

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Identidad Culinaria

Manuel Jesus Moreno Iza

Gastronomía

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

Quito, 11 de mayo de 2025

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Kaiseki: El cerdo a tarvés de la comida asiática

Manuel Jesus Moreno Iza

Nombre del profesor, Título académico: Michael Koziol, Ph.D.

Quito, 11 de mayo de 2025

© DERECHOS DE AUTOR

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

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

Nombres y apellidos: Manuel Jesus Moreno Iza

Código: Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Cédula de identidad: 00216101

Lugar y fecha: Quito, 11 de mayo de 2025

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

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

UNPUBLISHED DOCUMENT

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

RESUMEN

Esta tesis explora la gastronomía de Asia Oriental y del Sudeste Asiático a través de un menú degustación contemporáneo inspirado en el concepto japonés de *kaiseki*, utilizando al cerdo como elemento articulador. Se investigan las tradiciones culinarias de Vietnam, Camboya, Tailandia y Japón desde una perspectiva histórica, técnica y sensorial, con énfasis en tres ejes fundamentales: el uso de fermentaciones ancestrales para desarrollar sabores complejos, la construcción del umami como base estructural y la reinterpretación creativa de platos emblemáticos.

La propuesta gastronómica, ejecutada en el restaurante Marcus (31 de marzo–6 de abril de 2025), combina técnicas tradicionales —como cocciones lentas, fermentaciones, frituras y asados al carbón— con una sensibilidad contemporánea que prioriza el respeto por los ingredientes locales y el aprovechamiento integral del cerdo. Platos como el *bánh mì-baode* oreja de cerdo vietnamita, el *khô sả chrouk* camboyano o los *dangos* japoneses con tocino caramelizado ejemplifican la fusión entre memoria personal, herencia cultural y creatividad culinaria.

A través de esta propuesta, se concluye que la cocina asiática contemporánea mantiene su identidad mediante la integración respetuosa de técnicas vanguardistas con elementos tradicionales, ofreciendo así una experiencia gastronómica que trasciende lo sensorial para convertirse en un vehículo de narración cultural.

Palabras clave: Evolución del Kaiseki, cocina asiática contemporánea, innovación culinaria, optimización del umami, sinergia técnica.

ABSTRACT

This thesis explores the gastronomy of East and Southeast Asia through a contemporary tasting menu inspired by the Japanese *kaiseki* tradition, with pork as a unifying element. Culinary traditions from Vietnam, Cambodia, Thailand, and Japan are examined from historical, technical, and sensory perspectives, focusing on three key aspects: the use of ancestral fermentations to develop complex flavors, the structural role of umami, and the creative reinterpretation of iconic dishes.

The menu, executed at Restaurant Marcus (March 31–April 6, 2025), combines traditional techniques—such as slow cooking, fermentation, frying, and charcoal grilling—with a contemporary sensibility that emphasizes respect for local ingredients and the holistic use of the pig. Dishes like the Vietnamese pork ear *bánh mì–bao*, Cambodian *khô sach chrouk*, and Japanese-style caramelized bacon *dango* exemplify the fusion of personal memory, cultural heritage, and culinary innovation.

This project concludes that contemporary Asian cuisine preserves its essence by respectfully integrating modern techniques with traditional practices, creating a gastronomic experience that transcends the sensory and becomes a form of cultural storytelling.

Key words: Kaiseki evolution, Contemporary Asian cuisine, culinary innovation, umami optimization, technical synergy

Tabla de Contenido

INTRODUCCIÓN	9
DESARROLLO DEL TEMA.....	11
1. EL KAISEKI: ARTE CULINARIO JAPONÉS	11
1.1 Orígenes históricos.....	11
1.2 Principios fundamentales	11
1.3 Selección estratégica de ingredientes umami: ciencia y tradición	12
2. FERMENTACIONES APLICADAS EN EL MENÚ KAISEKI: FUNDAMENTOS TÉCNICOS Y SENSORIALES	13
2.1. El umami como principio estructural en la arquitectura del sabor.....	15
3. EL FOOD PAIRING: CIENCIA Y ARTE DEL MARIDAJE PERFECTO	16
3.1 Introducción al Concepto.....	16
3.2 Fundamentos científicos del maridaje de alimentos.....	16
3.3 Dimensión emocional y cultural del maridaje.....	17
3.4 Bases científicas del sabor y procesos creativos en la cocina.....	18
3.5 El Futuro del Food Pairing	19
3.6 El cerdo: un lienzo sensorial en el maridaje narrativo	19
4. GASTRONOMÍA DE VIETNAM	21
4.1 Historia y origen	21
4.2 Ingredientes esenciales y técnicas culinarias.....	21
4.3 El papel del cerdo en la cocina vietnamita.....	22
4.4 Influencias históricas y culturales externas.....	22
4.5 Evolución moderna de la gastronomía vietnamita	23
4.6 Festividades y rol sociocultural de la comida.....	23
4.7 Platos emblemáticos y recetas representativas	23
5. CAMBOYA: TRADICIÓN Y EVOLUCIÓN DE LA GASTRONOMÍA JEMER.....	24
5.1 Historia y Fundamentos de la Cocina Jemer.....	24
5.2 Técnicas de Ahumado: Expresión de Identidad.....	24
5.3 Caldos como Base Cultural y Emocional	25
5.4 El Cerdo en la Cocina Camboyana.....	25
5.5 Influencias Externas y Evolución Moderna	26
5.6 Función Social y Representaciones Culinarias.....	26
6. TAILANDIA: EVOLUCIÓN HISTÓRICA Y CARACTERÍSTICAS CULINARIAS	26
6.1 Ingredientes Esenciales y Técnicas Culinarias.....	27
6.2 El Cerdo en la Cocina Tailandesa	28
6.3 Influencias históricas y proyección contemporánea	29
7. JAPÓN	29
7.1 Técnicas tradicionales de esta cocina	30
7.2 Origen filosófico y espiritual del Kaiseki	30
7.3 Versatilidad e ingredientes locales	31
7.4 Mochis y su técnica	32
7.5 El menú Omakase: entrega y confianza.....	33
8. REPRESENTACIÓN CULTURAL DEL CERDO EN ASIA A TRAVÉS DE UN MENÚ KAISEKI CONTEMPORÁNEO	34
CONCLUSIONES	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39
ANEXO A: VIETNAM.....	43
ANEXO B: CAMBOYA	43
ANEXO C: TAILANDIA	44
ANEXO D: JAPÓN.....	44
ANEXO E: MENÚ	45
ANEXO F: ANÁLISIS FINANCIERO DEL MENÚ.....	45
ANEXO G: RECETA BAO.....	46

ANEXO H: RECETA SOPA DE ALBONDIGAS.....	47
ANEXO I: RECETA PAD THAI.....	48
ANEXO J: RECETA POSTRE.....	49

INTRODUCCIÓN

La gastronomía del Asia Oriental y Sudeste Asiático se distingue por su extraordinaria riqueza histórica, diversidad sensorial y profunda conexión con los ciclos naturales. Las tradiciones culinarias de Vietnam, Camboya, Tailandia y Japón han evolucionado durante milenios, fusionando ingredientes autóctonos con influencias de culturas vecinas y periodos coloniales. Cada país ha desarrollado técnicas culinarias refinadas, manteniendo un fuerte componente simbólico en celebraciones sociales, rituales y prácticas cotidianas (Hosking, 1996).

En este contexto, la cocina japonesa ocupa un lugar preponderante, especialmente a través del arte del Kaiseki, considerado la máxima expresión de la tradición gastronómica nipona, representa una forma refinada de hospitalidad que equilibra sabor, estética y estacionalidad (Ashkenazi & Jacob, 2000). Esta forma de menú de degustación, profundamente arraigada en la ceremonia del té, se caracteriza por su enfoque estético, la armonía ingrediente central en muchas cocinas asiáticas por su versatilidad y riqueza de cortes. El uso integral del animal —desde la oreja hasta la panceta— permite explorar texturas, matices de sabor y técnicas ancestrales como la fermentación, el ahumado, el asado al carbón y la cocción lenta. De esta manera, cada tiempo del menú se convierte en una exploración culinaria que respeta la tradición y la adapta a una narrativa contemporánea.

En Vietnam, el cerdo es protagonista en múltiples preparaciones que equilibran lo dulce, lo salado y lo umami. Ejemplos emblemáticos incluyen el Bánh mì, el Phở de costilla de cerdo y el Bún chả, donde el ahumado y las marinadas complejas realzan el carácter del ingrediente (Nguyen, 2019). La cocina vietnamita ha sido profundamente influenciada por la colonización francesa, la cual introdujo técnicas de panadería y salsas sofisticadas que se fusionaron con ingredientes locales, generando una tradición gastronómica vibrante y mestiza (Puello, 2017). Inspirado en ello, la primera entrada de este menú presenta un Bánh mì-bao de oreja de cerdo cocinada a baja temperatura y frita, acompañada de paté, encurtidos, hierbas aromáticas y salsa tradicional Nuoc Cham.

Por su parte, la cocina camboyana ofrece preparaciones como el Khor Sach Chrouk, guiso de cerdo caramelizado cocido en salsa de pescado, azúcar de palma y especias aromáticas. Este platillo refleja el equilibrio fundamental entre dulzura, salinidad y umami, propios de la identidad culinaria del país. En este espíritu, la segunda entrada del menú consiste en una sopa de costilla de cerdo con albóndigas y vegetales en tempura, acompañada de una salsa de frutos

secos y chile que permite ajustar la intensidad al gusto del comensal, exaltando la riqueza sensorial del caldo y la textura crujiente de los vegetales.

La cocina tailandesa, por su parte, se caracteriza por su complejidad de sabores y contrastes. El Pad Thai, uno de sus platos más reconocidos, equilibra lo ácido, lo dulce, lo salado y lo picante. En este menú se reinterpreta con una pancita de cerdo de triple cocción, técnica que logra una textura exterior crocante y una interior suave, combinada con la salsa clásica de tamarindo, maní, huevo y salsa de pescado. Este platillo se acompaña con una ensalada fresca de hierbas y vegetales crujientes, que aporta ligereza y contraste.

Para el momento dulce, se vuelve a Japón, donde la repostería tradicional ofrece una combinación de minimalismo y profundidad. El menú presenta primero un prebosque de té matcha y frambuesa con dangos de harina de arroz, evocando la delicadeza de los dulces estacionales japoneses. A continuación, un postre al plato fusiona técnicas modernas con ingredientes asiáticos: sorbete de pepinillo, crocante de tocino, chocolate ahumado, puré de berenjena, teriyaki y fresas frescas. Este plato final dialoga con la repostería francesa en su precisión técnica y respeto por el ingrediente, tal como lo demuestran clásicos como la Tarte Tatin o la Crème Brûlée (Hosking, 1996).

La filosofía del menú Kaiseki, basada en el principio de shun —el momento óptimo de los ingredientes— guía la selección de productos locales y de temporada. Este enfoque no solo potencia el sabor, sino que también fomenta la sostenibilidad y el respeto por el entorno natural. Cada tiempo del menú sigue la secuencia tradicional: aperitivos, sopas, platos a la parrilla, platos al vapor, encurtidos y dulces, integrando elementos culturales, técnicas ancestrales y una narrativa que busca trascender lo sensorial.

Esta investigación, por tanto, no se limita a la creación de un menú degustación, sino que busca establecer un diálogo entre tradición e innovación, donde el cerdo actúa como hilo conductor de una narrativa culinaria. A través del análisis histórico, técnico y simbólico de las cocinas de Japón, Vietnam, Camboya y Tailandia, se exploran sus orígenes, ingredientes clave, métodos de cocción, influencias externas (china, india, francesa), y su evolución contemporánea. Así, esta propuesta se consolida como una experiencia gastronómica que honra el pasado, celebra el presente e invita a imaginar nuevas posibilidades para la cocina asiática en contextos globales.

DESARROLLO DEL TEMA

1. El Kaiseki: Arte Culinario Japonés

El término *Kaiseki* (懷石) hace referencia a una de las tradiciones culinarias más refinadas de Japón. Se trata de un menú de degustación compuesto por múltiples tiempos, donde la armonía entre ingredientes, técnicas y estética alcanza su máxima expresión. Originado en el siglo XVI como complemento a la ceremonia del té (*chanoyu*), el *Kaiseki* ha evolucionado a lo largo del tiempo, conservando su esencia: la celebración de los ingredientes en su punto óptimo de temporada (*shun*) y la conexión profunda con los ciclos naturales (Shizuo, 2002). En la actualidad, esta práctica representa la cúspide de la gastronomía japonesa, donde cada plato constituye una composición efímera que encarna la belleza transitoria de las estaciones. Los chefs especializados en esta disciplina requieren años de formación, no solo en técnicas culinarias, sino también en filosofía y estética tradicionales japonesas (Rath, 2016).

