

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Regiones Gastronómicas de Argentina

Paola Daniela Gallegos Aguagüiña

Elisa Lisbeth Males Andrango

Kendra María Chalem Escobar

Gastronomía

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

Quito, 17 de diciembre de 2023

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Regiones gastronómicas de Argentina

Paola Daniela Gallegos Aguagüiña

Elisa Lisbeth Males Andrango

Kendra María Chalem Escobar

Nombre del profesor, Título académico

Claudio Ianotti, Chef-profesor

Quito, 17 de diciembre de 2023

© 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: Paola Daniela Gallegos Aguaguña

Código: 00138990

Cédula de identidad: 1850701200

Lugar y fecha: Quito, 17 de diciembre de 2023

Nombres y apellidos: Elisa Lisbeth Males Andrango

Código: 00104658

Cédula de identidad: 1002396370

Lugar y fecha: Quito, 17 de diciembre de 2023

Nombres y apellidos: Kendra María Chalem Escobar

Código: 00200526

Cédula de identidad: 1721882056

Lugar y fecha: Quito, 17 de diciembre de 2023

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

“Sabores de la tierra, aromas de la infancia, colores de la historia y texturas impresas en nuestra memoria.”

Este menú nos ofrece un viaje gastronómico por la geografía de Argentina, donde hemos dividido el territorio en cuatro regiones; encontrando en las regiones del norte y los Andes las tradiciones y huellas de la época colonial y de las culturas originarias; en la región Patagonia, una cocina rústica pero moderna; en las tierras del este, los ingredientes tropicales; en las pampas, las famosas carnes y parrillas.

Palabras clave: Gastronomía, asados, embutidos, curados, gelificantes, confitados, sous vide, compresión, aromatizados, técnicas ancestrales.

ABSTRACT

“Flavors of the earth, aromas of childhood, colors of history and textures imprinted in our memory.”

This menu offers us a culinary journey through the geography of Argentina, where we have divided the territory into four regions; finding in the northern regions and the Andes the traditions and traces of the colonial era and native cultures; in the Patagonia region, a rustic but modern cuisine; in the eastern lands, tropical ingredients; in the pampas, the famous meats and barbecues.

Palabras clave: Gastronomy, roasted, sausages, cured, gelling, candied, sous vide, compression, flavored, ancient techniques.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	10
DESARROLLO DEL TEMA	11
I. LOS ANDES	13
a. Cultura.....	13
b. Gastronomía.....	13
c. Composición del plato.....	14
II. LA PATAGONIA	15
a. Cultura.....	15
b. Gastronomía.....	16
c. Composición del plato.....	16
III. LAS PAMPAS	18
a. Cultura.....	18
b. Gastronomía.....	19
c. Composición del plato.....	19
IV. LOS RÍOS Y LAS SELVAS	21
a. Cultura.....	21
b. Gastronomía.....	22
c. Composición del plato.....	23
ANEXO A: REGIONES GASTRONÓMICAS	28
ANEXO B: DESCRIPCIÓN DEL MENÚ	29
ANEXO C: IMÁGENES DE CADA MENÚ.....	30
ANEXO D: RECETARIO	35
ANEXO E: JURADO DE LA DEGUSTACIÓN	46

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla #1. Regiones Gastronómicas (Ingrediente principal y tiempos del menú)	34
Tabla #2. Descripción del Menú (Todos los componentes del plato)	35
Tabla #3. Recetas Estándar y Subrecetas (Costos, merma, rendimientos, pesos, precio, ingredientes y procedimientos)	36

ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen #1. Mapa Gastronómico de Argentina (Regiones Gastronómicas)	30
Imagen #2. Los Andes (Entrada Fría)	31
Imagen #3. La Patagonia (Entrada Caliente)	32
Imagen #4. Las Pampas (Plato fuerte)	33
Imagen #5. Los Ríos y Las Selvas (Postre).....	34

INTRODUCCIÓN

En el vasto lienzo culinario de Argentina, se despliegan diversas regiones gastronómicas que narran una historia rica y apasionante. Desde las majestuosas cumbres de los Andes hasta los extensos campos de Las Pampas, desde la inexplorada selva de la región de Los Ríos y las Selvas hasta las gélidas tierras de la Patagonia, cada región aporta una paleta única de ingredientes y sabores que han esculpido la identidad culinaria del país.

En esta tesis, nos sumergimos en el mundo de las regiones gastronómicas de Argentina, explorando cómo los ingredientes autóctonos de Los Andes, la Patagonia, Las Pampas y Los Ríos y las Selvas convergen para dar forma a menús que encarnan la esencia misma de estas tierras.

Argentina, tierra de contrastes geográficos y culturales, se destaca no solo por sus famosos asados y vinos exquisitos, sino también por una riqueza culinaria que se extiende mucho más allá de estos platos emblemáticos. Cada región, con su clima único, biodiversidad y tradiciones arraigadas, ha cultivado una gama de ingredientes que dan vida a un repertorio culinario diverso y emocionante. Desde el mate que es una bebida nacional y a la vez un emblema cultural en Argentina, hasta la exquisitez del cordero patagónico, estos ingredientes han sido la musa para chefs y cocineros aficionados, quienes han transformado la materia prima local en verdaderas obras maestras gastronómicas.

Acompañennos en este apasionante recorrido por las regiones gastronómicas de Argentina, donde los ingredientes locales se convierten en narradores silenciosos de una historia que se saborea en cada bocado.

DESARROLLO DEL TEMA

Argentina, con su vasto territorio y diversidad geográfica, es una nación cuya identidad culinaria se teje a partir de una rica amalgama de influencias culturales y recursos naturales. Desde las vastas llanuras de Las Pampas hasta las alturas majestuosas de Los Andes, cada región ofrece una experiencia gastronómica única y evocadora. El corazón de la cocina argentina reside en la maestría con la que se manejan los cortes de carne, una habilidad transmitida a lo largo de generaciones. (*Mallmann, 2021, 93 p.*) Sin embargo, su gastronomía va más allá de la parrilla, abrazando una ecléctica mezcla de sabores, texturas y tradiciones.

La geografía diversa de Argentina, abarca desde extensas llanuras hasta imponentes montañas y costas bañadas por el Atlántico, es un elemento esencial en la formación de la gastronomía regional. Las Pampas dan vida a una tradición centrada en la carne y el asado, mientras que los vinos de clase mundial encuentran su cuna en los viñedos de La Patagonia. Los Andes, por su parte, ofrecen una panoplia de frutos secos y quesos que añaden complejidad a la mesa argentina. (*Fendrik, 2010, 5 p.*)

La carne de res, célebre por su calidad y sabor excepcionales, es el ingrediente insignia, acompañada de la inconfundible sazón de chimichurri. Pero Argentina también se nutre de una rica variedad de productos locales: desde el dulzor de los higos y membrillos de Los Andes hasta la frescura de los pescados, mariscos y curados de la Patagonia, la diversidad de ingredientes refleja la generosidad de la tierra.

La gastronomía argentina es una manifestación palpable de la identidad y las tradiciones del país. La cultura del asado, que encuentra sus raíces en las llanuras de Las Pampas y en la figura emblemática del gaucho, es un ritual que va más allá de la comida, es una celebración de la camaradería y la hospitalidad.

Cada región, desde el Noroeste hasta la Patagonia, aporta su propia historia y costumbres culinarias, impregnando la mesa argentina con una riqueza única. En conjunto, las regiones gastronómicas de Argentina revelan un universo de sabores, una celebración de la tierra y una rica expresión de su diversidad cultural. Cada plato es una invitación a explorar las raíces y los paisajes que definen esta nación suramericana, un viaje culinario que promete emociones intensas y memorables. (*Mallmann, 2021, 16 p.*)

Argentina es un país vasto y diverso, y su gastronomía refleja esta riqueza cultural y geográfica. Se pueden identificar cuatro regiones gastronómicas principales, cada una con sus propias especialidades, ingredientes y tradiciones arraigadas. A continuación, se detalla un análisis de cada región gastronómica.

