

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad Arte Culinario y Turismo

Tesis: Cocina Tailandesa

**Acercamiento a los sabores y texturas de la cocina
Tailandesa**

Sandra Salazar Pozo

Chef Claudio Ianotti, Director de Tesis

Tesis de grado presentada como requisito
para la obtención del título de Licenciado en Arte Culinario

Quito, abril 2013

HOJA DE APROBACION DE TESIS

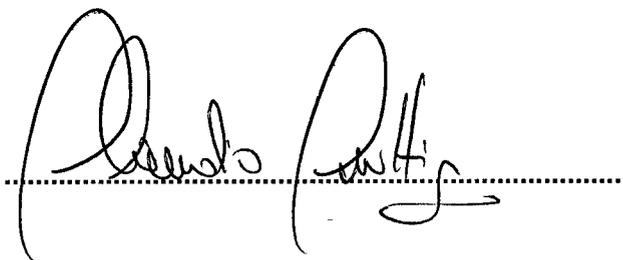
Tesis Cocina Tailandesa

Acercamiento a los sabores y texturas de la cocina Tailandesa

Sandra Salazar Pozo

Chef Claudio Ianotti

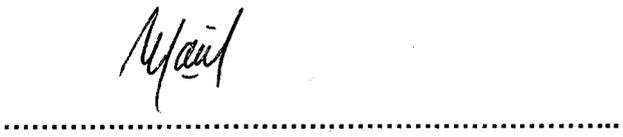
Director de Tesis



Mauricio Cepeda

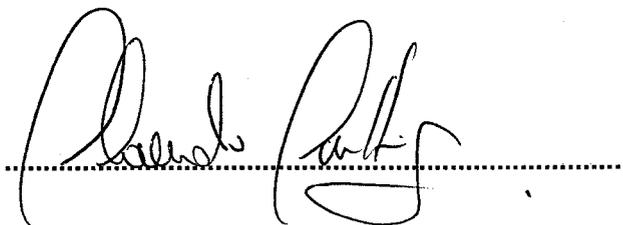
Decano del Colegio Hospitalidad

Arte Culinario y Turismo



Chef Claudio Ianotti

Director de Tesis



Quito, abril 2013

© DERECHOS DE AUTOR

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

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma:

Nombre:

C. I.:

Fecha:

Dedicatoria

A Dios

Mi primer agradecimiento es a Dios por haberme permitido llegar con salud a esta etapa tan importante en mi vida y a no desfallecer pese a las difíciles situaciones vividas.

A mis padres

A mis padres José y María Fernanda por ser mis guías, apoyo y soporte fundamental a lo largo de mi vida tanto personal como profesional y quienes además son mi principal fuente de inspiración y fuerza para seguir adelante.

Mujeres importantes en mi vida y familia

A las mujeres importantes en mi vida, mi abuelita Zenayda Carbonell que ha hecho la mujer que soy el día de hoy por el amor y la dedicación que me ha dado toda su vida, a mi tía Ansis Anay y mi tía Fari de igual manera pilares importantes de mi vida, a mi hermanita Sofi, mis tíos y primos hermanos, a todos muchas gracias desde lo más profundo de mi ser.

Agradecimientos

A la Universidad San Francisco de Quito a Santiago Gangotena y Carlos Montufar por haberme dado la oportunidad de prepararme en tan prestigiosa institución, y la formación académica que obtuve en el transcurso de toda mi carrera de todo corazón muchísimas gracias.

A todos mis profesores del Colegio de Arte Culinario y Turismo por sus enseñanzas y con los que he aprendido mucho tanto en lo personal como profesional , de todo corazón muchas gracias.

A mi Director Académico Claudio Ianotti quien a lo largo de toda mi carrera se convirtió en un segundo padre y guía y a quien además respeto, admiro y quiero mucho te estaré enormemente agradecida siempre mi más sincero agradecimiento por siempre Clau.

Por último y no por ello menos importante , agradezco a todos los profesores de materias fuera de mi Colegio que también fueron igual de importantes en mi formación académica , Carlos Freire, Gustavo Fierro , Addy Albring, Enrique Wong, les ruego me disculpen si me he olvidado de algún profesor de todo corazón mi más sincero agradecimiento y gracias por todas y cada una de sus enseñanzas.

