

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Identité: Un Verano en Europa

Valeria Isabel Rojas López

Gastronomía

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Gastronomía

Quito, 20 de mayo de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Identité: Un Verano en Europa

Valeria Isabel Rojas López

Nombre del profesor, Título académico

**Sebastián Navas Borja, Msc.
Administración e Innovación Culinaria**

Quito, 20 de mayo de 2021

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Valeria Isabel Rojas López

Código: 00201024

Cédula de identidad: 1725757031

Lugar y fecha: Quito, 20 de mayo de 2021

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

La gastronomía de Europa es muy popular mundialmente por ser el territorio pionero en crear y dominar las distintas técnicas clásicas de la cocina. También cuenta con una gran variedad de platos reconocidos que se basan en el uso de ingredientes a disponibilidad de cada temporada estacional. Asimismo, en estos países se tiene una gastronomía de alta gama preparada por muchos chefs importantes y al ser fronteras se puede ver como se relacionan con los ingredientes, técnicas y sabores refrescantes.

Con el siguiente trabajo, se tiene un enfoque en cuatro de los países más populares en Europa para tener una experiencia gastronómica: España, Francia, Suiza, Italia. Como menú de Marcus se realizó una travesía culinaria dando un toque personal en varios platillos insignias de cada una de estas naciones, resaltando específicamente la época del verano y los ingredientes típicos y frescos. Al estar en una época difícil con la pandemia del COVID, este menú permite transportarse a este maravilloso continente para tener una travesía a través de la comida con los sabores, presentación visual y anécdotas detrás de cada país.

Palabras clave: verano, Europa, España, Francia, Suiza, Italia, eurotour, estaciones, técnicas

ABSTRACT

European gastronomy is very popular worldwide for being the territory in which the various culinary techniques were created and dominated. It also has a wide variety of recognized dishes based on the use of seasonal ingredients. You can also find a gourmet and fancy gastronomy made by famous chefs and a reason of being frontiers you can see how ingredients, techniques and fresh flavors are related.

With this paper, you can focus on four of the most important European countries to have a lasting culinary experience: Spain, France, Switzerland, Italy. As a menu for Marcus, a four-course meal with a personal touch was created, each one representing the most popular dishes of each of the four nations previously mentioned, specifically focusing on the summer season, by using typical and fresh ingredients. By experiencing a difficult time because of the COVID pandemic, this menu allows easy transportation to have a culinary journey with flavors, visual presentation, and anecdotes behind each of these European countries.

Key words: summer, Europe, Spain, France, Switzerland, Italia, eurotour, stations, techniques

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	8
Marco teórico	9
Desarrollo del tema	10
El Verano	10
Descripción de Europa	11
Productos de verano	12
Análisis de los países escogidas	15
España	15
El Gazpacho	16
Francia.....	18
Ratatouille	20
Suiza.....	22
Ragout.....	23
Quesos suizos.....	24
Italia	25
Panna Cotta	26
Recetas	28
Conclusiones	36
Referencias Bibliográficas	38
Anexo A: Arte Menú	39
Anexo B: Menú.....	40
Anexo C: Gazpacho de Fresas	41
Anexo D: Solé Meunière	41
Anexo E: Huhnchen Ragú	42
Anexo F: Trilogía Italiana.....	42
Anexo G: Panel de Jueces de la Degustación del Menú.....	43

INTRODUCCIÓN

“Europa es uno de los continentes con mayor índice de turismo en el mundo, especialmente durante la estación de verano” (Statista, 2019) Por lo tanto, las actividades disponibles a realizar como el viajar internacionalmente de manera tan simple por ejemplo, son una de las razones principales para que los turistas lo eligen como destino turístico. El uso de productos locales y de temporada, muy frescos en la gastronomía son uno de los principales atractivos para muchos de los turistas, ya que por detrás tienen mucha tradición, cuentan una historia y forman parte de la identidad de cada país europeo. “Con el paso de los años, el turismo con propósito de experiencias culinarias se ha ido popularizando alrededor de Europa” (Gobierno de España, 2019) Si bien es cierto gracias al poder mediático, el uso de técnicas modernas y sustentables, la selección de los mejores productos de temporada y la llegada de la estación más agradable en el año para muchos, se han convertido en aspectos con influencia directa para decidirse a hacer un eurotour.

“Identité: Un Verano por Europa” busca contar como el verano influencia en el uso y la selección de productos para realizar platillos en España, Francia, Suiza e Italia que forman parte de la dieta en cada una de estas culturas mencionadas. En conjunto con la presentación del menú de degustación, se puede conocer varias anécdotas de la preparación de cada uno de estos platillos de verano para sentirse en un pequeño eurotour y al mismo tiempo conocer varias vivencias personales en Disney y relación sentimental, por lo cual estas cuatro naciones específicamente fueron elegidas. Aparte de enfatizarse en los productos locales de temporada, se busca también dar un toque único con el cambio de algunos ingredientes en cada plato para dar ese valor agregado de personalización. En el siguiente trabajo se expone un análisis profundo de por qué el verano es una estación adecuada para decidirse a visitar Europa y sus influencias culturales respectivas para saber el por qué de las preparaciones.

MARCO TEÓRICO

La mayoría de los seres humanos anhelamos viajar y obtener experiencias que marquen nuestras vidas. Actualmente, un tipo de experiencia en que la gente suele enfocarse es entrar en contacto a través de la comida, por eso puede ser un factor fundamental para decidir a donde viajar. Se consideran los sabores, la reputación e historia de los platos, las tradiciones y las técnicas utilizadas. Sin embargo, una razón fundamental para decidir cuando viajar y a qué destino dirigirse pueden ser las temperaturas o las estaciones y el verano es una de las principales épocas elegidas por los turistas debido los múltiples beneficios que se puede tener. Ya sea por recreación o descanso, aprovechamiento máximo del tiempo con actividades al aire libre por temperaturas estables, el asegurarse que la mayoría de negocios van a estar abiertos por el importante flujo de gente que hay en esta temporada, por ser también la temporada en la cual la mayoría de personas se dedican a tener vacaciones para descansar y se pueden olvidar temporalmente de las obligaciones diarias.

La comida puede transmitir tantos mensajes y emociones debido “ al realizar un platillo principalmente se basa en algún tipo de conexión con un tipo de cultura, influencia familiar, una tradición, un estilo de vida o una imagen que se desea proyectar” (Yann Gallon, 2018) por lo que es importante enfocarse en cada detalle correspondiente. Es por eso, que se ha creado un menú rescatando los ingredientes y sabores insignias de varios países icónicos de Europa como: España, Francia, Suiza e Italia, destinos populares llenos de historias a ser contadas. Con este menú regional se puede tener un pequeño eurotour a través de las sensaciones producidas por la comida, tanto en el tema de sabores, presentación visual y anécdotas personales.

DESARROLLO DEL TEMA

El verano

Para comenzar, hay que conocer la definición de la palabra “verano”, etimológicamente viene del latín *veranum tempus* que significa primavera tardía haciendo referencia a la época buena del año en donde todo florece y se dan frutos de muchos colores (Moliner, 1973) Antiguamente utilizaban ese tipo de descripciones para explicar el tiempo que hacía, como por ejemplo los romanos o los griegos (Moreno, 1998) Como consecuencia este término se fue expandiendo para describir lo que pasaba durante un período de tiempo y actualmente conocemos como la palabra, verano.

