

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

La anchoa en la dieta de los países del Mediterráneo

Andrea Carolina Hernández Carrato

Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Lic. en Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Quito, 02 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

La anchoa en la dieta de los países del Mediterráneo

Andrea Carolina Hernández Carrato

Nombre del profesor, Título académico

**Sebastián Navas, M.Sc. Adm. Culinaria e
Innovación**

Quito, 02 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: Andrea Carolina Hernández Carrato

Código: 139358

Cédula de identidad: 175870145-0

Lugar y fecha: Quito, 02 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UNPUBLISHED DOCUMENT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

Esta investigación propone indagar un poco más a profundidad sobre uno de los productos más conocidos, producidos y utilizados en la gastronomía italiana, la anchoa. Con un enfoque principal en el uso de la anchoa en la región de Campania, Italia, se presentarán datos y cifras importantes sobre su importancia en otros países del Mediterráneo, como España. Esto nos permitirá conocer el papel que juega este producto dentro de esta cocina tan popular en todo el mundo, para poder desarrollar un plato en honor a la *colatura di alici*, un concentrado de anchoas fermentadas que se produce casi en su totalidad en la región de Campania, y que tiene su base en un producto muy parecido que se hacía durante la época del Imperio Romano. Teniendo esto en cuenta, podemos asumir que la importancia de realizar este tipo de investigaciones antes de crear un platillo es fundamental para conocer sus propiedades y origen, y de esta manera lograremos preparar alimentos respetando el producto y su cultura en totalidad.

Palabras clave: Anchoa, Italia, Gastronomía, Campania, Mediterráneo.

ABSTRACT

This research aims to investigate a little more in depth about one of the best known, more produced and used product in both the Italian and the Mediterranean gastronomies, the anchovy. Focusing primarily on the use of anchovies in the Campanian Region of Italy, important facts and numbers will be presented on its importance in other Mediterranean countries, such as Spain. This will allow us to have a better understanding about the role that this product plays in the gastronomy of the country; and, once we know that, we will be able to create an innovative dish in honor of the Italian Fish Sauce (*colatura di alici*), which is made with fermented anchovies. This sauce is produced in the Campanian region of Italy, but its beginnings come from the Roman Empire Era, in which Romans used to make a similar concentrate called *garum* that they would add to their soups and sauces to make them more tasty. The importance of knowing all of this information before starting our creative process, is that we will understand where the product comes from, so we will be conscious with its heritage while using it.

Key words: Anchovy, Italy, Gastronomy, Campania, Mediterranean.

TABLA DE CONTENIDO

<i>INTRODUCCIÓN</i>	8
<i>La familia de los Engráulidos</i>	9
<i>Consumo de anchoas en los países del Mediterráneo</i>	10
<i>La anchoa en Italia</i>	10
<i>Menú inspirado en la región de Campania, Italia.</i>	11
<i>CONCLUSIONES</i>	21
<i>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</i>	23
<i>ANEXO A: LISTA DE PANEL DE JUECES PRESENTES EN LA DEGUSTACIÓN</i>	24
<i>ANEXO B: FOTO ENTRADA “ANTIPASTO”</i>	24
<i>ANEXO C: FOTO PRIMER PLATO “PRIMO”</i>	25
<i>ANEXO D: FOTO PLATO FUERTE “SECONDO”</i>	26
<i>ANEXO E: FOTO POSTRE “DOLCE”</i>	27
<i>ANEXO F: ARTE DEL MENÚ PRESENTADO A LOS JUECES</i>	28
<i>ANEXO G: ANÁLISIS COSTOS VS. PRECIOS</i>	29

INTRODUCCIÓN

Durante estos últimos años, las personas nos hemos empezado a preocupar más y estamos siendo más conscientes de los productos que consumimos en el día a día, pensando en el impacto social y ambiental que estos podrían estar causando. Por este motivo, se ha decidido hacer una investigación a profundidad en relación a uno de los productos más utilizados en la cocina italiana y mediterránea en general, la anchoa. Esta investigación nos va a servir para conocer la procedencia y todo el proceso que hay detrás de la lata o frasco de anchoas que conseguimos en nuestros supermercados locales. Al conocer esto y toda la historia que viene detrás de otros productos que utilizan este como su materia prima, las salsas de pescado, nos convertimos en personas cultas que saben manejar un producto de manera respetuosa, conscientes de todo el trabajo, esfuerzo y cultura que viene con el mismo; solo así seremos capaces de crear e innovar con productos que no son originarios de nuestro país de procedencia.

Adentrándonos un poco más en el tema, las anchoas han jugado un papel sumamente importante en la gastronomía italiana desde la época del Imperio Romano, en la cual, por accidente, un grupo de romanos dejaron unas anchoas que se estaban comiendo con un poco de sal en un bolso de cuero para continuar con su viaje. Pasados algunos días, se dieron cuenta que las anchoas habían empezado a soltar un líquido, que después utilizaron para añadir sabor a sus sopas. A este líquido o concentrado se le conoció con el nombre de *garúm*. (Escudero, 2013). Desde ese momento, en algunas regiones del sur de Italia, se empezó a producir este concentrado, al cual hoy se le conoce en todo el país como *Colatura di Alici* (Cavallo, Immediata, Postiglione, et al., 2015).

