

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad Arte Culinario y Turismo

Titanomaquia

**Mateo Francisco Salazar Arias
Kharime Mariangel Zamora Angueta**

Gastronomía

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

Quito, 27 de abril de 2025

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Titanomaquia

Mateo Francisco Salazar Arias

Kharime Mariangel Zamora Angueta

Nombre del profesor, Título académico Claudio Antonio Ianotti Felice, Chef profesor

Quito, 27 de abril de 2025

© 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: Mateo Francisco Salazar Arias

Código: 00321131

Cédula de identidad: 1724979974

Lugar y fecha: Quito, 27 de abril de 2025

Nombres y apellidos: Kharime Mariangel Zamora Angueta

Código: 00326241

Cédula de identidad: 0503939902

Lugar y fecha: Quito, 27 de abril de 2025

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UNPUBLISHED DOCUMENT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>.

AGRADECIMIENTOS

A nuestras queridas familias, Zamora Angueta y Salazar Arias, cuyo apoyo incondicional ha sido el fundamento de nuestro crecimiento académico y profesional. Su constante motivación, comprensión durante las largas jornadas de trabajo y fe en nuestras capacidades fueron esenciales para culminar este proyecto. Les estamos profundamente agradecidos por ser nuestro sustento emocional y moral en cada etapa de esta carrera.

De manera muy especial, expresamos nuestro más sincero reconocimiento al chef Claudio Ianotti, nuestro distinguido tutor y mentor, por su invaluable guía durante el desarrollo de esta investigación. Su vasto conocimiento, rigurosidad académica y constante disponibilidad para orientarnos fueron determinantes en la concepción y ejecución de este trabajo. Agradecemos particularmente su paciencia, sus constructivas observaciones y su capacidad para motivarnos a superar nuestros límites creativos.

Nuestro agradecimiento a Verónica Aguirre por su significativa contribución tanto en el aspecto conceptual como en la ejecución práctica de este proyecto. Sus perspicaces observaciones, creatividad y apoyo operativo en momentos clave fueron fundamentales para el éxito de esta empresa gastronómica.

Reconocemos también la invaluable colaboración del personal académico y administrativo de la Facultad de Gastronomía de la USFQ, cuyo soporte institucional hizo posible la realización de esta investigación. De igual forma, agradecemos al restaurante Marcus por brindarnos la oportunidad de implementar nuestro concepto culinario en un entorno profesional real.

Este trabajo es testimonio de una colaboración académica excepcional entre nosotros, Kharime Zamora y Mateo Salazar. A lo largo de este proceso, hemos demostrado que la sinergia profesional, el respeto mutuo y la complementariedad de habilidades pueden generar resultados

que trascienden el trabajo individual. Cada etapa de este proyecto —desde la conceptualización hasta la ejecución— fue enriquecida por nuestra capacidad para integrar perspectivas diversas, resolver desafíos complejos y mantener un compromiso inquebrantable con la excelencia gastronómica.

Finalmente, dedicamos este logro a todos aquellos que creen en el poder transformador de la gastronomía como disciplina académica y como expresión cultural. Que este trabajo sirva de inspiración para futuras generaciones de gastrónomos comprometidos con la innovación y la excelencia en nuestro campo.

RESUMEN

Este trabajo de titulación fue desarrollado como un menú de cinco tiempos, inspirado en la Titanomaquia, una épica batalla entre titanes y dioses de la mitología griega. El objetivo principal fue ofrecer una experiencia culinaria con un tema innovador, transmitido de manera clara a través de cada curso.

Se utilizó una metodología de investigación profunda en lo relativo al concepto, mientras que, para el desarrollo de los sabores, se realizaron numerosos experimentos en el laboratorio gastronómico de la Universidad San Francisco de Quito, además de múltiples pruebas culinarias. El diseño de los platos incorporó técnicas clásicas, de vanguardia e incluso el uso de fermentos, lo que proporcionó al menú una fusión de sabores única.

Este menú fue aprobado por la mesa de jurados, conformada por los chefs del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo de la USFQ, y posteriormente fue ofrecido al público en el restaurante Marcus durante una semana, periodo en el cual tuvo una alta aceptación por parte de los comensales.

Como resultado, y tras un riguroso proceso de prueba y error, se logró desarrollar una propuesta gastronómica que, además de destacar por sus sabores, creatividad y coherencia, demostró ser comercialmente viable.

Palabras clave: Titanomaquia, mitología griega, experiencia culinaria, innovación gastronómica, técnicas de vanguardia, fermentos, investigación culinaria, prueba y error, aceptación del consumidor.

ABSTRACT

This titration work was carried out as a five-course menu that took inspiration from the Titanomachy, an epic battle between titans and gods of Greek mythology. The main objective was to offer a culinary experience with an innovative theme and perfectly clear transmission through each course. A deep research methodology was used in terms of the concept, and already for the theme of flavors, there were many experiments in the gastronomic laboratory of the University of San Francisco de Quito as well as culinary tests. There was a design of dishes that implemented classic techniques, avant-garde, and even ferments that provided the menu a unique fusion of flavors. This menu was approved by the jury table and understood by all the chefs of the College of Hospitality, Culinary Arts, and Tourism of the USFQ to subsequently go on sale in the restaurant Marcus for a week, time in which it had a high acceptance among diners. So, we had as a result that after our trial and error process, we were able to develop a gastronomic proposal that, in addition to good flavors, creativity, and consistency, was commercially viable.

Key words: Titanomachy, Greek mythology, culinary experience, gastronomic innovation, cutting-edge techniques, ferments, culinary research, trial and error, consumer acceptance

Tabla de contenido

Introducción	11
Terminología	11
Desarrollo del Tema.....	12
La mitología griega	12
Historia de la mitología griega.	12
Orígenes y desarrollo de la mitología griega.	12
La sistematización de los mitos: Homero y Hesíodo.	13
La mitología en el periodo clásico y su expansión.	13
Función religiosa, moral y política de los mitos.	13
Legado y relevancia contemporánea.	14
Relación con la gastronomía.	14
¿Cómo se podría relacionar este mito con la gastronomía?	17
Ingredientes históricos y su simbolismo.	18
Técnicas culinarias antiguas.	18
Culturas derivadas y su influencia gastronómica.	19
¿Cómo queremos reflejar el tema en nuestro menú?	19
Menú.....	20
Acto 1: Primera entrada (Caliente).	20
Acto 2: Segunda entrada (Ver Anexo F)	24
Acto 3: Plato fuerte (Ver Anexo G)	26
Acto 4: Pre postre (Ver Anexo H)	28
Acto 5: Postre (Ver Anexo I)	29
Conclusiones.....	32
Referencias bibliográficas	34
Anexos.....	37
Anexo A: Historia titanomaquia título	37
Anexo B: Historia titanomaquia primer y segundo tiempo	38
Anexo C: Historia titanomaquia tercer y cuarto tiempo.....	39
Anexo D: Historia titanomaquia Quinto tiempo	40
Anexo E: Preludio	41
Anexo F: Fragua de los inmortales.....	42
Anexo G: Caos en el olimpo.....	43
Anexo H: El Tártaro	44
Anexo I: El olimpo: cima de los dioses.....	45
Anexo J: Lista de Jurados de degustación.....	46
Anexo K: Receta estándar Primera entrada.....	47
Anexo L: Receta estándar segunda entrada	49
Anexo M: Receta estándar plato fuerte	50

Anexo N: Subreceta estándar pre postre	51
Anexo O: Subreceta estándar postre	52

INTRODUCCIÓN

Creación de un menú de cinco tiempos inspirado por una historia de la mitología griega conocida como titanomaquia, un concepto que hace referencia a la batalla librada entre los titanes y los dioses para reclamar el dominio total y absoluto del universo. En cuanto a la relación que se busca entre la titanomaquia y la gastronomía es representar de una manera innovadora, creativa e interesante los momentos más importantes de esta guerra en cada tiempo del menú para que a lo largo del mismo la historia sea experimentada con un complemento gastronómico cuyo objetivo es brindar al comensal una experiencia de alta cocina diferente. Esto se va a hacer por medio de la implementación de las técnicas clásicas y de vanguardia aprendidas a lo largo de la carrera tomando como principal enfoque aquellas que mejor se adapten a los requerimientos tanto de ingredientes como del concepto.