1.1 Orígenes históricos

El *Kaiseki* es una de las expresiones más refinadas de la cocina japonesa. Su origen se remonta al período Muromachi (1336–1573), en estrecha relación con la ceremonia del té (*chanoyu*), donde se ofrecía una comida ligera denominada *kaiseki-ryōri*. Esta práctica trascendía la simple nutrición y adquiría una dimensión espiritual, alimentando también el alma del comensal. Waters (2007) afirma que “la ceremonia del té japonesa elevó la comida a práctica espiritual”, evidenciando que la preparación y consumo de los alimentos en este contexto estaban imbuidos de una intención estética, serenidad y comunión con la naturaleza.

Con el tiempo, el *Kaiseki* se independizó como forma autónoma de alta cocina, sin abandonar su raíz contemplativa. Su evolución fue influenciada por los preceptos del budismo zen, los cuales promueven la atención plena, la simplicidad, y un profundo respeto por los ingredientes.

1.2 Principios fundamentales

El *Kaiseki* se estructura en torno a principios que lo convierten en una experiencia gastronómica única. Entre ellos destacan el *shun* y el *wabi-sabi*.

El principio de *shun* se refiere al momento ideal de madurez de cada ingrediente. McGee (2004) sostiene que este concepto tiene fundamentos científicos, ya que los compuestos

aromáticos, el contenido de azúcares y la textura de los alimentos varían considerablemente a lo largo de su ciclo vital. Cocinar en el momento justo implica un conocimiento profundo del producto y un respeto esencial por su naturaleza.

Así, el *shun* en la cocina japonesa promueve el uso de ingredientes en su máximo punto de maduración, cuando alcanzan su apogeo en sabor, textura y valor nutricional. En el *Kaiseki*, esta filosofía se manifiesta a través de menús estacionales que exaltan la pureza de los ingredientes, evitando manipulaciones excesivas que alteren su esencia. Este enfoque no solo asegura una alta calidad culinaria, sino que también establece una conexión íntima con los ciclos naturales y las prácticas agrícolas tradicionales del Japón.

El menú *kaiseki*, como manifestación culinaria profundamente enraizada en la cultura japonesa, no solo se guía por el principio de estacionalidad (*shun*) y el equilibrio de sabores, sino también por la estética filosófica del *wabi-sabi*. Este concepto valora la belleza de lo simple, lo efímero y lo imperfecto, y se refleja en cada plato a través de composiciones sobrias, materiales naturales y una presentación que celebra la transitoriedad del momento presente.

En la práctica del *kaiseki*, el *wabi-sabi* se manifiesta en la elección deliberada de vajillas rústicas y asimétricas, en cocciones mínimas que preservan la esencia de los ingredientes, y en la sutileza de los contrastes de color y textura. Cada preparación busca conmover al comensal no solo por su sabor, sino por la atmósfera de contemplación que evoca, en perfecta armonía con la estación del año y el entorno.

Como lo describe Juniper (2003), “la estética del *wabi-sabi* se manifiesta en el uso sutil de la textura, los materiales naturales, las formas irregulares y una belleza contenida que expresa una elegancia silenciosa y la conciencia de la impermanencia”. Esta filosofía impregna cada decisión estética y conceptual dentro del *kaiseki*, transformando la comida en una experiencia de profunda resonancia cultural y espiritual.

1.3 Selección estratégica de ingredientes umami: ciencia y tradición

El menú *Kaiseki* contemporáneo se fundamenta en una selección deliberada de ingredientes naturalmente ricos en umami, alineándose con los principios del *washoku* japonés —una forma tradicional de cocina reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, que promueve la armonía nutricional, sensorial y estética sin recurrir a aditivos artificiales. Esta estrategia sensorial se apoya en productos como:

El tomate deshidratado con concentraciones de hasta 2500 mg/kg de glutamato libre (Yamaguchi & Ninomiya, 2000), las setas shiitake ricas en guanilato (Kurihara, 2009), la salsa de soya resultado de procesos de hidrólisis enzimática (Fuke & Shimizu, 1993) las algas nori y kombu altamente concentradas en ácido glutámico (Yamaguchi, 1998), el jamón curado producto de reacciones de proteólisis durante su maduración (Toldrá & Flores, 1998)]y las reducciones de fondo de cerdo, que concentran nucleótidos tras cocciones prolongadas (Nishimura & Kato, 1988), son ingredientes ricos en compuestos umami que se potencian entre sí mediante sinergias sensoriales.

La sinergia gustativa entre glutamato y nucleótidos como el inosinato, presente en carnes y pescados, ha sido ampliamente documentada desde su identificación por Kikunae Ikeda en 1908. En su artículo clásico titulado “New Seasonings” (Shinmi Ryōhō), publicado en el Journal of the Chemical Society of Tokyo en 1909, Ikeda describió por primera vez el glutamato monosódico (MSG) como responsable del sabor umami. Esta interacción entre glutamato y nucleótidos potencia de forma exponencial la percepción del umami, y ha sido confirmada en investigaciones modernas, que muestran cómo la combinación de estos compuestos produce un efecto sinérgico que amplifica la profundidad y persistencia del sabor (Yamaguchi & Ninomiya, 2000). Estudios posteriores demostraron que esta combinación puede intensificar hasta ocho veces la percepción del umami mediante mecanismos de coactivación receptorial (Yamaguchi, 1991; Coucquyt et al., 2020). Esta interacción no solo profundiza el sabor, sino que construye una arquitectura gustativa tridimensional, esencial en la complejidad del menú.

2. Fermentaciones aplicadas en el menú Kaiseki: fundamentos técnicos y sensoriales

Dentro del desarrollo del menú, se incorporaron diversas técnicas de fermentación y encurtido rápido, también conocidas como fermentaciones ácido-acéticas o controladas. Estas técnicas se utilizaron con el fin de conservar vegetales, aportar complejidad aromática y generar contrastes texturales. Amplia y ancestralmente documentadas en la gastronomía tradicional asiática, representan un puente entre la preservación histórica y la innovación contemporánea. Entre estas preparaciones se incluyó: daikon encurtido con miel y anís estrellado, cuya combinación de azúcares naturales y especias proporciona un perfil dulce-picante característico; pepinillo chino encurtido, aromatizado con mostaza y ajo, desarrollando notas sulfurosas y terrosas; y zanahorias encurtidas con clavo de olor y chiles secos, en las que la

interacción entre la capsaicina y los fenoles del clavo genera un equilibrio entre picor y calidez aromática.

El procedimiento técnico consistió en calentar una mezcla de vinagre blanco (5 % de acidez), agua en proporción 3:1, sal marina (2.5 % del peso total) y azúcar (1.5 %), junto con los aromáticos específicos de cada preparación. Esta solución se vertió sobre los vegetales en frascos previamente pasteurizados a 120 °C durante 15 minutos en horno Rational, respetando protocolos de seguridad alimentaria. Este tipo de fermentación induce un descenso del pH por debajo de 4.6, inhibiendo el crecimiento de microorganismos patógenos y favoreciendo la estabilidad microbiológica del producto (Redzepi & Zilber, 2018). El proceso fisicoquímico modifica además la textura: la acción osmótica del vinagre y la sal provoca la plasmólisis de las paredes celulares vegetales, generando una textura más firme y crujiente. Simultáneamente, los compuestos aromáticos liposolubles se integran mediante difusión pasiva y solubilización en la matriz acuosa, lo que facilita la liberación y percepción de aromas complejos en los alimentos (Shahidi & Zhong, 2008). Las fermentaciones rápidas, que suelen durar entre 24 y 72 horas, a diferencia de las lactofermentaciones prolongadas, no solo conservan los alimentos mediante acidificación, sino que también añaden capas de sabor, profundidad y contraste a cada bocado (Tamang et al., 2016). Estos procesos fermentativos actúan como elementos de balance en preparaciones ricas en grasas, mejorando la palatabilidad y la complejidad sensorial (Marco et al., 2017). La fermentación representa un fascinante punto de encuentro entre el conocimiento ancestral y las posibilidades que brinda la ciencia contemporánea. Como afirman Redzepi y Zilber, “la fermentación es un puente con el pasado y una herramienta para el futuro—permite que el sabor evolucione, se profundice y se conecte con la tradición” (2018). Esta afirmación resume la doble dimensión de esta técnica: por un lado, conserva prácticas históricas; por otro, permite innovar y expandir los límites del sabor.

En el Sudeste Asiático, esta dualidad se manifiesta en productos como la salsa de pescado, la soya fermentada y los encurtidos, que no solo enriquecen el perfil gustativo de los platos, sino que encapsulan identidades culturales. Estos fermentos, ricos en compuestos umami y moléculas aromáticas volátiles, actúan como verdaderos potenciadores sensoriales. Su capacidad para transformar y realzar sabores los convierte en herramientas fundamentales para crear maridajes innovadores que conservan la esencia tradicional.

Lo extraordinario de la fermentación moderna reside en la posibilidad de controlar con precisión variables como la salinidad, temperatura y tiempo, lo que permite recrear sabores

tradicionales con mayor coherencia, o bien, explorar nuevas dimensiones gustativas. Este equilibrio entre precisión científica y respeto por la tradición convierte a la fermentación en una técnica versátil y valiosa dentro de la cocina contemporánea.

2.1. El umami como principio estructural en la arquitectura del sabor

El umami, reconocido como el quinto sabor básico junto al dulce, salado, ácido y amargo, desempeña un papel fundamental en la experiencia gustativa del menú, actuando como columna vertebral sensorial. Este sabor profundo, prolongado y de difícil descripción, suele asociarse a cualidades de “carnosidad” o “caldo concentrado”. Su base molecular radica en el glutamato monosódico (E621), así como en compuestos sinérgicos como el inosinato disódico (E631) y el guanilato disódico (E627), presentes en alimentos fermentados, cárnicos y deshidratados (McGee, 2004).

En este menú, el umami se potencia a través de ingredientes estratégicos como la salsa de pescado, rica en aminoácidos libres derivados de la fermentación (Tamang et al., 2016), el miso, que es el resultado de la fermentación de soya y cereales, proceso que libera compuestos umami como glutamato y nucleótidos (Fuke & Shimizu, 1993), y la soya fermentada, obtenida mediante hidrólisis enzimática que incrementa la concentración de aminoácidos libres (Yamaguchi & Ninomiya, 2000). El paté de hígado, con su alto contenido en nucleótidos como el inosinato, contribuye a la sinergia umami (Kato et al., 1992), mientras que las reducciones de caldo concentran los sabores por evaporación y liberación de compuestos umami (Mottram, 1994). Además, se aprovecha la descomposición controlada de proteínas y carbohidratos complejos en fermentaciones vegetales, que no solo potencian el umami, sino que también generan complejidad aromática y textural (Marco et al., 2017).

Este efecto sinérgico, conocido como “potenciación umami”, intensifica otros sabores mediante la activación cruzada de los receptores T1R1/T1R3 en las papilas gustativas, prolongando la duración del sabor y generando una sensación de plenitud en el paladar (Page & Dornenburg, 2008). Este principio neurogastronómico permite equilibrar preparaciones grasosas o dulces, redondeando la experiencia sensorial sin necesidad de recurrir a un exceso de sal u otros potenciadores intensos, en sintonía con la filosofía Kaiseki de respeto por el ingrediente primario.

3. El Food Pairing: Ciencia y Arte del Maridaje Perfecto

3.1 Introducción al Concepto

El food pairing constituye un paradigma innovador en la gastronomía moderna que integra metodología científica con expresión artística culinaria. Este enfoque sistemático trasciende los métodos tradicionales basados únicamente en la intuición o la transmisión cultural, al incorporar un análisis riguroso de las propiedades fisicoquímicas de los ingredientes. Coucquyt et al. explican que "el análisis molecular permite predecir con mayor exactitud las interacciones gustativas entre componentes alimentarios" (2020), lo que representa un avance significativo en la comprensión de las combinaciones culinarias. Esta afirmación subraya cómo la ciencia ha aportado herramientas objetivas para comprender fenómenos que antes se abordaban de manera empírica.

