suave
Color
"Variado"
Carnes blancas
Ensaladas
PPR
Infusiones

Violeta

Sabor dulce
Color
"Violeta"
Ensaladas
PPR
Infusiones

Yuca

Sabor dulce
Color
"Blanco"
Carnes blancas
Carnes rojas
Ensaladas
PPR

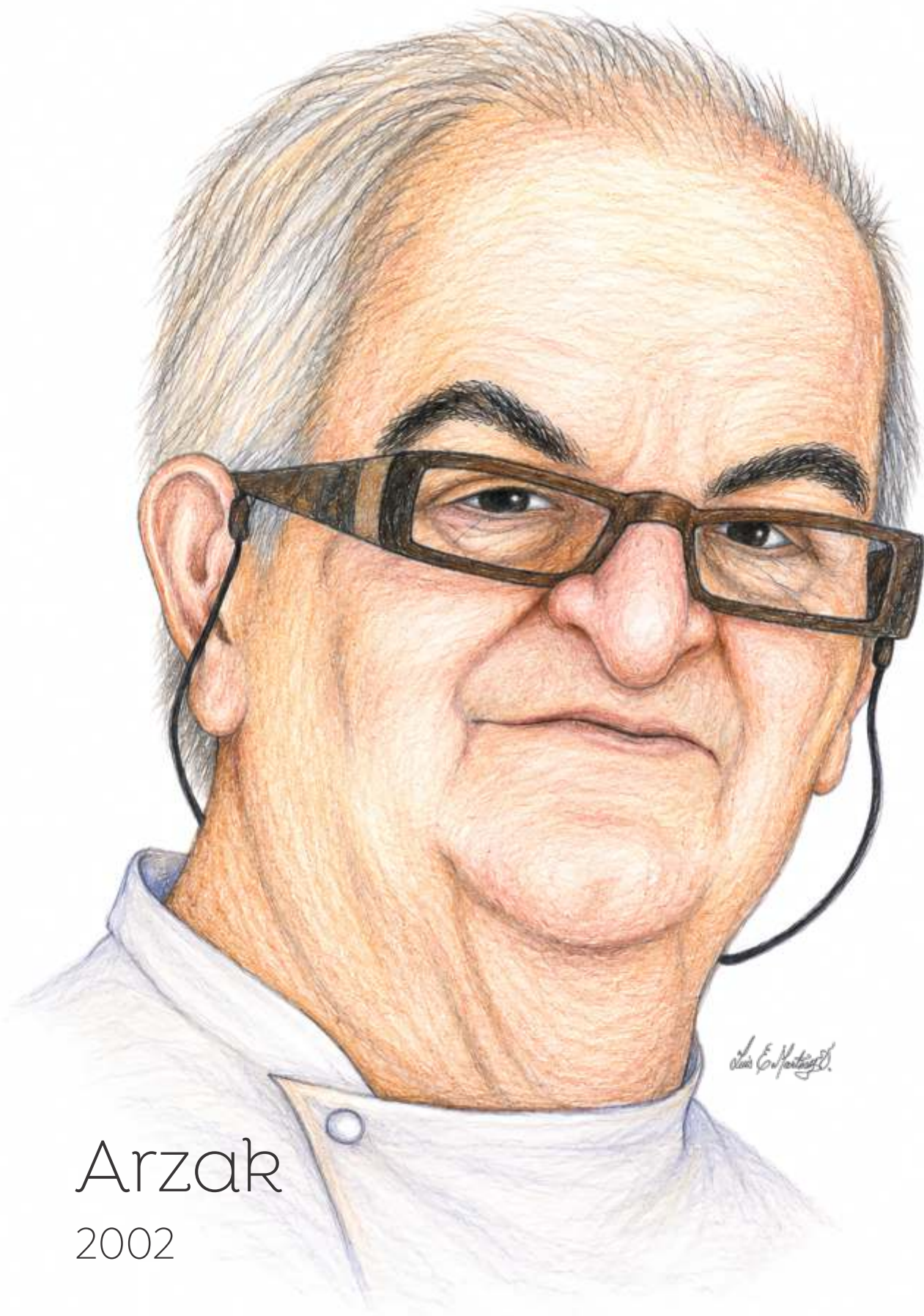
*** *PPR***

Panadería
Pastelería
Repostería

ARQUITECTURA DE PLATOS

*Hay que tener la imaginación y las ganas de hacer las
cosas de un modo diferente.*

(Juan Mari Arzak)



Arzak

2002

Generar un ambiente para darle armonía a todos los elementos que componen un plato, es crucial cuando se esta finalizando el proceso de creación del menú.

Asimismo, este desarrollo se ha venido asociando con la palabra “*arquitectura*”, debido a que en el ejercicio de la práctica existen conceptos similares.

La arquitectura se define como una disciplina que planifica, diseña y construye edificaciones bajo parámetros definidos. Estas construcciones deben soportar cambios gravitacionales para evitar que se puedan derrumbar.

En el análisis de su composición encontramos, elementos como base de cimentación, piezas estructurales de soporte, estructuras de peso reducido que permitan la sujeción de objetos decorativos y elementos livianos que sin importar sus ángulos de inclinación mantengan su estabilidad.

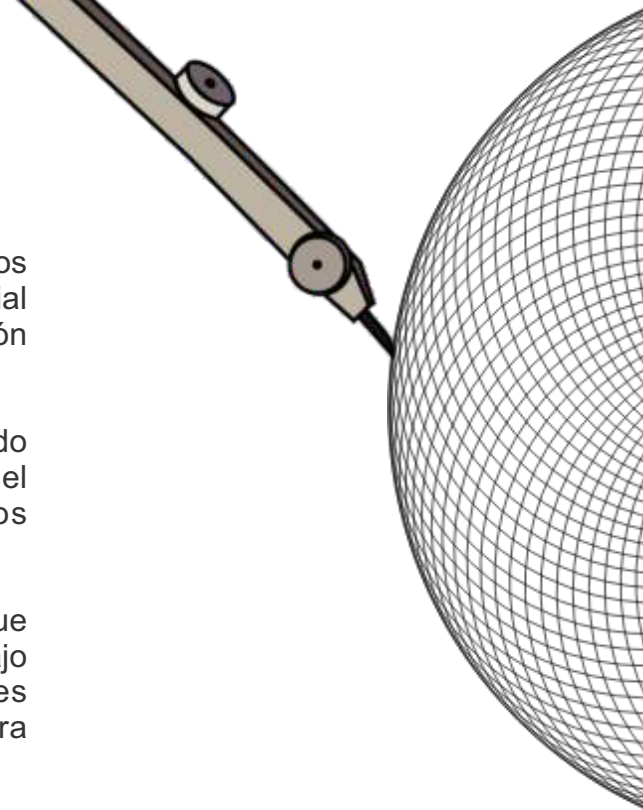
En su fase inicial debe existir una *planeación*, iniciando con el diseño de la obra, en esta etapa se realizan los ajustes pertinentes para posteriormente continuar con su fase de desarrollo.

La falta de planeación es lo que genera resultados catastróficos al final de la obra.

De acuerdo con lo anterior, podemos establecer que para el diseño del menú y la composición de los platos, se deben cumplir las mismas directrices.

Hemos incurrido en un error cotidiano cuando realizamos el proceso de preparación, cuidando la precisión en las técnicas de cocción y finalmente improvisando el montaje del plato.

Es importante precisar que se necesita una planeación inicial, en donde se describa el diseño de la obra “*bocetos del montaje*”, es decir que sin iniciar el proceso de elaboración ya sabremos como será el producto final.





Para obtener un resultado exitoso, hay que tener en cuenta dos aspectos fundamentales:

1. La elección del producto en su mejor momento.
2. La aplicación de la técnica adecuada.



MONTAJE DE PLATOS

No tienes que cocinar sofisticadas o complicadas obras maestras, solo una buena comida con ingredientes frescos.

(Julia Child)

Definición

Es la disposición de los elementos comestibles en el plato de manera atractiva, con el fin de que genere un impacto visual positivo en el comensal.



En la construcción del menú, es fundamental establecer la base sobre la cual se va a realizar el montaje.

Es necesario prever que la base pueda soportar la temperatura del plato, asociar el color de la superficie con los colores de los alimentos y tener en cuenta la forma y las texturas del plato o base, para que esas cualidades le aporten significativamente al montaje.