Aunque puede llegar a sonar muy sencillo, el proceso de salazón y secado de las anchoas es mucho más complejo y largo de lo que parece como lo veremos dentro de poco. A continuación, estudiaremos algunas prácticas importantes e información general sobre esta familia de peces tan populares en las cocinas del Viejo Mundo.

La familia de los Engráulidos

Se conoce como Engráulidos o *Engraulidae* a la familia de peces conformada por las especies *Engraulis*, *Stolephorus* y *Anchovia*. Estos forman parte del grupo de organismos pelágicos, debido a que habitan en zonas medias o cercanas a la superficie del agua, más no necesariamente cerca de las costas (Del Valle, Astorkiza, Astorkiza, 1998). También conocidos con el nombre de boquerones, estos peces son de tamaño pequeño, alcanzando los 15-21 cm de largo cuando ya se encuentran completamente desarrollados; además, cuentan con un ciclo de vida relativamente corto, llegando a vivir alrededor de 3 años, ya que aproximadamente el 70% de los mismos mueren por complicaciones naturales o por otros peces que se alimentan de estos, como la merluza. Su alimentación consta principalmente de plancton y otros seres herbívoros (Del Valle, Astorkiza, Astorkiza, 1998).

Al ser una especie tan vulnerable frente a sus depredadores, los boquerones viven y viajan en cardúmenes o bancos de peces. Durante las temporadas de primavera y verano, esta especie se eleva y acerca más a la superficie, en búsqueda de temperaturas más calientes. Por este motivo, los boquerones son capturados mediante una técnica pesquera de superficie conocida como pesca de flota de cerco o arrastre. Esta consiste en arrojar una red gigante al agua, e ir la recogiendo o “arrastrando” capturando a la mayor cantidad de peces posible. La pesca del boquerón en el Mar Cantábrico (que según muchos expertos y conocedores del área es la zona en la cual se consiguen los boquerones de mejor calidad) se realiza durante la primera mitad o segundo cuarto del año (abril-julio), precisamente porque son los meses de temperaturas más altas (Del Valle, Astorkiza, Astorkiza, 1998).

El boquerón es utilizado como materia prima en la producción y elaboración de la anchoa, mediante un proceso de conservación popularmente conocido como *salazón*. El proceso comienza una vez pescado el boquerón; este se debe introducir en una salmuera que empieza a penetrar y secar la piel del pescado. Posteriormente, se sacan de este líquido para proceder a

extraerle las víceras, limpiarlos y descabezarlos para ponerlos en cubetas con sal y un poco de pimienta. Se les coloca algún peso encima para lograr que estas se presen y extraigan todo el exceso de agua y para lograr que la sal penetre entre los músculos del pescado, causando que estos se ablanden o suavicen. Por último, estas se sacan de estas cubetas para ser introducidas en frascos de vidrio en los cuales se acomodan por capas intercaladas de anchoas y más sal para dejar que estas se maduren continúen secándose por algunos meses (De la Torre, 1994).

Consumo de anchoas en los países del Mediterráneo

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO), existen 23 países en el mundo que por su ubicación geográfica y su cercanía al Mar Mediterráneo forman parte de este conjunto conocido como “*Países del Mediterráneo*”. De todos estos, Turquía, España, Italia, Marruecos, Grecia y Croacia encabezan la lista de productores mundiales de la anchoa europea o *Engraulis Encrasicolus*, sumando más de 250 mil toneladas de anchoas producidas en el año 2015. Sin embargo, esto no es lo más impresionante, ya que solo Italia y España constituyen el 71% de consumo de este preciado producto; siendo el 29% restante exportado hacia otros países Europeos, Estados Unidos y Australia principalmente (EUMOFA, 2018). Estos datos nos permiten tener una idea de la importancia que tiene la anchoa en estos países, especialmente el impacto que tiene directamente con su cultura y gastronomía. Italia y España consumen la anchoa de manera muy similar, siendo fritas y en conservas con aceite de oliva las más comunes; y aunque se pueden utilizar también como ingrediente en platos principales, es muy común conseguir las como tapas o aperitivos en restaurantes y locales de comida rápida (EUMOFA, 2018).

La anchoa en Italia

Si bien es cierto que España fue uno de los primeros países en el mundo en empezar a capturar anchoas para su consumo, su industrialización no hubiese podido ser posible si no fuera por los pescadores italianos. La razón de esto es que los españoles pescaban estas grandes

cantidades de peces sin saber que hacer con ellos después, ya que en menos de una semana se les dañaba el producto. Aquí es donde entran los pescadores italianos, quienes se mudan a Cantabria y les enseñan a los españoles cómo realizar todo el proceso de salado y secado de las anchoas para así poderlas consumir durante todo el año, y no solo en las temporadas de pesca (Escudero, 2013). Ya los italianos realizaban este proceso desde hacía algunos años, sin embargo, la cantidad de anchoas que se encuentran en el Mar Cantábrico es mucho mayor, y algunos expertos dicen que de mejor calidad, a la que se conseguía en el Mar Mediterráneo, por lo que ayudaron a impulsar la industrialización, producción y comercio de este producto en toda Europa y el resto del mundo (Escudero, 2013).

