



CAPACITARTE

Es ser líder de tu vida



MÓDULO 9

TENDENCIAS GASTRONOMICAS

Comfort food

Comfort food en los países angloparlantes. Su traducción al español podría ser comida casera, sencilla, rica, asociada fuertemente a la infancia.

Es un tipo de comida nostálgica, relacionada con la felicidad del recuerdo, que con solo olerla produce bienestar.

Comfort food es aquella comida que nos hace sentir bien por lo cual es sindicada también como caprichos reconfortantes.

Cada persona en el mundo tiene su propia comida confortable ya que depende del país en que viva cada una y de la cultura en la que se haya criado.

En EE.UU., la sopa de pollo es ofrecida como un “mimo”, una taza de té seguramente demuestre afecto en el reino Unido mientras que un argentino probablemente se sienta “acariciado” por un mate recién cebado.

Un estudio llamado “Explorando las preferencias de *Comfort Food* a través del género y la edad”, realizado por el profesor *Brian Wansink*, titular del laboratorio de comida y marcas de la Universidad *Cornell*, confirmó lo que es fácil de sospechar: el 60% de la “comida confortable” no es saludable.

De hecho el profesor *Wansink* encontró que la elección de la “comida confortable” depende de muchos factores, y uno muy importante es el género. En general, las mujeres eligieron tres principales alimentos cuando se les preguntó por esa comida que les otorga calidez y satisfacción: helado, chocolate y galletas; mientras que los hombres eligieron helado, sopa y pizza o pasta. La diferencia en la elección es interesante, en la medida que aporta detalles sobre la mente de hombres y mujeres y los roles que desempeñan en la sociedad.

¿Recompensa o castigo?

Otro factor que, de acuerdo a la investigación, afecta la elección de la comida confortable es el estado de ánimo. Contrariamente a la creencia popular, tendemos a

comer este tipo de alimentos como recompensa, y no cuando estamos deprimidos. Alrededor del 86% de los encuestados dijeron que buscan alimentos confortables mientras están en un estado de ánimo feliz, frente al 36% que admitió comer estos alimentos cuando estaban deprimidos. El estado de ánimo también afecta al tipo de “comfort food” que se elige. En un estudio paralelo, 38 secretarias fueron invitadas a ver una de dos películas, una con final feliz y la otra deprimente. Los resultados indicaron que las espectadoras de la película deprimente comían 38% más de pochoclos calientes en comparación con las espectadoras del final feliz

Muchos autores han trabajado con este concepto, tal el caso de *Jamie Oliver* que lo enuncia como recetas para llenarnos de buenas vibraciones y recuperar energías, que abarcan desde raviolos, huevos a la Benedict o una golosa tarta de chocolate y naranja hasta un tatin de peras



Cocina molecular

Hablar de cocina molecular es hablar de Ferrán Adrià, considerado durante varios años como el mejor chef del mundo. Se lo considera un artista de la cocina, que introdujo nuevas técnicas gastronómicas, teniendo como base la **deconstrucción**, es decir la reconstrucción de un plato de manera inusual, de tal modo que el aspecto y textura sean completamente diferentes mientras que el sabor permanece inalterado

La cocina es un lenguaje mediante el cual se puede expresar armonía, creatividad, felicidad, belleza, poesía, complejidad, magia, humor, provocación, cultura

Ferrán Adrià

Ferrán Adrià, dueño del mítico El Bulli, cerrado en el año 2011 para reconvertirse en el Bulli Foundation, utiliza las siguientes técnicas para lograr su cocina molecular.

- espumas
- esferificación
- gelificación
- emulsiones
- liofilización



Espumas

Se componen básicamente de la combinación de un líquido en el que se han introducido burbujas de un gas de mayor o menor tamaño. La acción mecánica que se aplica para permitir la mezcla del gas con el líquido se realiza mediante la introducción de un gas o aire a presión con un sifón.

Para que la espuma sea estable, es necesario que la fase líquida contenga algún tipo de agente estabilizante como por ejemplo cremas o aceites, claras, gelatinas o almidón de maíz, que le otorgue estabilidad a la burbuja evitando que se rompa. La temperatura es otra variable importante ya que en general, las espumas son más estables a baja temperatura aunque las espumas hechas con la ayuda de clara de huevo o con fécula son estables a altas temperaturas por lo que se pueden consumir calientes.

Las espumas representan una delicada técnica de cocina, de agradable textura que aporta mucho sabor tanto dulce como salado.