Resumen

Tailandia es un país del sureste de Asia, que limita al este con Laos y Camboya , el golfo de Tailandia , Malasia al sur, y al oeste con el mar de Andamán y Birmania. Tailandia posee una cultura muy variada y es uno de los pocos países en el mundo y en los tiempos modernos que no ha tenido efecto alguno sobre sus tradiciones y cultura. Dentro de la gastronomía del país los ingredientes más utilizados son: las guindillas, zumo de lima, azúcar de palma o morena, salsa de soja, aceite de sésamo, albahaca morada, brotes tiernos de bambú, arroces y fideos, la cocina tradicional tailandesa es rica en sabores debido a la Influencia de culturas como la India y la China. Las técnicas utilizadas en este tipo de cocina son fáciles en los que se obtiene como resultado un gran sabor. Los cinco sabores presentes en todos los platos tailandeses son: dulce, agrio, salado, picante y el amargo, es por ello y otra gran variedad de características lo que hace a Tailandia una país rico, tanto en Cultura como en Gastronomía.

Abstract

Thailand is a country in Southeast Asia, bordered on the east by Laos and Cambodia, Gulf of Thailand, Malaysia, south, and west by the Andaman Sea and Burma. Thailand has a very diverse culture and is one of the few countries in the world and in modern times it has not had any effect on their traditions and culture. Within the country's gastronomy ingredients used are: chillies, lime juice, palm or brown sugar, soy sauce, sesame oil, basil, bamboo sprouts, rice and noodles, traditional Thai cuisine is rich in flavor due to the influence of cultures such as India and China. The techniques used in this type of cuisine are easy on the results obtained great taste. The five flavors present in all Thai dishes are: sweet, sour, salty, spicy and bitter, and it is another great variety of features which makes Thailand an rich country, both in culture and in Gastronomy.

TITULO: Cocina Tailandesa

Subtitulo de tesis: Acercamiento a los sabores y texturas de la cocina Tailandesa

- I. Introducción

- II. Tema y su Justificación

- III. Soporte Histórico/Cultura/Gastronomía del sitio
 - a. Historia de Tailandia
 - b. Cultura de Tailandia
 - c. Gastronomía de Tailandia
- IV. Metodología de la Investigación
- V. Recursos empleados
- VI. Ingredientes variantes
- VII. Menú Propuesto
- VIII. Razonamiento / Justificación del Menú
- IX. Detalle de técnicas culinarias empleadas
- X. Maridaje de menú
- XI. Ejecución del menú: Costos – Receta estándar-Informe de ventas/ financiero
- XII. Presupuesto total empleado en la tesis
- XIII. Conclusiones
- XIV. Bibliografía

I. Introducción

En la presente tesis Cocina Tailandesa acercamiento a los sabores y texturas de la cocina Tailandesa se abarcaran temas en aspectos tales como la historia y primeras migraciones al país y la influencia de culturas como la China y la India misma que posteriormente formaron parte hasta la actualidad de la gastronomía Tailandesa y porque debido a la fusión de estas dos cultura es en la actualidad tan conocida este tipo de gastronomía, como lo son técnicas ingredientes especias de las mismas antes mencionadas. Como Tailandia es rica tanto en gastronomía y cultura se expondrán temas como su religión y tabús propios de este país teniendo en cuenta el respeto y disciplina o lo que está bien o mal visto para los tailandeses desde el punto de vista de su formación que se apreciaran en los Capítulos que abarcan la Historia, Cultura y Gastronomía Tailandesa. Posteriormente, se podrá apreciar el Menú aprobado por los miembros que conformaron el panel de degustación para la presente así como también el costo tanto del menú como del proyecto que son: precio de venta al público del menú y food cost del proyecto y finalmente todas las fuentes de referencias utilizadas como base para que fuera posible la realización del Menú Cocina Tailandesa.

II. Tema y Justificación

El tema a tratar en la presente tesis es: Cocina Tailandesa acercamiento a los sabores y texturas de la cocina tailandesa. Desde el 23 al 27 de junio del año 2011, el menú objeto de esta tesis, “Cocina Tailandesa”, previamente aprobado por el panel de degustación, estuvo sujeto a degustación en el Restaurant Marcus Apicius. En él se incorporaron las observaciones del panel de jurados dada particularmente en la entrada fría y el plato fuerte, las que serán explicadas en el capítulo de las técnicas empleadas. ¿Por qué elegí la Gastronomía Tailandesa? En primer lugar, porque de alguna u otra manera siento una afinidad especial con su cultura y gastronomía, me parece muy interesante la combinación de sabores y texturas que posee en especial este tipo de cocina, teniendo en cuenta que mucho de ello se debe a la influencia culinaria de la cocina de la India y de la China. Adicionalmente, un elemento distintivo y especial en este tipo de gastronomía, es que los ingredientes y especias utilizadas en el cada uno de los platos, aportan diferentes sabores a la comida, guardando armonía entre ellos, sin que predomine el sabor de uno por encima de otro. Por otra parte, teniendo en cuenta lo antes mencionado, los tailandeses son famosos por sus mercados, barcas de madera nocturnas y flotantes¹, donde uno puede encontrar la mayor diversidad de especias, verduras, hortalizas, frutas, y flores de su comida regional mercados que son el vivo reflejo de las ciudades tailandesas. Otra característica de los mercados nocturnos es sin duda sus especialidades culinarias en donde se sirven fideos salteados, pollos cocinados en carretillas e inclusive el famoso Phat Thai², cada