La anchoa es consumida en todo el territorio italiano. Las formas más comunes de consumo son: fritas, en salsas para pastas, sobre pizzas, en conserva para acompañar con pan, entre otros. Sin embargo, existe un producto conocido como *colatura di alici* que se produce principalmente en la región de Campania, y cuya historia data desde la época del Imperio Romano. El *garúm* era un concentrado de pescado, principalmente anchoa, que producían los romanos para darle sabor a sus salsas y sopas. Desde entonces, en la Campania se produce este preciado producto mediante la fermentación de la anchoa en un líquido formado de partes iguales de sal y agua, tapado herméticamente y dejando fermentar al menos ocho meses. Este producto es muy popular en la zona y en el resto del país, ya que tan solo unas gotas logran potenciar el sabor de la anchoa en una preparación (Cavallo, Immediata, Postiglione, et al., 2015).

Menú inspirado en la región de Campania, Italia.

A continuación, presentaremos un menú de cuatro tiempos inspirado en la región de Campania, Italia. Ubicada en el sur del país y con la ciudad de Napoli como su capital, es de esperarse que la gastronomía de esta zona sea tan conocida y apreciada en todo el mundo como es. En este menú veremos tanto productos, como platos típicos de la región, adaptados a técnicas de gastronomía moderna y molecular, sin perder la esencia de los mismos.

Antipasto con Burrata

Realizado por: Andrea Hernández

Tipo: Primer Plato

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Reducción Vinagre Balsámico:

250ml Vinagre Balsámico

15gr Azúcar

Tomates Cherry Confitados:

200gr Tomates Cherry

50ml Aceite de Oliva Ext.Virgen

15gr Ajo Pelado

5gr Orégano Seco

2gr Laurel Seco

5gr Albahaca Fresca

8gr Sal

Berenjena al Horno:

200gr Berenjena

10ml Aceite de Oliva Ext.Virgen

10gr Ajo Pelado

5gr Orégano Seco

2gr Laurel Seco

8gr Sal

Antipasto con Burrata:

600gr Queso Burrata

200gr Tomates Cherry Confitados

180gr Berenjena al Horno

120 gr Brotes de Rúcula

120gr Brotes de Albahaca Morada

40ml Reducción Vinagre Balsámico

Preparación:

Reducción Vinagre Balsámico:

En una olla o sartén pequeño, colocar el vinagre y azúcar.

Llevar a ebullición, y dejarlo a fuego medio-alto por 3 minutos, asegurándonos de que no se quemé.

Una vez transcurrido ese tiempo, bajar a fuego lento y dejar por 30 minutos revolviendo constantemente.

Una vez tomada la textura deseada, retirar del fuego y dejar enfriar ligeramente.

Colocar en un biberón de cocina para salsas y reservar.

Tomates Cherry Confitados:

Preparar el termo-circulador (SOUS-VIDE) para que se encuentre en un temperatura de 60°C.

En un bowl de cocina mezclar: los tomates, el ajo, el orégano, el laurel, la albahaca y la sal con una cucharada de aceite de oliva. Mezclar bien.

En una funda para empacar al vacío, colocar todos los ingredientes previamente mezclados en el bowl junto con el aceite restante. Sellar al vacío, asegurándonos de que la presión no dañe los tomates.

Colocar la bolsa dentro de la olla con el agua a 60°C y dejar que se cocinen por 3 horas.

Una vez pasado ese tiempo, sacar de la olla, abrir la funda y traspasar los tomates a un bowl. Reservar.

Berenjena al Horno:

Precalentar el horno de convección a 150°C.

Cortar la berenjena en dados medianos.

En un bowl de cocina mezclar: la berenjena en dados, el ajo, el orégano, el laurel y la sal. Mezclar bien.

En una lata para horno, colocar una lámina de papel encerado en la base para evitar que la berenjena se pegue.

Trasladar el contenido del bowl a la lata y cubrir con papel aluminio.

Colocar la lata dentro del horno y dejar que se cocine por 35 minutos.

Una vez pasado ese tiempo, sacar del horno y dejar reposar con el papel aluminio por 15 minutos.

Retirar el papel aluminio y reservar.

Antipasto con Burrata:

Sacar el Queso Burrata del refrigerador 30-45 minutos antes del servicio para que esté a temperatura ambiente.

Secar el exceso de líquido proveniente del queso y colocarlo en el centro del plato.

Mezclar los brotes de albahaca morada y rúcula. Colocar en el plato, alrededor de la Burrata.

Colocar la berenjena al horno y los tomates cherry Confitados encima de los brotes.