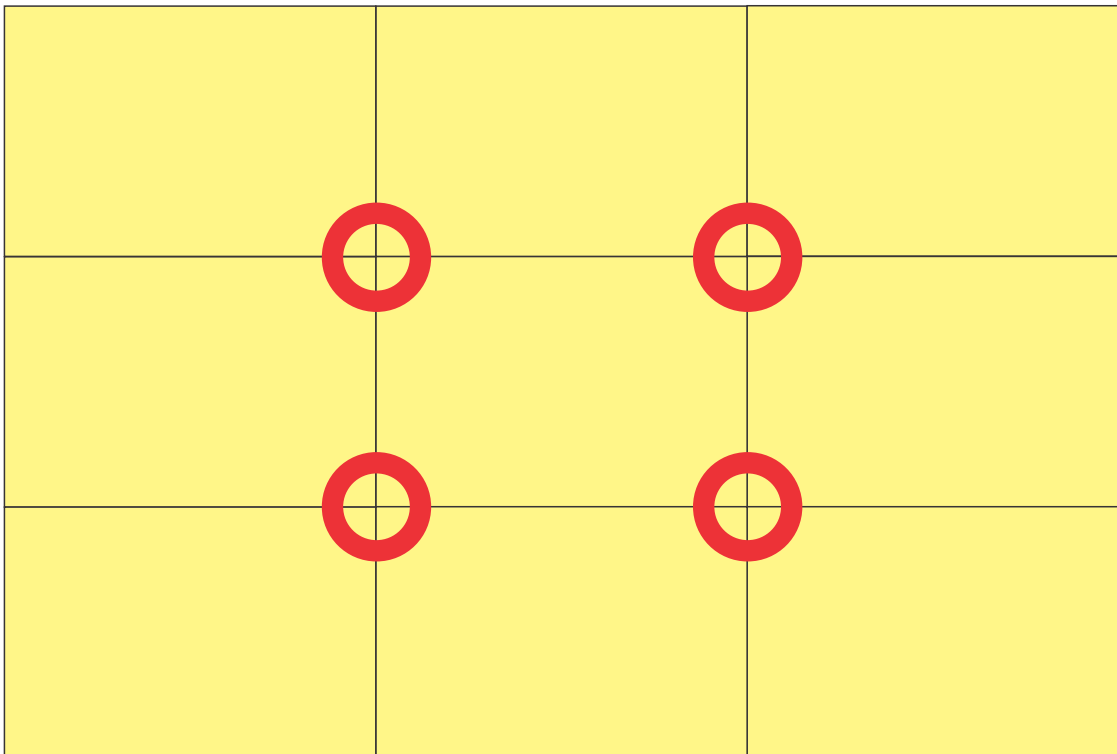
Dentro de las generalidades que encontramos en la composición del menú, se determina que su estructura puede ser:

- * Proteína.
- * Guarnición 1: Almidón.
- * Guarnición 2: Vegetal.
- * Salsa.
- * Decoración.



Regla de los tercios

Existen vertientes artísticas como la fotografía, la pintura, el diseño y la parte estética de la cocina, que generan sus composiciones bajo la regla de los tercios. Este lineamiento consiste en dividir imaginariamente en nueve partes iguales un espacio determinado, obteniendo como resultado cuatro puntos de intersección en donde se suelen enmarcar o disponer los objetos principales de la obra, con el fin de exaltarlos y a su vez mantener un equilibrio en la composición.



*Montaje
Tradicional*



*Montaje no
Tradicional*



A diferencia de los montajes *tradicionales* que son rígidos en su estructura y sin proporciones específicas, Los montajes *no tradicionales* disponen libremente la ubicación de sus componentes en el plato.

Los montajes no tradicionales se clasifican en :

ESTRUCTURADOS

Como su nombre lo indica, los elementos del plato van unidos conformando una estructura, en donde la guarnición puede colocarse de base, sobre ella la proteína, luego la decoración y la salsa.
Se puede jugar con la altura.

DISPERSOS

Los elementos van distribuidos por todo el plato o base, (proteína, guarniciones, salsas y decoraciones).
En este montaje no es de vital importancia la altura.

Montaje Disperso



Reglas de presentación

Se deben tener en cuenta algunas pautas para el montaje de platos, con el propósito de realzar sus componentes, generando un impacto visual positivo.

Las reglas de presentación se conocen bajo la denominación E.U.P.F+A

EQUILIBRIO

Contrario a lo que se cree, el equilibrio no solo hace referencia a la ubicación de los elementos en el plato, también se debe tener en cuenta la variedad de ingredientes, las técnicas que se implementan, la mezcla de sabores, la combinación adecuada de los colores y la versatilidad de las texturas.

UNIDAD

Se busca la unión de los elementos formando una estructura limpia y que denote elegancia.

PUNTO FOCAL

Se establece un área específica que llama la atención, generando armonía con los demás componentes del plato, pero a su vez sobresaliendo ante ellos como protagonista.

FLUJO

Es la combinación entre equilibrio, unidad y punto focal. Permite que el plato pueda tener una dirección en la que visualmente se pueda apreciar todo su contenido, el flujo puede ser semi circular, circular o lineal.

ALTURA

La altura denota elegancia, pero debe estar bien estructurada para evitar que en algún momento se pueda derrumbar.

En los montajes dispersos, no es común evidenciar una altura relevante, pero si se pueden observar relieves que dan dinamismo al plato, a esto se le denomina

ALTER EGO.



Consejos prácticos

como alternativa en los montajes

Monocromía.



Colores complementarios.



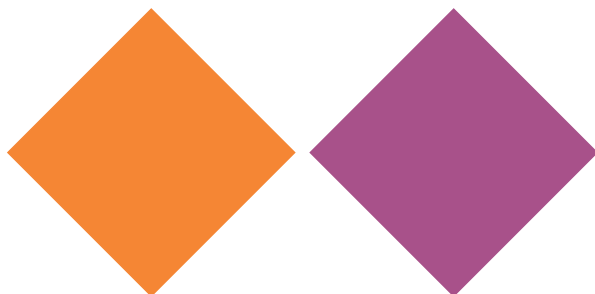
Colores análogos.



Triadas de color.



Colores adyacentes.



Consejos prácticos

como alternativa en los montajes

TRILOGÍAS

“Similitud en las porciones”



Consejos prácticos

como alternativa en los montajes

VARIEDAD DE TONOS DE PRODUCTOS SIMILARES

Los productos que se involucren en crudo, deben estar frescos.



Consejos prácticos

como alternativa en los montajes

SALSAS

Barridos “secuencia de la salsa”

BARRIDO SEMI CIRCULAR

En la cocina clásica es tradicional elaborar una base con la salsa “estilo espejo” o bañar la preparación con ella.

El barrido es otra alternativa, en el ejemplo se puede observar que la salsa no tiene una forma simétrica y se coloca abarcando un lado del plato, los elementos sólidos se disponen al otro costado, con el fin de generar la percepción de una composición equilibrada.

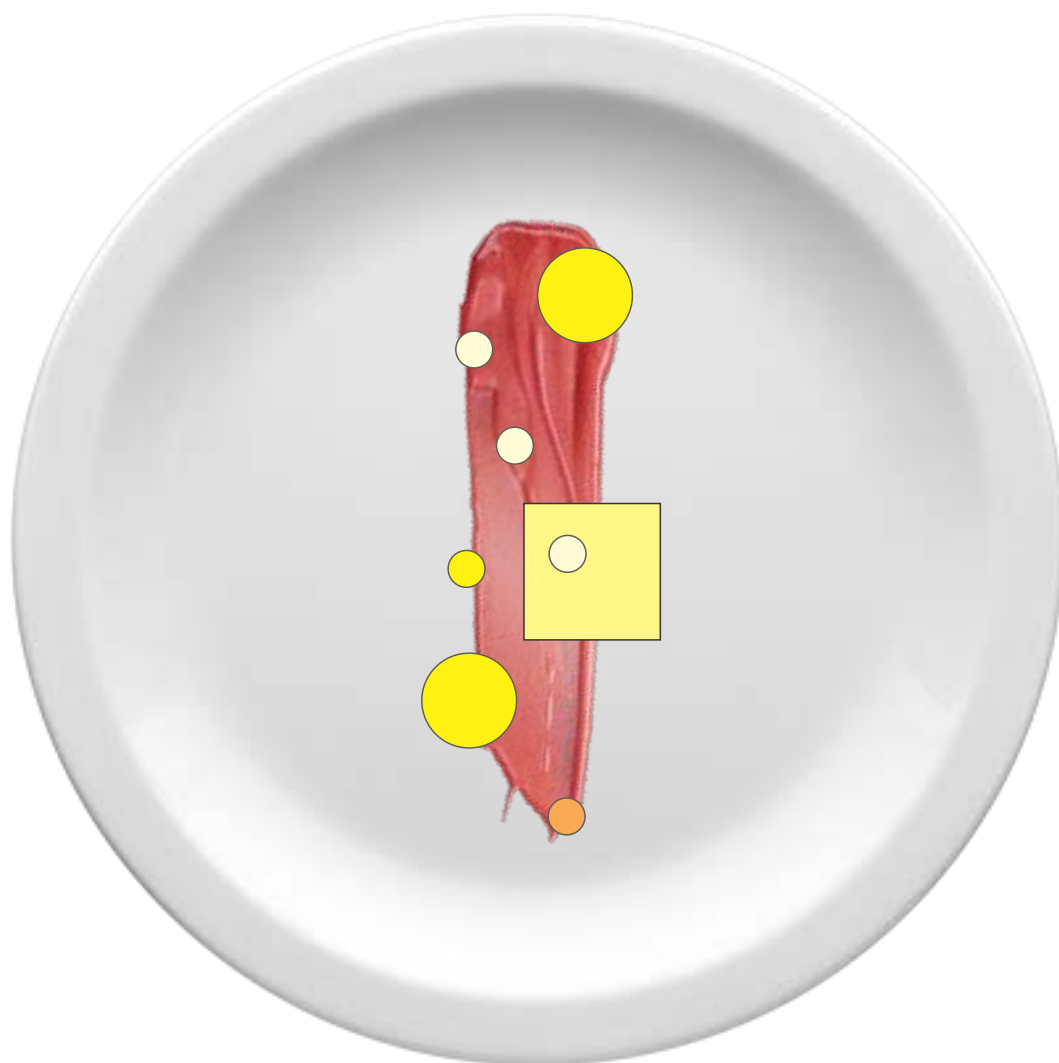


Consejos prácticos

como alternativa en los montajes

BARRIDO LINEAL

La secuencia de la salsa es lineal, puede estar dispuesta en el centro de la superficie y sobre ella se distribuyen de manera dispersa los elementos sólidos.