I. LOS ANDES

La región de Los Andes, ubicada en el noroeste de Argentina, es una tierra de contrastes geográficos que influye significativamente en su gastronomía. Aquí, se destacan ingredientes autóctonos como higos, membrillos, frutos secos, quesos y productos curados. (*Mallmann, 2021, 67 p.*) Esta variada selección de alimentos forma la base de una cocina que combina sabores intensos y texturas ricas.

a. Cultura

La cultura de Los Andes está fuertemente influenciada por las comunidades indígenas que han habitado esta región durante siglos. Las tradiciones andinas, que incluyen celebraciones, rituales y festivales, tienen un impacto directo en la gastronomía local. La Pachamama (Madre Tierra) es venerada y se le ofrecen alimentos en agradecimiento por la abundancia. La cocina en Los Andes también está influenciada por las técnicas ancestrales de secado y conservación de alimentos, que permiten a las comunidades aprovechar los recursos disponibles durante todo el año. (*Mallmann et al., 2015, 85 p.*)

b. Gastronomía

Aunque se valoran las técnicas tradicionales, en los últimos años ha habido un interés creciente en la innovación culinaria y la sostenibilidad. Los chefs de la región están experimentando con técnicas modernas y presentaciones creativas, al mismo tiempo que buscan formas de promover la agricultura sostenible y la conservación de los recursos naturales. La región de Los Andes, al igual que otras partes de Argentina, ha recibido influencias culinarias de diversas partes del mundo. La fusión de sabores locales con técnicas e ingredientes internacionales ha enriquecido la escena gastronómica y ha contribuido a la diversidad de opciones disponibles.

c. Composición del plato

La región de Los Andes es una joya culinaria que se distingue por su exquisita combinación de sabores autóctonos y tradiciones arraigadas. Su gastronomía se define por la apreciación de ingredientes singulares como los higos, membrillos y quesos, que son emblemas de la abundancia y la diversidad de esta fértil tierra.

Los higos y membrillos, frutos de intensa dulzura y versatilidad culinaria, se elevan a la categoría de tesoros gastronómicos en esta región. Desde mermeladas y compotas hasta preparaciones saladas, estos ingredientes se entrelazan en la cocina andina de una manera única, añadiendo una nota de autenticidad y frescura a cada plato. (*Mallmann et al., 2015, 243 p.*)

Los quesos, por su parte, son la piedra angular de la culinaria andina. Desde variedades suaves y cremosas hasta opciones más curadas y robustas, los quesos de esta región se destacan por su calidad y sabor excepcionales. Ya sea acompañando una tabla de quesos o integrándose en preparaciones locales, estos lácteos aportan una dimensión única a la experiencia gastronómica.

“El tiempo está de parte del Parmesano, porque es durante la larga y lenta fase de 18 meses de maduración que dura cuando el entorno trabaja conjuntamente con la leche para producir las capas de sabor y textura que hacen de este queso uno de los más perfectos del mundo.” (*Michelson, 2014, 122 p.*)

La cultura de Los Andes se enraíza en la profunda conexión con la naturaleza y el respeto por los productos que esta región provee. Los habitantes de esta zona han sabido honrar y aprovechar al máximo la riqueza de su entorno, preservando así tradiciones que han perdurado a lo largo de generaciones.

II. LA PATAGONIA

La región de la Patagonia se encuentra en el sur de Argentina, conformada por Neuquén, Río Negro, Chubut, Santa Cruz, Tierra del Fuego e Islas del Atlántico Sur. Su nombre se debe a la existencia de los primeros nativos que vivieron en la época de la expedición española, de ahí son los Patagones. La región posee un clima semi seco por lo cual las principales fuentes de alimento son los animales de caza, pesca y recolección de frutos. Se extiende por cerca de un tercio del territorio argentino y abarca una amplia variedad de ecosistemas, desde desiertos áridos hasta glaciares imponentes, pasando por majestuosas montañas y extensas estepas. *(Keller et al., 2008, #78 pg.)*

a. Cultura

La Patagonia es rica en historia y tradiciones. Fue habitada originalmente por diferentes pueblos indígenas, como los mapuches y los tehuelches, cuyas influencias aún se perciben en la región. Además, la llegada de los colonos europeos, la exploración y la posterior colonización dejaron una marca indeleble en la cultura y la sociedad patagónica. Para los argentinos, los asados transmiten felicidad y buscan unir a la familia y amigos.

Las ciudades ofrecen una confortable hotelería y una deliciosa gastronomía que puede ser degustada por toda la gente que quiera conocer esta linda parte de Argentina. En esta región encontramos mucha gastronomía para degustar empezando por la parte montañosa donde se tiene platos como trucha, platos de Europa central, el chucrut, raclette y fondue. *(Mallmann, 2021, #202p.)*

b. Gastronomía

En la zona central está el cordero mientras que en la costa Atlántica los mariscos. En la parte de Chubut la torta galesa. La gastronomía Patagónica es bastante amplia con una diversidad de platos. El cordero es un animal que se suele preparar en esta región y es muy destacado también es famosa esta región por sus quesos, sus ahumados. Por otra parte, en relación con bebidas, los argentinos toman cervezas y vinos para acompañar sus comidas.

Además, la gastronomía patagónica es una deliciosa fusión de tradiciones, donde se destacan los asados de cordero patagónico, los embutidos regionales, los frutos de mar frescos y una amplia gama de sabores auténticos. El inicio de esta gastronomía tiene gran influencia europea como la galesa, italiana y española. Con el paso del tiempo se han ido implementando costumbres, tradiciones, técnicas e ingredientes que han hecho especial a esta región. (*Stricker & Colonia, 2006, 662 p.*)

c. Composición del plato

La Patagonia argentina es famosa por su producción de embutidos, especialmente en áreas donde la cría de ganado es una actividad tradicional. Los embutidos suelen ser de excelente calidad debido a la crianza extensiva de animales en pastizales naturales y a las técnicas artesanales de producción. El chorizo es uno de los embutidos más consumidos en Argentina. Se elabora principalmente con carne de cerdo, condimentada con especias como pimentón, ajo y otros condimentos que varían según la región. Esta variedad de salchicha curada puede incluir carne de cerdo y ternera, sazonada con ajo, pimienta, y otros condimentos. Es muy apreciado como aperitivo. (*el pasajero, 2013*)

Estos embutidos son parte integral de la cultura gastronómica en la Patagonia y suelen ser consumidos en asados, picadas (platos de aperitivo con embutidos y quesos) o como parte

de platos tradicionales. La producción artesanal aún es común en muchas áreas de la Patagonia, lo que garantiza una calidad y sabor únicos en sus embutidos. Además, se los suele acompañar con un aderezo tradicional llamado chimichurri. (*Gawron-Gzella et al., 2021, #101 pg.*)

El chimichurri, o también conocido como chimichurri, es una salsa emblemática de la gastronomía argentina y uruguaya. Su origen se remonta a la época colonial en Argentina, aunque existen debates sobre su verdadero origen. Se cree que su nombre proviene de un legendario personaje, Jimmy McCurry, un inglés que luchó por la independencia argentina y cuyo apellido fue adaptado a "chimichurri" por los gauchos.