Agregamos la reducción de vinagre balsámico en líneas encima de todos los componentes del plato y servir.

Ravioli di Acciughe

Realizado por: Andrea Hernández

Tipo: Primer Plato

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Masa de Pasta:

250gr Harina de Trigo

50gr Sémola

2 Huevos Enteros

4 Yemas de Huevo

Relleno Ricotta y Anchoas:

80gr Filetes de Anchoa

150gr Queso Ricotta

25gr Queso Mascarpone

Ravioli:

200gr Masa de Pasta

25gr Albahaca Fresca

180gr Relleno Ricotta y Anchoas

Aceite Infundado Anchoa:

20gr Filetes de Anchoa

100ml Aceite de Oliva Ext.Virgen

Salsa Pomodoro:

15ml Aceite de Oliva Ext.Virgen

50gr Cebolla Perla

15gr Ajo Pelado

400gr Tomate Pomodoro Lata

50ml Agua

2gr Laurel Seco

5gr Albahaca Fresca

15gr Sal

Preparación:

Masa de Pasta:

En un bowl, mezclar bien la harina de trigo con la sémola. Hacer un volcán con los polvos en la mesa.

Partir 2 huevos y separar la yema de 4 huevos. Mezclar ligeramente y agregar al centro del volcán.

Ir incorporando poco a poco los huevos con los polvos. Amasar por 10 minutos o hasta haber desarrollado el gluten.

Cubrir con plástico film y dejar reposar en la refrigeradora por mínimo 30 minutos.

Relleno Ricotta y Anchoas:

Cortar los filetes de anchoas en brunoise fino.

En un bowl de cocina mezclar: los filetes de anchoas en brunoise fino y la ricotta. Remover y mezclar hasta que la ricotta se haya suavizado.

Agregar el queso mascarpone y mezclar hasta incorporar todo.

Tapar bien y reservar en la refrigeradora.

Ravioli:

Laminar la masa hasta 1mm de grosor, colocar una línea de hojas de albahaca en la pasta y cubrir con otra lámina de 1mm (Pintar los bordes con agua si es necesario). Volver a laminar hasta obtener una masa de máximo 1,5mm de grosor.

Pesar bolitas de 15gr del relleno e ir colocando en la lámina de pasta. Cubrir con otra lámina de pasta y cortar con un corta-pastas circular.

Sellar bien los bordes, aplastando con los dedos. Dejar secar 15 minutos a temperatura ambiente.

Colocar los Ravioli en una bandeja con suficiente harina para que no se peguen.

Reservar en congelación.

Aceite Infundado Anchoa:

Preparar el termo-circulador para que se encuentre en un temperatura de 60°C.

Colocar los Filetes de Anchoas y el Aceite de Oliva en una funda para empacar al vacío. Sellar.

Colocar la bolsa dentro de la olla con el agua a 60°C y dejar que se infusione por 2 horas.

Reservar.

Salsa Pomodoro:

En una olla, poner a calentar el aceite. Agregar la cebolla cortada en brunoise y el ajo entero. Dejar sofreír a fuego medio por 10 minutos, evitando que se queme el ajo.

Pasado este tiempo, colar el tomate en conserva para que no pasen las semillas a la salsa. Evitar licuar para mantener el color rojo característico de este tomate.



Gel de Salvia:

100ml Agua
50gr Salvia Fresca
5gr Sal
1gr Xantana

Tuile Aceituna Negra:

60ml Aceite Vegetal
40ml Agua
15gr Aceituna Negra S/H
10gr Harina de Trigo

Aire de Anchoa:

100ml Aceite Infusionado Anchoa
1gr Lecitina

Ravioli Cocidos:

2000ml Agua
20gr Sal
300gr Ravioli

Ravioli di Acciughe:

400gr Salsa Pomodoro
400gr Ravioli Cocido
20gr Gel de Salvia
4gr Aire de Anchoa
24gr Tuile de Aceituna Negra
20gr Flores de Salvia
20gr Brotes de Albahaca

Agregar el agua, laurel, albahaca y un poco de sal.

Cocinar por 30 minutos a temperatura media-baja.

Sacar del fuego y reservar.

Gel de Salvia:

En una olla, blanquear la salvia en agua con sal.

Agregar la goma xantana. Licuar bien con la ayuda de una licuadora o turbo.

Cernir y trasladar a un biberón de cocina esterilizado y reservar.

Tuile Aceituna Negra:

En una licuadora o procesador de alimentos, licuar todos los ingredientes.

Calentar una sartén. Poner media cucharadita de mezcla en la sartén caliente y cocinar hasta que esté crocante.

Calcular 3 tuiles por plato (12 en total).

Preparar y reservar en un plato con papel absorbente.

Aire de Anchoa:

En una olla, calentar el aceite de anchoa hasta 60°C. Sacar del fuego.

Agregar la lecitina, mezclar bien y con la ayuda de un turbo, ir añadiendo aire.

Reservar.

Ravioli Cocidos:

En una olla poner a hervir el agua con sal.