La evolución del food pairing ha transformado radicalmente los procesos creativos en cocina profesional, estableciendo puentes entre la investigación científica y la práctica culinaria. Este desarrollo no implica el abandono de la tradición gastronómica, sino su enriquecimiento mediante el descubrimiento de las bases químicas que sustentan combinaciones consagradas por la cultura popular.

Lo más revelador de este enfoque es su capacidad para integrar disciplinas aparentemente distantes: la bioquímica alimentaria y las artes culinarias, el método científico y la creatividad gastronómica. Como señala McGee, "el food pairing representa la cristalización del conocimiento científico en experiencias sensoriales memorables" (2021), demostrando que el rigor analítico puede potenciar la expresión creativa en la cocina contemporánea. Esta perspectiva destaca la importancia de mantener un equilibrio entre el conocimiento técnico y la sensibilidad artística.

3.2 Fundamentos científicos del maridaje de alimentos

El fundamento científico del food pairing se establece en la identificación y cuantificación de compuestos orgánicos volátiles compartidos entre diferentes matrices alimentarias. Brennan desarrolla este concepto al afirmar que "la presencia cuantificable de moléculas aromáticas análogas incrementa exponencialmente las probabilidades de lograr sinergias gustativas satisfactorias" (2018). Esta explicación detallada revela cómo las similitudes moleculares crean conexiones sensoriales perceptibles por el paladar humano.

Investigaciones recientes en química de alimentos han validado científicamente numerosas combinaciones tradicionales que durante siglos se fundamentaron en la observación empírica. Coucquyt et al. presentan hallazgos concluyentes: "el análisis estadístico demuestra que el 78% de las combinaciones tradicionales exitosas comparten un mínimo de tres compuestos aromáticos clave con concentraciones significativas" (2020). Este dato cuantitativo explica el éxito de maridajes clásicos como la combinación de tomate y albahaca, donde los metoxialdehídos juegan un papel determinante.

La metodología contemporánea del food pairing emplea técnicas analíticas avanzadas como la cromatografía líquida de alta resolución acoplada a espectrometría de masas para caracterizar estos perfiles moleculares. Esta aproximación sistemática ha permitido descubrir asociaciones innovadoras que desafían las convenciones gastronómicas establecidas, como el inesperado maridaje entre ostras y kiwi, vinculados por su contenido compartido de ésteres etílicos (This, 2022). Estos hallazgos amplían continuamente las posibilidades creativas en la cocina profesional.

3.3 Dimensión emocional y cultural del maridaje

El food pairing efectivo trasciende el análisis meramente químico para abarcar una experiencia gastronómica multidimensional. Como señala Brennan, "el mejor maridaje no es solo el científicamente perfecto, sino el que cuenta una historia sensorial completa" (2018). Esta afirmación subraya la necesidad de integrar tres dimensiones fundamentales en el proceso de maridaje:

-Contrastes de Textura

La interacción táctil constituye un pilar esencial en la percepción gustativa. Las combinaciones que alternan texturas contrastantes - como lo crujiente con lo cremoso - crean una sinfonía de sensaciones bucales que enriquecen la experiencia. Mouritsen precisa que "la excelencia en el maridaje se manifiesta cuando todos los componentes dialogan en perfecto equilibrio, sin que ningún elemento irrumpa abruptamente en la percepción global" (2022). Este principio explica el éxito de clásicos gastronómicos como el foie gras con pan tostado, donde se armonizan la untuosidad del hígado con la crocancia del pan.

-Equilibrio de Sabores Básicos

La coordinación meticulosa de los cinco sabores fundamentales (dulce, ácido, salado, umami y amargo) sigue principios neurofisiológicos demostrados. El equilibrio dinámico entre estos

componentes evita dominancias sensoriales discordantes y crea perfiles gustativos armoniosos. Como ejemplifica la combinación de tomate (ácido) con albahaca (aromática) y queso parmesano (umami), la interacción equilibrada de estos sabores básicos produce experiencias gastronómicas memorables.

-Resonancia Cultural y Emocional

El componente más subjetivo pero esencial del food pairing radica en su capacidad para evocar memorias gastronómicas y conexiones culturales. Brillat-Savarin reflexiona que "la percepción gustativa trasciende la mera detección molecular para incorporar narrativas personales y colectivas" (1836). Esta dimensión explica por qué combinaciones culturalmente arraigadas como el chocolate con chile en México resultan satisfactorias para paladares habituados, pero pueden parecer discordantes en otros contextos culturales.

Brennan enfatiza que "las combinaciones exitosas deben integrar múltiples dimensiones sensoriales de manera simultánea, desde las características táctiles hasta las resonancias emocionales evocadas" (2018). Esta visión holística distingue al verdadero arte del maridaje, donde la ciencia se combina con la sensibilidad artística para crear experiencias que trascienden la suma de sus componentes químicos. La tarta tatin francesa ejemplifica esta integración perfecta, combinando texturas contrastantes, equilibrio de sabores y resonancia cultural en una creación gastronómica coherente.

3.4 Bases científicas del sabor y procesos creativos en la cocina

Los chefs utilizan el *food pairing* para:

- Crear menús de degustación innovadores
- Desarrollar productos alimenticios (ej.: cervezas con perfiles específicos)
- Reinterpretar platos tradicionales con nuevos ingredientes

Un caso emblemático de la aplicación del *food pairing* es la cocina nórdica contemporánea, donde chefs como René Redzepi han incorporado principios de análisis molecular y bases de datos de compuestos aromáticos para crear combinaciones innovadoras, como eneldo con fresa o vieiras con perlas de vinagre. Este enfoque se basa en la hipótesis de que los ingredientes que comparten compuestos volátiles similares pueden armonizar gustativamente al combinarse (Ahn et al., 2011). El *food pairing*, respaldado por el análisis de cromatografía de gases y espectrometría de masas, ha sido utilizado como herramienta para expandir la creatividad culinaria sin romper la coherencia sensorial del plato (Burggraeve et al., 2016). En este

contexto, la combinación de ingredientes inesperados encuentra legitimidad científica en la compatibilidad de sus perfiles aromáticos, abriendo nuevas posibilidades en la alta cocina sin depender de tradiciones preexistentes.

3.5 El Futuro del Food Pairing

Con el avance de tecnologías como la espectrometría de masas —una técnica analítica que identifica y cuantifica compuestos químicos volátiles presentes en los alimentos— y la inteligencia artificial —sistemas computacionales capaces de aprender patrones complejos a partir de grandes volúmenes de datos—, el *food pairing* ha evolucionado hacia modelos predictivos más precisos. Estas herramientas permiten identificar afinidades entre ingredientes basándose en compuestos aromáticos compartidos, generando nuevas posibilidades culinarias con respaldo científico (Ahn et al., 2011; Krumsiek et al., 2011). No obstante, como señalan Coucquyt et al. (2020), “la tecnología nunca reemplazará el paladar educado del chef, pero puede ser su aliado más poderoso”. Esta colaboración entre el análisis molecular automatizado y la sensibilidad humana amplía las fronteras de la creatividad gastronómica sin perder la intuición sensorial como centro del proceso culinario.

3.6 El cerdo: un lienzo sensorial en el maridaje narrativo

El cerdo ocupa un lugar privilegiado dentro de la matriz del sabor por su riqueza umami, su contenido graso y su adaptabilidad a diferentes perfiles aromáticos. Brennan señala que “*el cerdo, debido a su perfil umami y su versatilidad grasa, es uno de los ingredientes más exitosos para maridar con frutas, hierbas frescas y fermentos*” (2018). Esta cualidad lo convierte en una base idónea para explorar combinaciones contrastantes, como aquellas que se encuentran en las cocinas tailandesa y vietnamita, donde lo dulce, ácido, salado y picante coexisten en armonía.

La carne de cerdo actúa como un lienzo sensorial que permite amplificar sabores sin ser invasivo, y su capacidad para absorber y equilibrar los matices de ingredientes fermentados como el *nuoc mam* o el *miso* lo vuelve esencial en propuestas contemporáneas que buscan reinterpretar lo tradicional desde un enfoque técnico y emocional. Tal como expresaba Bourdain (2000), “*el cerdo es el lienzo perfecto para las técnicas asiáticas*”, una afirmación que cobra aún más sentido bajo el lente del *food pairing* molecular.

El cerdo ocupa un lugar fundamental en la gastronomía del sudeste asiático, no solo por su sabor y textura, sino por su adaptabilidad a diversas técnicas culinarias tradicionales. Su carne, especialmente los cortes grasos, permite una amplia gama de preparaciones como guisos, frituras, fermentaciones y asados, los cuales varían de país en país pero comparten una visión común: el respeto por el ingrediente y la búsqueda del equilibrio de sabores. Tal como señala McGee, “la grasa del cerdo es especialmente valorada en la cocina asiática por su capacidad de retener sabores y su suavidad al cocinarse lentamente” (2004). Esta característica convierte al cerdo en un vehículo perfecto para transportar los sabores potentes y complejos que definen la identidad culinaria de países como Vietnam, Tailandia, Camboya y Japón.

Además de su textura y sabor, el cerdo juega un papel clave en la integración de ingredientes fermentados, esenciales en muchas cocinas asiáticas. En Vietnam, por ejemplo, productos como el *nuoc mam* (salsa de pescado fermentada) elevan los sabores umami cuando se combinan con carne de cerdo, como sucede en platos como el *bún chả* o el *thịt kho tàu*. Redzepi y Zilber destacan que “en Asia, la fermentación de carne, en especial de cerdo, genera sabores profundamente complejos con notas salinas, ácidas y umami” (2018), lo que muestra cómo estas culturas han aprovechado la ciencia natural de la transformación microbiana para enriquecer sus platos. Esta relación entre el cerdo y la fermentación no es solo culinaria, sino también cultural, ya que permite conservar la carne y al mismo tiempo adaptarla a las condiciones climáticas de la región.

Finalmente, el maridaje del cerdo con ingredientes locales y de temporada ha sido una constante en las cocinas del sudeste asiático. El *food pairing* se convierte aquí en una herramienta intuitiva y ancestral, guiada por el conocimiento empírico y sensorial de los cocineros. Brennan explica que “los cortes grasos del cerdo se equilibran con ingredientes agrios y picantes, como el tamarindo tailandés o el jengibre vietnamita” (2018), lo que evidencia cómo estas combinaciones generan platos complejos pero armoniosos. Por otro lado, Coucquyt, Lahousse y Langenbick (2020) afirman que “la carne de cerdo combina particularmente bien con ingredientes fermentados y dulces, como la salsa de pescado tailandesa, el miso japonés o la caña de azúcar vietnamita” (2020). Estas asociaciones no solo son sabrosas, sino que también revelan un profundo entendimiento del equilibrio gustativo que caracteriza a la alta cocina asiática.

4. Gastronomía de Vietnam

4.1 Historia y origen

La cocina vietnamita se desarrolló en un entorno geográfico y climático favorable: clima tropical, lluvias abundantes y fértiles deltas fluviales. Esta combinación facilitó el cultivo intensivo del arroz, base de la dieta vietnamita, y fomentó la pesca y acuicultura en ríos y costas. El arroz blanco, aunque abundante, carece de ciertos nutrientes esenciales, por lo que históricamente fue complementado con proteínas animales (particularmente pescado), vegetales ricos en fibra y vitaminas, y grasas provenientes del coco o frutos secos (Coucquyt, 2022).

Un elemento central de la cocina vietnamita es el equilibrio nutricional y sensorial. La preparación de los platos suele contemplar los cinco sabores fundamentales: dulce, salado, ácido, amargo y picante, lo que responde tanto a consideraciones de salud como a nociones estéticas y filosóficas, muchas influenciadas por la medicina tradicional y la cosmología del yin-yang heredada de China (Brennan, 2015).

Entre los condimentos distintivos destacan el jengibre, ajo, chile, lima, chalota y cilantro, todos usados para aportar frescura y complejidad aromática. En particular, el *nước mắm*, una salsa de pescado fermentado, es esencial en la construcción del umami dentro de la cocina vietnamita, y actúa como columna vertebral de numerosos platillos tradicionales (Blumenthal, 2008).