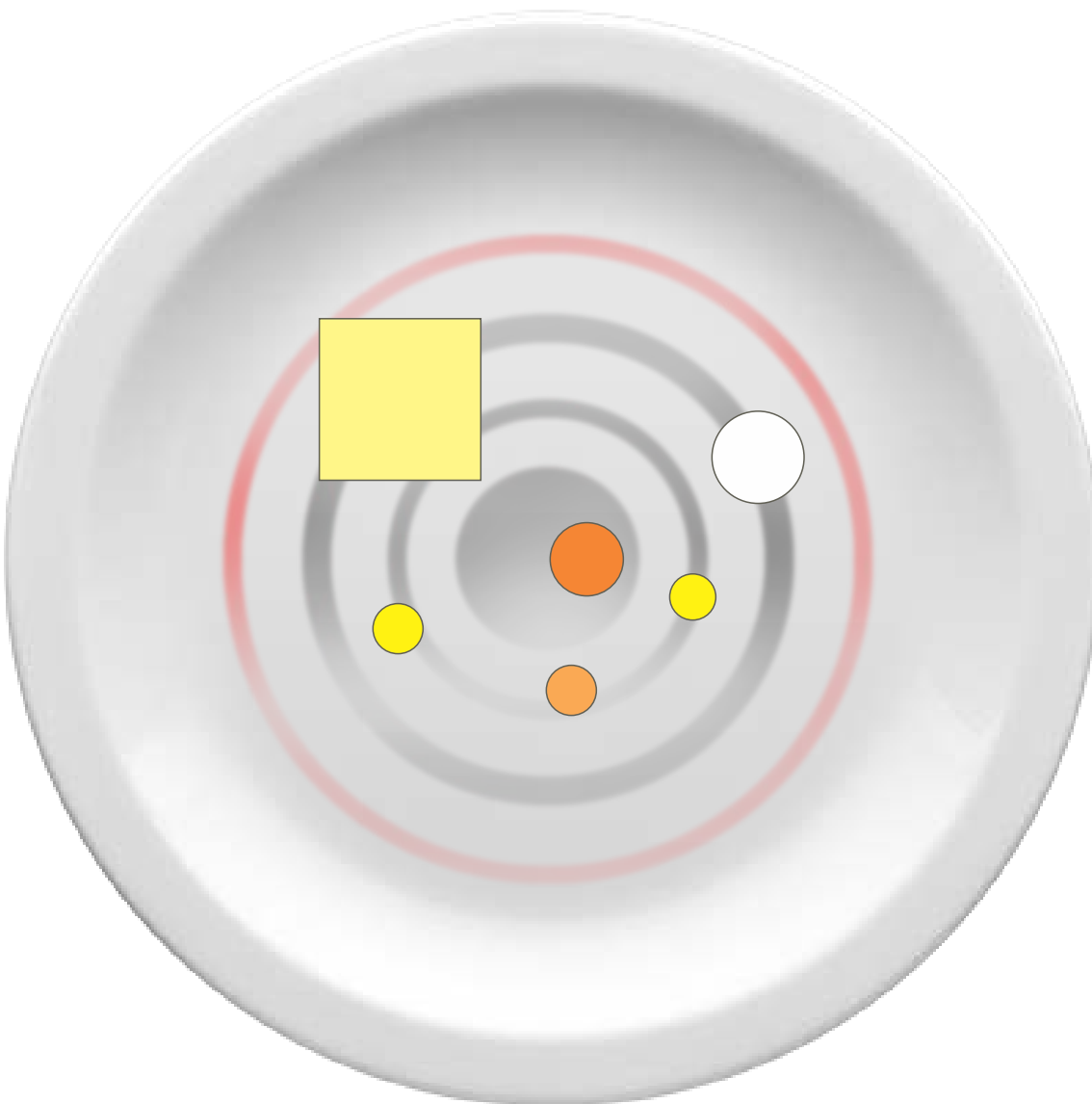


Consejos prácticos

como alternativa en los montajes

BARRIDO EN ESPIRAL

Se pintan círculos de diversos tamaños, y sobre los trazos se colocan los elementos sólidos destacando el de mayor importancia.



Consejos prácticos

como alternativa en los montajes

BARRIDO CIRCULAR

No es necesario completar el círculo, los elementos sólidos se colocan en la misma dirección que lleva la salsa para que el montaje sea dinámico. Se debe destacar el elemento principal.



Consejos prácticos

como alternativa en los montajes

Dualidad
de salsas.



Diversas
densidades de
líquidos.



Consejos prácticos

como alternativa en los montajes

ALTERACIÓN DEL ORDEN

Rompiendo esquemas figurativos tradicionales

Hasta hace algunos años, no era bien visto involucrar los bordes del plato en los montajes, actualmente se busca darle participación a esta parte de la superficie, colocando algunos elementos que le aporten un impacto mayor, sin incurrir en saturaciones, buscando equilibrio y dinamismo.



*El descubrimiento de un nuevo plato es de
más provecho para la humanidad que el
descubrimiento de una estrella.
(Jean Anthelme Brillat-Savarin)*

EL TALLER

Creación del menú

Para iniciar el proceso de elaboración del menú, se debe tener como base el concepto del establecimiento o la temática sobre la cual se pretende construir la propuesta.

Se requiere de un amplio conocimiento sobre información de ingredientes, técnicas, productos elaborados, factores históricos y culturales, que predominan en la región y componen las tradiciones, gustos o necesidades alimentarias de la comunidad.

La excelencia está en la diversidad, y el modo de progresar es conocer y comparar las diversidades de productos, culturas y técnicas. (Alain Ducasse)

No puedes tener una influencia de la cocina de un país si no la entiendes. Y para entenderla, tienes que estudiarla. (Ferran Adrià)

Creación del menú

La base primordial sobre la cual gira la creación y composición del menú es la elección de sus ingredientes, por lo tanto el primer paso es realizar una investigación de producto, en donde se deben cubrir dos aspectos.

1. Indagar sobre las características propias de cada uno de ellos para conocer sus cualidades.
2. Establecer cuales técnicas de cocción se pueden implementar para cada producto teniendo en cuenta su estructura.

En este análisis de producto surgen muchos aspectos que pueden convertirse en variables, de ahí que podamos tener más herramientas para su empleo.

Podemos abrir varios interrogantes:

¿Qué partes del producto se pueden involucrar?

¿Qué variedades existen?

¿Se requiere de un grado específico de madurez?

¿En qué periodo del año se obtiene su cosecha?

¿Con qué otros productos puede tener compatibilidad?

¿Cuál es su aporte nutricional?

¿Cuáles técnicas de cocción pueden ser aplicadas a cada una de sus partes comestibles?

Como podemos observar, son muchos los interrogantes que surgen cuando realizamos investigación de producto, pero es necesario abarcarlos para que sea más versátil su transformación, en el momento de la creación del menú.

Observemos algunos ejemplos de características y transformación de producto.

Creación del menú

PAPAYA

Familia: Caricáceas

Cáscara: Color verde cuando el producto no ha madurado, al madurar su tonalidad cambia a amarillo. Contiene *antioxidantes*.

Aporte calórico: Por cada 100 gramos, el aporte es de 30 calorías.

Aporte de fibra: Por cada 100 gramos, el aporte es de 2 gramos.

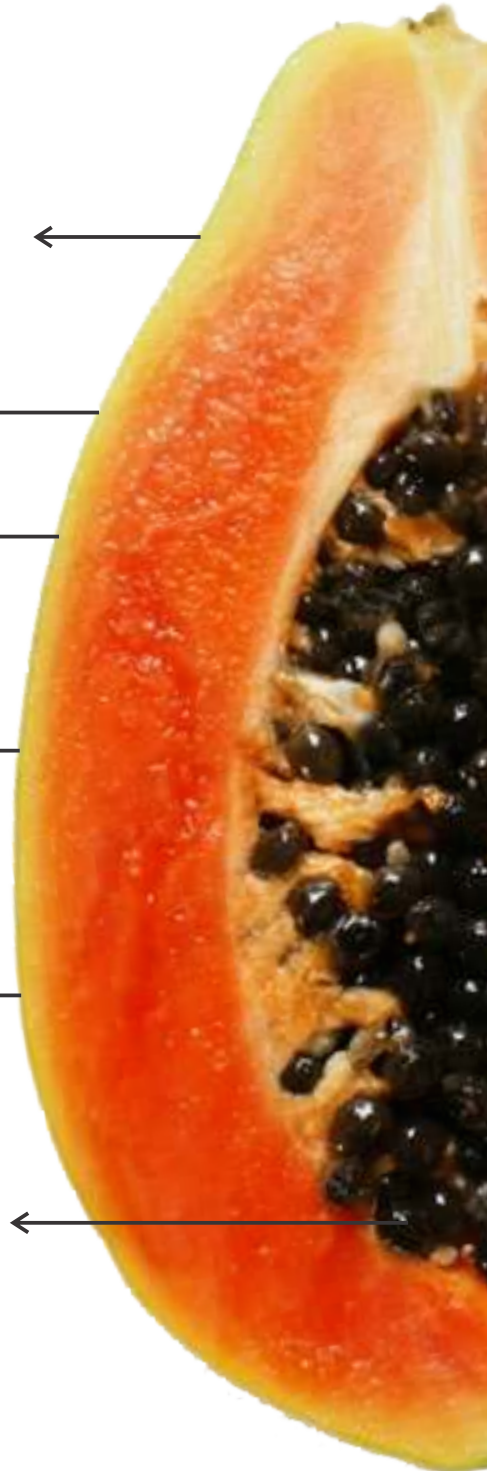
Vitamina A - Elimina células muertas
Vitamina C - Aumenta las defensas
Calcio
Magnesio
Potasio
Fósforo

Características adicionales:

Ayuda a combatir el estreñimiento
Elimina parásitos intestinales
Previene el desarrollo de cataratas y glaucoma
Es cicatrizante

Semillas:

Ayudan a limpiar el intestino y a la pérdida de peso, protegen los riñones, mantiene el buen funcionamiento del hígado.