¹ Shulman, Rose Martha. Atlas del gastrónomo. Editorial Blume. Año 2002. pagina 195

² Pasta de fideo de arroz salteado con: huevos, salsa de pescado, tamarindo, pimienta roja, brotes de soya, camarones, pollo o tofu, cacahuets y cilantro.

vendedor se especializa en un solo tipo de cocina , o en un solo plato en donde el resultado final es único , este tipo de comida que es conocida por ser tradicional, como lo señala el autor Halsey Kay³ en su libro “ El sabor de Tailandia”, quien adicionalmente agrega que la misma es preparada con esmero para aquellas personas que buscan lo mejor y la autora Shulman, Rose Martha⁴ que en su libro “Atlas Gastronómico” expresa porque se convierte en una viva escena en la ciudades tailandesas los mercados flotantes. Con todo lo previamente mencionado acerca de esta cultura y su gastronomía es lo que constata el porqué de mi elección, gusto y respeto para el país.

III.- Soporte Histórico

Historia de Tailandia

Tailandia, anteriormente reino de Siam, se cree que tuvo su origen con la migración de los Thais, un pueblo originario de la región del sur de China, cerca del siglo X⁵ A.C. Este territorio estuvo gobernado por el Imperio Jemer⁶ , luego establecieron su propio estado con los reinos de Sukothai y Ayutthaya. Los dos últimos lucharon entre ellos ya que se encontraban en constante amenaza de los Khmer y los Myanmar lo que actualmente se conoce como Birmania. El reino de Ayutthaya reemplaza a Sukothai como potencia dominante de Siam. Posteriormente, los jefes de las tribus Thais lograron su independencia al imperio Khmer establecido como gobierno soberano por Pho Khun Si Idrathiten en el año 1238 A.C. Los Thais logran liberarse del imperio

³ Halsey, Kay. *El sabor de Tailandia*. Leon: Editorial Everest. S.A, 2005, pág. 8

⁴ Shulman, Rose Martha. Atlas del Gastronomo. Editorial Blume. Año 2002. paginas: 194,195,197

⁵ <http://www.vijeportailandia.com,Tailandia,historia,introducción,historia.html>
autor: CC Creative Commons

⁶ El Imperio Jemer fue más conocido como el Imperio de Angkor, un reino que tuvo su centro en la actual Camboya, pero que también comprende zonas de Tailandia, Laos, Vietnam, Birmania y Malasia.
<http://sobrehistoria.com/el-imperio-jemer-en-camboya/>.

Khmer, que en aquel entonces comprendía el territorio de Camboya. Uno de los reyes de esa época llamado Ramkhamhaeng quien estableció el alfabeto Thai, a su muerte entro en declive un nuevo estado conocido con el nombre de Ayutthaya que domino la parte central de Tailandia hasta el año 1700. A partir de ello dicho estado fue dominado por Myanmar y Ayutthaya donde finalmente cayó en manos del ejército del rey Taksin en el año 1775 D.C. Luego Myanmar atacó y conquistó la capital del país y fue así que la línea sucesoria de Ayutthaya fue extinguida. Luego de 400 años al poder cae el reino Ayutthaya en 1767 A.C bajo la invasión del ejercito Myanmar , un general llamado Taksin trata de reunir los reinos Thais desde la capital en donde se encontraba, se dice que dicho rey no estaba en condiciones mentales aptas para seguir gobernando por tal razón fue destituido y ejecutado en 1782 A.C. Posteriormente⁷ , el general Chakri primer rey de la dinastía Chakri, rey que fundó la ahora actual y conocida ciudad de Bangkok en 1782 A.C, y quien impone además una monarquía institucional hasta el año 1932 . Cabe resaltar, que Tailandia es el único país del sudeste asiático que nunca fue colonizado por potencia europea alguna.