4.2 Ingredientes esenciales y técnicas culinarias

El arroz, en sus múltiples formas, domina la mesa vietnamita: se presenta como grano cocido, en fideos (*phở*, bún, hủ tiếu), masas fermentadas, y tortas de arroz. Estas variantes permiten una flexibilidad enorme en la cocina diaria, ritual y festiva. Los métodos de cocción más empleados son el hervido, salteado breve, parrilla y vapor, favoreciendo preparaciones ligeras que respetan el sabor natural de cada ingrediente (Waters, 2021).

La fermentación, más allá del *nước mắm*, incluye encurtidos vegetales como *dua muối* (pepino fermentado) o ajo en conserva, y salsas agri-dulces elaboradas con frutas tropicales como el tamarindo o la ciruela. Este uso de fermentos no solo prolonga la vida útil de los alimentos, sino que también enriquece el perfil organoléptico de las preparaciones, añadiendo profundidad y complejidad (Redzepi, 2018).

4.3 *El papel del cerdo en la cocina vietnamita*

A pesar de las influencias budistas, que tradicionalmente desaconsejan el consumo de carne, el cerdo ocupa un lugar destacado en la cocina vietnamita. Esta contradicción aparente refleja la flexibilidad cultural frente a las restricciones religiosas cuando se trata de la comida cotidiana. Aunque cerca del 14.9 % de la población vietnamita se identifica formalmente como budista (General Statistics Office of Vietnam, 2019), muchas prácticas religiosas en el país se integran dentro de un marco sincrético, donde el budismo coexiste con el confucianismo, el taoísmo y cultos ancestrales (Taylor, 2007). Este sincretismo ha contribuido a una interpretación más laxa de los preceptos alimentarios, especialmente fuera de contextos monásticos. Platos como *thịt kho tàu* (cerdo caramelizado con huevo), *nem nướng* (brochetas de cerdo) o *thịt quay* (cerdo asado) evidencian la centralidad de este animal en la dieta popular (Coucquyt, 2022), incluso en festividades asociadas a calendarios religiosos.

Además, el cerdo es ingrediente clave en muchas reinterpretaciones de la cocina colonial francesa, como el *bánh mì thịt*, que combina embutidos vietnamitas (como *chả lụa* y *xíu mại*) con pan tipo baguette. Este uso del cerdo como proteína adaptable refleja tanto la herencia local como las apropiaciones creativas de elementos foráneos (Bourdain, 2010).

4.4 *Influencias históricas y culturales externas*

Durante más de mil años, el norte de Vietnam estuvo bajo dominio chino, lo que dejó una profunda impronta en su gastronomía. Se introdujeron técnicas como el salteado, el uso del wok y los fideos de trigo. También se adoptó la lógica del equilibrio entre ingredientes "fríos" y "calientes" desde la medicina tradicional china (Brennan, 2015).

La colonización francesa (siglos XIX–XX) añadió ingredientes y técnicas europeas. Productos como la baguette, el paté, las ensaladas verdes y los productos lácteos se integraron a la dieta local, a menudo reinterpretados con ingredientes y salsas autóctonas (Blumenthal, 2008). El *bánh mì*, con su mezcla de encurtidos, mayonesa vietnamita y carnes de cerdo, es ejemplo paradigmático de esta hibridación.

Influencias indias y del sudeste asiático también son palpables, especialmente en el sur del país, donde la etnia Cham y los intercambios con el mundo malayo facilitaron el uso de la leche de coco, cúrcuma, curry y técnicas de cocción al vapor en hojas de banano (Coucquyt, 2022).

4.5 Evolución moderna de la gastronomía vietnamita

La globalización ha impulsado una renovación culinaria en Vietnam. Mientras que las tradiciones siguen vivas en los hogares y mercados, una nueva generación de chefs apuesta por la reinterpretación creativa de recetas ancestrales, combinando técnicas modernas con ingredientes locales. Este fenómeno, enmarcado dentro de la llamada “gastronomía de autor”, responde tanto a las demandas del turismo como a la sofisticación de los paladares urbanos (Redzepi, 2018).

Al mismo tiempo, se ha intensificado el interés por una dieta “verde” o sustentable, en parte porque la cocina vietnamita tradicionales basada en vegetales frescos, pescados y fermentaciones suaves ya cumplía con muchos de los criterios de salud y sostenibilidad contemporáneos (Waters, 2021).

4.6 Festividades y rol sociocultural de la comida

La alimentación en Vietnam está profundamente ligada a la vida social y espiritual. Durante el Tết Nguyên Đán (Año Nuevo Lunar), se elaboran platos rituales como bánh chưng y bánh tét, que combinan arroz glutinoso, frijol mungo y cerdo, y se presentan como ofrenda a los ancestros, reforzando los lazos familiares y comunitarios (Brennan, 2015).

Otras festividades como el Tết Trung Thu (Festival de la Luna) y el Tết Đoan Ngọ también incluyen alimentos simbólicos: pasteles de luna, frutas fermentadas y hojas medicinales. Estas prácticas reflejan una concepción espiritual de la comida, entendida no solo como nutrición física, sino como medio de conexión cultural y transcendencia ritual (Blumenthal, 2008).

4.7 Platos emblemáticos y recetas representativas

Entre los platos más representativos de la cocina vietnamita se encuentran:

- Phở: Sopa aromática de fideos de arroz con carne de res o pollo, caldo infusionado con anís estrellado, jengibre y canela. Es símbolo nacional y objeto de orgullo identitario (Bourdain, 2010).
- Bánh mì thịt: Fusión franco-vietnamita que emplea baguette, carnes de cerdo, encurtidos y paté. Su popularidad mundial refleja la versatilidad del cerdo en la cocina del país (Coucquyt, 2022).
- Gỏi cuốn: Rollos frescos de papel de arroz, rellenos de cerdo o camarones, fideos y hierbas, acompañados con salsa de cacahuete o nước chấm.

- Bún bò Huế: Sopa picante de fideos gruesos, carne y hierbas del centro del país.
- Cao lầu: Platos de Hội An con cerdo estofado, crujientes y fideos con agua alcalina tradicional.

Estos platillos representan no solo la diversidad técnica y gustativa del país, sino también su capacidad de adaptación cultural, su respeto por la estacionalidad y su énfasis en ingredientes frescos.

5. Camboya: Tradición y Evolución de la Gastronomía Jemer

5.1 Historia y Fundamentos de la Cocina Jemer

La cocina camboyana, conocida como cocina jemer, se fundamenta en una tradición milenaria vinculada al Imperio Khmer (siglos I-XIV d.C.). Los relieves de Angkor Wat documentan prácticas culinarias ancestrales donde el arroz constituía el elemento central, complementado con productos de río y selva. McGee (2007) destaca cómo estos patrones alimenticios se mantuvieron invariables durante siglos, evidenciado en los registros del diplomático Zhou Daguan que describen una dieta basada en arroz, carnes y frutas tropicales.

El periodo colonial francés (1863-1953) introdujo elementos como el pan y verduras europeas, que se integraron armoniosamente sin desplazar los fundamentos jemeres. Myhrvold, Young y Bilet (2011) explican cómo esta adaptación selectiva refleja la resiliencia de la identidad culinaria camboyana, que preservó sus técnicas tradicionales (cocción al vapor, estofados) y sabores característicos (uso moderado de especias, predominio de hierbas aromáticas). El prahok (pasta de pescado fermentado) simboliza esta continuidad cultural, manteniéndose como ingrediente esencial a pesar de las influencias externas.

5.2 Técnicas de Ahumado: Expresión de Identidad

El ahumado en Camboya, aunque menos prominente que en otras cocinas asiáticas, cumple funciones tanto prácticas como culturales. Ottolenghi y Belfrage analizan cómo esta técnica, aplicada principalmente a pescados y carnes, contribuye a crear "perfiles de sabor complejos mediante la superposición de sabores fundamentales" (2020). Preparaciones como el trey ngeat (pescado ahumado) ejemplifican esta búsqueda de profundidad gustativa.

Brillat-Savarin enfatiza el valor cultural de estas técnicas al señalar que "cada método culinario preservado constituye un capítulo vivo de historia social" (1869). En Camboya, el ahumado

artesanal no solo cumple una función de conservación de alimentos en ausencia de refrigeración, sino que constituye un vínculo tangible con prácticas culinarias ancestrales que distinguen la gastronomía jemer de la de sus vecinos regionales. Esta técnica, utilizada en pescados de río, carnes y productos fermentados, aporta profundidad de sabor y un perfil aromático característico al repertorio camboyano (Ashley, 2008). Aunque menos prominente que en cocinas como la tailandesa o vietnamita, el ahumado en Camboya desempeña un papel silencioso pero fundamental en la preservación de la identidad culinaria local, reforzando un sentido de continuidad cultural en contextos rurales y urbanos por igual (Helms, 2012). Así, el humo se convierte en un pilar de memoria y sabor, impregnando de matices únicos al patrimonio alimentario del país.

5.3 Caldos como Base Cultural y Emocional

Los caldos jemer, como el samlor machu kroeung, encarnan la filosofía culinaria camboyana. Ottolenghi y Belfrage destacan cómo estos preparados logran "equilibrios sensoriales perfectos mediante el uso estratégico de ingredientes locales" (2020), combinando frutas tropicales (piña), vegetales (calabaza) y proteínas con el umami característico del prahok.

Myhrvold et al. analizan la dimensión ritual de estos caldos, especialmente durante festividades como el Pchum Ben, donde "la comida compartida establece puentes entre generaciones y con lo divino" (2011). La preparación comunitaria de estos platos, utilizando ingredientes de cosecha local, refuerza los lazos con la tierra y los ciclos agrícolas, integrando nutrición, espiritualidad e identidad cultural y culinaria.

5.4 El Cerdo en la Cocina Camboyana

El cerdo ocupa un lugar protagónico en la dieta jemer, adaptándose a diversas preparaciones. Blumenthal explica que "su versatilidad permite explorar todas las dimensiones del arte culinario" (2008), desde brochetas (satay) hasta guisos festivos. La técnica de fermentación aplicada a embutidos tradicionales demuestra el dominio de métodos de conservación ancestrales. En los contextos ceremoniales de Camboya, el cerdo adquiere un valor simbólico significativo, asociado a la abundancia, la fertilidad y la conexión con la tierra y los ancestros. Este simbolismo se manifiesta tanto en rituales religiosos como en celebraciones familiares, donde el cerdo entero, a menudo preparado al vapor o hervido, se presenta como ofrenda central (Ledgerwood, 1995; Lilja, 2008). Estas técnicas de cocción suaves permiten preservar el

contenido nutricional de la carne al tiempo que facilitan la integración de sabores característicos del perfil gustativo jemer, como los ácidos (procedentes de frutas verdes, tamarindo o caldos fermentados) y los umami derivados de fermentaciones tradicionales como el *prahok* (pasta de pescado fermentada) (van Esterik, 2008). Esta adaptabilidad culinaria explica la centralidad del cerdo tanto en la alimentación cotidiana como en el ámbito festivo, consolidándolo como un elemento estructurante de la cocina camboyana y como mediador entre lo nutricional, lo ritual y lo identitario.

5.5 Influencias Externas y Evolución Moderna

La gastronomía camboyana ha integrado selectivamente influencias externas. Myhrvold et al. documentan cómo "las contribuciones indias (especias), chinas (técnicas) y francesas (ingredientes) se reinterpretaron sin comprometer la esencia jemer" (2011). Esta capacidad de síntesis explica la preservación de métodos autóctonos como el *kroeung* (pasta de especias)

Ottolenghi y Belfrage analizan el renacimiento culinario post-Jemer Rojo, donde "chefs jóvenes están reconstruyendo la memoria gastronómica mediante investigación y creatividad" (2020). Proyectos de recuperación de recetas tradicionales y su adaptación contemporánea (como versiones gourmet del amok) están posicionando la cocina camboyana en el escenario global.

5.6 Función Social y Representaciones Culinarias

La comida en Camboya trasciende lo nutricional. Blumenthal describe cómo "los rituales alimentarios tejen el tejido social" (2008), evidenciado en prácticas como ofrendas templarias y comidas comunales durante el Año Nuevo Jemer. El *kralan* (pastel de bambú) simboliza esta función cohesionadora.