Definitivamente cuando llega el verano se pueden observar diferentes cambios en la vida de las personas ya sea en su vida diaria y alimentos que consumen. “Época mas calurosa del año, que en el hemisferio boreal corresponde a los meses de junio, julio, agosto y en el austral a los de diciembre, enero y febrero” (Real Academia Española, 2021) Este enunciado hace referencia al tema de ubicación, entonces Europa corresponde al hemisferio boreal y por eso el verano se da desde junio hasta agosto. “Sus hábitos alimenticios cambian con el hecho que con la presencia sol, se pueden realizar más actividades al aire libre y se gasta más energía” (Moreno,1998) Entonces específicamente se requiere un consumo mayor de ingredientes naturales y frescos, llenos de jugo que no causen pesadez. Estas características pertenecen a los productos de verano.

Por otro lado, “En junio, es verano en el hemisferio norte porque el polo norte gira para inclinarse hacia el sol y hace que los rayos del sol lleguen a esa parte de la tierra de manera

mas directa” (NASA, 2020). No quiere decir que el sol estará mas cerca de la tierra si no que la forma en como dan los rayos solares es diferente.

Desripción Europa

Europa es el segundo continente más pequeño de todos los existentes y se encuentra ubicado en el hemisferio norte. Sus límites geográficos son el mar mediterráneo al sur, al norte está el océano ártico, al oeste, el océano atlántico y finalmente el mar Caspio al sureste. Esto quiere decir que el continente en sí, está rodeado por océanos lo cual influencia en aspectos como pueden ser los climáticos debido a la existencia de diferentes corrientes, cómo es la forma de vida e incluso en temas culturales como la comida que consumen.

De forma similar, Europa cuenta con distintos tipos de climas dependiendo su ubicación de latitudes en el hemisferio norte. Se tiene una amplia gama de temperaturas y relieves los cuales ocasionan climas tropicales, secos, templados, polares, tundra y continental dependiendo de la ubicación en el hemisferio de cada país que compone a este continente. También es importante resaltar que se tienen 4 estaciones marcadas en la mayoría de estas naciones por su localización y por factores por ejemplo, de cómo llega el sol, como anteriormente se explicó. El hecho de tener 4 estaciones influencia directamente en la disponibilidad de productos de temporada, comportamientos humanos y actividades para realizar. “Este continente cubre aproximadamente del 6.8-7% del área terrestre con una población rodeando las 743 millones de personas, ocupando casi el 11% de la población mundial” (Geoenciclopedia, 2020) Esto quiere decir que el continente Europeo ocupa una gran parte de territorio y al mismo tiempo muchas personas viven en el. Es indispensable reconocer que se encuentran 50 naciones en este continente, los cuales influncian en la firma de tratados comerciales, establecimiento de leyes, modelos políticos o económicos a seguir para otras

naciones y creación de nuevas tendencias en diferentes aspectos. Al ser un lugar con mucha historia, tradiciones y estabilidad se ha convertido en un alto modelo a seguir mundialmente.

Además de su extensión territorial es un lugar donde muchas culturas conviven entre sí. Al ser un territorio estable para vivir por las oportunidades laborales y salarios, también con increíble historia se cuenta con una diversidad muy grande de nacionalidades, etnias, lenguas y tradiciones que una vez más contribuyen a ser un lugar único y marcar tendencias. En este caso se tiene un enfoque especial en la historia, tradiciones, tendencias e ingredientes de cuatro de los principales destinos favoritos a visitar en Europa: España, Francia, Suiza e Italia, durante la estación de verano.

Productos de verano

Cuando la temperatura aumenta y se vuelve una temporada fructífera con el hecho de que muchos ingredientes están listos para cosecharse, varias frutas, vegetales y hortalizas se pueden aprovechar en las cocinas. Empezando con las frutas tenemos los albaricoques que se dan en árboles y su recolección es una actividad muy común en el verano. “Su pulpa succulenta llena de vitaminas A y C, betacarotena permite llenarte de nutrientes en diferentes recetas ya que solo contienen 50 calorías por cada uno” (Harcourt, 2013) Estas frutas frescas son muy comunes para realizar jugos, postres o en salsas especialmente en la región italiana.

Por otro lado, el clima permite la cosecha de varios frutos rojos frescos y de colores intensos a los cuales tenemos a las: fresas, frambuesas, arándanos, moras. Son productos sumamente frescos, llenos de pulpa jugosa. Hay que ser sumamente cuidadosos seleccionando estos productos para no dañar la fruta y su brillo, asimismo, para mantener su sabor intenso y su color natural producido por los pigmentos antiocianinos encargados de dar ese tono rojizo,

morado. “Los frutos rojos contienen cetona, responsable para dar esos sabores distintivos e intensos, el más fuerte es en las frambuesas” (McGuee, 2004) Esto quiere decir que los frutos rojos tienen un sabor característico, son agridulces pero también muy frescos y se recomiendan enfriarlos para disfrutar cada nota de sabor. Estos frutos se dan a lo largo de Europa, en España, Francia, Suiza e Italia; razón por la cual se utilizaron en cada uno de los platillos.

De forma similar, tenemos a los cítricos que son muy comunes en esta época, ya sean los limones, las mandarinas, toronjas, naranjas, entre otros. Su sabor intenso es perfecto para usarlo en salsas, postres o realizar bebidas frías refrescantes. Las cáscaras aportan con propiedades aromáticas y su brillo es el principal atractivo para obtener a estas frutas de árbol. “El sabor de los frutos cítricos contienen una serie de sustancias como el ácido cítrico, azúcares, compuestos fenólicos amargos concentrados en el albedo y cáscara que necesariamente necesitan luz solar para activarse” (McGuee, 2004) este enunciado vuelve a hacer referencia a la importancia de las estaciones para asegurar un fruto de calidad y con mucho sabor. Se cosechan en verano y son comunes encontrarlos en todos los países elegidos para el menú, entonces se pueden ver implementados en muchos de sus platillos.

Ahora, en cuanto al tema de vegetales, se tienen varios productos muy coloridos. Como los pepinos, que ocupan la cuarta posición en ser los más cosechados alrededor del mundo y por sus distintos usos, ya sea frescos, en conservas (Harcourt, 2013) Se aprovechan para cultivar en verano y se guardan para consumir en los días fríos. Este elemento, se resalta en la frescura del gazpacho de fresas y tomates de España.

Otro vegetal muy importante en el consumo en el verano es la berenjena. Existen múltiples variedades tanto en tamaño como en colores y formas. Es un ingrediente excelente para reemplazar la carne por su rico sabor y firmeza. Si bien tienen una pulpa carnosa y gruesa,

es muy bueno utilizar cortes pequeños llenos de especias para que absorban los sabores. Son comunes en la cocina mediterránea, pero en este caso se utiliza en Francia para hacer un gran clásico, la ratouille.

Es preciso señalar que uno de los vegetales principales consumidos en verano son los tomates. Tantas variedades disponibles en tamaños, colores, formas y sabores, los principales que tenemos son: el tomate riñón, tomate Cherry, tomate roma, tomate perita, entre otros. Se tienen tantos posibles usos, ya sean sopas, salsas, estofados, crudos, deshidratados pero forma parte muy importante en la dieta de la mayoría de europeos. “Los tomates contienen vitaminas C,A,K y un fuerte porcentaje de licopeno que sirve de antioxidante, convirtiéndose en un ingrediente ícono en las cocinas desde su introducción en Europa en 1520” (Harcourt, 2013). Se dan en los países seleccionados pero su uso será enfocado en España y Francia principalmente.