Terminología

Titanomaquia: Batalla épica entre los titanes liderados por Cronos y los nuevos dioses olímpicos liderados por Zeus para determinar el futuro del Olimpo y del universo.

Mitología griega: Conjunto de mitos y leyendas de la antigua Grecia que explican el mundo, sus orígenes y los fenómenos naturales a través de dioses, héroes y semidioses.

Alta cocina: Estilo culinario refinado, sofisticado y creativo que se caracteriza por el uso de ingredientes de alta calidad, técnicas de cocina complejas y presentaciones cuidadas.

Fermentos: Sustancia con actividad enzimática capaz de hacer fermentar otras sustancias cuando se pone en contacto con ellas.

DESARROLLO DEL TEMA

La mitología griega

Historia de la mitología griega.

La mitología griega es un conjunto de relatos enfocados en explicar y explorar la naturaleza humana, principalmente las relaciones que hay entre dioses y mortales además de los orígenes del mundo. Estos mitos, transmitidos oralmente y luego por escrito, no solo explicaban fenómenos naturales y sociales, sino que también pasaban valores y creencias de generación en generación. "Los mitos griegos no son solo relatos fantásticos, sino que reflejan las preocupaciones y valores de una sociedad en constante evolución, desde sus raíces prehelénicas hasta su influencia en el mundo clásico." (Graves, 1955). Los personajes de estas historias se ven principalmente definidos por sus relaciones dentro de un sistema simbólico que representa la mitología estructurada, de una manera más específica su eje central.

Orígenes y desarrollo de la mitología griega.

"Los mitos griegos tienen sus raíces en las culturas prehelénicas, como la minoica y la micénica, donde las deidades estaban estrechamente asociadas con la naturaleza y los ciclos agrícolas. Estos mitos evolucionaron con la llegada de los pueblos indoeuropeos, fusionándose en un sistema complejo que reflejaba las preocupaciones de una sociedad en transición." (Graves, 1955). Fue en la edad oscura que este concepto tomaría fuerza para poder alcanzar su apogeo en la época arcaica, cuando los mitos se registraron por escrito y empezaron a formar parte de la literatura.

La sistematización de los mitos: Homero y Hesíodo.

Basándonos en el libro *Mythology: Timeless Tales of Gods and Heroes* descubrimos que, Homero, con la *Iliada* y la *Odisea*, estableció los roles y las personalidades de muchos de los dioses que existen hoy en día dentro de la mitología griega, de igual manera narró hazañas de héroes que además de Dioses, eran Semi-Dioses o incluso mortales que realizaban actividades sumamente increíbles. Hesíodo, en la *Teogonía* y *Los trabajos y los días*, ofreció una genealogía detallada de los dioses y explicó el origen del universo y la humanidad. Estas obras fueron fundamentales para la tradición mitológica griega (1942).

La mitología en el periodo clásico y su expansión.

En el periodo clásico, dramaturgos como Esquilo, Sófocles y Eurípides adaptaron los mitos al teatro para explorar temas como la justicia y el destino. Filósofos como Platón y Aristóteles reinterpretaron los mitos desde una perspectiva crítica. "Los mitos griegos no son meras fábulas, sino que representan una cosmovisión en la que los dioses y los hombres interactúan en un mundo donde lo divino y lo terrenal están íntimamente conectados. Cada mito es una pieza de un puzzle que explica el orden del universo y el lugar del hombre en él." (Graves, 1955). Con la expansión del helenismo, la mitología griega se difundió por el Mediterráneo y se fusionó con tradiciones locales.

Función religiosa, moral y política de los mitos.

"La mitología griega es un espejo de la condición humana, donde dioses y héroes encarnan las virtudes y defectos de la humanidad, y donde el destino y el libre albedrío se entrelazan en relatos eternos." (Hamilton, 1942). Los mitos desempeñaron un papel crucial en la configuración

de la identidad cultural y política de las *polis* griegas, al legitimar el poder y ofrecer modelos de conducta heroica.

Legado y relevancia contemporánea.

Con el auge del cristianismo, la mitología griega perdió su carácter religioso, pero no su relevancia cultural. Durante la Edad Media y el Renacimiento, los mitos griegos fueron redescubiertos y reinterpretados, convirtiéndose en una fuente inagotable de inspiración para la literatura, el arte y la filosofía occidental. Hoy en día, la mitología griega sigue siendo un campo de estudio fascinante que nos permite comprender las raíces de nuestra cultura.

Relación con la gastronomía.

La relación de la mitología griega con la gastronomía se engloba de forma muy abierta desde como en la antigüedad era tomado y visto cada alimento relacionado con cada Dios. Se habla sobre la divina dieta donde los dioses buscaban mantener su eterna juventud “In Greek mythology, the gods lived on a diet of ambrosia and nectar, food and beverages symbolizing their divine nature and bestowing immortality. Consuming these substances granted the gods everlasting life and maintained their eternal youth” (Hamilton, 1942). La ambrosía y el néctar otorgaban a los dioses sus características inmortales, siendo considerados el centro de toda la alimentación divina. Estos alimentos míticos no solo simbolizaban la divinidad, sino que también inspiraron recetas, rituales y prácticas culinarias en la vida cotidiana de los griegos, quienes los asociaban con distintos alimentos terrenales.

La gastronomía está presente en muchos mitos griegos y refleja la manera en que los antiguos griegos concebían su mundo. Llevaban ofrendas de comida a los templos y realizaban sacrificios

de animales en ceremonias que buscaban establecer un vínculo entre lo humano y lo divino.

Además, los festivales en honor a los dioses estaban estrechamente ligados a la comida y al banquete ritual.

El alimento también actúa como hilo conductor en varios relatos míticos, siendo responsable de acontecimientos trascendentales, como se observa en el mito de Perséfone "Perséfone, la hija de Deméter, fue condenada a pasar parte del año en el inframundo después de comer seis granos de granada, un alimento del mundo de los muertos. Este acto la vinculó eternamente a Hades y dio origen a las estaciones, simbolizando el ciclo de la vida y la muerte." (Hamilton, 1942). De la misma forma que el mito de Atenea "Atenea, la diosa de la sabiduría y la guerra, ganó el patronazgo de Atenas al ofrecer a sus habitantes el olivo, un árbol que proporcionaba alimento, aceite y madera. Este regalo simbolizó la prosperidad y la paz, consolidando su lugar como protectora de la ciudad" (Hamilton, 1942).

La conexión entre la mitología griega y la gastronomía es un tema fascinante que abarca desde la simbología de los alimentos hasta los rituales culinarios y su papel en la vida cotidiana y religiosa de la antigua Grecia. Esta relación no solo se limita a la alimentación como un acto físico, sino que se extiende a un plano simbólico y espiritual, donde los alimentos eran vistos como un puente entre lo humano y lo divino. A través de los mitos, los griegos explicaban el origen de ciertos alimentos, su importancia en la vida diaria y su conexión con las deidades que gobernaban su mundo. En resumen, la relación entre la mitología griega y la gastronomía es un testimonio de cómo la comida puede trascender su función básica y convertirse en un vehículo de significado cultural, religioso y espiritual.