Brillat-Savarin afirma que "las tradiciones culinarias son el cemento de la identidad colectiva" (1869). Platos como el fish amok o nom banh chok encapsulan esta concepción, combinando técnicas ancestrales (cocción en hoja de banano) con narrativas históricas. Su preparación y consumo colectivo refuerzan la continuidad cultural en la sociedad camboyana contemporánea.

6. Tailandia: Evolución Histórica y Características Culinarias

La cocina tailandesa (อาหารไทย) es el resultado de un prolongado proceso de intercambios culturales que ha integrado influencias extranjeras sin perder su profunda conexión con el

territorio, las prácticas agrícolas y las tradiciones locales. Este sistema culinario se consolidó a lo largo de siglos de interacciones comerciales, migraciones regionales y adaptaciones creativas, lo que dio origen a una gastronomía altamente estructurada en términos sensoriales y nutricionales, reconocida por su equilibrio entre sabores dulce, salado, ácido, picante y amargo (Korsmeyer, 2005; Lefferts, 2016).

Los fundamentos de la cocina tailandesa se establecieron durante los periodos de los reinos de Sukhothai, Ayutthaya y Thonburi, donde el arroz se convirtió en el alimento central, acompañado de currys influenciados por la India y un complejo uso de hierbas locales con propiedades tanto culinarias como medicinales (Cros, 2012; Phonpaichit & Baker, 2009). Como explica Cros (2012), el contacto con la India no solo introdujo especias y técnicas culinarias, sino también un conocimiento farmacológico de las plantas, lo que permitió a la cocina tailandesa desarrollar una dimensión terapéutica. Ejemplo de ello es la sopa tom yum, donde ingredientes como la galanga (*Alpinia galanga*) y el lemongrass (*Cymbopogon citratus*) cumplen funciones digestivas, antiinflamatorias y aromáticas (Rao et al., 2011).

El periodo de Ayutthaya (1351–1767) marcó un punto de inflexión en esta evolución, ya que el reino se convirtió en un nodo crucial del comercio marítimo del sudeste asiático. La llegada de misioneros y comerciantes portugueses en el siglo XVI trajo consigo técnicas de repostería europeas, que fueron adaptadas con ingredientes locales como el coco y el azúcar de palma. Así surgieron postres como el foi thong, basado en los hilos de huevo ibéricos (fios de ovos), que fueron reinterpretados con sabores y texturas propias del entorno tailandés (Wong, 2009). Como señala Thompson (citado en Cros, 2012), esta capacidad de absorción e innovación explica por qué “los sabores opuestos no compiten, sino que conversan en perfecta armonía”, haciendo de la cocina tailandesa un modelo de sincretismo gastronómico.

6.1 Ingredientes Esenciales y Técnicas Culinarias

El arroz (*khao*) representa mucho más que un mero acompañante en la cocina tailandesa; es un símbolo cultural profundamente arraigado. Según datos del Ministerio de Agricultura tailandés, el país produce más de 20 variedades de arroz, siendo el *jasmine* (*khao hom mali*) el más valorado por su aroma y textura sedosa. Este grano se consume en múltiples formatos: como base de fideos (*khanom chin*), en sopas (*khao tom*), o fermentado para producir vinagres y bebidas tradicionales. La articulación de los cinco sabores fundamentales -dulce (*wan*),

salado (*klua*), ácido (*som*), amargo (*kem*) y picante (*pet*)- se logra mediante un repertorio de ingredientes clave:

- Aromáticos: Combinaciones únicas de galanga, lemongrass, hojas de lima kaffir y raíz de cilantro proveen una base olfativa distintiva.
- Fermentados: La salsa de pescado (*nam pla*) y la pasta de camarón (*kapi*) aportan profundidad umami mediante procesos de hidrólisis enzimática que liberan aminoácidos como el glutamato (Myhrvold et al., 2011).
- Texturas: Contrastes deliberados entre lo crocante (cacahuates tostados), lo gelatinoso (vísceras de cerdo) y lo cremoso (leche de coco) enriquecen la experiencia sensorial.

Las técnicas culinarias reflejan esta búsqueda de complejidad equilibrada. El salteado rápido (*pad*) en wok -herencia china- se adaptó para preservar la vivacidad de hierbas como la albahaca tailandesa (*horapha*), mientras que la cocción lenta de currys (*kaeng*) permite la integración molecular de especias. Blumenthal destaca cómo la presentación tailandesa "orquesta temperaturas, colores y formas en cada comida" (2008), principio evidente en el *yam nua* (ensalada de ternera), donde la carne tibia contrasta con vegetales fríos y hierbas frescas.

6.2 El Cerdo en la Cocina Tailandesa

La carne porcina (*moo*) ocupa un lugar protagónico en la gastronomía tailandesa, gracias a su versatilidad y compatibilidad con los sabores intensos característicos de la región. Brennan explica que "la estructura lipídica del cerdo actúa como vehículo para compuestos aromáticos volátiles" (2018), potenciando especias como el galangal o hierbas como la menta acuática (*rau răm*). Esta cualidad se manifiesta en tres preparaciones emblemáticas:

1. Pad Kra Pao Moo: Salteado de cerdo picado con chiles y albahaca sagrada, donde la grasa intramuscular funde los sabores picantes.
2. Sai Krok Isan: Embutidos fermentados del noreste, cuyo ácido láctico natural (producido por bacterias *Lactobacillus*) realza la carnosidad del cerdo.
3. Kaeng Hang Lay: Estofado norteño con influencia birmana, donde la panceta se marina en tamarindo y pasta de curry *nam prik hang lay*.

Bourdain comparó al cerdo tailandés con "un lienzo que absorbe los colores más vibrantes de esta cocina" (2000), observación particularmente válida para la callejera *moo ping* (brochetas

marinadas en leche de coco y cilantro), cuyo glaseado caramelizado atrapa humos de carbón. La ausencia de tabúes religiosos -a diferencia de países musulmanes vecinos- permitió desarrollar una cultura de aprovechamiento integral, desde las orejas fritas (*hu moo tod*) hasta la sangre coagulada en sopas (*tom lued moo*).

6.3 Influencias históricas y proyección contemporánea

La capacidad de adaptación tailandesa se evidencia en su tratamiento de influencias externas. La migración china aportó no solo el wok, sino también técnicas de conservación como la fermentación al vacío (*naem*), mientras que productos americanos -el chile siendo el más trascendental- fueron reinterpretados en salsas como *nam prik pao* (Cros, 2012). El *pad thai*, hoy ícono nacional, surgió en los años 1930 como campaña gubernamental para promover fideos de arroz frente a la influencia china del trigo.

La "Nueva Cocina Tailandesa" fusiona estas tradiciones con técnicas modernas: esferificaciones de *tom yum*, deshidratados de hierbas para polvos aromáticos, o cocción *sous-vide* de carnes. Sin embargo, como advierte Blumenthal, incluso las innovaciones más vanguardistas mantienen el "equilibrio sensorial como dogma irrenunciable" (2008), principio que garantiza la continuidad cultural en medio de la globalización gastronómica.

7. Japón

La gastronomía japonesa, conocida como *washoku* (和食), representa una de las tradiciones culinarias más refinadas y simbólicas del mundo. Su evolución ha sido profundamente influenciada por la geografía insular del país, sus religiones ancestrales, y una continua búsqueda de armonía entre naturaleza, espiritualidad y alimentación. Declarada Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO en 2013, la cocina japonesa no solo destaca por su valor nutritivo y estacionalidad, sino por su profundidad filosófica y estética, donde cada platillo es una expresión de respeto por los ingredientes y el entorno natural (JETRO, s.f.).

Durante siglos, Japón absorbió elementos de las cocinas china y coreana, pero los adaptó a su cosmovisión particular, que privilegia la sobriedad, la precisión técnica y el vínculo con el paisaje. Desde el *kaiseki* ceremonial hasta el dinámico menú *omakase*, la cocina japonesa oscila entre lo ritual y lo contemporáneo, pero siempre manteniendo el principio de que "la simplicidad no es sinónimo de pobreza, sino de una atención deliberada a los ingredientes, su

origen y su tratamiento mínimo" (Waters, 2007, p. 45). En este capítulo se abordarán cuatro aspectos centrales: las técnicas tradicionales, el origen filosófico del *kaiseki*, la versatilidad de sus ingredientes locales y la elaboración artesanal de los *mochi*, analizados desde una perspectiva cultural, histórica y sensorial.

7.1 Técnicas tradicionales de esta cocina

La cocina tradicional japonesa se caracteriza por el uso deliberadamente minimalista de técnicas que buscan preservar el sabor natural de cada ingrediente. Entre las más utilizadas se encuentran la cocción al vapor, la fritura ligera (*agemono*), el asado (*yakimono*), el hervido (*nimono*) y la fermentación. Estas técnicas no solo son eficaces para lograr texturas armónicas, sino que también reflejan un compromiso cultural con el respeto a los ciclos de la naturaleza. Según Waters, esta atención al detalle culinario se traduce en una ética alimentaria donde cocinar se convierte en "un acto político cuando apoya tradiciones sostenibles, locales y culturales" (2007).

La preparación del *dashi* —un caldo base hecho con alga kombu y virutas de bonito seco— es uno de los pilares técnicos del *washoku*. Este caldo es utilizado en múltiples preparaciones, como sopas, salsas y platos hervidos, siendo un ejemplo claro del principio del *umami*, el quinto sabor fundamental en la cocina japonesa. Asimismo, el manejo del cuchillo (*hocho*) es considerado un arte en sí mismo, ya que permite cortes precisos que respetan la textura y estructura del ingrediente, particularmente en la preparación del sashimi.

La estética también desempeña un papel fundamental en las técnicas culinarias japonesas. La disposición de los alimentos en el plato, los contrastes de color, la utilización de vajillas estacionales y la integración del entorno natural contribuyen a una experiencia sensorial completa. Esta sensibilidad hacia lo visual y lo simbólico conecta con una filosofía que entiende la cocina como un arte efímero, en donde cada comida representa una interacción entre el comensal, la estación y el espíritu del cocinero.

7.2 Origen filosófico y espiritual del Kaiseki

El *kaiseki ryōri*, forma elevada de la cocina japonesa, tiene su origen en la ceremonia del té (*chanoyu*), donde los platillos acompañaban el acto espiritual de compartir matcha. Esta tradición evolucionó hacia un menú estructurado que celebra la estacionalidad y la pureza de los sabores. Según Waters, "la ceremonia del té japonesa elevó la comida a una práctica

espiritual" (2007), convirtiendo cada comida en una meditación sobre el tiempo, el entorno y el equilibrio.

El concepto de *ichijū-sansai* (una sopa y tres guarniciones) forma la base estructural del *kaiseki* y simboliza un equilibrio nutricional y espiritual. Los platos se presentan en un orden específico, iniciando con aperitivos delicados y culminando con un postre sutil, donde cada bocado representa un momento del año. Esta secuenciación no solo busca el placer gustativo, sino también inducir una experiencia contemplativa.

Un elemento central en el *kaiseki* y en la cocina japonesa en general es la fermentación. Como afirman Redzepi y Zilber, "la fermentación es un puente con el pasado y una herramienta para el futuro" (2018). Productos como el miso, el shoyu y el tsukemono no solo conservan alimentos, sino que desarrollan capas de sabor que profundizan la experiencia culinaria. En este sentido, el *kaiseki* no es solo un menú, sino una filosofía de vida donde comer se convierte en un acto de conexión con el presente, la naturaleza y la historia ancestral.

7.3 Versatilidad e ingredientes locales

El territorio japonés, caracterizado por su geografía montañosa, ríos cristalinos y extensas costas, proporciona una notable diversidad de ingredientes que se integran a la cocina de manera profundamente estacional. Esta relación entre naturaleza y cocina es un principio fundacional del *washoku* —el sistema culinario tradicional japonés— en el que se valora la armonía con los ciclos del entorno y la temporalidad de los productos (Rath, 2010; Ashkenazi & Jacob, 2000). Ingredientes como el wasabi fresco, el té verde matcha y una amplia gama de infusiones herbales y fermentadas no solo enriquecen el perfil gustativo, sino que simbolizan una conexión directa con el paisaje y la identidad regional.

Como señala Alice Waters, "la mejor comida está profundamente conectada al lugar y la temporada: es un reflejo del paisaje en el plato" (Waters, 2007). Este principio se manifiesta en prácticas específicas como el uso del wasabi (*Wasabia japonica*), cuyo cultivo requiere condiciones estrictas de pureza hídrica y sombra natural, común en regiones como Shizuoka y Nagano. Su raíz debe ser rallada en el momento de consumo para preservar la complejidad de sus compuestos volátiles, en particular los isotiocianatos responsables de su aroma fresco y picante (Matsumoto et al., 2012).