Ahora, tomando en cuenta la estación es indispensable recalcar que también se consumen muchas ensaladas. Es por eso que se va a hablar de las rúculas, espinacas y brotes en general de colores verdes. Usualmente en la dieta de verano se consumen productos frescos, sin muchas calorías y las porciones son un poco más pequeñas para sentirse livianos. Las hortalizas son seleccionadas cuidadosamente, se las debe desinfectar muy bien y cuidar el medio para almacenar; así no perderán su textura, brillo y color. Por lo general, se acompañan de vinagretas ligeras para resaltar los sabores y humedecer a estas vegetales que crecen en huertas. Este ingrediente será resaltado en los platos de Francia y Suiza para cumplir con las indicaciones previas de ligereza y aportar con una gama de colores a los platillos.

Asimismo, existen varias hierbas que sirven para aromatizar como el perejil, estragón, tomillo, laurel, orégano o la albahaca que se van a utilizar en Francia y en Suiza. Las llamadas

hierbas de Provenza usualmente se cultivan en la zona del mediterráneo y se las puede usar frescas o también dejarlas secar al sol para aportar con sabor a las preparaciones saladas. En este caso en el ratatouille, lenguado y en el ragú aportaran resaltando los sabores de los géneros cárnicos en perfecta armonía con sus salsas que acompañan, en base a vino y cítricos. También aportarán con un color ligero verde que se puede presenciar en los platos al momento del montaje.

En cuanto a especias lo único que se utilizará es la sal, pimienta negra y ajo, muy comunes en el uso diario de estas naciones. Sirven para aportar sabor siempre y cuando se usen en una cantidad adecuada para no opacar el resto de los elementos de los platillos.

ANÁLISIS DE LOS PAÍSES ESCOGIDOS

España

España es una país al suroeste de Europa, el cual ocupa el 80% de la península ibérica. La población suman más de 47 millones divididos en todo el territorio con más de 505.957 km² de densidad (Gobierno de España, 2019) . Al ser tan extenso cuenta con varias fronteras que han influido en la manera de hablar, vivir y cultura. La frontera más grande es la que tiene con Portugal, a su suroeste; la segunda más grande es la que comparte con Francia, al noreste. También España es la frontera norte de Andorra y Marruecos. Su idioma principal es el castellano pero se hablan muchos otras lenguas como el catalán, gallego, aránes y vasco. En sí es un país que cuenta con mucha historia, cuenta también con una fusión de culturas y tradiciones sumamente especiales.

Por consiguiente, la extensión territorial permite que España cuente con climas variados. “Esta zona es una de las más cálidas de España, con un clima característico

mediterráneo templado dando como resultado veranos secos e inviernos equilibrados ” (Cámara Oficial Española de Comercio del Ecuador, 2021). Esto da como resultado la diversidad y disponibilidad de productos frescos en cada una de las temporadas. Es fundamental resaltar la idea que al tener productos de increíble gama la gastronomía forma parte importante en la identidad y una parte de la fuente económica de los españoles. Este país es reconocido por tener varios restaurantes gourmet pertenecientes a la guía Michelin y estar siempre dentro de los primeros lugares de otras listas nacionales como internacionales como: Zagat, 50 best, Repsol (Nacional), entre otras. Incluso, sus grandes celebraciones atraen la atención de varios turistas y estos aprovechan la oportunidad de darse el lujo y probar los platillos más famosos.

Asimismo, el uso de técnicas clásicas y modernas han posicionado a España como uno de los países pioneros en crear platillos espectaculares. Varios chefs se inspiran en las temporadas para crear sus menús con los productos pertinentes de la época.

El gazpacho

Uno de los platillos icónicos españoles es el gazpacho. “Es una sopa fría que se hace con trozos de pan, cebolla, tomate, pimientos, sazonada con ajo y con sal, aceite, vinagre y ajo, todo esto en crudo” (Moliner, 1973). Quiere demostrar que es uno de los platos principales de consumo en esta cultura, usualmente se lo come frío en la época de verano al ser sumamente refrescante. También distintos cocineros han dado un toque diferente y utilizan frutas como el melón, fresas o melocotón para dar un sabor base a esta sopa un poco más frutal, por ejemplo chefs conocidos como Jordi Cruz, Martín Berasategui o Paco Roncero, entre otros. El uso de ingredientes frescos y de temporada ha sido una de las principales razones para popularizar

esta sopa, con ese sabor profundo del pimiento, frescura y del tomate y ligera acidez de las vinagres (Trutter, 2014)

Esta sopa fría proviene de una de las regiones más populares y visitadas en España, Andalucía. Una región ubicada en la costa sur donde se encontraron muchos árabes y musulmanes por más de 800 años. “Al haber tenido un dominio árabe, actualmente se puede ver reflejado esta cultura en la arquitectura, técnicas de regadío en artesanías, gastronomía y música” (Trutter, 2014). Entonces quiere decir que la cocina andaluz proviene de los sabores e ingredientes que los árabes utilizaban con los recursos disponibles generalmente hortalizas y productos con características frutales. Andalucía al tener condiciones climáticas buenas para que se de una agricultura que permitía que los árabes trigan productos de las indias orientales y que se empiecen a dar allí también, incorporándolos en los platos. Después, estas técnicas ayudarían a la aclimatización de otros ingredientes que llegarían más tarde al continente, como los provenientes de América, como por ejemplo el tomate y el maíz.

Conviene destacar, los primeros escritos que datan la existencia de esta sopa “caspa de migas que se hace con restos de pan, aceite y vinagre, comida de segadores y gente grosera, con sobras sin valor” (De Covarrubias, 1611) Hace alusión al siglo XVII, es decir en esta época ya existe una base de esta sopa a la que hoy en día la conocemos como el gazpacho. No se especifica si se la consumía en caliente o en frío pero todas las versiones constaban de los tres ingredientes bases: aceite, vinagre y pan remojado, no necesariamente llevaban tomate.

Es importante reconocer que empezó siendo un alimento para la gente humilde, que habitaba en estos territorios y debía aprovechar los recursos a disposición. Su nutrición consistía de cereales que ellos mismo cultivaban como la cebada, legumbres como la cebolla, nabos, acelgas, vino, vinagre y frutas del lugar. También De Covarrubias (1611) se encargó de

proporcionar información sobre la preparación inicial “Se utilizaba una especie de mortero para obtener esta caspa de migas de pan”. Nos ayuda a entender como se la preparaba inicialmente y como el avance tecnológico y la acogida popular permitió que este platillo se expanda por el territorio español, convirtiéndose en uno de los principales manjares de esta cultura.

Sin embargo, dos de los ingredientes principales de esta sopa que son el tomate y el pimiento según varios escritos de viajeros datan que ya se los consumían en Andalucía un siglo XVII. “Comía ensaladas con tomate, hechando mucho vinagre, sal y aceite ” (Jouvin, 1672) Este viajero francés se puede decir que ya consumió una versión más actual del gazpacho por el uso del tomate como actualmente se lo prepara.

Francia

Siguiendo, el mapa del Eurotour gastronómico tenemos a Francia, el tercer país más grande en Europa. Ocupa una superficie de 545.630 km² y cuenta con una población aproximadamente de 68 millones de personas (Explore France, 2018) . Tiene varias fronteras evidentemente al ser tan extenso, limita al este con Alemania y Suiza, sudetese con Italia, Mónaco y el océano mediterráneo, noreste con Luxemburgo y Bélgica, al sur con Andorra y España, oeste océano atlántico. Su idioma principal es el francés pero como es un lugar multicultural y principal destino migratorio se hablan variaciones como el bretón, alsaciano, occitano, gascón, provenzal e incluso otras lenguas oficiales de varios países. Es un país con tanta historia e influencia en aspectos económicos, culturales y políticos que se ha vuelto un modelo ejemplar para el resto del mundo.