Esferificación

La esferificación es una técnica culinaria que consiste en la presentación de un alimento en forma de esferas u óvalos que tienen una textura blanda por fuera y que contienen líquido en su interior, produciendo una curiosa y agradable sensación en el comensal al introducir las en su boca.

La capa exterior de la esfera es una gelatina que se ha formado por la reacción de dos compuestos, alginato sódico por un lado, que es un espesante natural procedente de algas, y por otro una solución rica en calcio. La combinación de estos dos compuestos desarrolla una capa de gelatina resistente.

Se pueden hacer esferas con cualquier alimento líquido, dulce o salado siempre que su PH sea ligeramente ácido. La esfera resultante será estable durante bastante tiempo expuesta al aire o sumergida en otro líquido y se la suela presentar al comensal en una cuchara, para evitar manipularla antes de su consumo.

Gelificación

Las gelatinas son una de las elaboraciones más características de la cocina clásica, y que con la cocina moderna han experimentado una mayor evolución. Hasta hace unos años se obtenían principalmente con hojas de gelatina, conocidas como “colas de pescado” pero a partir de 1997 se incorporó el Agar agar, un derivado de las algas que hoy en día ya es de uso común.

Emulsiones

Una emulsión es la unión más o menos estable de moléculas grasas y acuosas entre sí, como el aceite y el agua.

En un principio, una emulsión es inestable, y con el tiempo las gotitas de la fase dispersa tienden a reagruparse, separándose de la otra fase. Es lo que sucede por ejemplo cuando se deja en reposo una mezcla previamente agitada de aceite y agua.

Para que este fenómeno de dispersión no se produzca, se utilizan los emulsionantes, como por ejemplo la lecitina de soja. El uso de emulsionantes junto con la agitación provoca un fenómeno de “aireación”, es decir se introducen moléculas de aire.

Liofilización

La liofilización o deshidrocongelación es una técnica de deshidratación por frío, que consiste en el secado por congelación y tiene como virtud la de mantener las propiedades organolépticas de los alimentos

Aparte de estas técnicas, la cocina de Ferrán Adrià se destaca por el minimalismo de la presentación, la utilización de vajillas innovadoras así como por la ruptura con muchos principios clásicos de la cocina como platos salados helados o postres con elementos tradicionalmente exclusivos de platos salados.

Estilo nórdico escandinavo

René Redzepi es el jefe de cocina y co-propietario del restaurante Noma de Copenhague. Tiene dos estrellas Michelin y durante 4 años ha sido considerado por el jurado de la revista Restaurant Magazine el mejor restaurante del mundo.

Conocido por su trabajo para reinventar y refinar una nueva cocina y alimentación nórdica, caracterizada por la inventiva y los sabores limpios.

Noma no utiliza manteles en sus mesas, recolecta plantas, brotes y algas con sus propias manos y ofrece la posibilidad de acompañar su menú con zumos. Pionero en el compromiso ético, la sostenibilidad planetaria y la salud.

Redzepi se destaca por la calidad y frescura de la materia prima que utiliza: violetas de marzo, ajos silvestres, algas de la costa, saúco molido, acedera, cigalas vivas, carnes de bueyes semisalvajes.

Manifiesta que tiene a su disposición una red de buscadores profesionales que le consiguen piezas únicas.

El 95% de sus proveedores están a 100 kilómetros a la redonda, para poder servir productos que se cosecharon el mismo día por la mañana.

Explica en un reportaje que desde años trata con *The Guardian*, extraño personaje que busca setas desde los años 70. Este hombre mantiene al día una libreta donde anota el lugar de sus hallazgos y las condiciones meteorológicas en que la Naturaleza produce sus tesoros. Ese libro es su gran secreto, algo parecido a la receta de la Coca Cola.

Expresa que cuando alguien se acerca a un brote, se aprende a respetarlo, por lo que él procura no alterar nunca la materia prima, para que guarde siempre su conexión con los orígenes.

Redzepi declara que los mejores ingredientes son siempre los que podamos encontrar más cerca de casa.

Para *René Redzepi* es muy importante el contacto directo con los proveedores, dando un esencial valor a los productos autóctonos, dejando de mirar al exterior.

En su cocina predominan las verduras y hortalizas, pescados y mariscos y además cuida que los métodos de cocción sean de lo más saludables, alejado del abuso de grasas.

René Redzepi crea platos extraordinarios con los productos más humildes

Cocina de mercado

Refiere a la utilización de verduras frescas de temporada, pescado recién capturado y carnes de óptima calidad, por lo cual este tipo de restaurantes o servicios de *catering* no trabajan con las llamadas cartas “biblia” sino que arman sus menús en función de las compras realizadas en el día a día.