Una vez rompa hervor, colocar los ravioli dentro del agua.

Cocinar por 5 minutos para que estén al dente.

Pasado el tiempo, retirar del agua y dejar escurrir.

Ravioli di Acciughe:

En la base del plato caliente, colocar la salsa pomodoro y tres ravioli cocidos por plato.

Colocar puntos del gel de salvia en la salsa.

Colocar pequeñas montañitas de aire de anchoa cerca de los ravioli.

Poner un tuile de aceituna apoyado de cada ravioli.

Decorar con flores de salvia y brotes de albahaca.

Servir.



Orata con Peperoni

Realizado por: Andrea Hernández

Tipo: Plato Fuerte

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Pimientos Asados:

300gr Pimiento Amarillo

250gr Pimiento Rojo

250gr Pimiento Verde

Fondo de Vegetales:

100gr Cebolla Perla

50gr Zanahoria

50gr Cebolla Puerro

15gr Ajo

50gr Apio

10gr Perejil Liso

2gr Laurel Seco

2gr Pimienta Negra Entera

Aceite Infusionado Pimientos:

100ml Aceite de Oliva Ext.Virgen

50gr Piel y semillas de Pimientos

Polvo de Pimientos:

25gr Pimiento Amarillo Asado

25gr Pimiento Rojo Asado

25gr Pimiento Verde Asado

5gr Sal

Papa Sous Vide:

250gr Papa Chola

2gr Orégano Seco

2gr Laurel Seco

15ml Aceite Infusionado Pimientos

8gr Sal

Preparación:

Pimientos Asados:

Lavar bien los pimientos en agua fría, dejar secar bien.

Asar los pimientos a la parrilla, colocarlos directamente en la estufa o acomodarlos en una bandeja para poder asarlos en el horno. Cocinar a fuego alto hasta que la piel de estos se vuelva negra.

Una vez nuestros pimientos estén asados, retirar del fuego/horno y colocarlos en una funda plástica por 5 minutos.

Pasado este tiempo, sacar los pimientos, pelarlos y retirar las semillas y los tallos (dejar a parte). Separar los pimientos por colores y reservar.

Fondo de Vegetales:

Con la ayuda de una capa de la cebolla puerro, hacer un bouquet garni utilizando pimienta negra, laurel seco, hojas de perejil y hojas de apio.

Cortar el resto de los vegetales en corte tipo mirepoix.

En una olla honda colocar todos los vegetales previamente cortados y agregar 2 litros de agua fría.

Agregar el bouquet garni y colocarlo en la estufa a fuego medio-alto.

Una vez rompa hervor, dejar cocinar 5 minutos a fuego alto, y luego bajarlo a fuego medio por 45 minutos.

Una vez pasado este tiempo, cernir el fondo y reservar.

Aceite Infusionado Pimientos:

Preparar el termo-circulador para que se encuentre en una temperatura de 60°C.

Colocar las pieles, tallos y semillas de los pimientos asados junto con el Aceite de Oliva en una funda para empacar al vacío. Sellar.

Colocar la bolsa dentro de la olla con el agua a 60°C y dejar que se infusione por 2 horas.

Reservar.

Polvo de Pimientos:

Precalentar el horno de convección a una temperatura de 90°C.

Cortar en julianas finas los pimientos previamente asados.

En una lata de horno, colocar una lámina de papel encerado y poner de manera ordenada las julianas de pimientos.

Colocar la lata dentro del horno y dejar que se deshidraten por 3 horas, dando vueltas a las julianas cada 20 minutos.

Pasado ese tiempo, sacar del horno y dejar enfriar.

Con la ayuda de una licuadora pequeña, triturar los pimientos deshidratados con un poco de sal.

Reservar.



Esferas Pimiento Rojo:

100gr Pimiento Rojo Asado
80ml Fondo de Vegetales
10gr Sal
4gr Gluco AC
3gr Algin
1000ml Agua

Espuma Pimiento Amarillo:

150gr Pimiento Amarillo Asado
100ml Fondo de Vegetales
15gr Sal
75gr Clara de Huevo (2 Unidades)

Papel Pimiento Verde

80ml Fondo de Vegetales
100gr Pimiento Verde Asado
8gr Sal

Dorado a la Plancha:

600gr Filete de Dorado
15ml Aceite Infusionado Pimientos
10ml Aceite Vegetal
20gr Sal
2gr Orégano Seco
5gr Pimienta Negra

Orata con Peperoni:

400gr Espuma Pimiento Amarillo
120gr Esferas Pimiento Rojo
80gr Papel Pimiento Verde
200gr Papa Sous-Vide
500gr Dorado a la Plancha
8gr Polvo de Pimientos
40gr Brote de Albahaca-Limón
40gr Flor de Limón

Papa Sous Vide:

Preparar el termo-circulador para que se encuentre en una temperatura de 90°C.

Pelar la papa y cortarla en cubos medianos.

En un bowl, mezclar: la papa en cubos, laurel, orégano, aceite infusionado de pimientos y sal.