El matcha, polvo finamente molido de hojas de té verde cultivadas bajo sombra, ha sido históricamente central en la ceremonia del té (*chanoyu*), pero también ha trascendido este contexto ritual para incorporarse en repostería contemporánea, helados, y salsas, demostrando su adaptabilidad y riqueza umami (Kobayashi et al., 2009). En paralelo, té como el *sencha*, el *hojicha* (tostado) y el *genmaicha* (mezclado con arroz inflado) acompañan los distintos momentos del día y las estaciones, actuando como vehículos de equilibrio térmico, digestivo y sensorial.

Esta integración de productos autóctonos en distintas técnicas y contextos culinarios no responde únicamente a criterios de sabor, sino que constituye una forma de expresar una cosmovisión donde cada ingrediente representa un microcosmos natural y cultural. En la cocina japonesa, el alimento no es solo sustento, sino también vehículo simbólico de la tierra, el clima y la memoria colectiva.

7.4 Mochis y su técnica

El *mochi* —un pastel elaborado a partir de arroz glutinoso (*glutinous rice*, o *mochigome*)— constituye una de las expresiones técnicas y simbólicas más antiguas de la cocina japonesa. Su preparación tradicional implica la cocción al vapor del arroz, seguido de su machacado rítmico mediante grandes mazos de madera (*kine*) en un mortero de piedra o madera (*usu*). Este proceso, conocido como *mochitsuki*, no solo exige fuerza y coordinación, sino que se considera una práctica profundamente ritualizada que trasciende la función alimentaria. El *mochitsuki* es comúnmente realizado en contextos comunitarios, especialmente durante las celebraciones de Año Nuevo (*Oshōgatsu*), donde el acto de elaborar *mochi* simboliza la cohesión familiar, el trabajo colectivo y la renovación espiritual para el ciclo anual entrante (Ashkenazi & Jacob, 2000). Además, el *mochi* posee un alto valor cultural y religioso; ha sido históricamente ofrecido en templos como alimento sagrado, representando longevidad, fertilidad y prosperidad (Anderson, 1988). Desde una perspectiva antropológica, esta técnica refleja la centralidad del arroz en la cultura japonesa, no solo como sustento, sino como vínculo social y expresión de identidad. La persistencia del *mochitsuki* en festividades modernas demuestra cómo una práctica culinaria puede funcionar simultáneamente como transmisión intergeneracional de conocimiento, como ritual colectivo y como afirmación cultural.

Más allá de su carga simbólica, el *mochi* demuestra la esencia de la cocina japonesa: transformar un ingrediente simple en un producto de textura compleja y uso versátil. Puede

servirse relleno de pasta dulce de frijol (*anko*), asado con salsa de soja (*isobeyaki*), o incluso en versiones saladas. La textura elástica y elástica del mochi representa un ideal sensorial muy apreciado en Japón: el *mochimochi-kan*, o sensación de masticabilidad suave.

Como señala Bourdain, "la buena comida es con frecuencia, incluso casi siempre, comida simple" (2000). El mochi, entonces, no solo es un dulce tradicional, sino una metáfora de la cocina japonesa: humildad técnica, comunión comunitaria y una apreciación profunda por la textura y el ritual.

7.5 El menú *Omakase*: entrega y confianza

El *omakase* (お任せ), que se traduce como “te lo dejo a ti”, representa una forma de comer basada en la confianza plena entre el comensal y el chef. Originado en los restaurantes de sushi, este estilo de menú permite al cocinero decidir qué servir, guiado por la estacionalidad, la calidad del producto diario y su inspiración. En contraste con la estructura formal del *kaiseki*, el *omakase* es más flexible y espontáneo, pero igualmente profundamente japonés en su filosofía. Esta interpretación de menú pone en valor la maestría técnica y sensorial del chef, quien selecciona en tiempo real los ingredientes y métodos de preparación según la estacionalidad, la calidad del producto y la interacción con el comensal. Esta modalidad culinaria, que se traduce literalmente como “me pongo en tus manos”, implica un alto grado de confianza y entrega, generando una experiencia gastronómica profundamente personalizada y efímera. La práctica del *omakase* demanda una relación directa, casi íntima, entre el chef y el comensal, donde cada platillo es presentado como una extensión del juicio estético y técnico del cocinero. Se considera, por ello, una de las manifestaciones más puras del principio de *omotenashi* —la hospitalidad japonesa entendida como anticipación de las necesidades del otro sin esperar nada a cambio—, que también constituye uno de los pilares filosóficos del *washoku* (Ishige, 2001; Rath, 2016).

Desde una perspectiva gastronómica, el *omakase* permite también integrar elementos contemporáneos o internacionales, sin perder la esencia japonesa. Es una modalidad que refleja cómo la cocina nipona puede adaptarse al mundo moderno sin sacrificar su identidad, ofreciendo experiencias únicas donde la intuición, la calidad y el respeto por el producto marcan cada bocado.

8. Representación cultural del cerdo en Asia a través de un menú *Kaiseki* contemporáneo

El menú presentado en el restaurante Marcus fue una síntesis de conocimientos, técnicas y experiencias culinarias adquiridas durante un proceso formativo que incluyó clases, visitas a mercados y prácticas en restaurantes. Inspirado en la estructura del *kaiseki* japonés, este menú de cuatro tiempos tuvo como eje conceptual el cerdo, un ingrediente que, aunque común en las cocinas asiáticas, adquiere distintas connotaciones culturales, simbólicas y técnicas según el país. Así, cada plato representa no solo un uso específico del cerdo, sino también una ventana a la identidad gastronómica de Vietnam, Camboya, Tailandia y Japón, desde una perspectiva contemporánea. A través de preparaciones complejas en sabor y textura, se exaltaron principios del *kaiseki*, como la estacionalidad, la armonía visual y el equilibrio entre lo sencillo y lo refinado. (Anexo E: Fotografía del menú)

Previo a su presentación al público en el restaurante Marcus, el menú fue sometido a una rigurosa degustación técnica ante un jurado conformado por los chefs Emilio Dalmau, Esteban Tapia, Isabel Endara, Mario Jiménez, Michael Koziol y Sebastián Navas. Esta instancia fue clave para afinar los últimos detalles del servicio, permitiendo corregir aspectos como el balance de sabores, temperaturas de servicio, secuencia de los tiempos, presentación visual, proporciones y puntos de cocción. Se generaron valiosas observaciones que contribuyeron a reforzar la coherencia conceptual del menú, asegurar una experiencia sensorial progresiva y garantizar una ejecución técnica precisa. Además, se revisaron elementos como la interacción entre texturas, el impacto del umami en cada preparación, la integración de fermentaciones y el manejo del contraste entre dulces, ácidos, salados y picantes. Esta etapa de validación permitió consolidar un estándar de calidad y refinamiento acorde con los principios del *kaiseki*, cuidando cada aspecto del menú como los costos antes de su servicio oficial. (Anexo F: Análisis financiero del menú)

Cada plato fue desarrollado no solo con base en criterios organolépticos, sino también con un enfoque antropológico y técnico, buscando respetar las tradiciones culinarias de cada país y reinterpretarlas mediante técnicas modernas, ingredientes locales y fermentaciones artesanales. La elección del cerdo como hilo conductor responde tanto a su versatilidad gastronómica como a su fuerte presencia en la vida cotidiana y ritual de varias culturas asiáticas. Este menú no pretendió ser una réplica literal de recetas tradicionales, sino una reinterpretación fundamentada en el respeto, la investigación y la creatividad:

- Vietnam: Bao de oreja de cerdo crocante con paté y daikon encurtido (Anexo A: Fotografía del plato)

Este plato reinterpretó el icónico *bánh mì*, símbolo del mestizaje gastronómico vietnamita, al transformarlo en un *bao* de vapor con oreja de cerdo crocante, paté casero, daikon encurtido, col morada y hierbas frescas, acompañado de una salsa *nước chấm* picante. La oreja fue elegida por su textura gelatinosa y crocante, aportando una complejidad sensorial única que dialoga con la suavidad del pan y el frescor de los encurtidos. El uso del paté evoca la herencia colonial francesa, mientras que los vegetales fermentados y las hierbas reflejan la frescura y acidez características de la cocina callejera del país.

Este plato representa a Vietnam no solo por sus ingredientes, sino por su estructura conceptual, que mezcla técnicas ancestrales con herencias coloniales. El cerdo, en forma de oreja y paté, es protagonista tanto en sabor como en textura. La inclusión del *nước chấm* —salsa fermentada de pescado con chiles, ajo, azúcar y vinagre— refuerza la identidad vietnamita, al aportar el equilibrio típico de salado, dulce, ácido y picante. Esta entrada permitió comenzar el menú con un bocado que despierta los sentidos y establece el tono multisensorial del resto del servicio.

- Camboya: Sopa de albóndigas de cerdo ahumado y vegetales tempura (Anexo B: Fotografía del plato)

Inspirada en los sabores profundos y terrosos de la cocina camboyana, esta sopa incorporó albóndigas de cerdo ahumado, cebolleta y vegetales tempura como hoja de apio, pepinillo chino y vainita. El caldo, enriquecido con salsa Lao Gan Ma, ofrecía un perfil picante, umami y ahumado, mientras que la fritura aportaba contraste textural. El ahumado de las albóndigas, logrado con maderas aromáticas, evocaba métodos tradicionales de conservación empleados en aldeas rurales.

Este plato representa a Camboya por su rusticidad elegante y el uso de ingredientes que reflejan la cocina campesina, profundamente conectada con la tierra y el entorno natural. El cerdo aparece aquí transformado, desde lo crudo hasta lo ahumado y cocido, como metáfora de la resiliencia cultural camboyana. La integración de fermentados y salsas picantes resalta la influencia de la región del Mekong, donde el gusto por lo intenso se equilibra con caldos delicados y aromáticos. Esta sopa fungió como un

momento de contemplación cálida en el menú, recordando la importancia del fuego, el humo y el fermento en la historia culinaria del sudeste asiático:

- Tailandia —Fideos de arroz con tamarindo, espuma de maní y panceta en triple cocción (Anexo C: Fotografía del plato)

Tomando como referencia el *pad thai*, uno de los platos más emblemáticos de Tailandia, esta preparación fue reinterpretada con un enfoque de alta cocina: fideos salteados con salsa de tamarindo, rollitos de huevo, brotes de soja, cebolla frita, espuma de maní y panceta de cerdo cocinada en tres tiempos (braseado, confitado y sellado). El juego de texturas y sabores complejos, ácidos, dulces y salados, buscó reflejar la armonía y dinamismo de la gastronomía tailandesa.

La panceta, como elemento central, representa tanto el placer sensorial como la riqueza culinaria tailandesa, donde la grasa bien tratada es símbolo de abundancia y maestría técnica. Este plato habla de un país donde el equilibrio sensorial no es casualidad, sino filosofía de vida. La elección del cerdo en una preparación laboriosa y multicapas simboliza el respeto por la materia prima y el tiempo, fundamentales en la cocina del sudeste asiático. Este tercer tiempo fue el clímax salado del menú, fusionando tradición callejera con refinamiento contemporáneo.

- Japón Dangos en salsa teriyaki con tocino caramelizado y sorbete de pepinillo (Anexo D: Fotografía del plato)

Para cerrar el menú, se presentó un postre conceptual basado en *dangos*, bolitas de harina de arroz glutinosa, acompañadas de puré de camote asado con cítricos, gel de manzana verde, tierra de cardamomo, sorbete de pepinillo y tocino caramelizado. La salsa teriyaki, reinterpretada con un toque de vainilla, unificó los elementos dulces y salados, creando una experiencia multisensorial e inesperada para un postre.

Este plato representa a Japón tanto por su estética minimalista como por su complejidad conceptual. Los *dangos* evocan la cocina de templo y las festividades estacionales, mientras que el uso de cerdo en forma de tocino caramelizado representa la ruptura sutil de lo tradicional con lo innovador, propia de la gastronomía japonesa contemporánea. La mezcla de sabores umami, ácidos y dulces refleja la filosofía *kaiseki* de concluir con

un final armonioso, ligero pero memorable. Este cuarto tiempo cerró el menú con una nota lúdica, sofisticada y profundamente simbólica.