⁷

<http://www.vijeportailandia.com,Tailandia,historia,introducción,historia.html>
autor: CC Creative Commons .

Cultura Tailandesa

Puesto que, Tailandia fue el único país del sudeste asiático que nunca fue colonia de ningún país, este suceso ha permitido que el país mantenga viva su propia cultura.⁸ La religión predominante es el budismo, principal teología y centro de identidad y fe de todo tailandés. Por otra parte, los valores para los tailandeses tienen un concepto muy importante acerca de la cultura tailandesa, misma que consiste en el respeto a lo antiguo como base fundamental de obediencia a la práctica espiritual y el honrar a sus antepasados. Por otro lado, los ancianos ocupan un lugar importante en su cultura, ya que cumplen un papel importante en ceremonias y eventos familiares. El tailandés es el idioma oficial del país y tiende a ser complicado puesto que dispone de un alfabeto propio, la dificultad de ello se debe a que por ser una lengua tonal, una palabra puede contar con cinco significados y tonos diferentes⁹. El saludo estándar del país y que responde a un gesto de plegaria es Wai, existen varios tabús existentes en el país y uno de ellos es tocar la cabeza¹⁰ la parte más sagrada del cuerpo, o el apuntar con los pies parte más sucia del cuerpo. No obstante, debido a la occidentalización esta cultura está perdiendo poco a poco estos tabús que han sido mencionados anteriormente. Dentro de las manualidades que son fabricadas en Tailandia podemos encontrar artículos de decoración de la manera más tradicional al estilo tailandés se estima que una de las obras más importantes en el país son las obras literarias y poemas, se cree que la primera obra escrita es la inscripción en piedra del Rey Ramkhamhaeng y "Lilit

⁸ Autor: Andrea Moreno. Cultura y tradiciones de Tailandia. publicado el 22 de Octubre de 2006.

⁹ Las lenguas habladas en Tailandia. fecha publicación.nf. <http://www.spainexchange.com/es/guia-paises/TH-language.htm>

¹⁰ Autor: Andrea Moreno. Cultura y tradicion de Tailandia. publicado el 22 de Octubre de 2006.

<http://culturizate.lacoctelera.net/post/2006/10/22/cultura-y-tradiciones-tailandia>

Ongkan Chaeng Nam"¹¹, escrita por un autor anónimo, esta obra fue una herramienta de gran ayuda para la clase gobernante. Por otra parte, respecto a la fiestas el año nuevo tailandés, festividad de gran importancia que se celebra cada año desde el 13 al 15 de abril, durante esos días se vive en todo el país el llamado Festival de agua en Tailandia que es la forma de recibir el nuevo año como símbolo de bendición y renovación.¹²

Gastronomía de la cocina Tailandesa

La gastronomía Tailandesa es conocida por ser picante esto se debe al fruto de culturas como la China y la India en donde se obtiene un contraste de lo dulce con lo picante, el ácido con lo salado entre otros¹³, este contraste o concepto de equilibrar cinco sabores diferentes el amargo, salado ,agrio , dulce y picante llegó a Tailandia previamente de China, por tanto, este equilibrio se manifiesta sobre todo en la sopa de gambas llamada Dom Yam Gueng el objeto principal de dicho equilibrio reside en resaltar los aromas penetrantes, sabores y texturas de esta gastronomía. Por otra parte, Tailandia central y el altiplano del noreste que forman la región de Issan y las fértiles llanuras que domina el país son el cuenco de arroz en la nación , por su parte la región sureña occidental de Pak Tai con sus playas blancas, montañas, selvas y tinajas de arroz es por ende la región en la que prospera la industria derivada del coco, el golfo de Siam y el mar Andaman que la rodean, ofrecen gran cantidad de pescados y

¹¹ Autor: Asi team.Literatura Tailandesa.fecha publicación.08 de agosto de 2008. <http://www.asia-team.net/foros/showthread.php?t=21580>

¹² Autor: Jantotravel. Tailandia – Songkran Festival del agua

¹³ Autor: Escrito por Viajar Asia.Los Sabores de Tailandia.publicado el 15 de junio de 2010. <http://www.viajarasia.com/2010/06/15/los-sabores-de-tailandia/>