Colocar este contenido en una funda para empacar al vacío. Sellar.

Colocar esta bolsa en el agua a 90°C y dejar que se cocine por 1 hora.

Retirar del agua y reservar.

Esfera Pimiento Rojo:

En una licuadora o procesador de alimentos, licuar el pimiento, fondo y la sal. Cernir.

A esta mezcla, agregar el Gluco AC y volver a licuar o procesar.

Con la ayuda de una pipeta vamos colocando un poco de mezcla en cada molde (aprox. 10 gr por esfera). Congelar por 3 horas.

Pasado este tiempo, mezclar el agua a 50°C con el algin. Ayudarse de un turbo para que todo quede bien mezclado.

A parte, tener un bowl solo con agua.

Sacar las esferas del molde y dejarlas un minuto en el baño con Algin; sacarlas y meterlas en el bowl con agua para limpiarlas.

Meter las esferas en un bowl junto con la mezcla de pimiento y fondo que sobró. Reservar.

Espuma Pimiento Amarillo:

Preparar el termo-circulador para que se encuentre en una temperatura de 60°C.

En una licuadora, mezclar el pimiento con el fondo y la sal. Cernir.

En un bowl, colocamos la mezcla licuada junto con las claras de huevo y mezclamos sin batir mucho las claras.

Pasamos esta mezcla al sifón de cocina. Colocar una carga y cocinar a 60°C por 45 minutos.

Reservar.

Papel Pimiento Verde:

Precalear el horno a 90°C en el modo de convección.

En una licuadora, mezclar el pimiento con el fondo y la sal. Cernir.

En una lata de horno, colocar un silpat y con la ayuda de una espátula, esparcir de forma muy delgada nuestra mezcla de pimiento.

Colocar la lata en el horno y dejar que se cocine y deshidrate por 45-60 minutos.

Pasado el tiempo, sacar del horno y reservar.

Dorado a la plancha:

Precalear el horno a 200°C en el modo de convección.

Cortar el pescado en 4 filetes de 150gr c/u. Sazonar con sal, orégano y pimienta negra.

En una sartén caliente, colocar el aceite de oliva infusionado y el aceite vegetal.

Sellar los filetes 3 minutos por cada lado. Sacar del fuego y dejar que se finalice la cocción en el horno por 8 minutos o hasta que el centro del pescado se encuentre en 64°C.

Sacar del horno y reservar.



Orata con Peperoni:

En una sartén caliente, sellar las papas Sous Vide con un poco de aceite infusionado de pimientos.

Agregar otra carga de NO2 al sifón, batir enérgicamente por 20 segundos y servir en el centro del plato caliente.

Colocar el filete de dorado a la plancha sobre la espuma de pimiento amarillo

Colocar las esferas de pimiento rojo hacia los bordes del plato, intercalada por las papas selladas y las flores de limón.

Colocar unos brotes de albahaca-limón a un lado de las esferas de pimiento rojo.

Esparcir un poco del polvo de pimiento por todo el plato.

Colocar el papel de pimiento verde sobre el dorado y servir.



Delizia al Limone

Realizado por: Andrea Hernández

Tipo: Postre

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Crema de Leche Aromatizada:

100ml Crema de Leche

50gr Limón Meyer

Ganache de Limón:

5gr Colapez

300ml Crema de Leche

70gr Cobertura Blanca

100gr Limón Meyer

Crema de Limón:

2 Yemas de Huevo

35gr Azúcar

100gr Limón Meyer

35gr Mantequilla S/Sal

Crema Pastelera de Limón:

88ml Leche Entera

38ml Crema de Leche

50gr Limón Meyer

2 Yemas de Huevo

38gr Azúcar

Preparación:

Crema de Leche Aromatizada:

Con ayuda de un pelador, sacar toda la piel del limón.

Colocar en un contenedor junto con la crema de leche y cubrir bien.

Dejar reposar por 12 horas en refrigeradora.

Ganache de Limón:

Hidratar la colapez por 8 minutos en agua helada.

En una olla, calentar la crema de leche y agregar la colapez previamente hidratada. Sacar del fuego.

Agregar el chocolate blanco y con ayuda de un turbo, mezclar todo.

Exprimir el jugo de los limones (50ml), agregarlos a la mezcla y volver a mezclar con el turbo.

Cubrir bien con plástico film y dejar reposar en la refrigeradora por 8 horas.

Crema de Limón:

Separar las yemas de las claras de huevo. Colocar la yemas junto con el azúcar en un bowl. Con la ayuda de un batidor de mano, batir enérgicamente hasta que ya no hayan grumos.

En una olla pequeña, poner a calentar el zumo de limón (45ml). Cuando rompa hervor, colocar la mitad en el bowl con las yemas y el azúcar. Mezclar bien y verter todo el contenido de nuevo a la olla con el zumo restante. Seguir mezclando en la estufa, hasta llegar a una temperatura de 80°C. Sacar del fuego y cambiar a otro bowl.