Creación del menú

NARANJA

Múltiples técnicas

=

Texturas diversas

Transformación del producto

Matriz dinámica del menú

Teniendo claridad de los factores descritos anteriormente, se plantea un esquema que he denominado **Matriz dinámica del menú (M.D.M)**, en donde se involucran sus principales componentes, esta estructura es modificable ya que pueden variar sus elementos dependiendo de la temática o concepto.

Al completar la información de los parámetros básicos del esquema, se contará con las herramientas necesarias para la elaboración de un menú cíclico o menú degustación.

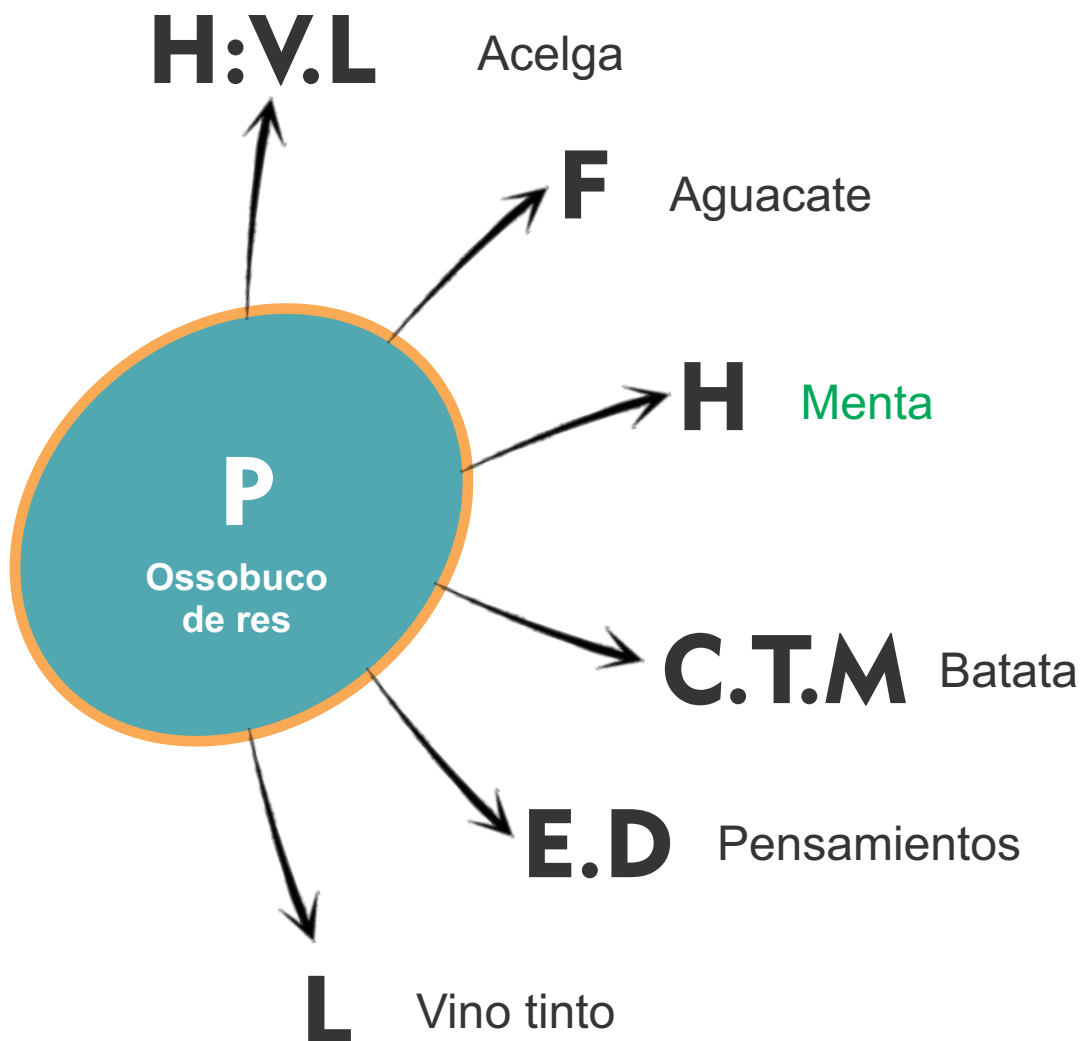
MATRIZ DINÁMICA DEL MENÚ



Cada elemento debe tener un ingrediente principal, al que se integran los demás elementos con ingredientes que tengan compatibilidad. De esta manera se crea una cadena con diversas alternativas que al combinarse, permiten construir cada uno de los tiempos del menú.