Actualmente, en Argentina el chimichurri es un aderezo que se elabora con aceite de oliva, ajo, pimienta, vinagre y albahaca fresca, orégano, sal. Se corta de manera que se note cortes adecuados y por último se mezcla todo. (*Mallmann, 2021, 118 p.*) Su sabor vibrante y su versatilidad hacen que sea el acompañamiento perfecto para carnes asadas, especialmente en los famosos asados argentinos. El chimichurri aporta un toque de frescura y potencia a los platos, convirtiéndose en un elemento esencial en la mesa de cualquier amante de la parrilla.

III. LAS PAMPAS

La región de Las Pampas, ubicada en el centro de Argentina, es conocida como el corazón de la producción de carne del país. Su gastronomía se caracteriza por la excelencia en la preparación de asados y bifés (cortes de carne). El asado argentino es una celebración de la carne de res, y su preparación es toda una ceremonia.

Se cocinan en parrillas al aire libre, donde la carne se cocina a fuego lento y se sirve jugosa y tierna. Además del asado, se destacan platos como el bife de chorizo, una jugosa pieza de carne a la parrilla, y la parrillada, que incluye una variedad de cortes como costillas, chorizos y morcillas. (*Mallmann, 2021, 120 p.*)

En Argentina los asados son bastante famosos, se dice que son más que una comida típica y se consideran como un ritual. Los cortes más usados son el vacío y el asado de tira. Se dice que en Argentina se empezó entonces a comercializar la carne con Inglaterra, pero tipos de cortes con menos grasa y sin huesos. Esta región es reconocida a nivel mundial por su excepcional carne y su dedicación a la preparación de asados con cortes famosos como tiras de asado, bifés, cuadril, lomos, etc. Esta tradición arraigada en la cultura gaucha y criolla continúa siendo una parte integral de la identidad culinaria de la región, y representa una celebración de la riqueza de la carne de res argentina.

a. Cultura

La cultura de Las Pampas está profundamente arraigada en la tradición gaucha y criolla. Los gauchos, expertos en el manejo del ganado, desempeñaron un papel fundamental en la historia de esta región y su legado perdura en la actualidad. Las estancias, antiguas haciendas o ranchos, son centros de actividad y celebración, donde se realizan encuentros sociales, festivales y competencias gauchas. En estas festividades, la música folklórica y el baile son elementos centrales que acompañan la degustación de exquisitos asados. (*Fendrik, 2010, 6 p.*)

b. Gastronomía

Si bien la base de la gastronomía de Las Pampas es la tradición criolla y gaucha, se han incorporado influencias de otras culturas, especialmente de la cocina italiana y española. Esto se refleja en la preparación y presentación de platos, así como en la variedad de salsas y guarniciones que se ofrecen junto a la carne. Aquí los asados son una tradición de muchos años atrás en donde las personas se reúnen en familia o amigos para disfrutar de los asados en especial de cordero y carne de vaca. El asado es también de embutidos y otras partes. También en países como Brasil, Chile, Uruguay.

A pesar de su arraigada tradición, la gastronomía de Las Pampas ha evolucionado con el tiempo. Se han introducido técnicas de cocción modernas y se ha experimentado con diferentes tipos de cortes y preparaciones. Además, ha habido una mayor conciencia sobre la sostenibilidad y la calidad de la carne, lo que ha llevado a la búsqueda de métodos de producción más responsables.

c. Composición del plato

El ingrediente estrella en Las Pampas es, sin duda, la carne de res. Se priorizan cortes de alta calidad, como bifés, el lomo, la entraña y el asado de tira. La carne se suele sazonar con sal gruesa y a menudo se acompaña de chimichurri, una mezcla de ajo, perejil, vinagre y aceite que realza su sabor. Aunque la carne es la protagonista, también se utilizan otros ingredientes como papas, zapallos, zanahorias y maíz en guarniciones. (*Mallmann et al., 2015, 22 p.*)

Por otro lado, el bife ancho, también conocido como rib eye en otras partes del mundo, es un corte de carne de res extraído de la parte alta de las costillas. Se caracteriza por su generoso marmoleo de grasa intramuscular, lo que le otorga una textura suave y un sabor profundo y jugoso. Su veta de grasa aporta una jugosidad única durante la cocción, convirtiéndolo en una elección popular entre los amantes de la carne. (*Mallmann, 2021, 120 p.*)

“La técnica sous vide implica cocinar alimentos sellados al vacío a una temperatura precisa y constante en un baño de agua controlado, con la ayuda de un termo-circulador, manteniendo una temperatura de 50 °C por 18 horas, para después congelarlo por 8 horas más y porcionar el corte. Este proceso tiene como objetivo romper las fibras de la carne.” (*Keller et al., 2008, 29 p.*)

En el caso del bife ancho, esto permite una cocción uniforme y una retención máxima del jugo y sabor de la carne. A través de la precisión de temperatura y tiempo, se consigue una carne jugosa y tierna, manteniendo intactos los sabores naturales del corte. La técnica de cocina sous vide ha revolucionado la forma en que se prepara y se disfruta de la carne, permitiendo un control preciso de la temperatura y la textura del producto final.

IV. LOS RÍOS Y LAS SELVAS

En el vasto mosaico geográfico y cultural de Argentina, la región de los Ríos y las Selvas emerge como un tesoro oculto, donde la exuberancia de la naturaleza y la riqueza cultural se entrelazan en armonía. Ubicada en las provincias de Misiones, Entre Ríos y Corrientes, esta región es hogar de una biodiversidad deslumbrante y de un ingrediente emblemático que ha tejido la trama social y culinaria de estas tierras: el mate. (*Fendrik, 2010, 5 p.*)

Misiones, la provincia más conocida de esta región, se presenta como un paraíso verde, hogar de las majestuosas Cataratas del Iguazú y una selva tropical densa que alberga una variedad asombrosa de flora y fauna. Entre Ríos, atravesada por ríos y arroyos, ofrece paisajes pintorescos y una gran riqueza agrícola. Por último, Corrientes, con sus extensos humedales y bosques, revela la esencia misma de la región de los Ríos y las Selvas. (*Fendrik, 2010, 5 p.*)

a. Cultura

La región de los Ríos y las Selvas es hogar de diversas comunidades indígenas, como los guaraníes y los wichis, cuyas tradiciones ancestrales han influido significativamente en la cultura local. La coexistencia de diferentes grupos étnicos ha enriquecido la región con una variedad de costumbres, idiomas y rituales. Ya que el mate es uno de los ingredientes principales en esta región y en toda Argentina, es considerado también parte de su cultura, es por esto que el mate se consume en una calabaza o mate, y se bebe a través de una bombilla. (*Ricca, 2012*)

Compartir un mate es un acto social fundamental en Argentina y en muchos otros países sudamericanos. La ronda de mate es un ritual de unidad y amistad, donde la calabaza se pasa de mano en mano, creando un lazo íntimo entre las personas que participan.

La preparación y el consumo del mate siguen reglas y etiquetas específicas. El cebador (la persona que prepara el mate) llena la calabaza con yerba mate, vierte agua caliente y pasa el mate a cada persona en la ronda, esperando a que cada uno termine su porción antes de volver a llenarlo. Este acto de compartir un mate crea un sentido de comunidad y conexión entre las personas. (*Gawron-Gzella et al., 2021, 3706*)

b. Gastronomía

Sin embargo, más allá de los paisajes impresionantes y la diversidad ecológica, el mate se erige como emblema de estas provincias. Esta infusión, elaborada a partir de las hojas de la planta de yerba mate, no solo es una bebida, sino un ritual social profundamente arraigado.