Titanomaquia: La épica guerra entre Titanes y Olímpicos por el dominio del cosmos. (Ver [Anexo A](#))

La Titanomaquia fue una lucha llevada a cabo por el control del cosmos, descrita en detalle en la Teogonía de Hesíodo, uno de los textos fundamentales de la mitología griega. Hesíodo relata cómo tras temer una profecía de Urano, Cronos temió por el estatus de los titanes frente al mundo, lo que lo orilló a tragar vivos a sus hijos: Hestia, Deméter, Hades y Poseidón. Al nacer su sexto hijo Zeus, Rea, esposa de Cronos, decidió esconderlo de su padre para que este no sea devorado y en su lugar se le dio una roca, para que con el paso del tiempo crezca y destrone a su padre y los Titanes. Un punto de suma importancia cuando se habla de la Titanomaquia es mencionar que los Titanes al ser hijos del cielo (Urano) y la tierra (Gea), eran quienes contaban con el poder absoluto, sin olvidar que, pese a la existencia de más hijos de esta pareja, los cíclopes y los hecatónquiros, estos fueron encerrados en el tártaro por los Titanes ya que no eran criaturas agradables a la vista. Volviendo a la historia de Zeus, tras ser escondido por su madre Rea, y haber entrenado hasta crecer como un Dios fuerte se alzó contra su padre Cronos y los Titanes: " entonces, Zeus, después de tomar el néctar y la ambrosía, se fortaleció y, con sus aliados, los Cíclopes y los Hecatonquiros, lanzó un ataque contra los Titanes" (Hesíodo, 2008).

Los Cíclopes, agradecidos por haber sido liberados del tártaro por Zeus, le otorgaron sus famosas armas: el rayo, el trueno y el relámpago. Estos instrumentos se convirtieron en símbolos del poder de Zeus y fueron cruciales en la batalla. Hesíodo describe: "Los Cíclopes le dieron el trueno, el relámpago y el rayo, que antes yacían ocultos en las profundidades de la Tierra. Confiando en estas armas, Zeus gobernó sobre mortales e inmortales" (Hesíodo, 2008). (Ver [Anexo B](#))

La guerra duró diez años, según Apolodoro en su Biblioteca mitológica, y fue una lucha feroz entre las fuerzas del orden mejor descritas como los Olímpicos y las del caos quienes eran los Titanes. Apolodoro describe la batalla: "Durante diez años, los dioses lucharon entre sí con gran furia, y ninguno podía prevalecer sobre el otro. Finalmente, con la ayuda de los Hecatónquiros, Zeus y sus aliados lograron derrotar a los Titanes" (Apolodoro, 2016).

Tras la derrota de los Titanes, Zeus los castigó severamente. Cronos y los demás Titanes fueron encarcelados en el tártaro, el lugar más profundo del inframundo. Hesíodo relata: "Y Zeus los arrojó al tártaro, lejos de la luz del sol, y los encadenó con grilletes irrompibles" (Hesíodo, 2008). (Ver [Anexo C](#))

Sin embargo, no todos los Titanes fueron castigados. Algunos, como Prometeo y Epimeteo, se aliaron con Zeus y fueron perdonados. Este acto de clemencia es mencionado por Esquilo en su obra Prometeo encadenado: "Prometeo, aunque era un Titán, ayudó a Zeus en su lucha y, por ello, fue respetado entre los dioses" (Esquilo, 2010). (Ver [Anexo D](#))

¿Cómo se podría relacionar este mito con la gastronomía?

La Titanomaquia se puede asociar a la gastronomía tomando como punto de partida 4 ejes muy marcados: Ingredientes históricos en la cultura griega y su simbolismo, técnicas culinarias antiguas y muy usadas en la antigua Grecia, que culturas nacieron a partir de la griega y como esta influyó en su alimentación y finalmente el simbolismo que se presentaba referente a la comida al hablar de banquetes y rituales que llevaban a cabo en honor a los dioses.

Ingredientes históricos y su simbolismo.

La gastronomía griega antigua tomaba como base algunos ingredientes fundamentales que tenían un significado simbólico y cultural.

- **Trigo y cereales:** Simbolizaban la fertilidad y la tierra, elementos centrales en la mitología griega. Deméter, diosa de la agricultura, era una figura clave en la transición del dominio de los Titanes al de los Olímpicos además de haber sido una de las hijas a las que Cronos devoró (Detienne & Vernant, 1989).
- **Vino:** Asociado con Dionisio, dios del vino y la festividad, que era parte del panteón olímpico post titanes. El vino era un elemento central en banquetes y rituales griegos (Murray, 1990).
- **Aceite de oliva:** Un elemento enfocado en representar la paz y la prosperidad, valores que fueron considerados primordiales y que son asociados con el orden olímpico tras la derrota de los Titanes (Foxhall, 2007).

Técnicas culinarias antiguas.

Las técnicas culinarias griegas antiguas, como el asado en espetón o la fermentación, se vinculan con la Titanomaquia de la siguiente forma:

- **Asado en espetón:** Esta técnica, utilizada para cocinar carnes, puede asociarse con el fuego y el poder destructivo, elementos presentes en la batalla entre Titanes y Olímpicos (Dalby, 2003). Representando esta técnica de cocción en parrilla.
- **Fermentación:** Proceso utilizado para hacer pan y vino, que simboliza la transformación y el cambio, temas centrales en la Titanomaquia (Garnsey, 1999).

Culturas derivadas y su influencia gastronómica.

La cultura griega influyó en otras civilizaciones, como la romana, que adoptó y adaptó muchos de sus mitos y prácticas culinarias. Por ejemplo:

- **Roma:** Los romanos adoptaron la mitología griega, incluyendo la Titanomaquia, y la integraron en su cultura gastronómica. El banquete romano (convivium) tenía raíces en las tradiciones griegas (Beard, 2015).
- **Mediterráneo oriental:** La cocina griega antigua influyó en las tradiciones culinarias de regiones como Egipto y el Levante, donde se adoptaron ingredientes como el aceite de oliva y el vino (Horden & Purcell, 2000).

¿Cómo queremos reflejar el tema en nuestro menú?

Lo que busca es expresar la Titanomaquia como lo que es, una historia épica llena de conflictos, drama y simbolismos. Una de las razones para vincularla con el menú es crear una experiencia que va más allá de lo gastronómico, pues se busca transmitir de una manera nueva los inicios de una mitología que cuenta con millares de historia con características como las mencionadas previamente, transformando cada momento clave de este mito griego en algo palpable por medio de los sabores, texturas y emplatados.

La principal idea que se presenta en el menú es dividir la historia en etapas, escenas o actos muy bien definidos, reconociendo personajes clave, escenarios, acciones y sobre todo la importancia de cada detalle para que todo tenga sentido y sea más fácil comprender y apreciar lo mencionado previamente a lo largo de los 5 tiempos, pues cada uno de ellos será un momento crucial de la Titanomaquia para que el comensal se sienta atraído e intrigado de cómo se va a seguir el hilo

conductor de la historia con los platos. Sin dejar de mencionar que un menú temático como este tiene un amplio atractivo. Puede interesar a los amantes de la mitología, a los foodies que buscan experiencias culinarias innovadoras, y a aquellos que disfrutan de eventos culturales y narrativos.

La finalidad de vincular la mitología griega con la gastronomía es utilizar esta última como un instrumento que genere emociones, sensaciones y experiencias únicas que al seguir un tema refleje los momentos más importantes del mito escogido.

Finalmente hay que recalcar que este tipo de menú no solo es una experiencia gastronómica, sino también una forma de educar. A través de la comida, los comensales pueden aprender sobre la Titanomaquia y su importancia en la mitología griega acompañando cada plato de una breve explicación que contextualice su relación con la historia, y un complemento externo a manera de código QR que redirija al comensal hacia un sitio web que permita que el comensal tenga un acceso a la historia mejor contada

Menú

Acto 1: Primera entrada (Caliente).

Título del acto: *Cronos y su linaje, el origen de todo*

Descripción:

Cronos el Titán más poderoso y padre de los olímpicos llevado por el temor de la profecía de Urano, su padre, decide que ninguno de sus hijos lo va a derrocar. El modo en el que pensaba garantizar su dominio eterno del olimpo fue comiendo uno por uno a sus hijos, pero tras cinco de ellos, Rea, su esposa, decide esconder al sexto en una cueva para que crezca, libere a sus hermanos y destrone a su padre

Plato: "Preludio" (Ver Anexo E)

• **Descripción:** Este plato representa las acciones que tomó Cronos para no ser destronado. Se alimentó de 5 de sus 6 hijos y el último fue escondido en una cueva para que no sufra del mismo destino fatal que sus hermanos, todo esto rodeado de un ambiente intenso que entrelaza los destinos, profecías y dominios.