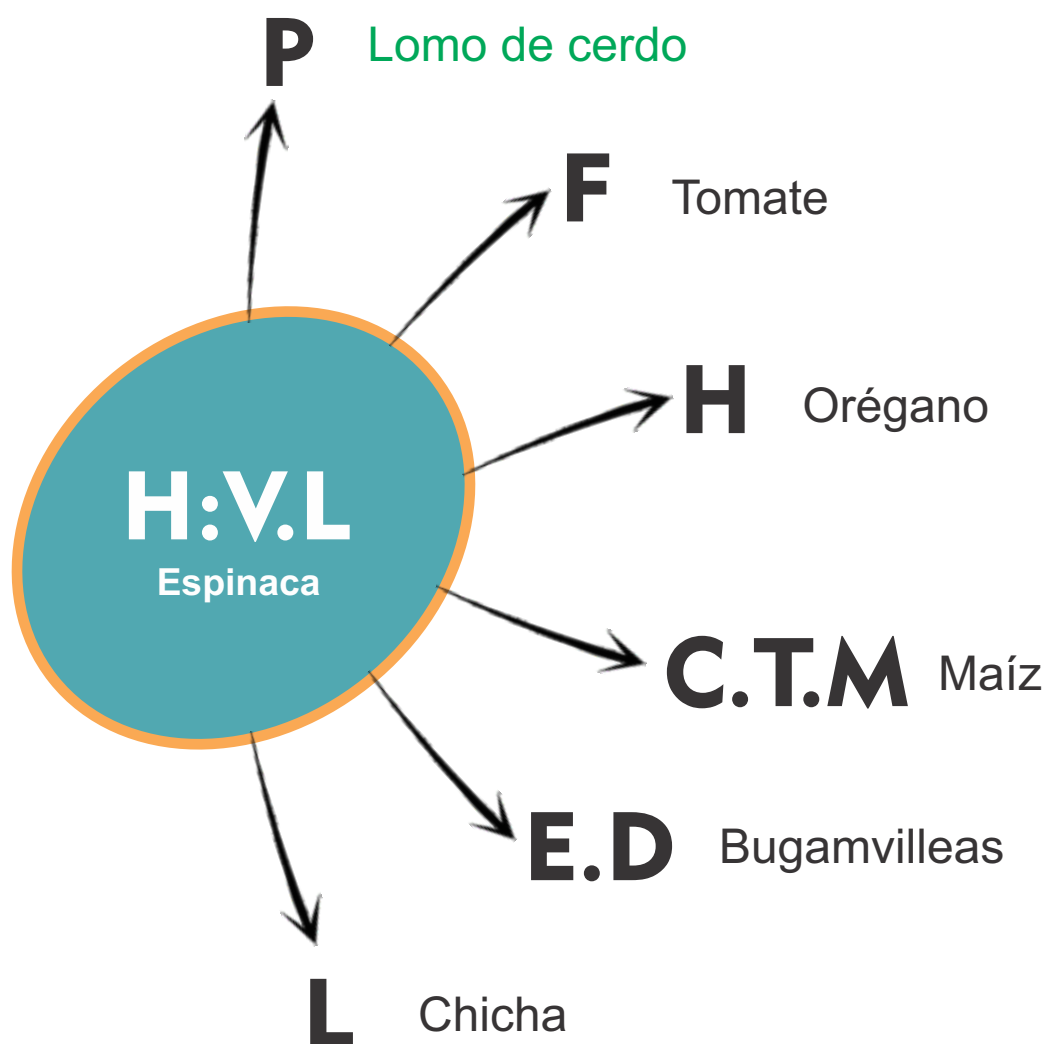
Creación del menú

Ejercicio



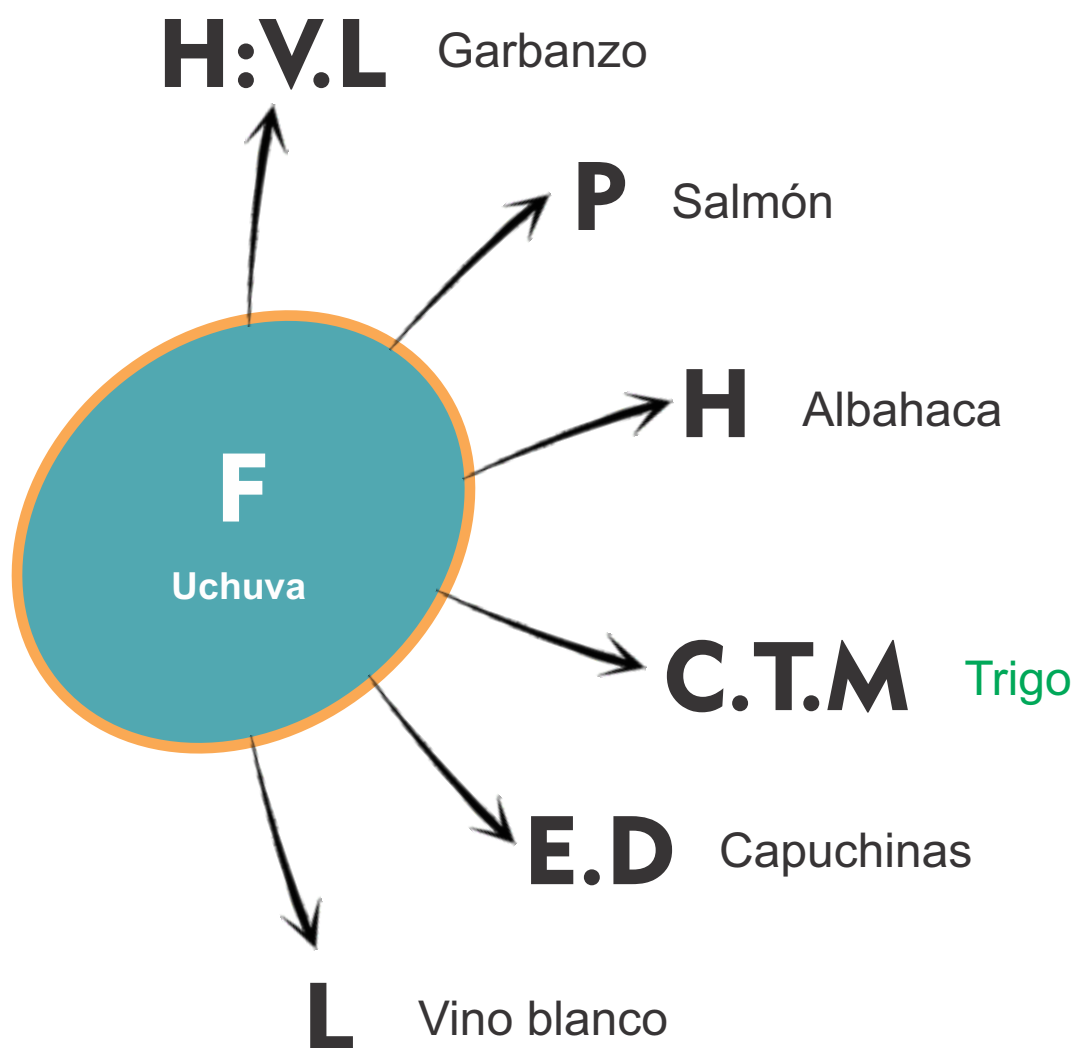
Creación del menú

Ejercicio



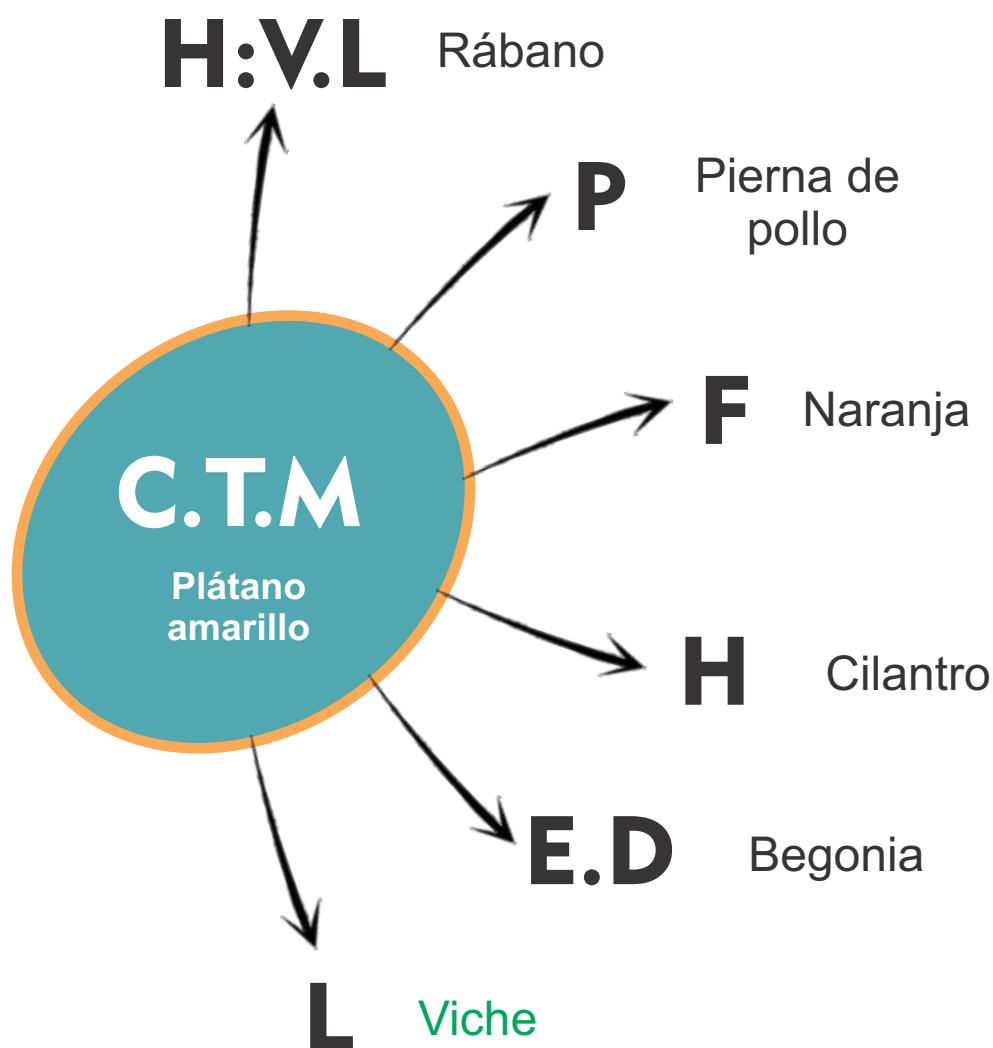
Creación del menú

Ejercicio



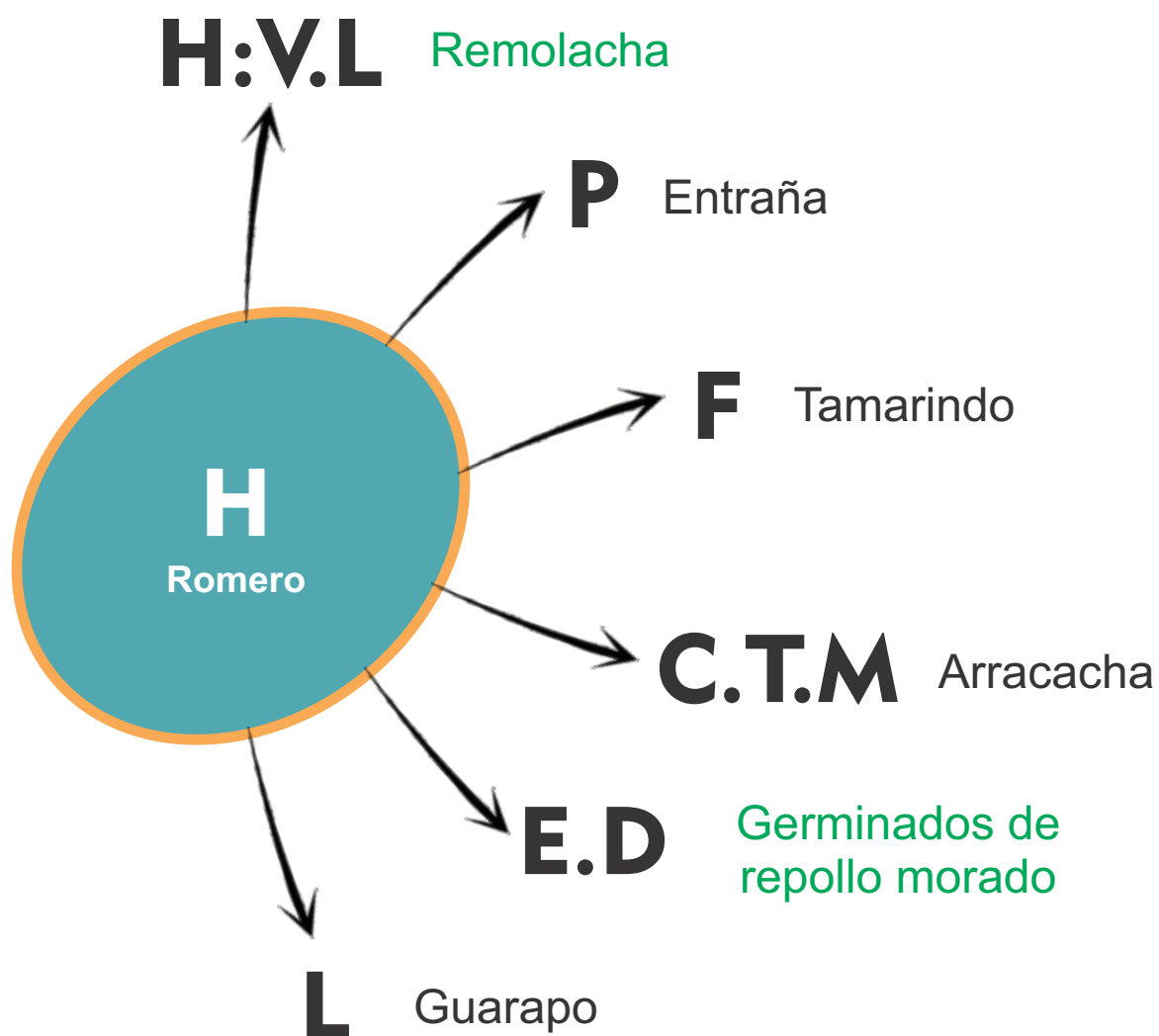
Creación del menú

Ejercicio



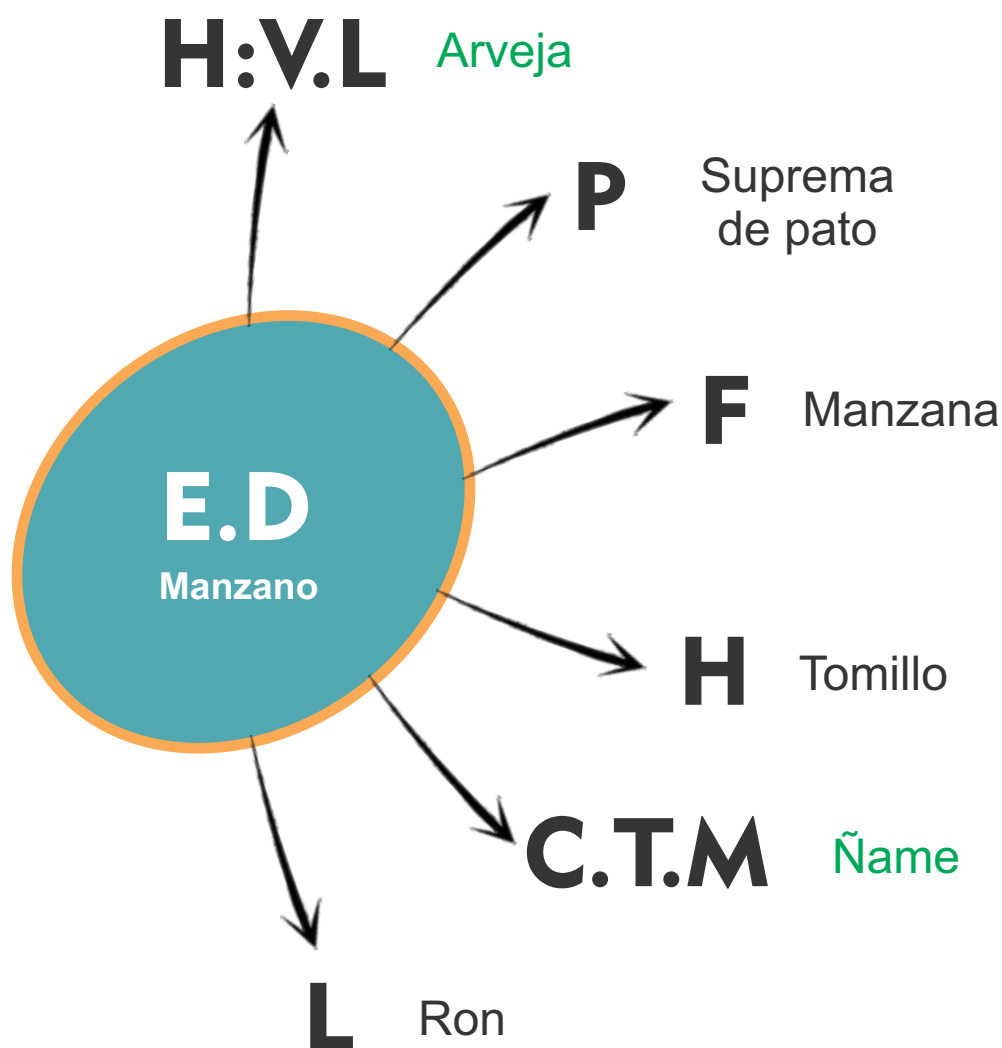
Creación del menú

Ejercicio



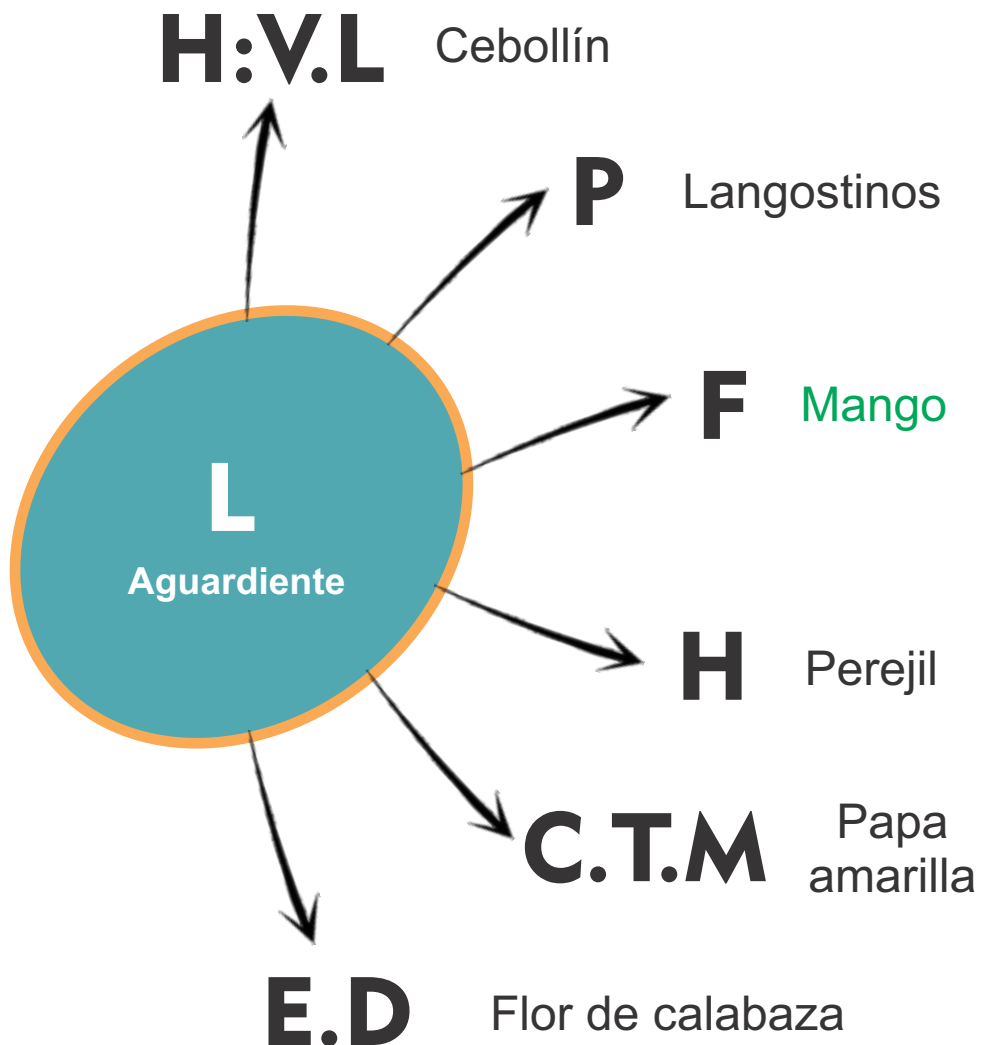