El mate, un símbolo distintivo de Argentina, trasciende lo meramente culinario para convertirse en un ritual arraigado en la historia y la cultura del país. Originario de las culturas indígenas guaraníes y criollas, el mate ha evolucionado a lo largo de los siglos para convertirse en un ícono nacional y en una expresión única de la hospitalidad y la camaradería argentinas. (*Ricca, 2012*)

El mate no solo es una tradición, sino también un ingrediente esencial en la gastronomía local. En la región de los Ríos y las Selvas, el mate se incorpora de diversas maneras creativas en la cocina. Desde salsas para carnes hasta postres sorprendentes, la versatilidad del mate como ingrediente culinario agrega un toque distintivo a los platos regionales. (*Ricca, 2012*)

La región de los Ríos y las Selvas es un tesoro que despierta los sentidos y abraza la diversidad de la naturaleza, y es aquí donde la gastronomía se destaca con ingredientes frescos como los frutos rojos, la fragancia de la salvia, la vitalidad de los cítricos, entre otros ingredientes de la región. Pero el alma de esta región, como se ha mencionado, se encuentra en

el mate, es por esto que el postre de nuestro menú se basa en los ingredientes que podemos encontrar en esta región. (*Fendrik, 2010, 5*)

c. Composición del plato

El protagonista indiscutible es el helado de mate, una oda a la tradición local, donde las hojas de yerba mate se transforman en un cremoso manjar que evoca el aroma de la selva tropical. A su lado, el Cremoso de chocolate blanco y limón, una creación suave y agrídulce que equilibra perfectamente el sabor terroso del mate. Los Duraznos Caramelizados, con su dulzura intensa y el toque caramelizado, aportan una textura jugosa y un contraste de temperatura.

El Crumble de Almendra, con su textura crujiente, agrega profundidad al plato, mientras que la Gelatina de Miel, con su dulzura natural, aporta una nota floral y aromática. Pero lo que eleva este postre es el Aceite de Salvia, que añade un matiz herbal y fresco, fusionándose perfectamente con los demás sabores. Y para coronar esta sinfonía de sabores, el Tuile de Limón, delicadamente crujiente. Este postre no es simplemente un plato, es un viaje sensorial a través de la región de los Ríos y las Selvas, capturando la esencia de su naturaleza vibrante y su cultura acogedora. Cada elemento cuidadosamente seleccionado y combinado revela el amor por los ingredientes locales y la creatividad de la cocina regional. Al probar este postre, nos sumergimos en un mundo donde los sabores se convierten en historias, y cada bocado es un capítulo de este cuento culinario, un testimonio del encanto de la región de los Ríos y las Selvas.

CONCLUSIONES

“Cada receta, cada plato, es entonces un homenaje a cada provincia dentro de su región, ya sea por su ingrediente principal o por su propia tradición.”

Las regiones gastronómicas de Argentina forman un tapiz culinario excepcional, tejido con sabores auténticos y arraigados en la diversidad geográfica y cultural del país. Desde las vastas llanuras de Las Pampas, donde la carne es la estrella indiscutible, hasta las alturas majestuosas de Los Andes, donde higos y membrillos encuentran su hábitat, cada rincón de Argentina aporta su propia esencia a la mesa. La carne de res, símbolo de calidad y sabor se convierte en la protagonista en Las Pampas, mientras que en La Patagonia los curados y embutidos son famosos, al igual que los viñedos dan vida a vinos de renombre mundial.

La cultura del asado, arraigada en las llanuras y en la figura del gaucho, se convierte en un ritual que va más allá de la comida, es un acto de compartir y celebrar la vida. Cada región aporta su propia narrativa y costumbres, enriqueciendo la experiencia gastronómica con una paleta de colores y sabores únicos. La geografía del país, desde las costas atlánticas hasta las cumbres andinas, influye de manera profunda en los ingredientes y técnicas culinarias de cada región. Los productos locales, como frutos secos, quesos y pescados frescos, se convierten en la esencia de platos que hablan del carácter de su tierra natal.

Aunque la carne y el asado ostentan un lugar de honor en la mesa, es el mate, un rito sagrado y su papel central en la vida cotidiana, el que revela la verdadera esencia de la cultura argentina. El mate, más que una simple bebida, es un símbolo de hospitalidad y camaradería. Es una compañía constante en conversaciones, unión de familias y un gesto de bienvenida. Esta tradición arraigada refleja la importancia de la comunidad y el valor de compartir momentos significativos alrededor de una simple calabaza y una bombilla.

Cada región de Argentina aporta su propia interpretación de esta bebida, adaptando el ritual del mate a sus costumbres locales. Desde la Patagonia hasta el Noroeste, el mate se convierte en el hilo conductor que une a las comunidades, transmitiendo valores de respeto y solidaridad. En última instancia, la cultura del mate y la diversidad culinaria de Argentina son una expresión viva de la identidad y la historia de este país.

De igual forma, en el vasto paisaje culinario de Argentina, el choripán se destaca como un ícono inconfundible. Este sencillo, pero apreciado plato, que combina la riqueza de sabores y la simplicidad de sus ingredientes, encapsula la esencia de la cocina argentina de una manera única y apasionante. Esta delicia, que consiste en un chorizo criollo asado a la parrilla y servido en un pan fresco con un toque de chimichurri, es un ejemplo perfecto de cómo la sencillez puede convertirse en algo extraordinario en manos expertas.

La mezcla de sabores intensos del chorizo, con su característico toque de pimentón y ajo, se fusiona a la perfección con la textura suave del pan, creando una experiencia culinaria que es difícil de olvidar. El choripán no es solo una opción gastronómica, es una expresión de identidad y tradición que ha conquistado los corazones de los argentinos y ha ganado admiradores en todo el mundo.

En resumen, las regiones gastronómicas de Argentina son un testimonio vivo de la relación simbiótica entre el hombre y la tierra, entre la historia y la mesa. Cada bocado es un viaje a través de paisajes y tradiciones, una invitación a conocer la esencia de un país que se revela a través de su exquisita diversidad culinaria. La cocina argentina es un legado que se celebra con cada comida, una experiencia que trasciende lo gustativo para convertirse en una celebración de la vida misma.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Corvitto, A. (2021). *The secrets of ice cream* (Prisma Artes Gráficas, S.L. ed., Vol. 4). Rafel Vilà.
- El pasajero. (17 de octubre de 2013). *el choripan: icono de la gastronomía nacional*. Recuperado el septiembre de 2023, de revista elpasajero.com.ar:
<http://revistaelpasajero.com.ar/index.php/la-revista/bebidas-y-manjares/902-el-choripan-icono-gastronomico-nacional#:~:text=El%20origen%20del%20chorip%C3%A1n%20local,plato%20t%C3%ADpico%20de%20la%20Argentina.>
- Fendrik, P. (2010). *Cocina Argentina* (Trini Vergara, #64 p. ed., Vol. 1ª ed.). (M. I. Linares, Ed.) V&R Editoras S.A.
- Gawron-Gzella, A., Chanaj-Kaczmarek, J., & Cielecka-Piontek, J. (01 de 01 de 2021). Yerba Mate—A Long but Current History. *Nutrients*, *13*(11)(Basel: MDPI AG), 3706.
 Obtenido de <https://doi.org/10.3390/nu13113706>
- Keller, T., Benno, J., Lee, C., & Rouxel, S. (2008). *UNDER PRESSURE* (1ª ed. ed., Vol. 295 pág.). ARTISAN.
- Mallmann, F. (2021). *Tierra de Fuegos* (V&R Editoras S.A. ed., Vol. 1ª ed. 296 p.). (P. Fernández, Ed.) Trini Vergara.
- Mallmann, F., Kaminsky, P., & Gelb, D. (2015). *En llamas* (1ª ed. ed., Vol. 320 pág.). V&R Editoras S.A.
- Manual., Miguel Angel, F(2017). Esferificación básica e inversa., (cocina creativa o de autor Dalia número 20.ed. CEP S.L.)
- Michelson, P. (2014). *Los mejores quesos artesanales del mundo*. (Gerenza Swift, 1º ed. ed., Vol. 1). (E. M. Cantenys, Trad.) BLUME.