En tanto hablando de climas, “se pueden encontrar cuatro principales, clima marítimo templado, tipo continental al interior del país, clima de montaña por las cordilleras y de tipo

mediterráneo” (Gobierno de España, 2019) Ocasionando las cuatro estaciones y al momento de verano tener uno seco y muy caliente. Al tener un territorio tan vasto se pueden dar una gran variedad de ingredientes, pero concentrándonos en la época del verano se obtienen productos frescos muy coloridos, llenos de aromas perfectos para los chefs.

Francia es la cuna de la cocina, creación de técnicas e implementación de altos estándares para la producción de alimentos. Varios de sus productos cuentan con las denominaciones AOC (Appellation d’origine Contrôlée) para asegurar la calidad de alimentos como elaboración de vinos, mantequillas, foie gras, quesos, etc. También es el país con más restaurantes reconocidos por la guía Michelin, Zagat, Millau y Guía Relais & Chateaux (Gobierno de Francia, 2021) lugar en donde obviamente la gastronomía es una de las principales actividades económicas. Muchos de los chefs más reconocidos han nacido en este lugar, ya sea Paul Bocuse, Auguste Escoffier, Marie Antoine Careme, Alain Passard, entre otros. También es uno de los lugares más visitados en todo el mundo, por su bella capital, París y todas sus ciudades lujosas, llenas de historias, museos y monumentos por visitar. Sin embargo, varias personas prefieren visitar Francia, por su maravillosa gastronomía, qué mejor que en la época de verano con sus días cálidos, soleados y vistas fenomenales.

Ratouille

Este es uno de los platos más icónicos del país. La palabra ratatouille etimológicamente proviene de las conjugaciones en francés “tatouiller” y “ratouiller” las cuales significan remover, un proceso que se hace para preparar este plato. “Es un ragú de verduras compuesto por cubos de vegetales como berenjenas, cebolla, calabacines, pimiento, tomate y ajo” (Larousse cocina, 2015) Entonces este plato está compuesto por principales vegetales frescos de verano, cortados en cubos y horneados para su cocción. Es importante resaltar el hecho que

depende la región y el cocinero se realizan diferentes cortes. Gracias a la película de Disney “Ratatouille” se popularizó el uso de la mandolina para obtener los vegetales lo más parejos posibles e irlos ordenando en una caserola apretándolos para llevarlos a una cocción lenta (Tromeur, 2011). Otros chefs por ejemplo, realizan corte brunoise o macedoine para ponerlos en una olla y que a través del hervor se cocinen en menos tiempo.

Ahora bien, “La ratatouille niçoise es una especialidad vegetariana francesa originaria de Niza, en la región de Provenza que se encuentra al sureste de Francia, usualmente se la sirve en verano acompañado de pan o algún tipo de pescado” (Tromeur, 2011) Otra vez más hace referencia a la época de enfoque para el trabajo, el verano, al ser productos que se consiguen fácilmente en esta temporada. También se puede inferenciar que el platillo fue creado en la región Provenzal francesa y es por eso que se utilizan diferentes hierbas aromáticas típicas de este lugar como el tomillo, oregano, albahaca, romero, entre otros para aportar aromas y sabores de frescura extras. Al tener aceite de oliva y muchos vegetales es la perfecta guarnición para acompañar a pescados clásicos franceses como la sole mauniere por ejemplo, o un dorado. Incluso varios franceses lo acompañan con crutones, baguette o algún tipo de couscous, con un maridaje de vino para soportar los meses de calor. Se puede servirla caliente o fría, dependiendo la preferencia del comensal.

Además, “ se cree que la ratatouille fue creada en el siglo XIX y el término fue utilizado por primera vez por las fuerzas militares francesas para describir un plato con vegetales diluídos en una salsa roja ”(López, 2018) Es decir que era un plato de origen humilde al cual tenían acceso soldados y las personas del campo que podían cosechar los diferentes vegetales que componen a este plato, una vez más basándose en la disponibilidad por temporada.

De manera análoga, en Francia este platillo clásico tiene otro nombre por el cual los franceses lo conocen, el “tian de légume” (Mestrot, 2021) con las mismas descripciones y elementos de una ratatouille, vegetales cortados y asados en un recipiente redondo que puede ser de barro. Solo que el nombre ratatouille ganó popularidad internacional por la película de Disney en 2007. “Algo importante para el tian es que hay que apretar lo más posible las verduras, después de una hora se retira el aluminio del horno, se puede agregar más cebolla y vuelve al horno para obtener verduras tiernas” (Chollet, 2019) Hay que concentrarse en realizar una buena técnica para obtener un platillo de calidad, si se apretan los vegetales muy bien al rato de montar no perderán altura y tampoco los vegetales se van a separar. La ratatouille es uno de los platillos más icónicos clásicos de Francia por tener una preparación sencilla, sabores aromáticos y colores que llaman mucho a la vista.

Suiza

Para comenzar, Suiza se extiende en 41.825 km² de territorio y está ubicado en el corazón de Europa. Cuenta con una población aproximadamente de 7.8 millones de habitantes distribuidos en sus 26 estados. (Switzerland Tourism, 2021) Es un país con cinco fronteras, con Francia al oeste, al sureste con Italia, al norte con Liechstein y Austria y al noreste con Alemania, entonces por esta razón tiene influencia de estas culturas. En Suiza se tienen cuatro idiomas principales, el francés, alemán, italiano y romanche debido a la variedad de culturas y habitantes que se encuentran presentes en el territorio. Es un lugar lleno de naturaleza y sus bellos paisajes, favoritos para hacer actividades al aire libre y deportes extremos como el ski en el invierno, caminatas en el verano y tomar fotografías durante todo el año.

Ahora, para hablar de climas “Predomina un clima manso durante todo el año, se tienen inviernos bien fríos y en verano un calor con humedad que no varía mucho” (Switzerland

Tourism, 2021) Es decir que como cualquier otro lugar de los mencionados previamente el clima permite realizar actividades y obtener productos que se acoplan a las distintas temporadas. Es un destino el cual varias personas lo eligen por tener una alta calidad y variedad importante en productos lácteos realizados con los mejores ingredientes y técnicas de manufactura.

Si bien no es un destino mundialmente tan conocido en cuanto a la gastronomía en sí, en los últimos años se ha impulsado y se ha dado a conocer los pocos platillos típicos que se ofrecen pero que son excelentes. Suiza también es conocida por ser uno de los países pioneros en tener las escuelas más reconocidas de hospitalidad y servicio al cliente, por lo que también definitivamente deben tener una alta gastronomía (Les Roches International, 2018) Cuenta con chefs reconocidos que se han inspirado para fusionar ingredientes nacionales con técnicas y sabores de países fronterizos como Francia, Italia, Alemania, algunos son: Bernard Ravet, Philippe Rochat, Benoit Violier, Daniel Humm, entre otros. Estos personajes también han aprovechado utilizar sus ingredientes de temporada para crear tradiciones gastronómicas y platillos increíbles. A parte de eso, Suiza es una de las sedes mundiales para estipular tratados pacíficos, realizar turismo del más alto lujo y conseguir la más alta tecnología con los mejores médicos del mundo, por eso, muchas personas lo consideran como un país que hay que definitivamente visitar.