mariscos, un ejemplo de ello es el Plaa phao o pescado asado envuelto en hojas de plátano acompañado de una salsa de mariscos, esta es sin duda la forma más agradable de disfrutar los pescados o mariscos tailandeses. En razón de que el país nunca fue colonizado, muchos chefs tailandeses se han encargado de impregnar en sus recetas algunas influencias extranjeras como de Camboya, India y China¹⁴, en especial de la cocina China que cuenta con una fuerte presencia de técnicas culinarias como : saltear y cocer al vapor. El salteado chino realizado en un wok llamado (taka)¹⁵ en idioma tailandés es una de las técnicas de cocción más importantes de la cocina tailandesa, existen muchas otras como el asado a la parrilla y los guisos. Gran parte de los cocineros tailandeses que estuvieron vinculados con la corte real, transformaron tanto las técnicas como los ingredientes en características propias de la cocina Tailandesa¹⁶, debido a ello y a la combinación de aderezos ancestrales es que podremos encontrar sabores como el ajo, pimienta, raíz de cilantro, esquenanto¹⁷, y el fresco sabor de hierbas como la lima kaffir agria¹⁸el tamarindo, la galanga¹⁹ las chalotas asiáticas²⁰ el coco dulce, el azúcar de palma²¹, la salsa de pescado, y la pasta

¹⁴ Autor: Estudio, trabajo, voluntariado y viajes en Tailandia . <http://www.viajarasia.com/2010/06/15/los-sabores-de-tailandia/>

¹⁵ Shulman, Rose Martha. Atlas del Gastrónomo. Editorial Blume. Año 2002. paginas: 195,195,197

¹⁶ Halsey, Kay .(2005) El sabor de Tailandia. Editorial Everest. S.A.pagina.

¹⁷ Autor: Guia de especias y hierbas. Esquenanto o hierba de limon. fecha publicacion. copyrigh. fecha de visita: 15 de diciembre de 2012. sitio web: <http://www.alarde.com/revista/recetas/especias/esquenanto.html>

¹⁸ Autor: Gastronomía & Cia. Lima kaffir. fecha publicación. 17 junio 2008.

<http://www.gastronomiaycia.com/2008/06/17/lima-kaffir/>

¹⁹ Autor: Gastronomía Thai. La galanga o jengibre. fecha publicación. nf.

<http://gastronomiathai.blogspot.com/2012/07/galanga-o-el-jengibre-tailandes.html#!/2012/07/galanga-o-el-jengibre-tailandes.html>

²⁰ Autor: Gardencentereja. Las chalotas. fecha publicación. 23 de Enero de 2009

<http://www.gardencenterejea.com/entrada.php/chalotes,-chalote,-chalota,-chalotas,-ascalonia,-escalu%C3%B1a/257>.

de langostinos salada. La mezcla de sabores sutiles en cada plato es lo que caracteriza a la cocina Tailandesa²². En muchos platos tailandeses el principal ingrediente es el arroz sea este blanco en sopa o frito. Entre las especies más utilizadas tenemos el curry rojo y el verde, este último se elabora con cilantro y pimienta verde. Los platos principales que podemos encontrar en este tipo de cocina son los: guisos picantes y agrios, pescado agripicante así como varios platos con tallarines, sopas y pollo con jengibre²³. La mayoría de los platos se sirven con salsas las cuales uno puede elegir, la más utilizada que consiste de una mezcla de ajo, pasta de anchoas, azúcar, cebollas, cayena, guindilla, salsa de soja y sal. Los tailandeses poseen una amplia gama de frutas tropicales propias del país como: fruta del dragón²⁴, Guava o guayaba²⁵, Mangostan²⁶, y la fruta de la serpiente²⁷, bebidas como el whisky de arroz, cerveza, agua, zumo de frutas, zumo de caña de azúcar y té helado. Por otra parte, en cuanto a los dulces uno de los postres favoritos de los tailandeses es la banana frita, misma que

²¹ (se obtiene de los tallos de las flores de la palmera del azúcar). Autor: es.foodlexicon. Azúcar de palma. fecha de publicación: n.f. fecha de visita: 16 de diciembre de 2012. página web: <http://es.foodlexicon.org/p0000350.php>

²² Halsey, Kay. (2005) El sabor de Tailandia. Editorial Everest. S.A

²³ Escrito por Viajar Asia. Los Sabores de Tailandia. publicado el 15 de junio de 2010. <http://www.viajarasia.com/2010/06/15/los-sabores-de-tailandia>

²⁴ Autor: Ciarreta, Martín. *La fruta del Dragón*. fecha de publicación: 17 de noviembre de 2009. fecha de visita: 15 de diciembre de 2012. página web: <http://www.vitagenes.com/VitagenesBlog/2009/11/la-fruta-del-dragon/>

²⁵ Autor: Andrea Alarcon. La guayaba Tailandesa. fecha publicación: n.f. copyrights. fecha de visita: 15 de diciembre de 2012. página web: <http://200.3.249.91/suplementos/rural/articulos.php?pid=282832>