Natalia kiako,2023, claves de cocina, para volver a comer rico, variado y casero todos los días. ed. Penguin random house.

Ortiz, E. i. (Ed.). (2016). *Atlas ilustrado* (lexus ed., Vol. 1). campezo 13, 28022. Obtenido de <https://lexuseditores.cl/producto/libro-atlas-ilustrado-del-pan/>

Polaris, Lab. (2023), (El secreto de las salsas en la cocina, ed. Vol.85 pàg.) polaris.

Eduardo, C. (2012). El libro del asado argentino. ed.LEA S.A , Buenos aires Argentina.

Ricca, J. (2012). *El mate*. Penguin Random House Grupo Editorial Argentina.

Stricker, S., & Colonia, C. J. (2006). *Culinaria Mundial* (Culina Mundi, 1ª ed. ed., Vol. 1055 pág.). Konemann.

ANEXO A: REGIONES GASTRONÓMICAS

REGIONES GASTRONÓMICAS	INGREDIENTE PRINCIPAL	MENÚ
<p align="center">LOS ANDES (La Rioja, Mendoza, San Juan, Catamarca.)</p>	Higos	<i>Entrada Fría</i>
<p align="center">LA PATAGONIA (Chubut, Neuquén, Santa Cruz, Río Negro, Tierra del Fuego e Islas del Atlántico Sur.)</p>	Cordero/Cerdo	<i>Entrada Caliente</i>
<p align="center">LAS PAMPAS (Buenos Aires, Santa Fe, Córdoba, La Pampa, San Luis.)</p>	Bife Ancho	<i>Plato Fuerte</i>
<p align="center">LOS RÍOS Y LAS SELVAS (Entre Ríos, Corrientes, Misiones.)</p>	Mate	<i>Postre</i>

ANEXO B: DESCRIPCIÓN DEL MENÚ

ENTRADA FRÍA (Los Andes)	ENTRADA CALIENTE (Los Patagonia)
<ul style="list-style-type: none"> ● Higos confitados en almíbar de cítricos. ● Rúcula fresca. ● Polvo de panceta de cerdo. ● Mousse de queso parmesano. ● Dulce de membrillos. ● Aceite aromatizado de nuez y tomillo. ● Vinagreta balsámica. ● Frambuesas en compresión. ● Tuile de Higos 	<ul style="list-style-type: none"> ● Chorizo de cordero y cerdo. ● Pan de masa madre, vino blanco y finas hierbas. ● Chimichurri de hierbas frescas. ● Cremoso de aguacate. ● Mayonesa dijón y ajo. ● Cebollitas fritas. ● Perlas de vino tinto Malbec.
PLATO FUERTE (Las Pampas)	POSTRE (Los Ríos y las Selvas)
<ul style="list-style-type: none"> ● Bife ancho. ● Mil hojas de papa. ● Torrija de zanahoria. ● Espuma de berenjena. ● Zucchini asados. ● Parisienne de zapallos. ● Chimichurri. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Helado de Mate. ● Cremoso de chocolate blanco y ralladura de limón. ● Duraznos caramelizados. ● Crumble de almendras. ● Gelatina de miel. ● Aceite de salvia. ● Tuile de Limón.

ANEXO C: IMÁGENES DE CADA MENÚ

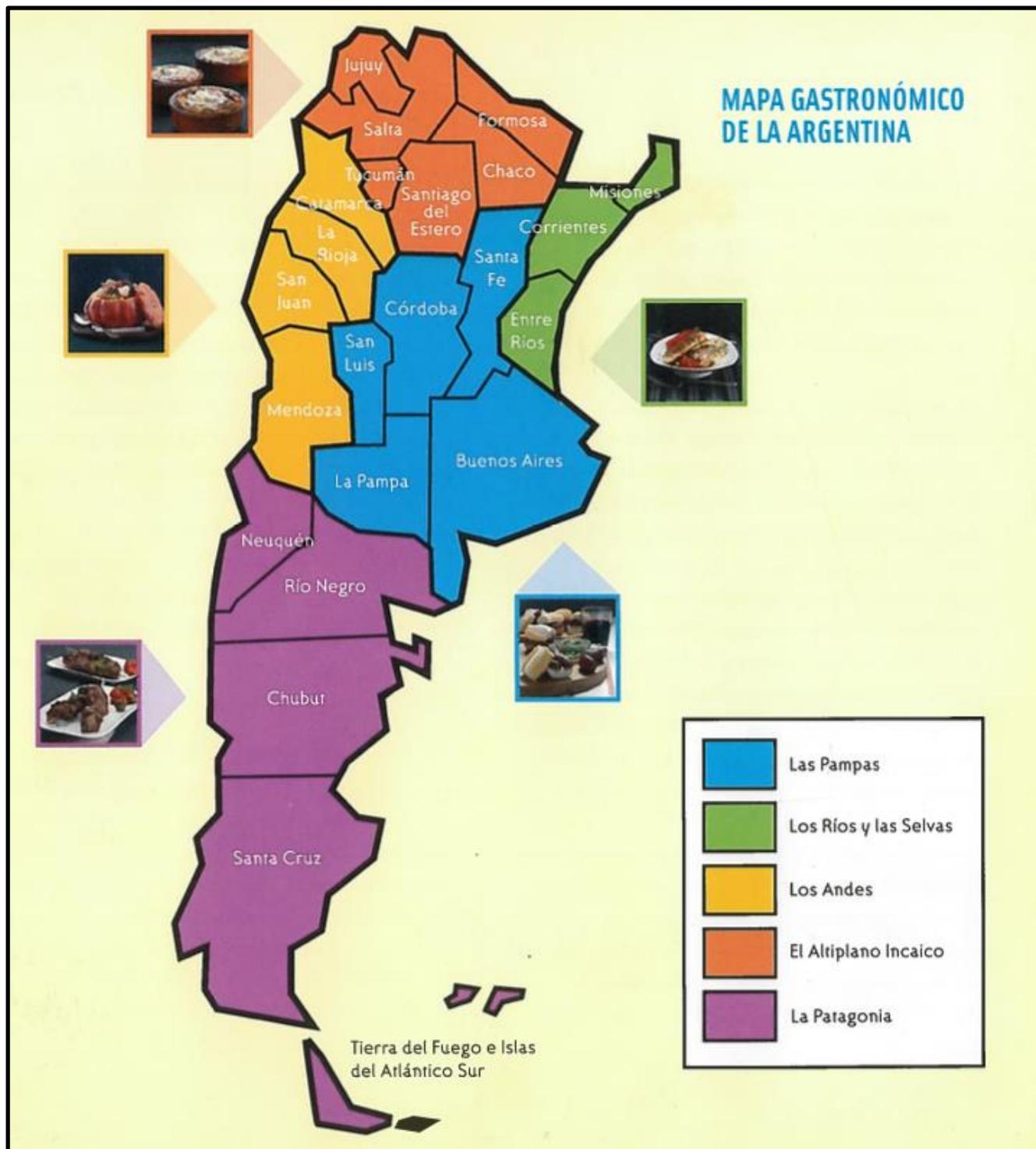


Imagen #1. Mapa Gastronómico de Argentina (Regiones Gastronómicas)



Imagen #2. Los Andes (Entrada Fría)

Higos confitados en almíbar de cítricos, mousse de queso parmesano, dulce de membrillo, frambuesas en compresión, aceite aromatizado de nuez y tomillo, vinagreta balsámica, polvo de panceta de cerdo y tuiles de dulce de higo.



Imagen #3. La Patagonia (Entrada Caliente)

Chorizo argentino de cordero y cerdo, pan de vino blanco y finas hierbas, chimichurri de hierbas frescas, cremoso de aguacate, mayonesa dijon y ajo, perlas de vino tinto, cebollas crujientes.