Ragout

Es uno de los platillos insignia del país, que puede ser adaptado tanto para comer en la época de invierno como en la de verano dependiendo de las técnicas y selección de productos y guarniciones para acompañar. La palabra “ragout” viene del francés “ragouter” que significa estimular el apetito, entonces claramente vemos que ya tiene una influencia de la cocina

francesa. Para definir un ragout “ es una mezcla guisada de carnes y verduras cocidas en una salsa a base de un caldo bien condimentado, todo a fuego lento” (Real Academia Española, 2021) En este caso, los suizos lo preparan ya sea con ternera o con pollo, un fondo claro de vegetales, vino y crema de leche. Es una especialidad que nació en Zurich, al tener disponibilidad de carne de alta calidad y que los cocineros desean aprovechar al máximo el producto. Cuando es verano usualmente se lo acompaña con vegetales de temporada como espárragos y cítricos, más una guarnición de una ensalada fresca con vinagreta y/o una pequeña porción de papas. En cambio, cuando es invierno, se utilizan las vísceras como los riñones, corazones para hacer un guiso con eso y agregar papas dentro de la preparación. (Larousse Cocina, 2015) Cabe recalcar que la principal fuente de carbohidratos de los suizos son las papas y los fideos, pero dependiendo de la estación en la que se encuentren deciden bajar la porción o omitir el carbohidrato (Switzerland Tourism, 2021). En general es un plato muy sencillo de preparar y sustentoso.

También hay que resaltar la influencia de los ingredientes que se utilizan para condimentar este platillo, se utilizan las famosas hierbas provenzales francesas como el estragón, tomillo, romero o hinojo. De Italia comúnmente se utiliza: el orégano y la albahaca. Como el clima permite tener condiciones parecidas en donde cada de estas hierbas crecen, los suizos lo han adaptado a sus platillos.

Quesos suizos

Aparte, la industria suiza de los quesos es una de las más fuertes e importantes en el mercado mundial. La calidad de sus productos se debe a los distintos procesos de control para asegurar los estándares, en este caso, Suiza sigue las denominaciones AOP (Apelación de Origen Protegida) para la elaboración de sus quesos. Con esto se reconocen las técnicas de

producción, trazabilidad y también se da una suma importancia para que el consumidor conozca las áreas geográficas de donde se realizaron cada uno de los mismos. “La primera mención de quesos suizos fue con el historiador Plinio el viejo, el cual remonta a 1115 con la producción de un tipo de queso blando en Pays d’Enhaut actual región de Gruyère ” (Switzerland Cheese Marketing, 2021) Ya se habla de una producción masiva de quesos reconociendo los territorios en los que se los elaboran, los cuales después se convertirían en los nombres de los quesos.

Suiza cuenta con una amplia gama de quesos algunos son: Emmental, Gruyère, Appenzeller, Tete de Moine, Etivaz, Raclette, entre muchos otros. “Hay un queso para cada tipo de gusto, algunos se demoran mucho tiempo en estar listos pero siempre usando las técnicas de mejor calidad, es por eso que son super populares mundialmente” (Switzerland Cheese Marketing, 2021). Muchos turistas prefieren visitar Suiza para tener una experiencia gastronómica importante entrando en contacto con los productos lácticos, incluso hay tours para disfrutar de los mismos. Si bien han tenido influencia de múltiples países ellos han logrado expandir su conocimiento en la elaboración y técnicas de los quesos.

Italia

El último país del Eurotour siguiendo la lista es Italia. Es una península en forma de bota que se encuentra al sur del continente, rodeada por el mar mediterráneo. Cuenta con una superficie territorial de 301 336 km² divididas en 15 regiones principales y 5 regiones autónomas, en donde habitan aproximadamente 61 millones de personas (Sprachcaffe, 2021). Italia comparte fronteras con varios países, al norte con Suiza, noreste con Austria, Crocia y Eslovenia y Francia al noroeste. Es un país en donde la lengua predominante y oficial es el italiano, derivado directamente del latín pero al ser un vasto territorio existen diferentes

dialectos del italiano como el siliciano, toscano, napolitano, lombardo, piedmontes, entre otros. Es uno de los destinos favoritos de la gente para visitar debido a sus tradiciones, su cultura, actividades para realizar ya sean en la naturaleza o de ámbitos históricos y culturales.

Ahora, enfocándose en el clima “sus calurosos veranos secos han permitido que Italia se convierta en uno de los principales destinos turísticos a visitar, cuentan con un clima mediterráneo durante todo el año y cuando los inviernos llegan son suaves y en pocos lugares llega a nevar” (Sprachcaffe, 2021) Esto permite atraer la atención de los turistas tanto nacionales como internacionales a tener climas mayoritariamente estables y con temperaturas agradables. Asimismo sus temperaturas han permitido obtener una amplia variedad de productos locales de temporada. En verano se pueden obtener múltiples frutas como los cítricos, melocotones, mandarinas y frutos rojos; también es la época perfecta para cosechar hierbas aromáticas como la albahaca, el tomillo y orégano. En cuanto a los vegetales, los tomates están en auge entonces se aprovecha para cosechar y realizar productos derivados que duren por todo el año. Estos ingredientes se han visto implementados en la cocina local llena de tradición, expandiéndose mundialmente, posicionando como a uno de los territorios con los platillos más reconocidos en todo el mundo (Zagat, 2019)

De igual forma, los italianos son reconocidos por siempre utilizar productos frescos y naturales en sus preparaciones. Han ganado fama debido a sus altos estándares para elegir los mejores ingredientes y obtener como resultado una comida fenomenal. Incluso, es un país en donde han nacido varias técnicas culinarias, costumbres y es un lugar en el cual se toma mucho en cuenta la trazabilidad en conjunto con la producción local. Si bien su cocina es super hogareña y tradicional, Italia ha logrado posicionarse como un territorio de comida gourmet y cuna de grandes chefs como: Massimo Bottura, Giada di Laurentis, Carlo Cracco, Antonio

Carluccio, entre otros. Algunos de los platos insignias que nacieron en este lugar son la pizza, la pasta, el risotto, carpaccio, panna cotta, tiramisú, biscottis y muchos otros más. En conjunto con sus paisajes magníficos de playas, campo y arquitectura antigua llena de historia, Italia es uno de los destinos favoritos a visitar en Europa (Zagat, 2019) Es el lugar adecuado para crear experiencias hogareñas y sentirte muy acogido por la calidez de los italianos.

Panna Cotta

Es uno de los postres clásicos italianos, especialmente se lo come en verano ya que es un postre frío y puede ir acompañado de algún tipo de salsa a base de frutas frescas. La palabra “panna cotta” “proviene del italiano y se refiere a una nata cocida a base de crema, azúcar, vainilla y un gelificante para mantener su forma” (Larousse, 2021) Esto quiere decir que para que su figura tenga estabilidad y se pueda desmoldar, se puede usar ya sea una gelatina sin sabor o en otros casos goma agar agar siempre y cuando haya sido bien disuelta en la mezcla.

Por otro lado, este postre nació al norte de Italia en una región norte conocida como Piamonte, a comienzos del siglo XIX. Italia al ser un país productor de muchos productos lácteos basaba sus preparaciones con el uso de estos, las mujeres amas de casa fueron las responsables en crear este magnífico postre cremoso al haber un excedente de leche. “Se data que en las recetas antiguas no existía gelatina entonces para gelificar se hacía un caldo para hervir las espinas de pescado y extraer su colágeno o incluso se utilizaban las claras de huevo con el mismo principio” (Tomás, 2014). Entonces, se puede inferenciar que necesariamente se buscaban ingredientes con propiedades gelificantes para poder mantener la estructura y sea muy atractiva visualmente para los consumidores.