• **Elementos y su preparación:**

- **Pato confitado**

- Elemento principal de la primera entrada, representa a Cronos el rey de los Titanes. La utilización de esta proteína tiene como base la cultura griega, pues los animales que se les daba de ofrendas a los dioses eran aves de caza como perdices, faisanes, patos, entre otros. En este caso nos inclinamos por el pato dado su sabor y la cantidad de lípidos que le aportan a la primera entrada.
- Técnica clásica
 - **Confit:** Técnica clásica francesa que consta de cocción lenta y prolongada en una alta cantidad de grasa y que busca preservar la jugosidad y si es posible aumentarla, además de potenciar sabores

- **Bizcocho de maíz**

- Simulación de un trono que reafirmaría el estatus de Cronos como “Rey de los Titanes”. Dentro de la mitología griega la mayoría de las frutas, verduras y granos provenían de Gea, la madre tierra, y es esta proveedora de alimentos naturales la que tras la muerte de Urano proporciona un banquete para Cronos y el resto de los

titanes, siendo el maíz una representación clara y brillante del trono que su madre le brindó antes de que Cronos actúe drásticamente en contra de sus hijos.

- **Espuma de 5 frutos rojos**

- Representación de Hestia, Deméter, Hera, Hades y Poseidón, los cinco hijos que Cronos si pudo tragarse. Hicimos que la imagen de cada Dios sea un fruto rojo ya que son elementos que se relacionan entre sí y al existir varios tipos, tenía sentido representar a cada uno de los hijos que fue devorado con un fruto rojo.
- Técnica de vanguardia:
 - **Espuma:** Técnica moderna de gastronomía que consta de realizar una mezcla tipo salsa estable y sin grumos, que se introduce al sifón para posteriormente cargarla con óxido nitroso e incorporar aire en sus moléculas, para que el instante de salir se mantenga elevada y con textura aireada.

- **Túnel de maíz morado**

- Representación del túnel en el que Gea escondió a Zeus bebé de su padre. Al igual que en el bizcocho de maíz previo este tiene como protagonista a Gea la proveedora de este tipo de alimentos de la mitología griega. En este caso usamos maíz morado para hacer referencia a que las intenciones de Gea eran oscuras, pues buscaba que su sexto hijo cumpla la profecía de su difunto esposo y mate a Cronos, todo lo contrario, a su intención previa que era hacer que su hijo brille y resalte desde su trono.

- **Velouté cremosa de pato y ajo negro**

- Representación de Zeus escondido dentro de la cueva en la que Gea lo dejó para que crezca y no sea devorado por su padre. Escogimos la velouté cremosa de pato y ajo negro ya que en la antigua Grecia se usaba muchos fermentos, por lo que el ajo negro y el fondo de pato usados en esta salsa cremosa fueron una gran opción para representar las ninfas que conservarían a Zeus a salvo de su padre, Adrastea, Amaltea e Ida.
- Técnica clásica:
 - **Velouté cremosa de pato:** Una de las salsas madre elaborada a partir de un fondo, en este caso de pato, espesada con roux, una mezcla de 50% harina y 50% mantequilla, añadida hasta obtener el espesor deseado.
- Fermento:
 - **Ajo negro:** Ajo sometido a un proceso de fermentación y caramelización extendida, caracterizado por sus notas de sabor dulces, ahumadas y UMAMI. Su proceso toma alrededor de 4 semanas en la fermentadora tradicional que es similar a una olla arrocera. Sin embargo, en este caso fue elaborado en la olla de doble presión OCCO, en donde los resultados se obtuvieron en 2 días.

Presentación:

- El plato se monta en un fondo blanco o de tonos claros para resaltar los colores vibrantes de los elementos.

Acto 2: Segunda entrada ([Ver Anexo F](#))

Título del acto: *La alianza con los Hecatónquiros y los Cíclopes*

Descripción:

Zeus y sus hermanos buscan aliados poderosos. Liberan a los Hecatónquiros y a los Cíclopes, quienes forjan las armas divinas: el rayo de Zeus, el tridente de Poseidón y el casco de invisibilidad de Hades. Este acto representa la fuerza bruta y la creación de herramientas para la batalla.

Plato: "Fragua de los inmortales"

• **Descripción:** Un plato que captura la esencia de la alianza entre Zeus, sus hermanos, los Hecatónquiros y los Cíclopes, así como la creación de las armas divinas. Este plato es una reinterpretación moderna y sofisticada, con elementos que evocan la fuerza bruta, el fuego de la forja y el poder de las armas legendarias.

• Elementos y su preparación:

• Camarones salteados

- Representa las armas que fabricaron los cíclopes para Zeus y sus hermanos en la forja del tártaro, pues, dentro de la segunda entrada quisimos introducir una proteína más ligera que el pato y la textura entre suave y crocante de los camarones fueron los elementos clave para representar las armas, pues si bien ese crocante hace alusión al poder presente en cada arma, es la textura suave la que nos ayuda a entender que Zeus y sus hermanos requirieron de equilibrio en sus personalidades y acciones para manejar las armas de la mejor manera posible.

- **Mermelada de cebolla caramelizada y whisky:**

- Represente el humo y las llamas de la forja de los Cíclopes. Al intentar representar una forja saliendo de la idea tradicional de ahumar elementos o utilizar humo líquido decidimos aprovechar las notas amaderadas del whisky, que junto con la caramelización natural de la cebolla resulta en unas notas ahumadas que acompañan bien el resto del plato sin ser invasivas al paladar.

- **Tagliatelle negro a la Salvia**

- Representa los brazos de los hecatónquiros, criaturas caracterizadas por tener un gran número de estos. Tras desterrarlos, Cronos los mandó al tártaro, la prisión ubicada muy en el interior de la tierra, por lo que es normal entender las quemaduras que tendrían en sus brazos estos seres y es ese tono de quemaduras por lava volcánica el que buscamos demostrar con este plato.

- **Semillas de granada**

- Representación de los cíclopes y sus ojos. Dentro de la mitología griega se decía que los cíclopes tenían ojos de colores sumamente llamativos, empezando por azules turquesa, anaranjados y rojos, decidimos utilizar granada porque este color vivo es el vibrante tono que transmitían los ojos de estos majestuosos seres y formidables herreros.

- **Presentación:**

- El plato se sirve en un plato redondo claro para destacar el color de la pasta y de la granada.

Acto 3: Plato fuerte [\(Ver Anexo G\)](#)

Título del acto: *La batalla de los Titanes y los Olímpicos*

Descripción:

La guerra estalla en toda su furia. Los Titanes, liderados por Cronos, luchan contra los dioses olímpicos. Es un acto caótico, lleno de destrucción y sangre.

Plato: "Caos en el Olimpo"

• **Descripción:** Un plato que captura la esencia caótica y furia de la batalla entre los Titanes y los dioses olímpicos. Representa el descontrol, la destrucción y la intensidad del campo de batalla, con elementos que evocan el furor, la oscuridad y la violencia. Es una creación visualmente impactante y llena de sabores intensos

• **Elementos y su preparación:**

• **Bife de chorizo en doble cocción sous vide y parrilla:**

- Representa la paciencia y a estrategia que debían tener los olímpicos durante la guerra. Haciendo referencia a la mitología griega, se escogió carne de res ya que para ellos representaba la forma más noble de proteína y la que más energía les proporcionaba previo a una guerra como la que se desató, y debido a las técnicas usadas para tener la mejor textura y sabor es que se le asocia con la estrategia y la paciencia.
- Técnica de vanguardia
 - **Sous Vide:** Es realizar una cocción prolongada, en el caso del bife por aproximadamente 4 horas, a una temperatura controlada que idealmente es

baja, en este caso 56 grados centígrados. Todo con el fin de conservar toda la jugosidad, potenciar sabor y no perder la coloración interior de la carne

- **Aligot de papa**

- El aligot con su textura cremosa, suave y chiclosa logra representar al igual que los ingredientes en su preparación la unión armoniosa entre Dioses, cíclopes y hecatónquiros por el futuro del cosmos.