Creación del menú

Ejercicio



Creación del menú

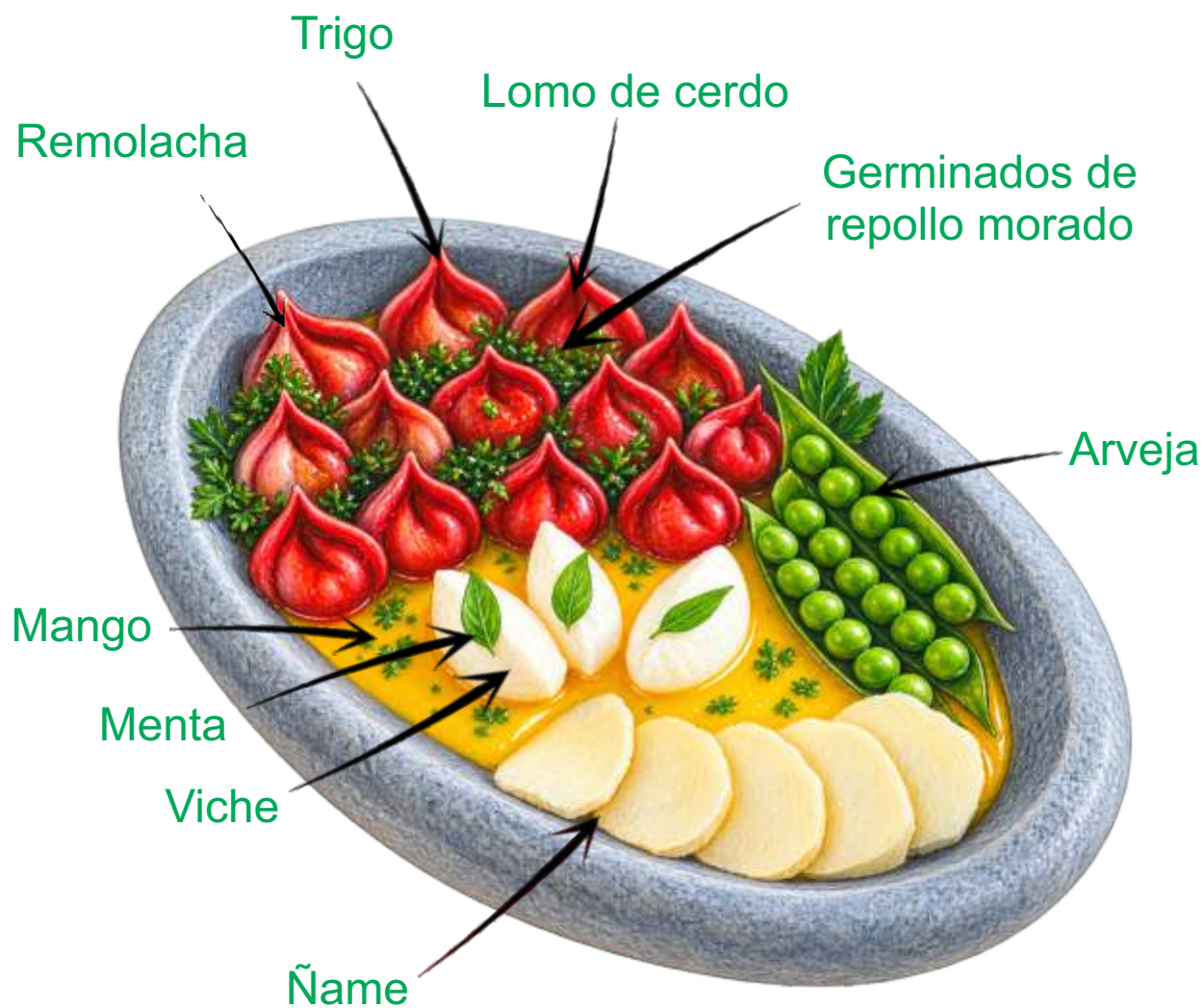
Ejercicio



Creación del menú

Boceto del montaje

“Planeación inicial”



Creación del menú

Resultado

Tortellini de remolacha relleno de lomo de cerdo, crema de mango, crocante de ñame, arveja en su vaina, hojas de menta, germinados de repollo morado y algodón de viche.



Creación del menú