En general la panna cotta clásica requiere una serie de procesos para que la crema no se corte o los gelificantes no se quemen. Se tiene que calentar al derivado láctico y cuando este caliente, se debe disolver el gelificante uniformemente para asegurar que todo el producto quaje de la misma forma una vez que este a una temperatura fría. El sabor clásico es de crema a la vainilla servido con una salsa de frutos rojos. Pero en otros casos, la crema se puede infusionar con otras esencias como las rosas o cítricos, muy abundantes en Italia para darle un giro suave y dulce. Este postre se ha popularizado al ser fácil de comer, no muy pesado por el balance de sabores y servido frío para el verano.

RECETAS

Gazpacho de Fresas

Realizado por: Valeria Rojas

Tipo: Entrada España

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Gazpacho:

180 gr frutillas
 100 gr pepino
 50 gr pimiento rojo
 50 gr cebolla perla
 50 ml aceite de oliva
 50 ml vinagre blanco
 350 gr de tomate riñón
 1 diente de ajo
 100 ml de agua
 Sal al gusto
 Pimienta al gusto
 15 gr de azúcar blanca

Topings gazpacho:

40 gr Jamón serrano
 20 gr fresas frescas
 20 gr tomate Cherry
 10 gr brotes de hortalizas
 10 gr flores comestibles

Preparación:

Gazpacho de fresas:

Lavar todos los ingredientes y colocar en una licuadora las fresas cortadas en la mitad, ¼ de la cebolla, la mitad de un pimiento sin semillas, los tomates en cuartos y un ajo.

Pelar el pepino y retirar sus semillas para agregar a la licuadora con un poco del aceite de oliva, agua fría, vinagre sal y pimienta al gusto.

Ir licuando y agregar la azúcar blanca para aportar dulzura.

Con un cernidor pasar toda la sopa para retirar cualquier tipo de partículas y obtener una sopa uniforme

Dejar reposar en el refrigerador por una noche completa tapando el recipiente con papel film para que la sopa intensifique su sabor.

Topings gazpacho:

Para preparar los crocantes de jamón, primero cortamos en pequeños cubos a nuestras tiras de jamón y en una lata con un silpad les ponemos al horno precalentado a 165°C por 18 minutos.

Preparamos el mise en place para el montaje, cortando fresas en cuartos, tomates Cherry por la mitad, separando brotes y flores comestibles.

Antes de servir, colocamos la sopa fría, un poco de crocantes de jamón, fresas en cuartos y los tomates Cherry, a demás de las flores y brotes para poder disfrutar.

Sole Meunière

Realizado por: Valeria Rojas

Tipo: Plato Fuerte Francia

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Lenguado:

300 gr de filetes lenguado
 50 gr de mantequilla sin sal
 15 ml de aceite de oliva
 200 gr de harina
 50 ml vino blanco
 20 gr de limón meyer
 30 gr perejil fresco
 Sal al gusto
 Pimienta al gusto
 Hilo de bridar

Pasta de tomate:

100 gr de cebolla blanca
 250 gr de tomate riñón
 50 gr de zanahoria
 2 dientes de ajo
 100 ml de vino blanco
 10 gr de albahaca fresca
 10 gr de tomillo fresco
 40 gr de azúcar blanca
 15 ml de aceite de oliva
 1 hoja de laurel
 Sal y pimienta al gusto

Ratatouille:

250 gr de berenjena
 250 gr de zucchini amarillo

Preparación:

Lenguado

Ver que los filetes de lenguado estén completamente limpios, sin escamas o huesos y secarlos muy bien con un papel de cocina.

Sazonarlos con un poco de sal y pimienta a cada lado y pasarlos por la harina hasta que queden cubiertos, sin excesos.

Ir enrollando a cada filete apretando sin romperlo desde la parte más gruesa a la parte fina y asegurar con un poco de hilo de bridar.

Picar perejil fresco y cortar mantequilla en cubos.

En una sartén agregar cubos de mantequilla, un poco de aceite de oliva y poner los filetes envueltos hasta que estén dorados por cada lado.

Retirar del sartén y llevar al horno por 10 minutos a 180°C.

Para realizar una salsa en el sartén donde doramos los filetes, agregar un poco de vino, jugo de limón, y más mantequilla hasta obtener una salsa. Finalmente agregar sal, pimienta y perejil al gusto cortado para poner encima del dorado.

Para servir se puede agregar extra de perejil fresco cortado y salsa.

Pasta de tomate:

En una tabla de picar, realizar corte brunoise a la cebolla, ajos frescos y zanahoria. Agregar los cortes a una olla con un poco de aceite hasta que se doren.

Colocamos el vino hasta que se evapore el alcohol y ahí podemos agregar los cuartos de tomates

A fuego medio dejamos que se vaya cocinando y el tomate desintegrando hasta formar una pasta.

Colocamos una hoja de laurel, un poco de tomillo y albahaca fresca para aportar sabor

Finalmente agregamos sal, pimienta y un poco de azúcar para tener condimentos.



250 gr de zucchini verde
 750 gr de pasta de tomate
 fresca
 Sal y pimienta al gusto

Vinagreta francesa

40 gr de mostaza Dijon
 60 ml de vinagre blanco
 150 ml de aceite de oliva
 Sal y pimienta al gusto

Ensalada fresca

40 gr rúcula fresca
 40 gr Thai Mix
 10 gr flores comestibles
 20 ml de vinagreta Dijon

Una vez que estemos seguros con el sabor y con una consistencia un poco espesa, con el turbo pasamos para romper las partículas de vegetales que puedan haber quedado enteras.

Dejamos enfriar y almacenamos por una noche en el refrigerador,

Ratatouille:

En una tabla de picar realizamos cortes brunoise de todos nuestros vegetales, retirando las puntas y solo de la berenjena retiramos su cáscara.

En una olla colocamos nuestra pasta de tomate y todos los vegetales picados, colocamos una tapa y dejamos cocinar lentamente.

Es importante ir revolviendo la preparación cada cierto tiempo para que no se pegue en el fondo

Agregamos sal y pimienta al gusto y probamos para ver que la cocción de los vegetales sea la adecuada.

Vinagreta Francesa:

En un recipiente con tapa colocamos todos los ingredientes (mostaza Dijon, vinagre blanco, aceite de oliva, sal y pimienta) y agitamos hasta obtener una emulsión adecuada.

Guardamos en el refrigerador hasta su uso.

Ensalada Fresca:

Seleccionamos las mejores hojas de ensalada.

Retiramos los tallos.

Lavamos cada hoja.

Acompañamos con un poco de vinagreta al gusto y servimos el plato.

Hunhchen Ragú

Realizado por: Valeria Rojas

Tipo: Plato Fuerte Suiza

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Fondo de vegetales:

80 gr de cebolla perla
30 gr de apio fresco
50 gr de zanahoria amarilla
1 diente de ajo fresco
1000 ml de agua
50 gr de cebolla puerro
100 ml de vino blanco
20 gr de perejil liso
1 hoja de laurel
15 ml de aceite de oliva

Ragú de pollo:

350 gr de pechuga de pollo
80 gr de cebolla perla
200 gr de champiñón fresco
2 dientes de ajo
50 ml de vino blanco
150 ml de fondo de vegetales
20 ml de aceite de oliva
100 gr de espárrago verde
40 gr de crema de leche
20 gr de maicena
60 gr de limón meyer
10 gr de tomillo fresco
5 gr de estragón seco
Sal y pimienta al gusto

Preparación:

Fondo de vegetales:

En una tabla de picar, hacer cortes grandes de la zanahoria, cebolla, puerro, ajo. Colocar en una olla un poco de aceite y agregar los vegetales hasta que estén un poco dorados. Enseguida poner el vino y esperar que se evapore el alcohol para aumentar el agua. Poner la hoja de laurel, el tallo de perejil. A fuego medio esperar unos 40 minutos para que se reduzca todo. Cernir los vegetales del caldo para retirar todo tipo de impurezas. Almacenar en una funda zipper y colocar el caldo en la refrigeradora.