Esperar que la crema llegue a una temperatura de 40°C y colocamos la mantequilla. Mezclar con la ayuda de un turbo.

Cubrir bien con plástico film y reservar en la refrigeradora.

Crema Pastelera de Limón:

En una olla pequeña, poner a calentar la leche junto con la crema y la piel de un limón.

Separar las yemas de las claras de huevo. Colocar la yemas junto con el azúcar y la maicena en un bowl. Con la ayuda de un batidor de mano, batir enérgicamente hasta que ya no hayan grumos.

Cuando la leche y la crema rompan hervor, colocar la mitad en el bowl con las yemas, el azúcar y la maicena.

Mezclar bien y verter todo el contenido de nuevo a la olla con el líquido restante. Seguir mezclando en la estufa, hasta llegar a una temperatura de 85°C. Sacar del fuego y cambiar a otro bowl.

Esperar que se enfríe un poco, retirar la piel del limón, cubrir bien con plástico film y reservar en la refrigeradora.

9gr Maicena

Bizcocho Génoise:

2 Huevos
62gr Azúcar
62gr Harina

Baño de Limoncello:

30ml Limoncello
10ml Agua
10gr Azúcar
50gr Limón Meyer

Bizcocho Relleno y Cubierto:

40gr Crema Aromatizada
40gr Crema de Limón
40gr Crema Pastelera de Limón
200gr Bizcocho Génoise
40ml Baño de Limoncello
320gr Ganache de Limón

Tierra de Cacao:

100gr Harina de Trigo
50gr Cacao en Polvo
90gr Mantequilla S/Sal
60gr Azúcar

Pintura Amarillo Limón:

4 Unidades de Bizcocho relleno y cubierto
80gr Manteca de Cacao
80gr Cobertura Blanca
5gr Colorante Amarillo

Hoja Verde:

50gr Cobertura Blanca
2gr Colorante Verde



Bizcocho Génoise:

Precalentar el horno a 180°C en la función de convección.

En la batidora, batir los huevos y el azúcar hasta obtener una textura tipo "cinta".

Con la ayuda de una espátula de goma, mezclar en forma envolvente la harina en forma de lluvia (previamente cernida para eliminar cualquier partícula grande).

Engrasar y enharinar los moldes. Llenar hasta 2/3 de cada uno de los moldes y hornear por 15-20 minutos.

Baño de Limoncello:

Con la ayuda de un pelador, sacar la piel de un limón.

En una olla, mezclar el limoncello, agua, azúcar y piel de limón. Calentar hasta que se desaparezcan los granos de azúcar. Quitar del fuego y reservar.

Bizcocho Relleno y Cubierto:

Con la ayuda de una batidora, montar la crema aromatizada a punto de mousse. Mezclar con una paleta en forma envolvente, junto con la crema de limón y la crema pastelera de limón.

Con la ayuda de una inyectora de cocina, rellenar los bizcochos con cuidado.

Con la ayuda de una brocha, pintar los bizcochos rellenos muy delicadamente.

En una batidora eléctrica, montar la ganache de limón a punto de mousse.

Con ayuda de una manga, llenar los moldes hasta un cuarto con la ganache, colocar el bizcocho en el centro haciendo un poco de presión. Terminar de rellenar el molde con la ganache sobrante. Dar unos golpes en seco sobre el mesón para eliminar cualquier burbuja de aire y alisar la parte de arriba del molde con ayuda de una espátula. Meter a congelación por 12 horas.

Tierra de Cacao:

Precalentar el horno a 160°C en el modo de convección.

En un bowl, mezclar todos los ingredientes con las manos, tratando de deshacer los pedazos de mantequilla, y convertirlos en unos más pequeños.

En una lata de horno, colocar una hoja de papel encerado y verter encima de esta el contenido del bowl.

Meter en el horno y dejar cocinar por 30 minutos. Pasado este tiempo, sacar y reservar

Pintura Amarillo Limón:

En un bowl, colocamos la cobertura y la manteca de cacao. Dejamos que se derrita a Baño María.

Agregamos el colorante y con ayuda de un turbo, mezclamos todo bien.

Cuando llegue a una temperatura de 30°C, sumergir los limones congelados en la mezcla con ayuda de un palillo.

Esperar que la pintura se asiente, poner en un plato y dejar en la refrigeradora.

Hoja Verde:

Temperar la cobertura blanca y mezclar con el colorante.

Colocar entre dos papeles de acetato, esperar que se solidifique un poco y diseñar la hoja. Reservar en frío.

Delizia al Limone:

Delizia al Limone:

4 Limones

320gr Tierra de Cacao

8 Hojas Verdes



CONCLUSIONES

En relación a lo expuesto en este trabajo, podemos concluir que una vez que conocemos toda la información de la procedencia y uso de un producto, es mucho más fácil comenzar el proceso creativo de una preparación que gire en torno al mismo. Podemos ver que aunque la anchoa es un producto sumamente importante dentro de la gastronomía de algunos países del Mediterráneo, poca es la información académica que se consigue con respecto al mismo; y la que se consigue es bastante antigua. Por esta razón, se podría recomendar hacer un estudio de las razones o causas que hacen que un tipo de anchoa como la del Cantábrico sea, según algunos conocedores, mejor que la del Mediterráneo, o si a lo mejor una es mejor que la otra para realizar conservas pero los roles cambian al hacer concentrados o anchoas en salazón.