Imagen #4. Las Pampas (Plato fuerte)

Bife ancho, mil hojas de papa, torrija de zanahoria, espuma de berenjena, calabacines asados, parisienne de zapallo y aceite de albahaca.



Imagen #5. Los Ríos y Las Selvas (Postre)

Helado de mate, cremoso de chocolate blanco y ralladura de limón, crumble de almendras, gelatina de miel, duraznos caramelizados, aceite de salvia y tuile de limón.

ANEXO D: RECETARIO

Los Andes

Realizado por: Daniela Gallegos, Lisbeth Males y Kendra Chalem.

Tipo: Entrada Fría

Porciones: 12-pax



Ingredientes:

Higos confitados en almíbar de cítricos

0,250 kg Higos
 0,200 kg Azúcar
 0,050 kg Limón sutil
 0,090 kg Naranja americana
 0,005 kg Vaina de vainilla
 0,002 kg Canela rama

Rúcula en compresión

0,250 kg Rúcula fresca
 0,200 kg Agua
 0,050 kg Hielos

Polvo de panceta de cerdo

0,200 kg Tocino en lonjas

Preparación:

1. Limpiar bien los higos con agua. Pincharlos con un escarbadietes en los extremos, para que cuando los introduzcamos en el almíbar se llenen en el líquido.
 2. Colocar los higos en una olla con agua y cocinarlos hasta que el agua rompa el hervor. Incorporar el azúcar y añadir canela, vainilla, cáscara de naranja junto con el zumo de limón.
 3. Llevar a fuego suave por 20 minutos. Apagar el fuego y dejar enfriar completamente.
 4. Pasado este tiempo, llevar nuevamente a fuego suave por otros 20 minutos. Apagar el fuego y dejar enfriar.
 5. Repetir este proceso, hasta que observamos que nuestros higos comienzan a estar con mucho brillo y casi traslúcidos.
 6. Retirar la rama de canela y las cáscaras de naranja y la vainilla.
 7. Reservar los higos en un recipiente de vidrio para guardarlos por largo tiempo.
-
1. Lavar la rúcula fresca y retirar impurezas.
 2. Poner la rúcula en un bowl y cubrirlas con agua y con los hielos.
 3. Pasar el bowl con la rúcula por la máquina empacadora al vacío para realizar el proceso de compresión.
 4. Reservar la rúcula sin agua y con papel húmedo dentro del frío y etiquetar con la fecha de elaboración.
-
1. Colocar las lonjas de tocino o panceta de cerdo en una bandeja con papel para horno.
 2. Hornearlo por 15 minutos a 170 °C o hasta que estén crujientes.
 3. Dejar enfriar.
 4. Picar el tocino hasta obtener un polvo y reservar en un recipiente de vidrio hermético.
-
1. Hidratar las hojas de colapez en agua fría.

Mousse de queso parmesano

0,180 kg Queso
parmesano rallado
0,100 kg Leche entera
0,100 kg Queso crema
0,080 kg Crema de leche
0,015 kg Colapez
0,090 kg Azúcar
0,010 kg Sal

2. En una olla agregar leche, sal, azúcar y la vainilla.
3. Remover bien y cuando rompa a hervir retirar del fuego y agregar el queso parmesano.
4. Enfriar y añadir la colapez escurrida.
5. Montar la crema de leche e incorporar lentamente a la mezcla del queso fundido.
6. Verter en un molde de esfera y dejar enfriar unas 6 horas en la nevera y desmoldar.

Cremoso de membrillos

0,600 kg Duraznos o
membrillos frescos
0,250 kg Azúcar
0,030 kg Limón sutil
0,010 kg Anís estrellado
0,120 kg Albaricoques
deshidratados
0,005 kg Vaina de vainilla

1. Lavar y pelar los membrillos o duraznos, cortar en cuatro trozos y retirar las semillas, ir colocando los trozos de membrillo en un bowl con agua y el zumo de dos limones.
2. Poner una olla los membrillos cortados, añadir el TPT de anís y la vaina de vainilla.
3. Cuando rompa el hervor añadir los trozos de membrillo y dejar a fuego medio, hasta que estén bien tiernos por 45 minutos.
4. Retiramos del fuego y sacamos la vainilla, luego procesamos la mezcla hasta obtener un puré fino.
5. Pesar el puré por un chino y reservar en el frío en un recipiente de vidrio hermético.

Aceite aromatizado de nuez y tomillo

0,130 kg Aceite de oliva
extra virgen
0,050 kg Nuez
0,015 kg Tomillo

1. Pinchar las nueces con la ayuda de un palillo.
2. Calentar un sartén a fuego bajo y agregar el tomillo y las nueces para incrementar su aroma por unos 2 minutos.
3. En un recipiente de vidrio con tapa, agregar el tomillo y las nueces, añadir el aceite de oliva y reservar por dos días.
4. Guardar el frasco de vidrio hermético en un lugar fresco.

Vinagreta balsámica

0,060 kg Aceite de oliva
extra virgen
0,090 kg Vinagre
balsámico
0,030 kg Miel de abeja
0,008 kg Sal
0,005 kg Pimienta

1. En un bote de cristal con tapa, introducir el aceite de oliva, el vinagre balsámico, la cucharadita de miel, un poco de sal y una pizca de pimienta, sin orden específico.
2. Cierra bien el bote de cristal y agítalo enérgicamente hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Reservar en un lugar fresco.

Frambuesas en compresión

1. Lavar las frambuesas y retirar impurezas.

0,120 kg Frambuesas
0,060 kg Azúcar
0,060 kg Vinagre de vino
tinto

2. En una olla colocar vinagre de vino tinto y azúcar, en cantidades iguales y hervir hasta obtener un TPT.
3. Enfriar el TPT en baño maría inverso y añadir las frambuesas a la preparación.
4. Realizar el proceso de compresión en la máquina empacadora al vacío.
5. Reservar por 8 horas en el frío.

Tuile de dulce de higos

0,100 kg Higos en almíbar
0,090 kg Azúcar
0,100 kg Harina de trigo
0,050 kg Huevos
0,090 kg Mantequilla
S/Sal

1. Precalentar el horno a 160 °C.
2. En un bowl mezclar la mantequilla previamente derretida con la ralladura de los higos y el dulce de almíbar.
3. Añadir la harina a la mezcla y revolver hasta obtener una masa homogénea.
4. En el bowl de la batidora colocar las claras de los huevos y batirlas.
5. Incorporar las claras batidas a la masa y mezclar de forma envolvente, hasta obtener una mezcla uniforme.
6. Colocar la masa en los moldes de silicona, con la ayuda de una espátula de codo y hornear durante 5 minutos a 160 °C.

La Patagonia

Realizado por: Daniela Gallegos, Lisbeth Males y Kendra Chalem.
Tipo: Entrada Caliente
Porciones: 12-pax



Ingredientes:

Pan de vino blanco y finas hierbas

0,500 kg Harina trigo
 0,150 kg Vino blanco
 0,010 kg Sal
 0,010 kg azúcar
 0,008 kg Agua
 0,010 kg Aceite
 0,035 kg Orégano seco
 0,030 kg Tomillo
 0,030 kg Romero

Chimichurri de hierbas frescas

0,300 kg Aceite de oliva
 0,030 kg Ajo
 0,080 kg Orégano fresco
 0,080 kg Albahaca fresca
 0,050 kg Perejil liso
 0,015 kg Sal
 0,015 kg Ají seco troceado
 0,080 kg Vinagre de vino tinto

Perlas de vinagre de vino tinto

Preparación:

1. Poner la harina en un mesón limpio y realizar un hoyo en el centro.
2. Agregar aceite, agua, azúcar, tomillo, orégano y romero.
3. Amasar hasta formar una bola grande.
4. Dejar reposar por 30 minutos.
5. Formar bollos pequeños de 30 gramos.
6. Hornear a 180 °C por 15 minutos.