Esos mismos proveedores también manejan sus menús para eventos con idéntica concepción.

Cocina multisensorial

Heston Marc Blumenthal, es el chef y propietario de *The Fat Duck*, un restaurante con tres estrellas Michelin situado en *Bray*, en el Reino Unido y votado en el año 2005 como Mejor Restaurante del Mundo.

Se lo considera un alquimista de la cocina por su innovador estilo de cocinar.

Trabaja en su cocina con un profesor de física para la búsqueda de nuevas técnicas y apoyo de la ciencia en la cocina así como de un psicólogo con quien investiga la influencia de la psicología de los aromas y la combinación de sabores para su carta.

Los principios que maneja Blumenthal en su cocina son:

- **Mezcla de sabores:** Explica que un plato de chocolate con tabaco, al principio tiene un sabor pero si se espera un rato se puede saborear otro sabor seguido suavemente en el tiempo, dentro de la misma degustación. Esto es debido a que los sabores se captan en forma de moléculas por nuestra papilas gustativas de tal manera que las moléculas más pequeñas se captan primero con lo cual, si mezclamos tres alimentos con moléculas de sabor de distintos tamaños, primero captaremos los más pequeños y luego suavemente al tiempo, captaremos el sabor por las moléculas más grandes que activarán nuestros receptores, pero más tarde en el tiempo.
- **Colores de los alimentos:** Explica el hecho de que si se cocinan alimentos con clorofila en agua con mucha sal, se pierde color porque afirma que el color es sostenido por el magnesio, y siendo el magnesio atraído por el calcio, presente en el agua con sal, el magnesio que sujeta la clorofila que contiene la verdura es atraído por el calcio saliendo de la verdura
- **Sabores que pegan:** Blumenthal afirma que hay aromas presentes en más de un alimento, como por ejemplo hay uno presente igual en las almendras y las cerezas o en el caviar y el chocolate blanco de tal manera que la mezcla de estos alimentos concuerdan con ciertas esencias que los hace maridar.
- **Relación del sonido con la comida:** Blumenthal refiere una experiencia auditiva en la que invita a la gente a probar la mitad de una ostra mientras escuchan los sonidos de una granja. Luego, invita a probar la otra mitad, sin

informarles que se trata de la misma pieza, mientras escuchan los sonidos del mar. Al finalizar el experimento todos concuerdan que la 2º mitad es más sabrosa e incluso, más salada que la anterior.

Casos de cocina multisensorial

- **Puro Placer *Pocket Party***

En concordancia con el lanzamiento de un nuevo packaging de una marca de cigarrillos, más pequeña y económica, el *catering* jugó con el tamaño de la comida trabajando con elementos a escala y ambientó el lugar con teclados y clips gigantes, para resaltar las cajetillas y precios pequeños del nuevo producto. Todos los "finger food" tuvieron características de elementos gigantes en contraposición con el tamaño del producto promocionado
- **Camareros que comunican**

Entran en contacto directo con los asistentes interactuando desde equivocaciones en el servicio, o haciendo magia tipo *close up* en la recepción provocando momentos divertidos con los invitados.
- **Cena monacal**

Evento realizado en un monasterio para el cual *Gourmet Cobos Catering* ideó una comida con ambientación con candelabros, camareros ataviados como monjes, cantos gregorianos de fondo y gastronomía sencilla y tradicional pero rebautizada siguiendo el tema conceptual como alcachofas conventuales, redondo relleno de ave de Santa Isabel o tocino de cielo de las Hermanas Clarisas. Y como detalle final, un poco de humo aportaba un aspecto más trascendental.
- **Los 5 sentidos**

La empresa Zenses propuso llevar a los asistentes a un estado "zen", comenzando con la invitación por una geisha a abrir un círculo de bienvenida entre los participantes. Como si fuera un ritual, la maestra de la sensualidad guió a los invitados a una experiencia de "lavar sus pasos", cuya intención fue acariciar el alma del otro y posteriormente la geisha limpió el aura con el humo sagrado para que pudieran entrar en el espacio de la cena. El *catering*, finalmente fue presentado con una coreografía donde se expresaba el recorrido por los cinco elementos: agua, tierra, metal, fuego y madera
- **Vueling**

Para presentar los nuevos diseños de los aviones de Vueling, Food & Mambo presentó toda la gastronomía sobre piezas de fuselaje de aviones antiguos,

buscando también un impacto cromático desde la nueva terminal del aeropuerto de Barcelona con los aviones de fondo