²⁶ Autor: Ammim. Historia del Mangostan. Fecha de publicación: 20 de agosto de 2007. fecha de visita: 15 de diciembre de 2012. página web:

http://www.ammim.org/index.php?option=com_content&view=article&id=24:historia&catid=294:acerca-del-mangostan&Itemid=38

²⁷ Autor: Vacazona. Frutas tropicales poco conocidas. fecha publicación: 3 de septiembre de 2012. fecha de visita: 15 de diciembre de 2012. página web: <http://www.vacazonaviajes.com/blog/frutas-tropicales-poco-conocidas/>

se sirve sobre una hoja fresca de plátano²⁸, también se ofrecen cremas y dulces hechos con huevo²⁹, azúcar de palma³⁰, de coco o miel silvestre³¹.

El Wok en la Gastronomía Tailandesa

El wok (“kuo” en el idioma mandarín)³² utensilio muy parecido a una sartén la diferencia radica que el mismo posee una forma cóncava y tiene una altura alrededor de 10 centímetros³³, en este utensilio se puede preparar pastas, carnes, vegetales, verduras y pescados. Son fabricados en materiales de acero, hierro fundido, y muy esporádicamente de aluminio, también lo podremos encontrar con mangos parecidos al de la sartén éstas pueden ser de madera o metal, los wok actuales cuentan con asas refractarias (que resiste el fuego o el calor sin cambiar de estado ni descomponerse)³⁴ Por tanto, esta es una de las características que hacen de este utensilio de cocina único e inigualable a la hora de freír, saltear o cocinar al vapor.

Este antiguo utensilio chino cuenta aproximadamente con más de dos mil años de antigüedad, exactamente durante la Dinastía Han, que coincide con la misma época de Jesucristo. Ya en este tiempo los chinos sabían fundir el metal, así como fabricar

²⁸ A fuego lento.Tailandia y sus cuatro regiones.publicado 04 de abril de 2008. Fecha de visita: 26 de marzo de 2013.página web. <http://www.afuegolento.com/noticias/156/actualidad/5797/>

²⁹ Shulman,Rose Martha. Atlas del Gastronomo.Editorias Blume. Año 2002.paginas: 194,195,197

³⁰ Shulman,Rose Martha. Atlas del Gastronomo.Editorias Blume. Año 2002.paginas: 194,195,197

³¹ Shulman,Rose Martha. Atlas del Gastronomo.Editorias Blume. Año 2002.paginas: 194,195,197

³² A fuego lento.Tailandia y sus cuatro regiones.publicado Viernes,0 4 de abril de 2008.fecha de visita Martes 26 de marzo de 2013.página web: <http://www.afuegolento.com/noticias/154/actualidad/5729/tailandia-y-sus-cuatro-regiones-i-parte>

³³ Veroiz, Valeria.El wok,instrumento más utilizado en las gastronomía china.publicado:Viernes 01 de julio de 2007.fecha de visita: Martes 26 de marzo de 2013. Pagina web: <http://www.lagranepoca.com/articles/2007/06/01/708.html>

³⁴ Diccionario virtual.www.wordreference.com

otros utensilios incluyendo el wok. Anteriormente, eran utilizados vasijas de barro y de metal que contaban con tres patas. Cabe resaltar, que los orientales poseen un amplio conocimiento respecto al arte culinario antiguo.

Teniendo en cuenta que la característica principal de este utensilio radica en su fondo redondo mismo que permite que el calor se disperse de manera uniforme lo que conlleva que la cocción con respecto a las verduras y carnes sea de forma pareja, manteniendo así todas y cada una de las propiedades nutritivas de los alimentos. Otro factor importante consiste en el adecuado empleo de este utensilio ya que se debe realizar un movimiento rotativo constante con la ayuda de una espátula a la hora de elaborar la cocción de los alimentos, este método hace que cada uno de los ingredientes se sellen automáticamente permitiendo que se conserven cada una de sus propiedades. El objetivo principal de los movimientos realizados con este utensilio consiste en extraer el qi (energía del wok) conocido en la gastronomía tanto China como cantonesa (wok hei).

Por tanto, todas y cada una de las cualidades previamente mencionadas hace que la gastronomía Oriental en especial la Tailandesa y sus influencias culinarias le haga única en su arte. Ahora bien, no es tan simple elaborar un plato en el wok puesto que se requiere de un conocimiento, autodominio y habilidad para manejar este utensilio.