- **Vegetales asados desordenadamente y arándanos frescos:**

- Simbolizan el caos y la destrucción del campo de batalla. Usamos zanahorias cósmicas, tomites cherry y baby choclitos por la variedad de color que aportaron al plato y por qué estos eran productos que la madre tierra, Gea, proporcionaba para los guerreros que estaban sufriendo durante estos enfrentamientos

- **Salsa de arándanos lacto fermentados:**

- Representa la sangre que se derramó en la guerra
- Fermento:
 - **Lactofermento:** La lactofermentación de arándanos funciona porque las bacterias lácticas (LAB) convierten sus azúcares en ácido láctico, acidificando el medio y evitando patógenos. La salmuera al 2% favorece las LAB mientras inhibe microbios dañinos. El ambiente anaeróbico (sin oxígeno) y la temperatura controlada aseguran una fermentación estable, desarrollando sabores complejos y alargando su conservación.

- **Jus de res:**

- Representación de todo el caos generado en la guerra.
- Técnica clásica:

- **Jus:** Reducción prolongada de un fondo de res hasta que tenga textura de salsa por el colágeno presente en los huesos de res.
- **Crocante de remolacha de remolacha:**
 - Representación de los restos de un mundo en ruinas
- **Presentación:**
 - El plato se sirve en una base de cerámica oscura o gris, que simboliza el caos y la destrucción.

Acto 4: Pre postre [\(Ver Anexo H\)](#)

Título del acto: *El encarcelamiento de los Titanes*

Descripción:

Tras la victoria de los Olímpicos, los Titanes son encarcelados en el tártaro. Este acto representa el confinamiento y la derrota, pero también la paz que sigue a la guerra

Plato: El Tártaro: Prisión Eterna

- **La Esfera de Manteca de cacao**
 - Simboliza la prisión de los titanes en el tártaro
 - Técnica de Vanguardia:
 - **Encapsulación de manteca de cacao:** Técnica de la repostería actual que tiene como idea principal realizar un baño de manteca de cacao para conseguir un centro totalmente líquido similar a una mistela.
- **Kombucha de cedrón**
 - Representa a todo aquello que quedó encadenado dentro del tártaro.

- Fermento:

- **Kombucha de Cedrón:** Mezcla té de cedrón enfriado con cultivo de kombucha (SCOBY) y líquido starter. Fermenta 7–10 días a 24–27°C, tapado con tela. El SCOBY metaboliza el azúcar, produciendo ácidos, CO₂ y compuestos aromáticos. Las bacterias y levaduras del SCOBY transforman los azúcares en ácido acético, glucurónico y vitaminas, dando efervescencia, acidez y notas herbales del cedrón. (Noma, 2018)

Gel de mandarina

- Simboliza a aquellos que se encargan de resguardar a los prisioneros.
 - Técnica de vanguardia:
 - **Gel:** Estructura semisólida que se encarga de encapsular los líquidos mediante agentes gelificantes, en este caso, El agar forma una red termorreversible, mientras la pectina que actúa con azúcar y ph ácido aporta textura suave y brillo.

Presentación:

- Un pequeño bocado en el plato más pequeño, para servirse en tan solo un bocado

Acto 5: Postre (Ver Anexo I)

Título del acto: *El nuevo orden de Zeus*

Descripción:

Zeus establece su reinado en el Olimpo, creando un nuevo orden divino. Este acto representa la armonía, el equilibrio y la gloria.

Plato: El Olimpo: Cima de los Dioses

- **Sopa fría de vainilla**

- Evoca la belleza y la fuerza del océano, así como la naturaleza a veces calmada y a veces tumultuosa de Poseidón que simboliza la belleza natural y la fuerza vital, cualidades presentes en el océano y en el propio Poseidón.

- **Bizcocho sifón de ralladura de limón**

- La energía, la vitalidad y el poder, cualidades que caracterizan a Zeus, el dios del cielo y el trueno, rey de los dioses. El sabor cítrico y vibrante del limón se asocia con la energía y la fuerza, atributos de Zeus. El toque refrescante del limón recuerda el poder del rayo y la frescura del cielo. El bizcocho de limón es un postre clásico y esencial, al igual que Zeus es el rey y la figura central del panteón griego.
- Técnica de Vanguardia:
 - **Bizcocho sifón:** Es un bizcocho esponjoso y de textura muy ligera elaborado con un sifón de cocina y una carga de nitrógeno. Esta masa líquida elaborada a base de huevos masa y harina se expande en el horno, creando una textura aireada y húmeda. Esta técnica se implementa ya que el gas del sifón sustituye el batido manual o mecánico, asegurando una aireación homogénea y rápida.

Helado de avellana lacto fermentada

- El helado de avellana lacto fermentada, presenta un sabor profundo y con notas terrosas, además de su toque levemente ácido, buscamos expresar el misterio, la oscuridad y la

transformación, elementos que definen a Hades, el dios del inframundo. El sabor tostado de la avellana se asocia con la tierra y el inframundo, dominio de Hades. El proceso de lacto fermentación añade un toque de complejidad y misterio al sabor, recordando la naturaleza enigmática de Hades. A pesar de su oscuridad, el helado sigue siendo refrescante, simbolizando la vida que surge de la muerte y la transformación que ocurre en el inframundo.

- Fermento:

- **Avellana negra:** Es un proceso similar a la elaboración del ajo negro, se somete a las avellanas a un proceso de fermentación y caramelización extendida. Este proceso toma alrededor de 4 semanas en la fermentadora tradicional que es similar a una olla arrocera. Sin embargo, en este caso fue elaborado en la olla de doble presión OCCO, en donde los resultados se obtuvieron en 2 días.

Tuile de canguil y canguil soufflado

- Representan la prosperidad y la abundancia del nuevo orden, la recompensa por la armonía y el equilibrio.

Presentación

El postre se presenta en un plato blanco inmaculado. el bizcocho sifón se coloca en el centro a manera de cama, con el helado de ajo negro encima y el tuile de canguil. Las flores comestibles se distribuyen alrededor, creando un mosaico de colores y texturas. Se espolvorea un poco de polvo de canguil soufflado para terminar.

CONCLUSIONES

Comer siempre va a ser una necesidad, pero al momento que se cocina con un propósito esto será un arte que siempre perdurará en la memoria. La creación de un menú de cinco tiempos inspirado en la Titanomaquia ha permitido no solo una exploración gastronómica profunda, sino también una reinterpretación artística y conceptual de la mitología griega a través de la alta cocina.

El presente trabajo logró fusionar de manera innovadora la mitología griega, específicamente el relato épico de la Titanomaquia, con la gastronomía de alta cocina, creando un menú de cinco tiempos que narra visual y sensorialmente los momentos clave de esta batalla divina. A través de técnicas clásicas y de vanguardia, se diseñaron platos que no solo buscan satisfacer el paladar, sino también contar una historia, sumergiendo al comensal en una experiencia multisensorial única.

La investigación demostró que la mitología griega y la gastronomía están intrínsecamente ligadas, desde los alimentos divinos como la ambrosía y el néctar hasta los rituales y banquetes en honor a los dioses. Este proyecto reforzó la idea de que la comida puede ser un vehículo narrativo, capaz de evocar emociones, simbolismos y tradiciones milenarias.

En resumen, este proyecto de creación de un menú inspirado en la Titanomaquia no solo es una demostración de habilidades culinarias avanzadas, sino también un ejercicio de creatividad que explora las ricas conexiones entre la mitología, la cultura y la gastronomía, ofreciendo una experiencia culinaria que es tanto informativa como sensorialmente estimulante. Este proyecto abre puertas a futuras exploraciones donde la gastronomía se convierta en un medio de expresión artística y cultural, ya sea reinterpretando otros mitos o incluso eventos históricos. La alta cocina

temática tiene un gran potencial en el mercado gastronómico actual, atrayendo tanto a foodies como a amantes de la historia y el arte.