1. Cortar todas las hierbas en chiffonade y reservar.
2. Picar el ajo y se reserva.
3. En un bowl poner el aceite de oliva, orégano, albahaca fresca, perejil liso, ají seco troceado, vinagre de vino, pimienta roja y la sal.
4. Corregir la sal.
5. Mezclar y reservar en un recipiente de vidrio hermético por 1 día.

1. Enfriar el aceite vegetal en el refrigerador por 30 minutos.

0,350 kg Vinagre de vino
 0,008 kg Agar
 0,180 kg Aceite vegetal
 0,250 kg Azúcar
 0,200 kg Agua
 1 frasco vidrio

2. Colocar el vinagre en un bowl, añadir el agar y mezclar.
3. En una olla agregar la mezcla y remover a fuego bajo por 2 minutos.
4. Retirar del fuego y colocar la mezcla caliente en un biberón de plástico. Sacar el aceite del refrigerador y colocarlo en un bowl.
5. Ya con la mezcla caliente puesta en el biberón procedemos a derramar gota por gota en el aceite vegetal hasta obtener pequeñas perlas.
6. Con la ayuda de una cuchara de esferificación vamos sacando las esferas para ponerlas en agua fría y limpiar el aceite.
7. Finalmente, sacar del agua las esferas e ir poniéndolas en un frasco de vidrio hermético.

Cebollas fritas

0,400 kg Cebolla perla
 0,100 kg Harina de trigo
 0,100 kg Maicena
 0,015 kg Sal
 0,005 kg Pimienta

1. Cortar las cebollas en pluma y reservar.
2. Mezclar harina y maicena en un bowl.
3. Con la ayuda de un tamiz, espolvorear las cebollas con la mezcla de harina y maicena hasta que se cubran con una fina capa.
4. Colocar las cebollas en la freidora por 3 minutos.
5. Finalmente, ponerlas en el horno por 5 minutos a 180 °C hasta que estén crocantes.
6. Agregarles sal y pimienta.

Chorizo de cerdo y cordero

0,090 kg Carne cerdo pierna S/H
 0,150 kg Cerdo lonja grasa
 0,090 kg Carne cordero pierna
 0,010 kg Orégano seco
 0,020 kg Sal
 0,010kg Pimienta negra
 0,010 kg Pimiento rojo
 0,100 kg Tripa seca deshidratada

1. Moler la carne de cerdo y cordero junto con la grasa de cerdo.
2. Colocar toda la carne molida en un bowl junto con el orégano, pimienta negra, sal, pimiento rojo y la sal nital. Mezclar y guardar.
3. Hidratar la tripa en agua fría. Rellenar la maquina embutidora con la carne.
4. Colocar la tripa hidratada en el embutidor.
5. Mover la palanca de la embutidora de forma continua e ir introduciendo la carne lentamente dentro de la tripa.
6. Dar forma la tripa rellena de carne hasta obtener el embutido. Con un hilo de bridar, armar los embutidos de 30 gr cada uno.
7. Reservar en una funda al vacío por 24 horas en el refrigerador.
8. Para su cocción, hornearlos al vapor por 25 minutos a 160 °C.
9. Pasarlos por la parrilla por 5 minutos y terminar su cocción en horno seco a 180 °C por 5 minutos.

Cre moso de aguacate

0,200 kg Aguacate

1. Pelar los aguacates, aplastarlos hasta que se forme una pasta y reservar.
2. Exprimir el zumo de limón y agregar a la mezcla de aguacate.

0,010 kg sal
0,005 kg Pimienta
0,030 kg Limón sutil
0,015 kg Aceite de oliva

Mayonesa Dijon y ajo

0,200 kg Huevos
0,200 kg Limón sutil
0,200 kg Aceite de oliva
0,020 kg Sal
0,010 kg Pimienta
0,003 kg Ajo

3. Juntar el aguacate previamente aplastado, el zumo de limón, cilantro picado, sal y crema de leche pesada en una licuadora.
4. Debe estar espesa la mezcla, reservar en frío

1. Confitar el ajo en aceite de oliva.
2. Separar las claras de las yemas y reservar.
3. Colocar las yemas el Thermomix junto con el zumo de limón, sal, pimienta y ajo confitado.
4. Agregar el aceite de oliva en forma de hilo y despacio.
5. Corregir la sal y pimienta y reservar en el frío.

Las Pampas

Realizado por: Daniela Gallegos, Lisbeth Males y Kendra Chalem.
Tipo: Plato Fuerte
Porciones: 12-pax



Ingredientes:

Bife Ancho

0,800 kg Bife ancho argentino
 0,080 kg Sal
 0,030 kg Pimienta
 0,120 kg Mantequilla
 0,030 kg Tomillo
 0,050 kg Ajo
 10 fundas al vacío

Mil hojas de papa

0,400 kg Papa Chola
 0,075 kg Mantequilla
 0,020 kg Sal
 0,010 kg Pimienta

Torrija de zanahoria

Preparación:

1. Confitamos ajos en el horno a 180 °C por 10 minutos.
 2. Añadir sal y pimienta al corte completo y sellar la carne en un sartén con aceite de oliva por 5 minutos por cada lado.
 3. Colocamos el corte dentro de una funda al vacío y añadimos mantequilla, tomillo fresco y ajos confitados.
 4. Empacamos al vacío el corte.
 5. Colocamos los cortes dentro de una olla con el termo-circulador, manteniendo una cocción sous-vide de 55°C por 8 horas.
 6. Procedemos a congelar todos los cortes por 8 horas para romper las fibras de la carne.
 7. Descongelamos el corte por 4 horas y porcionar.
 8. Cada porción debe ser empacada al vacío y reservar en el refrigerador.
1. Lavar las papas, pelar sus cáscaras y empezar a laminar muy finamente.
 2. Colocar las papas laminadas en una bandeja para darle forma.
 3. Añadir la mantequilla (clarificada opcional) junto con la sal y pimienta.
 4. Con una brocha empezamos a untar la mantequilla por cada lámina de papa. Reservamos en el frío.
 5. Introducimos al horno con vapor por 30 minutos a 170 °C y después procedemos a porcionar según el peso deseado.
 6. Cuando se realice el emplatado se procederá a freír una porción para lograr una borde crocante y servimos.

0,600 kg Zanahoria
 0,015 kg Sal
 0,150 kg Aceite de oliva
 0,040 kg Limón sutil
 0,150 kg Harina
 0,100 kg Claras de huevo
 0,020 kg Azúcar
 0,005 kg Cebolla en polvo
 0,005 kg Nuez moscada
 0,010 kg Canela en polvo
 0,009 kg Polvo hornear

1. Cocer las zanahorias por 1 hora, procesarlas hasta obtener un puré.
2. Tamizamos la harina y agregamos el polvo de hornear junto con la sal, el aceite de oliva y el zumo de limón e incorporamos todo.
3. Montar las claras de huevo con el azúcar.
4. Añadir las claras montadas en forma envolvente. Agregamos la canela, nuez moscada y la cebolla en polvo e incorporamos todo.
5. Colocamos la mezcla en moldes y horneamos a 160 °C por 15 minutos. Pinchamos el centro con un palillo para verificar si este horneado.
6. Dejamos enfriar y desmoldamos el biscocho. Cortamos en rectángulos y reservamos con plástico film.