Como se muestra en el Anexo G, podemos ver que los platos del menú presentado cumplen con el costo máximo de \$8,75 propuesto para la realización de este trabajo. Sin embargo, un punto muy importante que debemos considerar, es que es muy diferente realizar la requisición, producción y el mise en place de estos platos para una degustación de seis o más personas, a hacerlo para tres personas. Tomando como ejemplo el Aire de Anchoas que se realizó para el primer plato, sabemos que la porción no es de más de 2-3gr como mucho, pero es muy difícil o casi imposible lograr que un aire se forme con tan solo 9-10ml de aceite, por lo que es necesario hacer la cantidad mínima para que la receta salga, que en este caso fue 100ml de aceite;

lo que causó el tener que realizar cambios en las recetas. Esto demuestra una de las dificultades a las cuales nos enfrentamos durante la realización de este trabajo, el hacer una requisición que no pasara de \$28,00 como máximo.

Para finalizar, se quiere acotar que, si bien es cierto que tuvimos que trabajar en algunos cambios y afrontar dificultades como las mencionadas anteriormente, en términos generales, el resultado obtenido en cuanto al uso de técnicas modernas en platos y productos típicos de la gastronomía de Campania fue bastante bueno.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andreu, B. y Rodriguez, J. (1951). *Estudio Comparativo del ciclo sexual, engrasamiento y repleción estomacal de la sardina, alacha y anchoa del mar Catalán, acompañado de relación de pescas de huevos planctónicos de estas especies*. Obtenido el 11 de febrero de 2021 de https://digital.csic.es/bitstream/10261/165994/3/Andreu_Rodriguez_Roda_1951.pdf
- Cavallo, P., Immediata, F., Postiglione, R., et al. (2015). *CARATTERIZZAZIONE DEL PROCESSO PRODUTTIVO E DELLE QUALITA' CHIMICHE E MICROBIOLOGICHE DI UN PRODOTTO TRADIZIONALE A BASE DI ALICI (COLATURA D'ALICI DI CETARA)*. Obtenido el 30 de marzo de 2021 de https://www.researchgate.net/profile/Pierpaolo-Cavallo/publication/264537169_Characterization_of_the_production_process_chemical_and_microbiological_quality_of_the_traditional_anchovy_sauce_Colatura_di_alici_from_Cetara_Italy_Caratterizzazione_del_processo_produttivo_e_delle_q/links/53e332110cf275a5fddaa72d/Characterization-of-the-production-process-chemical-and-microbiological-quality-of-the-traditional-anchovy-sauce-Colatura-di-alici-from-Cetara-Italy-Caratterizzazione-del-processo-produttivo-e-delle.pdf
- De la Torre, M. (1984). *Anchoas en salazón: Parámetros Químicos de Calidad*. Facultad de Farmacia de la Universidad de Barcelona: Barcelona, España.
- Del Valle, I., Astorkiza, I. y Astorkiza, K. (1998). *La pesquería de la anchoa del Cantábrico: evolución y perspectivas*. Obtenido el 25 de marzo de 2021 de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=273897>
- Escudero, L. (2013). *Historia de los Salazoneros Italianos en Cantabria*. Editorial de la Universidad de Cantabria: Cantabria, España.
- McGee, H. (2008). *La Cocina y los Alimentos*. Fotocomposición 2000, S.A.: Barcelona, España.
- Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente de España. (2012). *El Mercado de la Anchoa*. Obtenido el 28 de abril de 2021 de https://www.mapa.gob.es/es/pesca/temas/mercados-economia-pesquera/Capturas_anchoa_web_tcm7-304825_tcm30-285580.pdf
- Observatorio Europeo del Mercado de los Productos de la Pesca y de la Acuicultura (EUMOFA). (Febrero 2018). *Caso Práctico. La Anchoa Procesada en Italia*. Obtenido el 02 de abril de 2021 de <https://www.eumofa.eu/documents/20178/111808/La+anchoa+procesada+en+Italia.pdf>

ANEXO A: LISTA DE PANEL DE JUECES PRESENTES EN LA DEGUSTACIÓN

Sebastián Navas, Coordinador Académico Gastronomía y profesor CHAT.

Mario Jiménez, Chef Ejecutivo y Profesor CHAT.

Esteban Tapia, Profesor CHAT.

ANEXO B: FOTO ENTRADA “ANTIPASTO”

ANEXO C: FOTO PRIMER PLATO “PRIMO”



ANEXO D: FOTO PLATO FUERTE “SECONDO”



ANEXO E: FOTO POSTRE “DOLCE”

ANEXO F: ARTE DEL MENÚ PRESENTADO A LOS JUECES