La Titanomaquia, más que una guerra entre dioses es una metáfora del caos, la transformación y el orden. Este menú logró capturar esa esencia, demostrando que la gastronomía puede ser un arte narrativo que trasciende el plato y se convierte en una experiencia memorable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Apolodoro. (2016). *Biblioteca mitológica*. (M. Rodríguez de Sepúlveda, Trad.). Gredos. (Obra original publicada ca. siglo I-II d.C.).
- Beard, M. (2015). *SPQR: Una historia de la antigua Roma*. Crítica.
- Bouzari, A. (2021). *Ingredient: Unveiling the essential elements of food*. Ecco Press.
- Carvalho, R. (2006). *El pequeño Gran Libro de la Mitología* (E. Robinbook, Ed.).
- Coucquyt, P., Lahousse, B., & Langenbick, J. (2020). *The art and science of foodpairing: 10,000 Flavour matches that will transform the way you eat*. Firefly Books.
- Dalby, A. (2003). *Food in the ancient world from A to Z*. Routledge.
- Detienne, M., & Vernant, J.-P. (1989). *The cuisine of sacrifice among the Greeks*. University of Chicago Press.
- Esquilo. (2010). *Prometeo encadenado*. (B. Perea Morales, Trad.). Gredos. (Obra original publicada ca. siglo V a.C.).
- Foxhall, L. (2007). *Olive cultivation in ancient Greece: Seeking the ancient economy*. Oxford University Press.
- García Gual, C. (2000). *Introducción a la mitología griega*. Alianza.
- Garnsey, P. (1999). *Food and society in classical antiquity*. Cambridge University Press.

Genestra, A. (2022). *Mediterranean*. Montagud Editores.

Graves, Robert. The Greek Myths. Penguin Books, 1955.

Hamilton, Edith. Mythology: Timeless Tales of Gods and Heroes. Little, Brown and Company, 1942.

Hesíodo. (2008). *Teogonía*. (A. Pérez Jiménez, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original publicada ca. siglo VIII a.C.).

Horden, P., & Purcell, N. (2000). *The corrupting sea: A study of Mediterranean history*. Blackwell.

Jesi, F. (1979). *Materiali mitologici. Mito e antropologia nella cultura mitteleuropea* (G. Einaudi, Ed.).

McGee, H. (2007). Keys to good cooking: A guide to making the best of foods and recipes. Hodder & Stoughton.

Murray, O. (1990). *Symptica: A symposium on the symposion*. Oxford University Press.

Segnit, N. (2018). *La Enciclopedia de Los Sabores / The Flavor Thesaurus: Combinaciones, Recetas E Ideas Para El Cocinero Creativo*. Debate.

Shulman, M. R. (2003). *Atlas mundial del gastrónomo*. Blume.

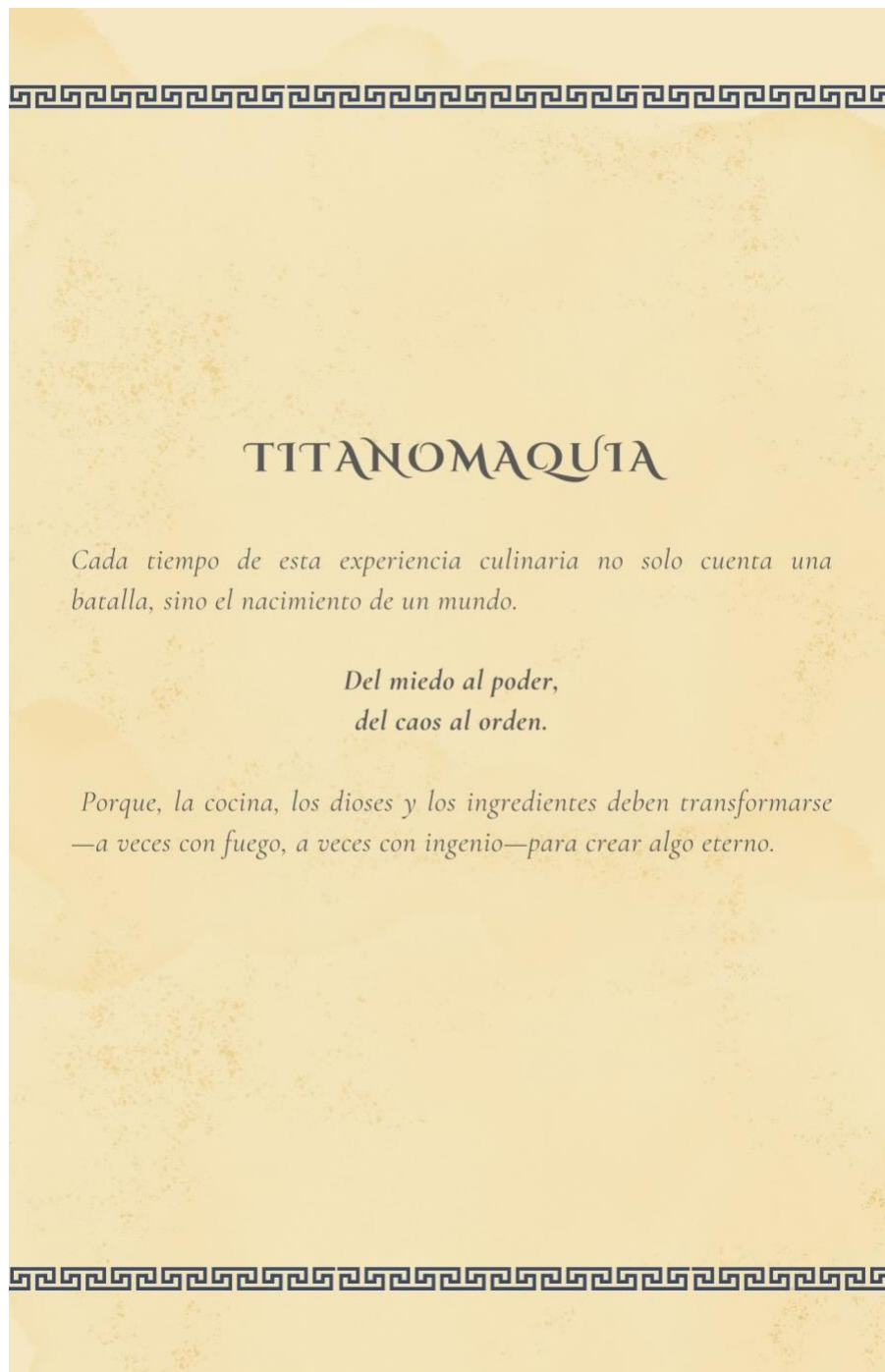
Redzepi, R., & Zilber, D. (2018). The Noma guide to fermentation (foundations of flavor). Artisan.

Zhar Studio. (2023). *The Flavorist Vol.2: Where the taste meets ingenuity*.

Independently Published.

ANEXOS

Anexo A: Historia titanomaquia título



Anexo B: Historia titanomaquia primer y segundo tiempo

PRELUDIO

El Titán Cronos gobernaba el cosmos, pero una profecía lo aterraba: "Uno de tus hijos te arrebatará el trono". Para evitarlo, devoró a sus primeros cinco hijos al nacer—Hestia, Deméter, Hera, Hades y Poseidón—, tragándolos enteros en un festín de paranoia.



Pero su esposa Rea, desesperada, engañó a Cronos al darle una piedra envuelta en pañales en lugar de su sexto hijo: Zeus. El pequeño dios creció en secreto en una cueva de Creta, alimentado por la cabra Amaltea y protegido por ninfas, mientras su padre creía haber eliminado toda amenaza.