A diferencia de la cocina tradicional china a la occidental el fuego es utilizado con más potencia, ya que la cocina normalmente cuenta con los fogones, la potencia de la cocina tradicional china es lo que hace que el wok alcance elevadas temperaturas es

por ello que se recomienda contar con un buen mise en place para no tener problemas a la hora de cocinar. El wok fue creado con el propósito de cocinar los alimentos con una cantidad mínima de aceite, gracias a la altura que el mismo posee el aceite no salta demasiado lo cual podría ocurrir en una sartén común. Como se debe mantener correctamente este utensilio? Número uno, se debe retirar toda capa de aceite colocado por los fabricantes del utensilio, posteriormente, se debe ubicar sobre fuego alto una vez que esté bien caliente, agregar agua de forma que se disperse por todo el wok y finalmente se debe desechar. Dichas instrucciones se deben realizar varias veces para lograr un mejor efecto. Cuando se termina de cocinar siempre se lava y se recubre con una capa de aceite esta acción es lo permite que este maravilloso utensilio no se oxide.

IV. Metodología de la Investigación

La investigación realizada para la presente tesis se basó en primer lugar, en el establecimiento respecto a cuáles son los ingredientes típicos de la cocina Tailandesa, teniendo en cuenta que una de las características principales de este tipo de gastronomía es la marcada influencia culinaria de cocinas de India y de China, a continuación se exponen cada uno de los componentes así como también una breve reseña explicativa tanto de los ingredientes como los platos típicos.

Ingredientes típicos³⁵	Platos típicos
Arroz	Ma uno

³⁵ Shulman, Rose Martha. Atlas del Gastronomo. Editorias Blume. Año 2002. paginas: 194,195,197

Daikon	Tom yam
Salsa de pescado	Pad tai
Curry rojo	Mee krob
Curry verde	Kao pad
Curry amarillo	Gaeng keo wan gai
Chile rojo	Ensaladas
Chile verde	Puu phat phong kari
Brotos de soja	Poo cha
Hojas de limas kaffir	Pla brio wan
Albahaca asiática, coco, cacahuetes	Gaeng mussaman

Para una mejor comprensión tanto de los ingredientes como los platos típicos me permito dar una explicación que se podrá apreciar a continuación. Comenzando por el arroz que se planteará en el capítulo VI de Ingredientes y Variantes, conocemos que en Tailandia se consumen dos tipos el primero es el arroz jazmín que es un grano largo que posee una aroma y sabor característico y el segundo es un arroz glutinoso de grano corto que se vuelve pegajoso el rato que se le cocina. El Daikon³⁶ es un rábano

³⁶ Especie de rábano blanco conocido también como rábano chino, rábano japonés característico de la cocina Asiática .Diccionario en línea. TheFreeDictionary by Farlex.

blanco que se cultiva principalmente en el Extremo Oriente. La salsa de pescado es un condimento derivado del pescado fermentado, se lo emplea en la cocina china como aceite de cocina o para las sopas. El curry rojo es muy popular en la cocina Tailandesa, su principal ingrediente es la leche de coco que es calentada con la pasta de curry rojo de ello deriva su nombre. El curry verde y su composición depende de la zona en la que se elaborare contiene leche de coco como ingrediente principal así como también berenjena, azúcar , salsa de pescado , galanga³⁷ (jengibre) , hojas de lima kaffir³⁸ y de albahaca estos dos últimos son los encargados de proporcionarle el color verde. El Curry amarillo en la cocina tailandesa es de los tres el más empleado como condimento, por el color amarillo que le aporta la cúrcuma, mezclado con la infaltable leche de coco, este curry por lo general se sirve con carnes y pescados y es acompañado con arroz. Los chiles rojos y verdes se podrán apreciar en el capítulo VI de Ingredientes y Variantes. Los brotes de soja conocidos también como diente de dragón o frijolitos chinos son fruto del nacimiento de una legumbre oriental conocida como soja que posteriormente se introdujo en nuestra actual cultura culinaria, gracias a muchos restaurantes orientales. Las hojas de lima kaffir dan un fruto similar a la lima que nosotros conocemos, es un ingrediente básico de la cocina tailandesa y del sudeste asiático, tanto las hojas como los frutos son los que le dan ese sabor cítrico potente y floral a una gran variedad de platos tailandeses, las hojas también son utilizadas en la medicina tradicional de Indonesia. La albahaca asiática es muy utilizada

³⁷ Galanga o jengibre es una especie de rizoma aromático y picante de origen Asiático se cultiva en China , Tailandia , Malasia , Indonesia. Artículo. Gastronomía& Cia.pagina web. <http://www.gastronomiaycia.com/2009/04/17/galanga/>