Espuma de berenjena

0,500 kg Berenjena
 0,015 kg Sal
 0,100 kg Aceite de oliva
 0,100 kg Claras de huevo
 0,010 kg Pimienta
 0,020 kg Azúcar
 0,100 kg Leche
 0,200 kg Crema de leche
 0,060 kg Miel de abeja
 0,015 kg Xantana
 1 u Sifón Carga

1. Cortar las berenjenas por la mitad y añadir sal, pimienta y aceite. Ponerlas en bandejas y hornear a 180 °C por 45 minutos.
2. Sacar del horno las berenjenas. Con una cuchara raspar todo el relleno de las berenjenas y reservar.
3. En una olla agregar la crema de leche, leche y miel de abeja, cuando rompa a hervir añadir la pulpa de berenjena y mezclar.
4. Procesar la mezcla por el Thermomix y añadir la xantana.
5. Procesar por 3 minutos a 80 °C en velocidad máxima.
6. Corregir sal y miel de abeja. Añadir las claras de huevos y volver a procesar por 1 minuto más.
7. Pasar la mezcla por un chino con la ayuda de una espátula de goma.
8. Agregar la mezcla a un sifón y recargar.

Zucchini y parisienne de zapallo

0,200 kg Zucchini baby amarillo
 0,200 kg Zucchini baby verde
 0,070 kg Aceite de oliva
 0,030 kg Sal
 0,015 kg Pimienta
 0,080 kg Limón Meyer
 0,100 kg Zapallo

1. Lavamos y retiramos impurezas de los zucchini, cortamos por la mitad y procedemos a marcarlos con una puntilla en forma de rejilla.
2. Agregamos sal, pimienta y aceite de oliva a los zucchini cortados.
3. Los colocamos en la parrilla para marcarlos y los horneamos por 15 minutos a 180 °C en una bandeja.
4. Procedemos a cortar el zucchini en parisienes pequeños.
5. Reservamos en el frío los zucchini para el montaje y procedemos a blanquear los parisienes de zapallo con sal y pimienta.
6. Reservamos los parisienes de zapallo en el frío hasta el montaje.

Chimichurri de hierbas frescas

1. Proceder a cortar las hierbas en chiffonade y reservar.

0,200 kg Aceite de oliva
extra virgen
0,020 kg Ajo
0,100 kg Orégano fresco
0,100 kg Perejil liso
0,015 kg Sal
0,015 kg Ají seco
troceado
0,070 kg Vinagre de vino
tinto
0,050 kg Pimiento rojo

2. Cortar el ajo en brunoise y reservar.
3. Limpiar el orégano.
4. En un recipiente hermético de vidrio, añadir el aceite de oliva, las hierbas, especias, pimienta, ají seco troceado, vinagre de vino tinto y corregir la sal.

Aceite verde de albahaca

0,300 kg Albahaca fresca
0,200 kg Aceite de oliva
0,010 kg Sal

1. Lavar y retirar impurezas de la albahaca.
2. Colocar las hojas de albahaca en un bowl.
3. Blanquear la albahaca con sal.
4. Secar bien la albahaca blanqueada.
5. Procesarla con el aceite de oliva a velocidad máxima por 2 minutos.
6. Colar por un cedazo y después por una tela blanca y dejar escurrir.
7. Congelar el aceite por 8 horas para evitar oxidaciones.

Los Ríos y Las Selvas

Realizado por: Daniela Gallegos, Lisbeth Males y Kendra Chalem

Tipo: Postre

Porciones: 12-pax



Ingredientes:

Helado de Mate

0,025 kg Yerba Mate
 0,375 lt Leche
 0,050 lt Crema Leche
 0,015 kg Leche en Polvo
 0,050 kg Azúcar
 0,002 kg Estabilizante helado
 0,015 kg Glucosa Atomizada

Tuile de Limón

0,100 kg Limón Meyer
 0,050 kg Azúcar Micro
 0,050 kg Harina de Trigo
 0,050 kg Claras de huevo
 0,050 kg Aceite Vegetal

Cremoso de Chocolate blanco y limón

0,084 kg Leche
 0,020 kg Ralladura de Limón
 0,156 kg Crema de Leche
 0,003 kg Gelatina sin sabor
 0,156 kg Chocolate Blanco

Aceite de Salvia

Preparación:

1. Hacer una infusión de la yerba mate en la leche.
2. Añadir la crema de leche, llevar a hervor y después colar.
3. Agregar la glucosa, el estabilizante, azúcar y la leche en polvo.
4. Mezclar con un túrmix y poner a fuego lento, hasta llegar a 85 °C, sin dejar de remover.
5. Una vez listo colocamos a baño maría inverso para enfriar.
6. Dejar madurar en la nevera durante 8 horas y después pasar por la máquina de helados.

1. Precalentar el horno a 160 grados centígrados.
2. En un bowl mezclar el harina, azúcar, claras y aceite, hasta obtener una mezcla homogénea.
3. Sacar la ralladura de limón e incorporar a la mezcla.
4. Una vez lista la mezcla extenderla en los moldes de silicona con una espátula de codo.
5. Hornear durante 5-7 minutos.

1. Hidratar la gelatina con un poco de agua y reservar.
2. En una olla calentar la leche junto a la ralladura de limón a fuego lento hasta tener una infusión.
3. Agregar la gelatina a la leche y diluir.
4. Colocar la leche sobre el chocolate blanco y mezclar hasta que éste se derrita.
5. Mezclar con un túrmix hasta obtener una mezcla sin grumos.
6. Añadir la crema de leche (fría), mezclar con una espátula de goma y reservar en el frío.

1. Blanquear las hojas de salvia.

0,200 kg Salvia Fresca
0,400 kg Aceite Vegetal

2. Secar bien las hojas de salvia.
3. Colocar la salvia junto con el aceite en un procesador de alimentos durante 3 minutos aproximadamente.
4. Colar en aceite con un lienzo y reservar.

Duraznos Caramelizados

0,780 kg Duraznos
0,300 kg Azúcar
0,300 kg Agua
0,010 kg Anís Estrellado

1. Hacer un TPT con el agua, azúcar y anís estrellado.
2. Lavar, pelar y cortar los duraznos por la mitad y sacar el hueso.
3. Una vez cortados colocar en una funda al vacío junto al TPT previamente preparado y sellar.
4. Cocer en el horno a vapor a 70 °C durante 3 horas.
5. Sacar del horno y enfriar rápidamente en un bowl con agua y hielos.
6. Reservar en el frío hasta el momento de servicio.
7. Caramelizar los duraznos en una sartén y servir.

Crumble de Almendras

0,100 kg Harina de Trigo
0,100 kg Azúcar Morena
0,100 kg Almendra
Molida
0,100 kg Mantequilla
s/sal
0,001 kg Sal

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Colocar todos los ingredientes en el bowl de la batidora.
3. Mezclar a una velocidad baja hasta obtener una masa homogénea.
4. Esparcir la mezcla en una bandeja.
5. Hornear durante 10-15 minutos.
6. Dejar enfriar y reservar.

Gelatina de Miel

0,100 kg Miel de abeja
0,035 kg Gelatina s/sabor
0,200 kg Agua

1. Hidratar la gelatina con un poco de agua y reservar.
2. Calentar el agua y diluir la miel en el agua.
3. Agregar la gelatina previamente hidratada.
4. Enfriar y colocar en los moldes.
5. Refrigerar y una vez listas, desmoldar y reservar.

ANEXO E: JURADO DE LA DEGUSTACIÓN**Chef Andrés Terán***Chef Profesor***Sebastián Navas***Coordinador de Gastronomía**Profesor***Emilio Dalmau***Chef Profesor***Esteban Tapia***Chef Profesor***Milton Cepeda***Chef Profesor***Mario Jiménez***Chef Profesor***Damián Ramia Yépez***Decano Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**Gerente General San Francisco FoodService**Profesor*