FRAGUA DE LOS INMORTALES

Pasaron los años y Zeus, ya adulto, regresó al Olimpo disfrazado como sirviente y le dio a Cronos un brebaje que lo hizo vomitar a sus hermanos, aún vivos. Juntos, buscaron aliados para derrocar a los Titanes.



Liberaron a los Hecátónquiros, gigantes de cien brazos, y a los Cíclopes, que forjaron armas legendarias: El rayo de Zeus bendecido con el poder del cielo, el tridente de Poseidón que le brindaba dominio sobre los mares y el casco de invisibilidad de Hades que lo hizo aprovechar el sigilo de la muerte. Sin estas armas, la victoria sería imposible.

Anexo C: Historia titanomaquia tercer y cuarto tiempo

CAOS EN EL OLIMPO

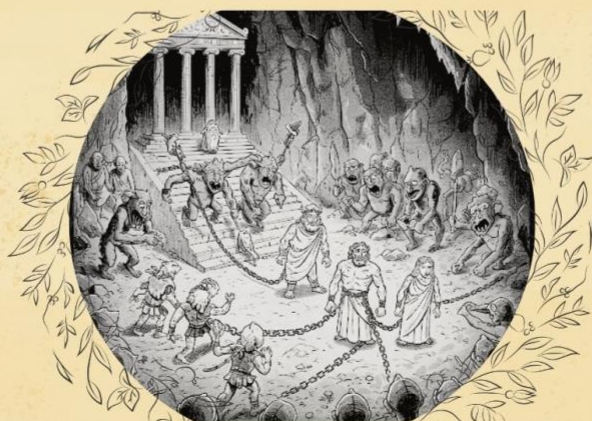
Tras conseguir sus armas la guerra empezó y tuvo una duración de 10 años su batalla final, se dio cuando los Titanes, liderados por Cronos, atacaron el olimpo desde el monte Otris. Los Hecatonquiros arrojaron montañas como proyectiles destruyendo todo a su paso y dejando la tierra como un verdadero campo de batalla, los mares se alzaron en tsunamis y junto con los relámpagos que

partieron el cielo se asomaron como una luz de esperanza luego de que la tierra misma gritara bajo tanta destrucción. Finalmente, los dioses jóvenes, mejor organizados y con armas superiores, vencieron.



EL TÁRTARO: PRISIÓN ETERNA

Los Titanes derrotados fueron arrojados al Tártaro, una prisión tan profunda que un yunque tardaría nueve días en caer hasta allí. Encadenados y vigilados por los Hecatonquiros, su derrota marcó el fin de una era de caos. Pero no todos fueron castigados: algunos, como Prometeo, se aliaron con Zeus y fueron perdonados.



Anexo D: Historia titanomaquia Quinto tiempo

EL OLIMPO: CIMA DE LOS DIOSES

Con los Titanes encerrados, Zeus dividió el mundo: Él gobernó el cielo evocando luminosidad, pureza y un dominio absoluto. Poseidón, encargado de los mares volviéndolos en aguas que nutren y destruyen, superficies serenas que esconden abismos. y Hades convirtió su reino, el inframundo, en una sofisticada paradoja de riqueza y misterio. Así nació la era de los dioses olímpicos, donde el equilibrio y la justicia reinaron contrastando la destrucción causada por la guerra con la construcción que el nuevo orden creó para vivir en paz... al menos por un tiempo.



Anexo E: Preludio

Anexo F: Fragua de los inmortales

Anexo G: Caos en el olimpo



Anexo H: El Tártaro

Anexo I: El olimpo: cima de los dioses



Anexo J: Lista de Jurados de degustación

Chef Mario Jiménez

Chef Néstor Toapanta

Chef Esteban Tapia

Chef Ana Lobato

Chef Emilio Dalmau

Lic. Doménica Andrade

PhD. Rafael Villota

Lic. Belén Caisaguano

Anexo K: Receta estándar Primera entrada

Preludio		
Realizado por:	Kharime Zamora y Mateo Salazar	
Tipo:	Entrada	
Porciones:	10 pax	
Ingredientes:	Preparación:	
<u>Pato confit:</u> 1000 g Pato 2000 ml Aceite de oliva 30 g Sal 10 g Laurel 20 g Pimienta 10 g Ajo confitado <u>Túnel de maíz morado:</u> 60 g Mazorca de maíz morado 20 g de cal 1 L de agua 90 g Agua 10 g Sal 15 g Harina de maíz tostado <u>Bizcocho de maíz:</u> 2 und de huevos 125 g gramos de harina de maíz 125 g de azúcar 75 g Aceite de girasol 5 g de levadura en polvo 50 ml de leche <u>Velouté cremosa de ajo negro:</u> 10 g ajo negro 1000 ml fondo de pato 100 g roux	<u>Pato confit:</u> Cubre 1 kg de pato (muslos y contramuslos) con 30 g de sal, 10 g de laurel picado, 20 g de pimienta negra y 10 g de ajo confitado. Refrigerar 24 horas. Coloca el pato en una cazuela y cúbrelo completamente con 2000 ml de aceite de oliva. Cocina a 90°C en el horno (o a fuego muy bajo en la estufa) durante 3 horas hasta que esté tierno. <u>Túnel de maíz morado:</u> En un litro de agua mezclar 20 gramos de cal. Desgranar el maíz morado y secarlo en el horno a 100°C por 20min, posteriormente mezclar el agua, la cal y el maíz llevar a una hornilla hasta que rompa hervor, dejar reposar 24 horas. Realizar una infusión con la tusa sobrante Colar y lavar el maíz, posteriormente triturarlo y mezclarlo con la infusión de la tusa previamente hecha, agregar harina de maíz tostado y amasar hasta obtener una consistencia suave. <u>Bizcocho de maíz:</u> Casca los huevos en un bol, separando las yemas de las claras. Monta estas con unas varillas eléctricas hasta que estén bien firmes. Bate las yemas con el azúcar hasta que blanqueen y doblen su volumen. Añade 75 g de aceite y 50 ml de leche y mezcla. <u>Velouté cremosa de ajo negro:</u> En una cazuela, disuelve 100 g de roux en el fondo de pato caliente sin dejar de remover hasta que espese ligeramente. Añade 10 g de ajo negro (previamente triturado) y cocina a fuego bajo 10 min para integrar los sabores. Tritura la sopa hasta que quede sedosa, cuela si es necesario y rectifica con 10 g de sal.	

10 g sal <u>Espuma de frutos rojos:</u> 500 g pulpa de frutos rojos (mora, fresa, frambuesa, arándano y mortiño) 200 ml fondo de pato 2 cargas sifón	Ajo negro: Fermentar cabezas de ajo fresco a 60–70°C con humedad controlada (en arroceras, deshidratadora o horno) durante 3–4 semanas hasta que se vuelva dulce, oscuro y gelatinoso. Roux blanca: Cocinar partes iguales de mantequilla y harina a fuego bajo hasta que forme una pasta sin color (2–3 min). Fondo de pato: Tostar huesos y recortes de pato con mirepoix (zanahoria, cebolla, apio), cubrir con agua fría y cocinar a fuego lento 6–8 horas. Desgrasar y colar. : Cocina la pulpa a fuego medio hasta reducir a la mitad (textura espesa). Enfría. Combina la pulpa fría con el fondo de pato (debe quedar una textura líquida pero intensa). <u>Espuma de frutos rojos:</u> Procesar la pulpa de frutos junto con el fondo de pato e ir agregando poco a poco xantana hasta obtener la consistencia deseada Montar en sifón: Cuela la mezcla, carga en el sifón con 2 cargas de gas, agita y sirve al momento
--	--

Anexo L: Receta estándar segunda entrada

Fragua de los inmortales		
Realizado por:	Kharime Zamora y Mateo Salazar	
Tipo:	Entrada	
Porciones:	10 pax	
Ingredientes:	Preparación:	
<u>Camarón Salteado:</u> 600g Camarón 20 ml Aceite de oliva 30 g Sal 20 g Pimienta 100g Aceite de ajo confitado <u>Tagliatelle negro a la salvia:</u> 800 g harina 10 unidades Huevo 200g Sémola 15 g Sal 10 g Carbón activado 50 g de Mantequilla compuesta de salvia <u>Miel de whisky y cebolla caramelizada:</u> 150 g cebolla 50 g mantequilla 100 g de whisky 30 g de sal <u>Granada</u> 1und desgranada	<u>Camarón salteado:</u> Mezcla los camarones con sal, pimienta y aceite de oliva. En sartén muy caliente, vierte aceite de oliva y sella los camarones. Flambea con vino blanco. <u>Tagliatelle negro a la salvia:</u> Mezcla harina, yemas, sémola, sal y carbón hasta obtener una masa firme. Reposa 30 min. Estira y corta en tagliatelles finos. Cocina en agua con sal 3 min. Mezcla la pasta con la mantequilla de salvia derretida. <u>Miel de whisky y cebolla caramelizada:</u> Derrite mantequilla, añade cebolla y cocina a fuego lento 20 min hasta dorar. Agrega whisky y reduce a fuego alto 5 min. Salpica con sal y decora con semillas de granada.	