○ **Novela Negra**

El *chef* ejecutivo de Prats Fatjó fue convocado para un *cocktail* en ocasión de una entrega de premios de una novela negra, para lo cual decidió aplicar este género literario en el menú incluyendo croquetas líquidas de morcilla sobre arroz, realizadas con una cubierta de Panko teñido con tinta de calamar. Agregó chupitos de puré de frambuesa, mezclados con trocitos de limón deshidratado para otorgar un poco de acidez y amargura. Para dar más profundidad al tema, se jugó con hielo seco y nitrógeno líquido para hacer humo, y atravesaron una barra de hielo con unos tubos transparentes que al llenarlos de líquido representaba las venas del cuerpo.



Cocina fusión Perú / Japón

La cocina fusión es un concepto general que se emplea en gastronomía para indicar tanto la mezcla de estilos culinarios de diferentes culturas como la mezcla de ingredientes representativos de otros países, condimentos, especias o prácticas culinarias.

Puntualmente la cocina peruana / japonesa, conocida como cocina *nikkei* es una combinación del rigor culinario nipón con la picardía del rocoto peruano.

Nikkei

Japonés lejos de Japón

Nikkei es el término que denomina la cocina nacida de la inmigración nipona en Perú, hace 110 años, donde los japoneses aportaron a la cocina peruana criolla sus técnicas culinarias y el toque de sus ingredientes: *miso*, *shoyu* o *mirin*.

Se dice que originalmente los peruanos arrojaban al pulpo al mar cuando éste se enredaba en las redes de pesca con lo cual no formaba parte de la dieta pero fue incorporado por Rosita *Yimura*, hija de un inmigrante japonés.

Otro ejemplo es el tiradito de pescado que combina el fileteado del *sashimi* y el jugo de tigre del cebiche.

Ciro *Watanabe*, chef a cargo de la cocina de Osaka, el restorán *nikkei* del Hotel W de Santiago de Chile explica que antes de que llegaran los inmigrantes japoneses, la norma era marinar varias horas el pescado en jugo de limón antes de servirlo, totalmente contrario a la práctica de los cocineros japoneses, cuidadosos y expertos en los productos del mar, quienes les enseñaron a los peruanos a darle una pasadita por el limón y servirlo casi crudo, preparado en el momento. Además le agregaron jengibre y ajinomoto, un sazonzador japonés.

Watanabe es peruano de ascendencia japonesa y aprendió de su abuelo nipón, aficionado a la pesca, el gusto por el pescado. En una entrevista expresó que los japoneses tratan al pescado como a un hijo. El pescado es delicado. Si lo doblas, rompes la fibra; si lo maltratas, su carne se pone blanda. La técnica japonesa para filetear el pescado es un arte que los peruanos hemos incorporado: de gran precisión y respeto por el producto". Las dos cocinas, al entrar en contacto, se equilibran, finaliza *Watanabe*. No sólo algunos platos tradicionales pueden considerarse *nikkei*. Hoy la tendencia es experimentar al revés: ponerle aliños e ingredientes peruanos a las recetas japonesas. Así es como es posible encontrar *rolls* fusionados rellenos, por ejemplo, con causa limeña.

Slow food

Es un movimiento internacional fundado en Italia por Carlo Petrini en el año 1986 que se contrapone a la estandarización del gusto en la gastronomía, y promueve la difusión de una nueva filosofía que combina placer y conocimiento

Parte de su manifiesto es que:

- El Homo Sapiens debe recuperar su sabiduría y liberarse de la velocidad que lo puede reducir a una especie en extinción
- El *slow food* redescubre la riqueza y los aromas de la cocina local y
- Asegura un porvenir mejor

Como contraposición a la tendencia fast food comida rápida, el slow food decide que es necesario promover la lentitud en la comida, los productos naturales, las recetas locales, y el deleite en el sentido del gusto, sin prisas.

Uno de sus objetivos es salvaguardar el patrimonio alimentario de la humanidad. El movimiento se ha ido ampliando, y hoy está presente en más de 130 países de los cinco continentes.

Los tres pilares del movimiento son:

1. El alimento debe ser bueno, limpio y justo. Debe tener buen gusto. Debe ser producido de manera limpia. Y los productores de ese alimento deben recibir remuneración justa.
2. Los consumidores son co-productores. Todos tenemos que saber cómo se producen nuestros alimentos y apoyar a los productores. Y finalmente
3. Todos tenemos derecho al placer y a la responsabilidad de proteger la cultura que hace posible ese placer.