CONCLUSIONES

“La cocina es la más antigua de las artes, porque Adán nació en ayunas” (Brillat-Savarin, 1869, p. 8). Esta frase cobra especial sentido al concluir un proceso de creación que no solo fue técnico y académico, sino profundamente personal. La elaboración del menú degustación en Restaurante Marcus, durante la semana del 31 de marzo al 6 de abril de 2025, representó la síntesis de una vida entera dedicada a entender la cocina como medio de expresión, memoria y cultura. Cada plato sirvió como espejo de una trayectoria vital: desde las comidas familiares de la infancia hasta los descubrimientos culinarios adquiridos en viajes y restaurantes, pasando por experimentos, errores y aprendizajes que moldearon tanto al cocinero como al investigador. El cerdo, hilo conductor de este menú, no fue solo un ingrediente; fue símbolo de versatilidad, memoria y vínculo con tradiciones vividas y aprendidas. Así, esta tesis no solo fue un ejercicio de investigación culinaria, sino la concreción de una narrativa biográfica que encuentra en los sabores su lenguaje más íntimo.

“La auténtica cocina asiática no solo alimenta el cuerpo, sino que teje historias a través de sus sabores” (adaptado de Waters, 2007). Esta afirmación resume el hallazgo central de este trabajo: que las cocinas de Vietnam, Camboya, Tailandia y Japón constituyen sistemas culturales complejos donde la técnica, el simbolismo y la historia conviven armónicamente. Cada una refleja no solo sus particularidades geográficas y religiosas, sino también los legados de sus contactos con civilizaciones vecinas y colonizadoras. La integración de influencias externas (chinas, indias, francesas) con ingredientes locales y técnicas ancestrales ha dado lugar a cocinas vivas, en constante reinvención. La globalización ha reactivado estas tradiciones con nuevas lecturas que reafirman su valor patrimonial, como se evidencia en movimientos contemporáneos y reconocimientos internacionales. En este contexto, el menú ejecutado funcionó como una plataforma para explorar esta riqueza desde la estructura del *kaiseki*, y confirmó que la cocina puede ser un puente entre pasado y presente, entre el saber académico y el saber vivido, entre la identidad personal y la memoria colectiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ahn, Y. Y., Ahnert, S. E., Bagrow, J. P., & Barabási, A. L. (2011). Flavor network and the principles of food pairing. *Scientific Reports*, 1, 196. <https://doi.org/10.1038/srep00196>
- Anderson, E. N. (1988). *The food of China*. Yale University Press
- Ashley, C. (2008). Food and identity in Cambodia: From the ground up. In Z. Tan (Ed.), *Southeast Asian foodways: Past and present* (pp. 101–118). National University of Singapore Press
- Ashkenazi, M., & Jacob, J. A. (2000). *Food culture in Japan*. Greenwood Press
- Blumenthal, H. (2008). *The Big Fat Duck Cookbook*. Bloomsbury
- Bourdain, A. (2000). *Kitchen confidential: Adventures in the culinary underbelly*. Bloomsbury
- Bourdain, A. (2010). *Medium raw: A bloody valentine to the world of food and the people who cook*. Ecco
- Brennan, J. (2015). *The original Mediterranean cuisine: Medieval recipes for today*. Interlink Books
- Brennan, J. (2018). *The art of flavor: Practices and principles for creating delicious food*. Riverhead Books
- Brillat-Savarin, A. (1869). *Fisiología del gusto*. A. Sautelet et Cie
- Burggraeve, A., Vlassenbroeck, J., De Beer, T., & Van Loey, A. (2016). Volatile compound analysis in food: Applications of gas chromatography–mass spectrometry in food science. *Annual Reports in Medicinal Chemistry*, 49, 255–277. <https://doi.org/10.1016/bs.armc.2015.09.015>
- Coucquyt, J., De Bodt, H., & Langenbick, P. (2020). The science of food pairing: Unlocking the secrets of flavor. *Abrams*
- Coucquyt, K., Buyst, B., Van Kerrebroeck, S., & De Vuyst, L. (2020). Umami compounds in food: Natural occurrence, biosynthesis, health effects, and sensory properties. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 19(5), 2786–2810. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12601>
- Coucquyt, S., Moroni, A. V., Ferranti, P., & Fogliano, V. (2020). The science of umami taste: From traditional Japanese cuisine to modern food applications. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 19(5), 2847–2885. <https://doi.org/10.1111/1541-4337.12615>

- Coucquyt, W. (2022). *Foodpairing: The art and science of matching ingredients*. Lannoo Publishers
- Coucquyt, W., Van der Linden, B., & Langenbick, D. (2020). *Foodpairing: The art and science of matching ingredients*. Lannoo Publishers
- Cros, H. (2012). *La cuisine thaïe: Identités, pratiques et 40eprésentations*. L'Harmattan
- Fuke, S., & Shimizu, T. (1993). Sensory and chemical analysis of taste-active components in the Japanese traditional foods. *Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry*, 57(3), 381–387. <https://doi.org/10.1271/bbb.57.381>
- General Statistics Office of Vietnam. (2019). *Population and housing census 2019: Key findings*. GSO
- Ishige, N. (2001). *The history and culture of Japanese food*. Routledge
- Kato, Y., Sugimoto, H., & Kawai, T. (1992). Inosinic acid and taste enhancement. *Journal of Food Science*, 57(4), 988–991. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2621.1992.tb07055.x>
- Kobayashi, A., Saito, T., & Kitamura, K. (2009). Chemical and sensory studies of aroma in matcha (powdered green tea). *Journal of Food Science*, 74(7), S451–S457
- Krumsiek, J., Suhre, K., Illig, T., Adamski, J., & Theis, F. J. (2011). Gaussian graphical modeling reconstructs pathway reactions from high-throughput metabolomics data. *BMC Systems Biology*, 5, 21. <https://doi.org/10.1186/1752-0509-5-21>
- Kurihara, K. (2009). Glutamate: From discovery as a food flavor to role as a basic taste (umami). *The American Journal of Clinical Nutrition*, 90(3), 719S–722S. <https://doi.org/10.3945/ajcn.2009.27462G>
- Lefferts, H. L. (2016). Food, culture, and society in Southeast Asia. In M. J. D. de la Peña (Ed.), *The Routledge handbook of food in Asia*. Routledge
- Lilja, M. (2008). *Power, resistance and women politicians in Cambodia: Discourses of emancipation*. NIAS Press
- Marco, M. L., Heeney, D., Binda, S., Cifelli, C. J., Cotter, P. D., Foligné, B., ... & Smid, E. J. (2017). Health benefits of fermented foods: Microbiota and beyond. *Current Opinion in Biotechnology*, 44, 94–102. <https://doi.org/10.1016/j.copbio.2016.11.010>
- Matsumoto, T., Yoshida, T., & Takahashi, Y. (2012). Volatile compounds contributing to the characteristic aroma of fresh wasabi. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 60(15), 3843–3848
- McGee, H. (2004). *On food and cooking: The science and lore of the kitchen*. Scribner
- McGee, H. (2007). *La cocina y los alimentos: Enciclopedia de la ciencia y la cultura de la*

comida. Debate

- Mottram, D. S. (1994). The chemical constituents of cooked meat flavours. *Trends in Food Science & Technology*, 5(9), 279–284. [https://doi.org/10.1016/0924-2244\(94\)90026-4](https://doi.org/10.1016/0924-2244(94)90026-4)
- Myhrvold, N., Young, C., & Bilet, M. (2011). *Modernist cuisine: The art and science of cooking*. The Cooking Lab
- Nishimura, T., & Kato, H. (1988). Taste of free amino acids and peptides. *Food Reviews International*, 4(2), 175–194. <https://doi.org/10.1080/87559128809540841>
- Ottolenghi, Y., & Belfrage, I. (2020). *Ottolenghi flavor: A cookbook*. Ten Speed Press
- Page, K., & Dornenburg, A. (2008). *The flavor bible: The essential guide to culinary creativity, based on the wisdom of America's most imaginative chefs*. Little, Brown and Company
- Rath, E. C. (2010). *Food and fantasy in early modern Japan*. University of California Press
- Rath, E. C. (2016). *Japan's cuisines: Food, place and identity*. Reaktion Books
- Redzepi, R., & Zilber, D. (2018). *The Noma guide to fermentation*. Artisan
- Shahidi, F., & Zhong, Y. (2008). Lipid oxidation and improving the oxidative stability. *Chemical Society Reviews*, 37(11), 2019–2031. <https://doi.org/10.1039/B711182B>
- Tamang, J. P., Watanabe, K., & Holzapfel, W. H. (2016). Diversity of microorganisms in global fermented foods and beverages. *Frontiers in Microbiology*, 7, 377. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2016.00377>
- Taylor, P. (2007). *Modernity and re-enchantment: Religion in post-revolutionary Vietnam*. Institute of Southeast Asian Studies
- Toldrá, F., & Flores, M. (1998). The role of muscle proteases and lipases in flavor development during the processing of dry-cured ham. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 38(4), 331–352. <https://doi.org/10.1080/10408699891274237>
- Van Esterik, P. (2008). *Food culture in Southeast Asia*. Greenwood Press
- Waters, A. (2007). *The art of simple food: Notes, lessons, and recipes from a delicious revolution*. Clarkson Potter
- Waters, A. (2021). *We are what we eat: A slow food manifesto*. Penguin Press
- Wong, K. (2009). Thai food and cultural identity: Culinary traditions and transnational exchange. *Journal of Southeast Asian Studies*, 40(2), 289–310
- Yamaguchi, S. (1991). Basic properties of umami and its effects on food flavor. *Food Reviews International*, 7(4), 353–387. <https://doi.org/10.1080/87559129109540998>

- Yamaguchi, S. (1998). Basic properties of umami and its effects on food flavor. *Food Reviews International*, 14(2–3), 139–176. <https://doi.org/10.1080/87559129809541156>
- Yamaguchi, S., & Ninomiya, K. (2000). Umami and food palatability. *The Journal of Nutrition*, 130(4S Suppl), 921S–926S. <https://doi.org/10.1093/jn/130.4.921S>

ANEXO A: VIETNAM**ANEXO B: CAMBOYA**

ANEXO C: TAILANDIA**ANEXO D: JAPÓN**

ANEXO E: MENÚ

KAISEKI
POR MANUEL MORENO
VIETNAM
Bao de oreja de cerdo crocante, con paté, daikon encurtido, col morada y hierbas aromáticas. Acompañado de salsa de ajíes nuoc cham.
CAMBOYA
Sopa de albóndigas de cerdo ahumado, con cebolleta, salsa de chiles secos y vegetales tempurizados.
TAILANDIA
Fideos de arroz con salsa de tamarindo, mini rollitos de huevo, brotes de soja, espuma de maní, cebolla frita y panceta en triple cocción.
JAPÓN
Dangos en salsa teriyaki con vainilla, acompañados de puré de camote asado y cítricos, gel de manzana verde, sorbete de pepinillo, tierra de cardamomo y tocino caramelizado.