Resultado

COMPOSICIÓN

Tortellini de remolacha relleno de lomo de cerdo:

Trigo, remolacha, lomo de cerdo.

Crema de mango.

Crocante de ñame.

Arveja en su vaina.

Hojas de menta.

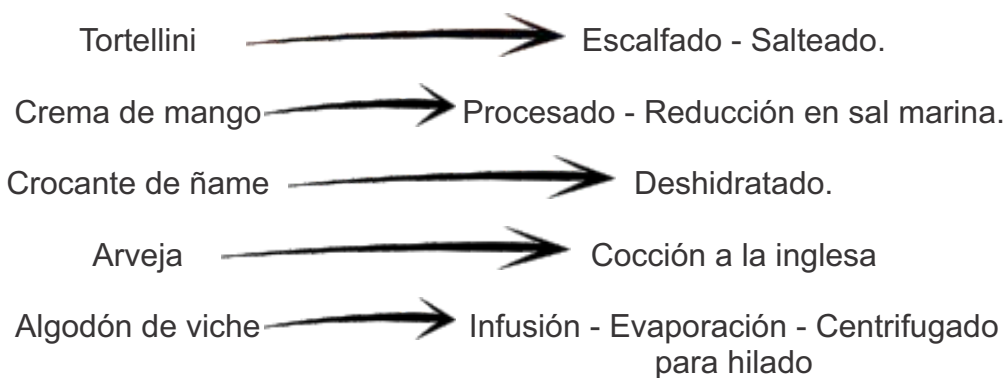
Germinados de repollo morado

Algodón de viche.

TRANSFORMACIÓN DEL PRODUCTO

“Múltiples técnicas, diversas texturas”

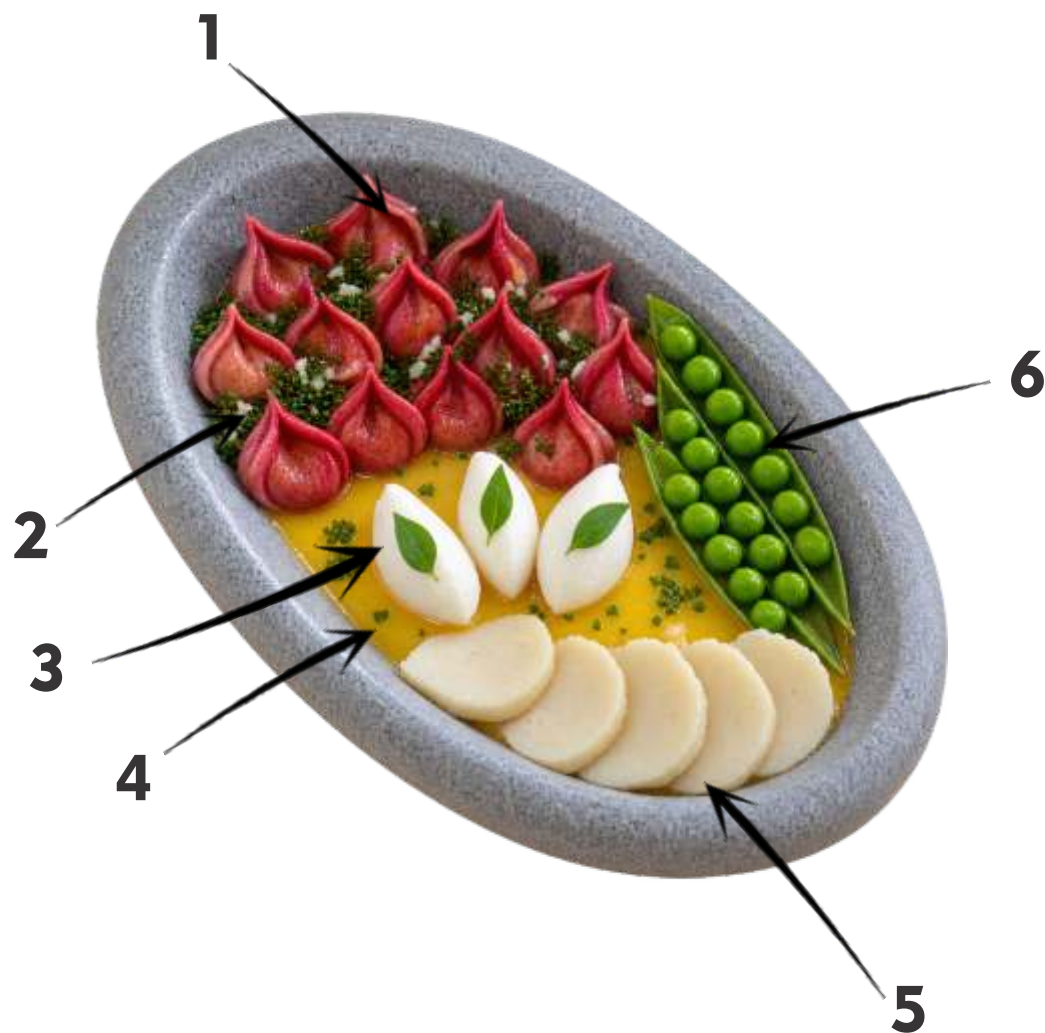
Aplicación:



Creación del menú

Resultado

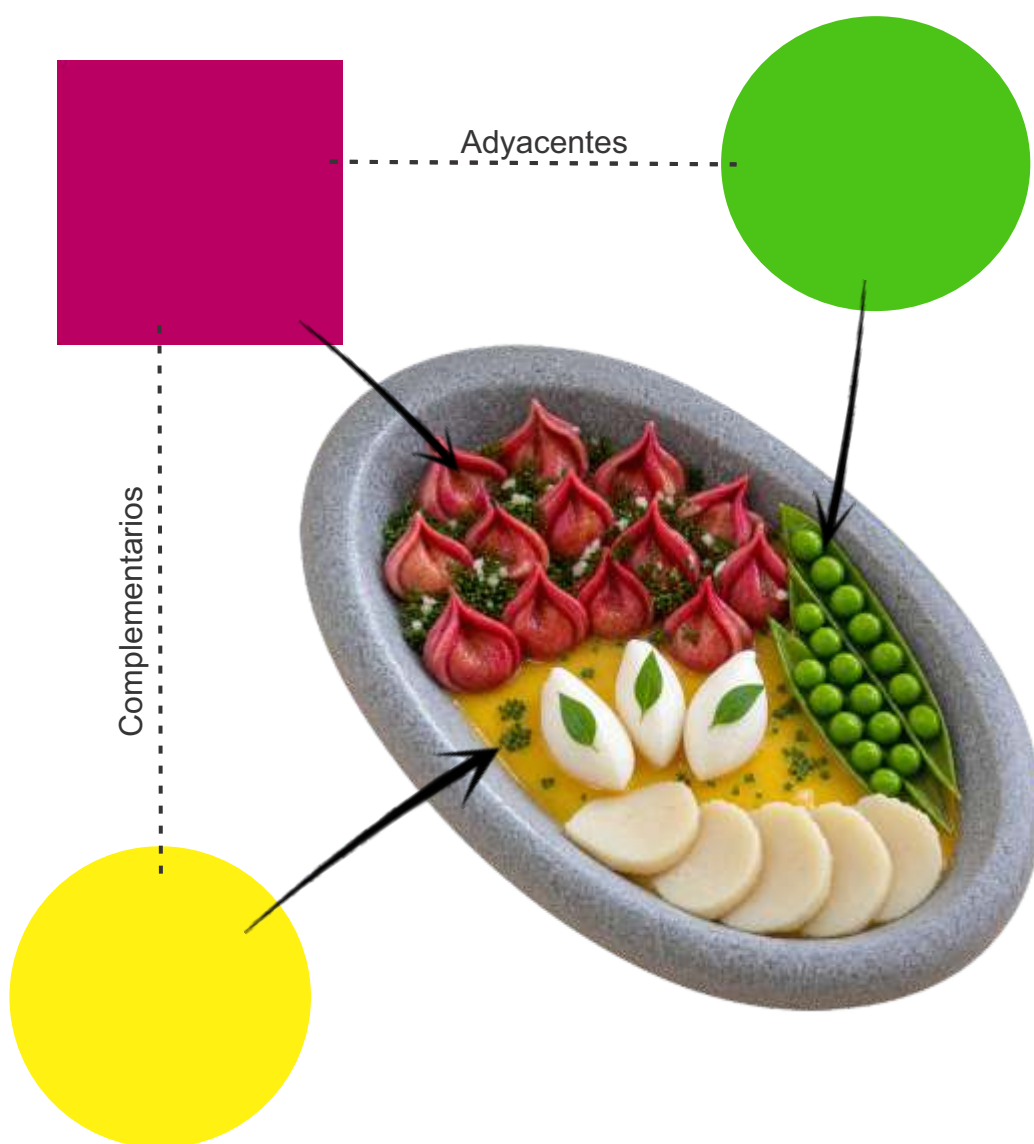
TEXTURAS



Creación del menú

Resultado

COLOR

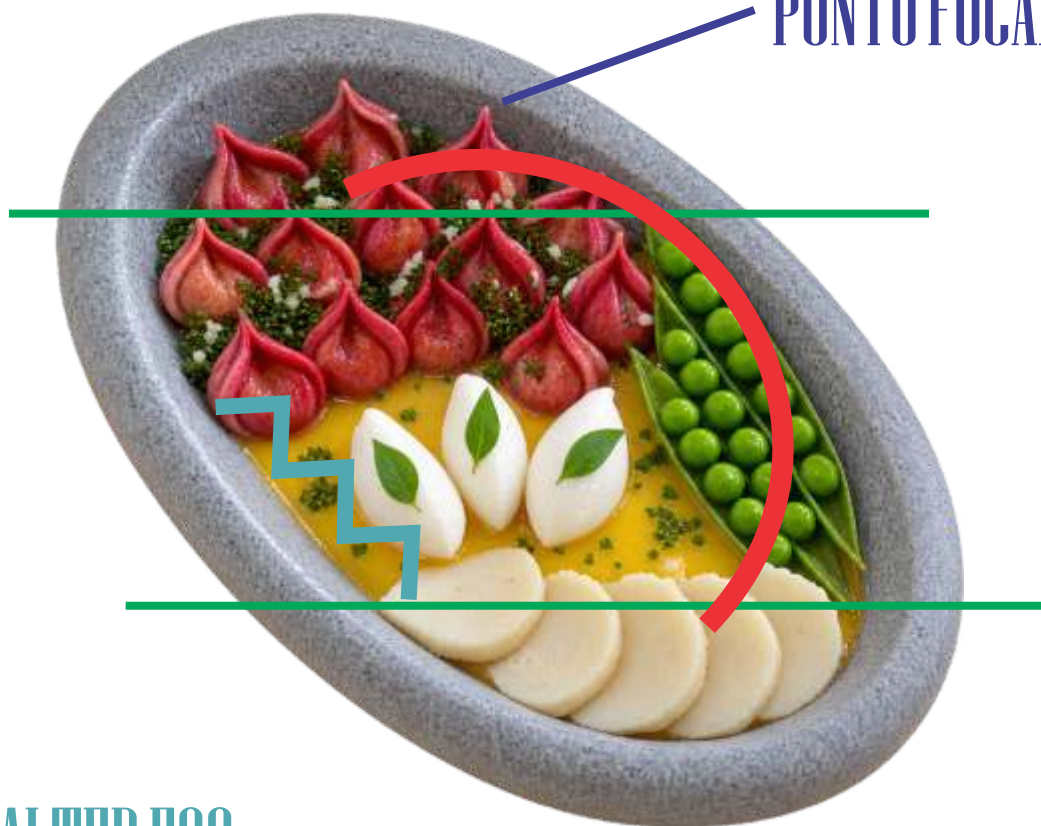


Creación del menú

Resultado

EQUILIBRIO

PUNTO FOCAL



ALTER EGO

FLUJO

El resultado del ejercicio puede ser exitoso siempre y cuando los ingredientes elegidos para armar la **Matriz dinámica del menú (M.D.M)**, se hayan analizado minuciosamente, pueden incidir factores territoriales, culturales, y requerimientos específicos de un entorno social. Si los ingredientes cumplen con estos parámetros, las combinaciones que se obtienen suelen ser altamente compatibles.

Cuando pensamos en crear un menú, los ingredientes que llegan a nuestra mente son muy limitados o tal vez recordamos los de uso frecuente, por esta razón es indispensable visitar centros de acopio, para conocer o rememorar productos que son poco comunes pero igual o más versátiles que los empleados en la cotidianidad. No siempre lo más costoso es lo más llamativo, el ingrediente puede ser económico, la investigación sobre sus bondades y la aplicación de la técnica adecuada puede exaltar sus propiedades llevándolo a su máxima expresión.

Por esta razón al realizar el ejercicio de la **Matriz dinámica del menú (M.D.M)**, se pueden obtener combinaciones que no llegarían con la misma facilidad a nuestra mente.

Bibliografía

*Revista Mexicana de Neurociencia, publicación oficial de la Academia Mexicana de Neurología A.C. Volumen 16, Año 2015.

*“EL SABOR DE LOS RECUERDOS” La formación de la memoria gustativa. María Isabel Miranda Saucedo. Instituto de Neurobiología UNAM.

* EL CEREBRO TRIUNO Y LA INTELIGENCIA ÉTICA: MATRIZ FUNDAMENTAL DE LA INTELIGENCIA MULTIFOCAL, Revista Praxis No. 8 - 2012 ISSN: 1657-4915 Págs. 147 - 165 Santa Marta, Colombia

* MacLean, Paul D. The triune brain in evolution: Role in paleocerebral functions. Springer Science & Business Media, 1990.

* INTELIGENCIA EMOCIONAL, Daniel Goleman, Editorial Bantam books 1995.

* Jaques Derrida: Texto y deconstrucción, Cristina Peretti Peñaranda. Anthropos Editorial. 1989.

* Fisiología del gusto – J.A. Brillat Savarin. Editorial Óptima 2001.

* Paladear con el cerebro, Francisco Javier Cudeiro Mazaira – Catarata.

* Neurogastronomía – La inteligencia emocional culinaria, Miguel Sanchez Romera. Grupo Saned 2008.

* Neurogastronomy, how the brain creates flavor and why it matters, Gordon M. Shepherd. Columbia University Press 2012.

* Técnicas en cocina, Francisco Salas García – Editorial Síntesis S.A. Madrid, España.

Bibliografía

* Manual práctico para el cultivo de la papaya hawaiana, José A Jimenéz Díaz. Earth 2002.

* Cocina Romana, Marco Gavio Apicio. Editorial Coloquio S.A. Tercera edición 1987 Madrid.

* La enciclopedia de los sabores, Niki Segnit. Editorial Debate.

* Chromatics; or, The analogy, harmony, and philosophy of colours” de George Filed de 1845.

* Manual de identidad fotográfica, Universidad de Manizales. Capítulo 3.

Un cocinero se convierte en artista cuando tiene cosas que decir a través de sus platos, como un pintor en un cuadro.
(Joan Miró)