Anexo M: Receta estándar plato fuerte

Caos en el olimpo		
Realizado por:	Kharime Zamora y Mateo Salazar	
Tipo:	Fuerte	
Porciones:	10 pax	
Ingredientes:	Preparación:	
<u>Bife en sous vide:</u> 150 g Bife de chorizo Sal Pimienta Aceite de ajo confitado <u>Alligot de papa y mozzarella:</u> 750 g Papa chola 300 g Queso mozzarella 15 g Sal 100 g de crema de leche <u>Jus de res:</u> 150 g cebolla 150 g Zanahoria 100 g Puerro 100 g Apio 750 g Hueso de res <u>Vegetales asados:</u> 15 g baby choclitos, zanahorias cósmicas y tomates Cherry <u>Salsa de arándanos lactofermentados:</u> 500 g Arándanos 10 g Sal 150 ml fondo de res	<u>Bife en sous vide:</u> Sella el bife en una sartén caliente con un poco de aceite de ajo confitado hasta dorar. Sazona con sal y pimienta. Colócalo en una bolsa con el resto del aceite, extrae el aire y cocina a 56 °C por 2.5 horas para término medio. Seca y dora brevemente en sartén o con soplete antes de servir. <u>Alligot de papa y mozzarella:</u> Hierva las papas con piel hasta que estén tiernas. Pélalas y aplástalas calientes hasta obtener un puré liso. A fuego bajo, añade la mozzarella en cubos y remueve hasta fundir. Incorpora crema de leche y ajusta la sal. Debe quedar elástico y sedoso. <u>Jus de res:</u> Asa los huesos a 200 °C hasta dorar. En una olla, dora verduras picadas con aceite, añade los huesos y cubre con agua fría. Hierva, luego cocina a fuego lento 6–8 h, espumando. Cuela, desengrasa y reduce hasta obtener una textura sedosa <u>Salsa de arándanos lactofermentados</u> Lava y seca los arándanos. Mezcla con la sal y colócalos en una funda al vacío. Fermenta a temperatura ambiente (20–22°C) durante 5–7 días. Una vez fermentados, tritura los arándanos y mezcla con el fondo de res reducido a fuego lento hasta integrar. Cuela para una textura fina. <u>Vegetales asados:</u> Mezcla los vegetales con aceite de oliva, sal y pimienta. Ásalos en el horno a 180°C durante 15–20 minutos hasta que estén tiernos, pero con un toque crujiente y quemalos con soplete al momento de emplatar	

Anexo N: Subreceta estándar pre postre

El tártaro		
Realizado por:	Kharime Zamora y Mateo Salazar	
Tipo:	Pre postre	
Porciones:	10 pax	
Ingredientes:	Preparación:	
<u>Cobertura de manteca de cacao:</u> 300 gr manteca de cacao <u>Polvo de cedrón:</u> 100 gr cedrón <u>Gel de limón mandarina:</u> 500 gr zumo limón mandarina 5 gr agar agar 5 gr pectina <u>Kombucha de cedrón:</u> 500 gr Cedrón 230 gr Azúcar 1000 ml agua 200 ml té negro 1 Scoby	<u>Cobertura de manteca de cacao:</u> Derretir la manteca de cacao y colocar en un bowl hondo. Conchar la manteca junto con el polvo de cedrón <u>Polvo de cedrón:</u> Meter las hojas de cedrón al horno a 60 g hasta que estén secas, posteriormente triturar y colar para tener un polvo fino <u>Gel de limón mandarina:</u> Mezcla el agar y la pectina con 50 g de zumo frío. Lleva el resto del zumo a ebullición, añade la mezcla de agar y cocina 2 min removiendo. Dejar gelificar y pasar por un mixer. <u>Kombucha de cedrón:</u> Preparación (Fermentación en 2 Fases): Fase 1 (Infusión): 1. Hierve el agua con el cedrón y el azúcar. Apaga el fuego, añade el té negro y deja enfriar a 25°C. 2. Cuela y vierte en un frasco esterilizado. Agrega el SCOBY y tapa con tela respirable. 3. Fermenta 7–10 días a 22–25°C (evita luz directa). Fase 2 (Carbonatación): 1. Retira el SCOBY y envasa el líquido en botellas de vidrio con tapón hermético. 2. Añade 10 g de azúcar por litro y deja 2–3 días más en oscuridad. Refrigerar para detener la fermentación.	

Anexo O: Subreceta estándar postre

El olimpo: Cima de los dioses		
Realizado por:	Kharime Zamora y Mateo Salazar	
Tipo:	Postre	
Porciones:	10 pax	
Ingredientes:	Preparación:	
<u>Helado de avellana negra:</u> 600 gr de leche 160 gr de nata 40 gr de leche en polvo 40 gr de glucosa 80 gr de dextrosa 50 gr de azúcar 3 gr de estabilizante <u>Bizcocho sífón de limón:</u> 25 gr ralladura de limón 15 gr Zumo de limón 104 gr clara de huevo 67 gr de yemas 33 gr Harina 3 gr de polvo de hornear <u>Tuil de canguil:</u> 50 gr canguil 50 gr clara de huevo 50 gr Harina de maíz <u>Canguil Souflado:</u> 30 gr Canguil 30 gr Azúcar <u>Sopa fría de vainilla:</u> 500 ml leche 30 gr Vainilla	<u>Helado de avellana negra:</u> Trata las avellanas como al ajo negro en la olla arrocera (75°C) de 3 a 4 semanas, luego tritúralas hasta obtener una pasta fina. Mezcla todos los ingredientes secos (azúcar, leche en polvo, dextrosa, estabilizante) y combinalos con la pasta de avellana. Añade la glucosa y suficiente agua para lograr una mezcla homogénea. Madura la mezcla en frío durante 12 horas antes de pasar por la mantecadora. El resultado será un helado intenso, con notas tostadas y textura sedosa. <u>Bizcocho sífón de limón:</u> Con un mixer incorpora todos los ingredientes. Carga la masa previamente colada en un sífón con 2 cargas, agita y descarga en moldes individuales. Introducir al microondas por 45 segundos aproximadamente y dejar enfriar encima de una rejilla. <u>Tuile de canguil:</u> Mezcla el canguil molido con la harina de maíz. Monta ligeramente las claras y mézclalas con los secos hasta formar una pasta. Extiende en láminas finas sobre silpat y hornea a 160°C hasta dorar (6–8 min). <u>Canguil Souflado:</u> Reventar el canguil en una olla caliente posteriormente llevar al horno a baja temperatura (100°C por 10min) sin ventilador para lograr deshidratar.. Realizar un caramelo seco con el azúcar y verterlo encima de los canguiles. Finalmente procesar <u>Sopa fría de vainilla:</u> Infundona la leche con las semillas y la vaina de vainilla a 80°C durante 20 minutos. Cuela y enfría rápidamente en un baño de hielo. Sirve bien frío, acompañado de los otros elementos.	