Good food

Del mismo modo que el *slow food* se contrapone al *fast food* podemos decir que el *good food* lo hace al *bad food*. Aunque parezca un extraño juego de palabras Podemos decir que son conceptos similares ya que la alimentación saludable tiene como pilares, según Marta Alsina de *Food & Mambo*:

- Tener una digestión fácil y rápida durante los eventos
- Almuerzos de trabajo o refrigerios en general basados en alimentos sanos, poco salseados y con ausencia de alcohol en los menús



Food styling

El *food styling* tiene que ver con la estética con la que los alimentos son presentados al comensal pero además en cómo son preparados para fotografías publicitarias o ilustrativas en un menú e incluso en videos.

El *food styling* resuelve que tanto los alimentos como la vajilla utilizada sean compatibles y que en el plato haya coherencia, contrastes de color y texturas interesantes que despierten el antojo de los espectadores y sobre todo que resalten las propiedades del alimento

Las técnicas más utilizadas para el *food styling* son:

- Cortado
- Emplatado
- Marcas de *grill*
- Aderezos
- Efectos especiales para fotografía



CAPACITARTE
Es ser líder de tu vida

Tendencia en decoración de tortas

- Uso de cubierta con merengue, con técnicas sencillas, modernas, como cintas verticales, puntos y pétalos.
- Tortas en altura, con muchas capas o pisos
- Tortas desnudas, es decir, sin cubierta, mostrando el relleno y con una decoración superior
- *Sweet finger* son la gran tendencia, expresándose en mini *cakes*, *popcakes*, *petit fours*... términos con un denominador común, **placeres en pequeños envases**.
- El arte al servicio del catering. Las tortas pintadas son el *must* de esta temporada
- Tortas rectangulares o tipo ladrillo, bajas, son un estilo muy solicitado a la hora de celebrar
- Tortas o pasteles de boda con una gran creatividad para aquellas parejas que se animan a salir de las estructuras tradicionales
- Tortas simples, netas, minimalistas, pintadas, con grana o incluso, solo al más puro chocolate

Mesas de bebidas

- Con estilo modernos o *vintage* pero emplazadas en lugares desestructurados, con los tragos ofrecidos escritos en pizarras
- Con muebles de época restaurados, *dispensers* de bebidas con canillas, con decoración de flores y guirnaldas
- ¿La tendencia en materia de vajilla para tragos? Servirlos en botellas y frascos con sorbetes, un *must* de esta época
- Con presencia de bebidas con y sin alcohol donde la limonada con menta y jengibre pasó a convertirse en la gran protagonista

Food truck

Un food truck es un camión grande, acondicionado para elaborar y vender comida callejera.

En algunos casos se preparan alimentos congelados o precocinados, y otros, que cuenta con cocina a bordo, pueden producir desde cero.

Originalmente nacieron para soluciones de fast food, como hamburguesas, *hot dogs*, tacos o churros pero con el tiempo se han ido sofisticando para manufacturar comidas más complejas.

La ventaja de este tipo de “fábricas de comida” es justamente la posibilidad de su itinerancia

En relación a la historia de los *food trucks*, se dice que su primer antecedente es el icónico *chuckwagon*, invención de *Charles Goodnight* en 1866. *Goodnight* modificó una carreta tirada por caballos para que funcionara como almacén y cocina móvil, y acompañar así a los ganaderos en sus arcos de rebaño por el sur estadounidense. Posteriormente evolucionó en carretas en las calles de Nueva York, sirviendo comida caliente a los trabajadores. Le siguieron las primeras versiones motorizadas, en la década del '30. Finalmente después de 1950, los camiones se usaron como cocinas móviles por el ejército en la Segunda Guerra Mundial.

Pero recién en el año 2008 el food truck se convirtió en un paisaje habitual de los Estados Unidos; fue cuando el chef coreano *Roy Choi*, presenta un camión diseño con tacos de barbacoa coreana, convirtiéndose en furor en Los Ángeles.

En nuestro país, por ahora, los food trucks sólo pueden contemplarse en eventos privados, ya que la ley porteña solo permite la venta en la calle de golosinas, garrapiñadas, panchos y carnes a la parrilla.

Los vemos habitualmente en eventos, ferias, museos o puntos fijos.

Cuberteria para personas con discapacidad

Recomiendo ingresar al sitio www.tiflocerem.com para conocer las novedades en la materia.