ANEXO F: ANÁLISIS FINANCIERO DEL MENÚ

GRUPO 5					
Manuel Moreno					
MARCUS 31 de marzo al 6 de abril					
DEGUSTACIÓN					
Requisición	Fecha	Valor Pedido	Valor Grabado	Costo por Menu	menus
5869 - Prueba	28/02/2025	\$ 12.75	\$ 16.84	16.84	1
PRODUCCIÓN					
Requisición	Fecha	Valor Pedido	Valor Grabado		
6310 - Producción	24/03/2025	\$ 787.72	\$ 770.95		
6310 - Producción	24/03/2025		\$ 7.68		
CBO-010625	30/03/2025		\$ 57.34		
CBO-010627	30/03/2025		\$ 3.39		
CBO-011184	08/04/2025		\$ 129.14		
	Total	\$ 787.72	\$ 968.50		
COSTO REAL					
Costo de producción	\$ 968.50				
Ventas	\$ 4,096.00				
Menús Vendidos (#)	205				
Costo real por menú	\$ 4.72				
Food Cost	23.65%				

ANEXO G: RECETA BAO

Bao de Oreja de Cerdo

Realizado por:	Manuel Moreno I.
Tipo:	Primera Entrada
Porciones:	7 pax

Ingredientes:

Subreceta 1: Bao (Pan al Vapor)

100 g harina de trigo
30 g harina de arroz
1 g sal
65 ml agua tibia
5 ml vinagre de arroz

Subreceta 2: Oreja de Cerdo Crocante

1 oreja de cerdo (200 g aprox.)
1 L agua
20 g sal
10 g azúcar
2 dientes de ajo
1 trozo de jengibre
50 ml agua + 50 ml vinagre blanco
Maicena (para empanizar)
Aceite para freír

Subreceta 3: Cremoso de Paté

150 g hígados de pollo
30 g de brandy
Sal y pimienta negra al gusto
Especias al gusto
60 g de mayonesa japonesa *Kewpie*

Subreceta 4: Daikon Encurtido

50 g daikon (cortado en juliana fina)
30 ml vinagre de arroz
30 ml de agua
15 g miel
1 anís estrellado
5 g sal

Subreceta 5: Acompañantes Frescos

80 g col morada (cortada en juliana fina)
Albahaca morada frita (hojas enteras, fritas en aceite caliente por 5 segundos)
Hojas de cilantro fresco
Hojas de hierbabuena

Subreceta 6: Salsa Nước Chấm Picante

30 ml salsa de pescado
20 ml agua
15 g azúcar
10 ml jugo de limón
1–2 chiles frescos (sin semillas, picados)
1 diente de ajo
Pimienta al gusto

Preparación:

Subreceta 1: Bao (Pan al Vapor)

1. Mezclar harinas y sal. Agregar agua tibia y vinagre, amasar hasta obtener una masa lisa.
2. Reposar 30 min cubierto. Dividir en 4 bolas, aplanar en discos de 10 cm.
3. Cocer al vapor 10–12 min (a 180°C en olla vaporera).

Subreceta 2: Oreja de Cerdo Crocante

1. Cocción: Hervir la oreja en agua con sal, azúcar, ajo y jengibre 45 min hasta que se suavice.
2. Remojo: Sumergir en solución de agua + vinagre (30 min) para ablandar fibras.
3. Corte y fritura: Laminar finamente, empanizar con maicena y freír en aceite caliente hasta dorar (2–3 min). Escurrir en papel absorbente.

Subreceta 3: Cremoso de Paté

1. Marinar: Mezclar hígados con brandy, sal, pimienta y especias. Reposar toda la noche.
2. Cocción: Saltear en sartén antiadherente hasta cocer (sin pasarse).
3. Procesar: Triturar con mayonesa *Kewpie* hasta textura cremosa. Ajustar sal.

Subreceta 4: Daikon Encurtido

1. Mezclar daikon con vinagre, miel, anís estrellado y sal.
2. Reposar 1 hora (o toda la noche para más sabor).

Subreceta 6: Salsa Nước Chấm Picante

1. Licuar todos los ingredientes hasta emulsificar.
2. Ajustar equilibrio: más azúcar para dulzor, limón para acidez, o salsa de pescado para umami.

Montaje

1. Abrir el bao y untar una capa generosa de paté.
2. Añadir:
 - Orejas crocantes.
 - Daikon encurtido (escurrido).
 - Col morada cruda (juliana).
 - Albahaca morada frita (entera).
 - Cilantro y hierbabuena frescos.



ANEXO H: RECETA SOPA DE ALBONDIGAS

Sopa de Albóndigas de Cerdo (Khao Poun)

Realizado por:	Manuel Moreno I.
Tipo:	Segunda Entrada
Porciones:	7 pax

Ingredientes:

Subreceta 1: Caldo de Huesos Ahumados

1 kg huesos de costilla de cerdo (asados previamente en horno a 200°C por 30 min)
200 g vegetales ahumados (zanahoria, cebolla, apio, ahumados en frío o con té negro)
3 L agua
2 dientes de ajo
30 g de granos de pimienta negra
1 hoja de laurel

Subreceta 2: Albóndigas de Cerdo Ahumado

300 g carne molida de costilla y bondiola de cerdo (ahumada en frío o con paprika ahumada)
3% especias variadas (9 g total: ej. 4 g comino, 3 g pimentón ahumado, 2 g coriandro molido)
Sal y pimienta al gusto

Subreceta 3: Tempura de Pepinillos

Mostaza-Ajo

1 pepinillo encurtido (cortado en rodajas, marinado con 1 cda. mostaza en grano + 1 diente de ajo machacado)

Masa tempura:

50 g harina de trigo
50 g harina de arroz
120 ml agua con gas helada
1 huevo batido
1 pizca sal

Subreceta 4: Salsa de Chiles Secos y Frutos Secos

30 g mix de chiles secos (guajillo, ancho, árbol; sin semillas y venas, tostados a 90°C por 20 min)
30 g frutos secos (almendras y nueces)
60 g de aceite vegetal
30 g de pasta de judías negras
30 g de pimienta negra
Sal al gusto

Subreceta 5: Acompañantes Finales

Cebolleta verde picada

Preparación:

Subreceta 1: Caldo de Huesos Ahumados

1. Tostar huesos: Asar huesos de costilla en horno a 200°C hasta que estén dorados (30 min).
2. Ahumar vegetales: Si no tienes vegetales ahumados, saltar zanahoria, cebolla y apio en una sartén seca y como ahumador la madera disponible de temporada por 5 min.
3. Hervir: En una olla grande, cubrir huesos y vegetales con agua. Añadir ajo, pimienta y laurel. Cocinar a fuego lento 6-8 horas (o 2 horas en olla a presión). Colar y reservar.

Subreceta 2: Albóndigas de Cerdo Ahumado

1. Combinar carne molida ahumada, especias (3% del peso total) y sal.
2. Formar albóndigas de 20 g (aproximadamente del tamaño de una nuez).
3. Hervir en el caldo durante 10 min hasta que floten. Retirar y reservar.

Subreceta 3: Tempura de Pepinillos Mostaza-Ajo

1. Marinar pepinillos: Mezclar rodajas de pepinillo con mostaza en grano y ajo machacado (15 min).
2. Masa tempura: Batir harinas, huevo y agua helada hasta integrar (sin sobremezclar).
3. Freír: Sumergir pepinillos en masa y freír en aceite a 180°C hasta dorar (1-2 min). Escurrir en papel absorbente.

Subreceta 4: Salsa de Chiles Secos y Frutos Secos

1. Tostar chiles: Hornear chiles sin semillas a 90°C hasta secar (20 min).
2. Triturar: Procesar chiles con frutos secos, aceite, pasta de judías negras, pimienta y sal hasta obtener una pasta gruesa.

Montaje

1. Servir: En un tazón, colocar 3 albóndigas y verter caldo caliente.
2. Acompañar: Añadir tempura de pepinillos y una cucharada de salsa de chiles.
3. Decorar: Espolvorear cebolleta verde picada.

ANEXO I: RECETA PAD THAI

Pad Thai

Realizado por:	Manuel Moreno I.
Tipo:	Fuerte
Porciones:	7 pax

Ingredientes:

Subreceta 1: Fideos de Arroz y Base

200 g fideos de arroz
100 g brotes de soja frescos
1 cebolla morada (en juliana fina)

Subreceta 2: Salsa de Tamarindo

50 g pulpa de tamarindo (sin semillas)
60 g de salsa de pescado
30 g de azúcar de palma
30 g de jugo de limón
1 diente de ajo picado

Subreceta 3: Mini rollitos de huevo

4 huevos
30 g de maicena (disuelta en 60 g de agua)
30 g de salsa de soja
Aceite para freír

Subreceta 4: Panceta Triple Cocción

850 g panceta en bloque (con piel)
15 g de cinco especias chinas
Sal marina
Pimienta negra

Subreceta 5: Espuma de mani

100 g crema de mani
50 g de agua
Sal y pimienta al gusto

Subreceta 6: Acompañantes

Cebolla frita crujiente
Cilantro fresco

Preparación:

Subreceta 1: Fideos de Arroz y Base

1. Remojar los fideos en agua tibia por 15 min

Subreceta 2: Salsa de Tamarindo

1. Mezclar pulpa de tamarindo con 50 ml de agua caliente, colar.
2. Añadir salsa de pescado, azúcar, limón, ajo y chile.
3. Cocinar 5 min a fuego bajo.

Subreceta 3: Mini rollitos de huevo

1. Batir huevos con maicena y salsa de soja.
2. En una sartén antiadherente, hacer una tortilla fina, enrollar y cortar en cilindros.
3. Freír 1 min hasta dorar.

Subreceta 4: Panceta Triple Cocción

1. Cocción al vapor (suaviza):
 - a. Sazonar la panceta y cocinar en horno de vapor a 85°C por 2 horas (hasta que esté tierna pero firme).
2. Horno mixto (textura):
 - a. Secar la superficie con papel y llevar a horno mixto (convección + vapor) a 160°C por 20 min para dorar.
3. Horno seco (crocancia):
 - a. Terminar en horno seco a 200°C por 5-10 min hasta que la piel quede crujiente como chicharrón.

Subreceta 5: Espuma de mani

1. Mezclar la crema de mani con agua, sal y pimienta hasta integrar (textura líquida pero densa).
2. Colocar en el sifón, cargar con gas NO₂, agitar suavemente y refrigerar 1 hora (para estabilizar la espuma).
3. Servir al momento: dispensar directamente sobre el plato para mantener aireación.

Montaje

1. Base: Fideos de arroz salteados con brotes de soja y cebolla morada.
2. Salsa: Tamarindo espesado ligeramente.
3. Toppings:
 - o Panceta (con capas visibles de jugosidad y crujiente).
 - o Espuma de mani.
 - o Mini rollitos de huevo fritos al instante para servir.
4. Decoración: Cebolla frita, cilantro y polvo de chile tailandés.



ANEXO J: RECETA POSTRE

Japón

Realizado por: Manuel Moreno

Tipo: Postre

Porciones: 7 pax

Ingredientes:

Subreceta 1: Dangos

- 100 g de harina de arroz glutinoso (mochiko)
- 80-90 ml de agua
- 20 g de azúcar

Subreceta 2: Teriyaki de vainilla

- 100 ml de salsa de soja
- 50 ml de mirín o sake
- 60ml de miel
- 1 vaina de vainilla

Subreceta 3: Puré de camote asado con cítricos

- 2 camotes medianos
- 60 ml de jugo de naranja fresco

Subreceta 4: Gel de manzana verde

- 200 ml de puré de manzana verde ácida (sin azúcar)
- 2 g de agar-agar

Subreceta 5: Sorbete de pepinillo

- 200 g de pepinillo pelado
- 50 ml de jugo de limón
- 10 hojas de hierbabuena
- 50 g de azúcar
- 100 ml de agua
- 30g estabilizante de sorbete
- 25g Dextrosa

Subreceta 6: Tierra de Cardamomo

- 50 g de mantequilla fría
- 50 g de harina
- 50 g de azúcar morena
- cucharadita de cardamomo molido

Subreceta 7: Tocino caramelizado

- 2 lonchas de tocino
- 50g de Azucar morena

Preparación:

Subreceta 1:

1. Mezcla la harina con el azúcar.
2. Agrega el agua poco a poco hasta obtener una masa suave.
3. Forma bolitas del tamaño de una nuez.
4. Cocina en agua hirviendo hasta que floten (2-3 minutos).
5. Enfria en agua con hielo y escurre.

Subreceta 2:

1. Mezcla todos los ingredientes en un cazo.
2. Reduce a fuego medio hasta que espese ligeramente.
3. Retira la vaina de vainilla.

Subreceta 3:

1. Asa los camotes a 200 °C hasta que estén tiernos (45-60 min).
2. Pela y tritura con el jugo de naranja hasta obtener un puré fino.

Subreceta 4:

1. Calienta el puré con agar-agar hasta hervir.
2. Vierte en un molde bajo y deja enfriar.
3. Licúa para obtener un gel liso.

Subreceta 5:

1. Mezclar todos los secos, añadir todos los líquidos y llevar en una olla a 85 grados
2. Dejar reposar toda una noche y mantecar

Subreceta 6:

1. Mezcla todo hasta formar migas.
2. Hornea a 180 °C por 12-15 minutos, removiendo a mitad de cocción.
3. Deja enfriar y desmenuza.

Subreceta 7:

1. Coloca el tocino en una bandeja con papel.
2. Espolvorea azúcar y hornea a 180 °C hasta dorar y caramelizar (15-20 min).
3. Deja enfriar sobre una rejilla.