Subreceta 2:

Cortar pedazos de pechuga de pollo en cuadrados grandes. Sazonar con un poco de sal, pimienta y estragón seco. Cortar las cebollas en brunoise y los champiñones en cuartos. Los espárragos retirar los tallos. En una olla agregar el aceite y dorar los pollos por unos 10 minutos y retirar. Enseguida agregar un poco más de aceite y colocar las cebollas y los champiñones con un poco de sal. Cuando estén dorados poner el fondo de vegetales y dejar cocer por unos 10 minutos más. Colocar los pedazos de pollo y sazonar con un poco de tomillo y jugo de limón. En un recipiente disolver la crema de leche, maicena y un poco de vino para agregar a la preparación. Ver que el Ragú obtenga el espesor que queremos y apagar. En una olla con agua hirviendo blanqueamos los espárragos y retiramos en seguida en agua fría.



Sablés de queso:

100 gr de harina
 50 gr de queso gruyere
 60 gr de queso ricota
 untable
 40 gr de mantequilla sin sal
 10 gr de pimienta rosada
 Sal al gusto

Vinagreta dulce:

50 ml de vinagre de
 manzana
 100 ml de aceite de oliva
 10 gr de azúcar blanca
 10 gr de miel de abeja
 Sal y pimienta al gusto

Ensalada suiza fresca:

40 gr de espinaca baby
 100 gr de Frambuesas
 frescas
 40 ml de vinagreta dulce
 40 gr de sables de queso

Antes de servir colocamos un poco de aceite en una sartén, los espárragos y un poco de jugo de limón y sal y pimienta al gusto para saltearlos.

Servimos el ragú caliente y encima los espárragos salteados.

Sablés de queso:

Rallamos queso gruyere,
 En una sartén activamos los granos de pimienta y molemos en el sartén enseguida.
 En un bowl agregamos harina, sal, los granos de pimienta molida y queso gruyere rallado.
 En la kitchen aid colocamos la mantequilla hasta cremarla
 Después, agregamos los secos hasta obtener una masa dura con el escudo
 Finalmente agregamos el queso ricota untable y con una espátula hacemos que todo se forme.
 Entre 2 papeles cera estiramos la masa homogéneamente y dejamos reposar por 20 minutos en el refrigerador.
 Con un cortapastas pequeño vamos formando círculos y los colocamos en un silpad para hornear
 En un horno precalentado a 200°C doramos estas galletas por 12 minutos aproximadamente.

Vinagreta dulce:

En un recipiente con tapa colocamos todos los ingredientes (vinagre de manzana, aceite de oliva, azúcar, miel, sal y pimienta) y batimos con las manos hasta obtener una emulsión.
 Dejamos reposar en el refrigerador

Ensalada suiza fresca:

Seleccionamos las mejores hojas de espinaca. Retiramos los tallos.
 Lavamos cada una de las hojas.
 Seleccionamos las frambuesas y también las lavamos
 Colocamos todas las hojas en un recipiente y agregamos la vinagreta dulce para mezclar.
 Servimos en un plato y por encima decoramos con frambuesas frescas y sables horneados.



Trilogía Italiana

Realizado por: Valeria Rojas

Tipo: Postre Italia

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Bizcocho Financier:

100 gr de harina de almendras
60 gr de claras de huevo
80 gr de azúcar pulverizada
40 gr de harina
2 gr de polvo de hornear

Crema de Mandarina:

240 pulpa de mandarina
360 gr de azúcar blanca
150 gr de huevos
450 gr de mantequilla sin sal

Bizcocho completo:

400 gr de mantequilla
50 gr de mandarina completa
Bizcocho financier

Panna Cotta de rosas:

350 gr de crema de leche
30 gr de miel de abeja
1 vaina de vainilla
6 gr de gelatina sin sabor
100 gr de leche entera
35 gr de agua de rosas

Jalea de rosas:

Preparación:

Bizcocho financier:

En un recipiente colocar todos los ingredientes secos (harina de almendras, harina, polvo de hornear)
En el bowl de la kitchen aid pesar las claras de huevo y con el globo formar un merengue
Cuando tengamos un merengue agregar de golpe el azúcar pulverizada hasta obtener picos de un merengue francés
Incorporar de una sola los ingredientes secos y con una espátula no perder altura pero hacer que todo se incorpore.
En una lata colocar papel cera y estirar uniformemente la mezcla lista.
En un horno precalentado a 200°C ingresar nuestra lata y hornear por 22 minutos aproximadamente hasta que el bizcocho este dorado por encima.
Una vez frío retirar el papel e ir cortando el bizcocho en rectángulos del mismo tamaño.

Crema de mandarina:

En una olla calentar la pulpa de mandarina.
En un recipiente agregar los huevos y el azúcar y mezclar con un batidor sin blanquear.
Cuando la pulpa está caliente agregar a la mezcla de huevos y devolver al fuego.
Con una espátula no dejar que se espese nada, los huevos no se sobrecozan.
Retirar cuando vemos que está la preparación a punto de cinta,
Colocar en un recipiente y esperar que llegue a los 40° C para ir agregando poco a poco la mantequilla e incorporar con un turbo.
Tapar con papel film en contacto y llevar a la refrigeradora toda la noche



100 gr de pétalos de rosa
 40 gr de azúcar
 60 ml de jugo de limón
 meyer
 100 gr de agua

Biscottis de almendra:

125 gr de harina de
 almendra
 15 ml de esencia de
 almendra
 200 gr de harina
 150 gr de huevo
 85 gr de azúcar blanca
 Pizca de sal

Expresso:

60 gr de café molido
 120 ml de agua

Bizcocho completo:

En una manga pastelera con una boquilla redonda colocar el relleno de crema de mandarina
 En una superficie lisa sacar los bizochos cortados y poner crema en cada capa
 En el bizocho superior colocar crema como si fuera una milhoja para que visualmente se vea bien.
 Dejar en el refrigerador para que mantenga la estructura y no se caiga la crema.
 Servir enseguida.

Panna Cotta de rosas:

En un recipiente colocar la gelatina disuelta en la leche fría.
 En una olla colocar la crema, semillas de la vaina de vainilla cortada en la mitad y miel.
 Finalmente agregar el agua de rosas y dejar infusionar por aproximadamente 20 minutos.
 Volver a poner en fuego medio para agregar la gelatina para que se disuelva y mezclas muy bien.
 Con un cernidor pasamos la mezcla para retirar las impurezas.
 Colocamos la mezcla en pequeños recipientes de cerámica y llevamos al refrigerador por toda la noche.

Jalea de rosas:

En un bowl colocamos los pétalos de rosa seleccionado y los lavamos cuidadosamente.
 Enseguida agregamos el jugo de limón y dejamos reposar por 15 minutos
 En una olla colocamos agua, los pétalos de rosa y el azúcar y dejamos reducir hasta obtener casi un caramelo
 Almacenamos a temperatura ambiente antes de su uso.

Panna Cotta terminada:

Con una puntilla pasamos los filos de cada recipiente de la panna cotta cuidadosamente y metemos el recipiente en agua tibia para despegar la parte de abajo.
 Desmoldamos en el plato que queremos servir.
 Encima colocamos un poco de nuestra jalea.

Biscottis de almendra:

En un bowl colocamos todos los ingredientes secos (harina de almendras, harina y pizca de sal)



En el bowl de la kitchen aid cremamos la mantequilla con el escudo y enseguida agregamos la esencia de almendra con el azúcar.

Rompemos un huevo en un recipiente a parte y agregamos a la mantequilla.

Cuando el huevo se haya incorporado muy bien, ponemos todos los secos para que se incorporen hasta formar una masa, cuidando que no se sobre bata.

Dividimos esta masa en 3 y vamos formando pequeños bloques rectangulares.

En un horno precalentado a 195°C horneamos estos bloques por 30 minutos.

Retiramos la lata del horno y con un cuchillo de cierra vamos cortando cada bloque hasta obtener pequeñas galletas alargadas.

Horneamos por 15 minutos más, pero esta vez a 210° C

Retiramos y dejamos enfriar para disfrutar

Expresso:

En una cafetera colocar un filtro de café, el café molido y el agua

Dejar pasar y enseguida servir

Se puede disfrutar junto a las galletas para humedecerlas en la bebida caliente.

CONCLUSIONES

El continente Europeo siempre ha tenido influencia directa en el resto del mundo al ser pioneros en la creación de muchas cosas. Por medio del análisis previo se puede observar como el uso de varios ingredientes, adaptación a temporadas estacionales y la influencia histórica ha permitido que Europa tenga una gastronomía de primera gama llena de técnicas que se ha popularizado por el resto del mundo. Es fundamental conocer un poco sobre esto para entender el uso de productos locales para crear platos típicos y como se ha logrado adaptar los cultivos de estos para crear platillos con mucha identidad que representen en muchos sentidos a los países seleccionados.

Haciendo un menú de verano basándose en los platos icónicos de cuatro de los territorios fronterizos más importantes en Europa se pudo viajar a través de los sabores elegidos en poco tiempo. Al momento de realizar el menú hubieron varias dificultades técnicas a reconsiderar para el futuro. Por ejemplo, la presentación visual de los platos fuertes no fue la mejor al ser elementos sumamente complicados de emplatar, en el caso del ragú de pollo y el ratatouille, entonces como recomendación puede funcionar dibujar el emplatado. Al ser elementos con tanta salsa también es una buena idea emplatar en pequeños pozuelos para que eso vaya encima del plato. Por otro lado, al estar en una pandemia algunos ingredientes fueron un poco difícil de conseguir, por ejemplo, las flores comestibles para decorar no llegaron las que se habían planificado antes. Finalmente, como chef es importante planear todo con antelación, por eso considero que es bueno hacer listas para no dejar pasar nada e ir tachando cada que se termina con una actividad. En cuanto a requisiciones es importante recibirlas con mucho tiempo antes pero tampoco con una semana porque ingredientes como frutas, flores y vegetales frescos pueden dañarse mucho y al mismo tiempo toca pensar en como solventar esos problemas rápidamente para que el comensal nunca se entere de lo que sucedió.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cámara Oficial De Comercio del Ecuador. (2021). *Geografía de España*
<https://www.camaraofespanola.org/geografia-de-espana/>
- Chollet, S. (29 de julio de 2019). *Histoires Gourmandes, le tian, un plat aux petits legumes*. France Info https://www.francetvinfo.fr/replay-radio/histoires-gourmandes/histoires-gourmandes-le-tian-un-plat-aux-petits-legumes_3531729.html
- De Covarrubias, S. (1611). Tesoro de la lengua castellana o española.
- Estatista. (2019). *Ranking de países europeos más visitados por turistas internacionales en 2019*. <https://es.statista.com/estadisticas/492378/numero-de-llegadas-de-turistas-internacionales-a-paises-europeos/>
- Explore France. (16 de enero de 2018). *Clima y Geografía en Francia* .
<https://es.france.fr/es/preparete/clima-y-geografia-francia>
- Gallon, Y. (01 de mayo de 2018). *Comida, Emociones y Conexión* . The Event Planners Magazine MDC. <https://mdcmagazine.com/articulos/planners-tips/how-to-do/comida-emociones-y-conexion>
- Geoenciclopedia. (2021). *Europa*.
<https://www.geoenciclopedia.com/europa/#:~:text=Europa%20es%20un%20continente%20del,despu%C3%A9s%20de%20Asia%20y%20%C3%81frica.&text=La%20Europa%20continental%20se%20refiere,tanto%2C%20no%20incluye%20las%20islas.>
- Gobierno de España. (2019). *Francia Ficha País*.
http://www.exteriores.gob.es/documents/fichaspais/francia_ficha%20pais.pdf
- Houghton, H. (2013). *Fresh: Recipes For enjoying ingredients at their peak* . New York: Houghton Mifflin Harcourt.
- Larousse Cocina. (2015). *Gastronomique* . París: Larousse.
- Macgee, H. (1984). *La cocina y sus alimentos* . Barcelona : Debate.
- Moliner, M. (1973). Diccionario del uso del español.
- NASA. (29 mayo de 2020). *Qué causa las estaciones?* Nasa Ciencia Space Place.
<https://spaceplace.nasa.gov/seasons/sp/#:~:text=Respuesta%20corta%3A,verano%20en%20el%20hemisferio%20norte.>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la Lengua Española*. Madrid.
- Sprachcaffe. (2021). *Guía Italia*. <https://www.sprachcaffe.com/espanol/guia-italia.htm>
- Switzerland Cheese Marketing. *La historia del queso suizo*. (2021).
<https://www.quesosdesuiza.es/elaboracion/la-historia-del-queso-suizo>
- Switzerland Tourism. (2021). *Clima*. <https://www.myswitzerland.com/es/planificacion/sobre-suiza/datos-generales/facts-about->

switzerland/clima/#:~:text=En%20Suiza%20predomina%20un%20clima,y%20los%2015%C2%B0C.

Tomás, A. (22 de marzo de 2014). *Pannacotta un postre tradicional, delicioso y fácil*. Gastronomosfera. <https://www.gastronosfera.com/es/tendencias/panna-cotta-un-postre-tradicional-delicioso-y-facil>

Tromeur, F. (25 de enero de 2011). *Ratatouille y Huevo Poché en Thx*. Cocinando con catman. <http://www.cocinandoconcatman.com/recetas-cocina-regional-y-del-mundo/recetas-francia/ratatouille-y-huevo-poche-en-thx.html>

Trutter , M. (2004). *Un paseo gastronómico por España*. Colonia : Culinaria Konemman.

Zagat. (2019). <https://www.zagat.com/>

ANEXO A: ARTE DEL MENÚ



IDENTITÉ
UN VERANO POR EUROPA

Identité: un menú para transportarse al verano en cuatro destinos icónicos de Europa.

A través de los sabores, presentación visual y manejo de técnicas puedes tener una increíble travesía gastronómica para disfrutar de varios platillos clásicos con un toque personal.

Por: Valeria Rojas
27 de abril 2021

ANEXO B: MENÚ

ANEXO C: GAZPACHO DE FRESAS**ANEXO D: SOLE MEUNIÈRE**

ANEXO E: HUHNCHEM RAGU**ANEXO F: TRILOGÍA ITALIANA**

ANEXO G: PANEL JUECES DE LA DEGUSTACIÓN DEL MENÚ

1. Sebastián Navas
2. Mario Jiménez
3. Esteban Tapia