³⁸ Autor: Gastronomía&Cia. Lima kaffir. Fecha publicación. 30 de mayo de 2011 .pagina web. <http://www.gastronomiaycia.com/2008/06/17/lima-kaffir/>

en la cocina Tailandesa y la de Malasia en la cocina de la primera la más famosa es la albahaca sagrada de Tailandia existen variedades como el Cinnamon, Citriodorum³⁹ que posee un aroma a canela y limón muy apreciada por los italianos en las regiones del mediterráneo y sur de Francia. El coco es una fruta tropical que se obtiene del cocotero, su origen aún es discutido algunos alegan que proviene de Asia del sur y otros concretan que de Delta del Ganges río fluvial del golfo de Bengala, lo que sí es indiscutible es que esta fruta es de clima tropical y subtropical del Caribe y que dependiendo del cocotero también derivan las especies y formas de esta fruta. El cacahuete o maní es familia de las fabáceas⁴⁰ o leguminosas cuyos frutos contienen semillas muy apreciadas en la gastronomía, posee una cascara áspera y sin pulpa y es considerada un fruto seco. Una vez dados a conocer esta primera parte en relación con los ingredientes de Tailandia pasamos a conocer los platos típicos de esta cultura comenzamos por el Ma uno, denominado caballos gordos⁴¹ en idioma tai, consiste en una especie de plato de carne hervida en hojas de plátanos. Tom yam o Tom Yam Kung como también se le conoce en Japón es una sopa caldosa originaria de Tailandia que contiene: hojas de lima kaffir, hierba limón, chalotas, salsa de pescado, chile molido, camarones o una mezcla de mariscos, galanga y hongos shitake. El Pad tai es una fina pasta frita, elaborada con huevo, brotes de soja, cacahuetes, gambas, pollo o tofu. Mee krob⁴² es un tipo de pasta frita con pollo, cerdo y hortalizas. Kao pad⁴³

³⁹Pszonka, Thierry . Hierbas. Fecha de publicación. nf.fecha de visita Jueves 28 de marzo de 2013. Página web: http://www.thierrypszonka.com/rec_hierbas.php

⁴⁰ Ecured.Fabacea.fecha de publicacion: Viernes 29 de marzo de 2013.fecha de visita 29 de marzo de 2013.página web: <http://www.ecured.cu/index.php/Fabaceae>

⁴¹ Shulman,Rose Martha . Atlas del Gastrónomo. Edición Blume . Año 2002.paagina.194

⁴² Plato de fideos de arroz frito y crujiente acompañado de una salsa agridulce muy popular en Tailandia. Artículo. whats4eats. Pagina web. <http://www.whats4eats.com/pastas/mee-krob-recipe>

es arroz frito hecho a base de cerdo, huevos, cangrejo y hortalizas. Gaeng keo wan gai⁴⁴ es una variedad de curry verde hecho con chile y leche de coco. Por otra parte, tenemos las ensaladas Tailandesas que se caracterizan por ser fuertes en sabor y especiadas existe una gran variedad de las mismas con ingredientes como: calamar, brotes de soja y mango verde (ma- muang)⁴⁵. Puu phat⁴⁶ phong karii cangrejo salteado con huevos al curry. Poo cha⁴⁷ consiste en unos pastelitos de cangrejo muy populares en la cocina Tailandesa. Pla brio wan⁴⁸ , pescado frito con salsa de jengibre cabe resaltar, que este es uno de los productos más conocidos en la gastronomía del país. Gaeng mussaman⁴⁹ es una variedad de curry musulmán con un sabor más ligero con un toque de anís estrellado, canela y clavo de olor introducido por los musulmanes indios.⁵⁰ Aquí concluye todo lo relacionado a los ingredientes y platos típicos de la

⁴³ Plato tradicional de Tailandia incluye ingredientes sean estos : arroz frito ,carne de res, cerdo , pollo , camarones o cangrejo, huevo, cebolla, ajo y tomate en rodajas. Artículo . Khao Pad Recipe -Thai Style Fried Rice. Pagina web . <http://www.experience-thailand.com/khao-pad-recipe.html>

⁴⁴ Pollo al curry verde plato que es también de la cocina Tailandesa.pagina web. www.soltys.com/recipes/GaengKeoWanGai.htm

⁴⁵ Shulman,Rose Martha. Atlas del Gastronomo.Editorial Blume.Año 2002.página: 194

⁴⁶ Fideos de arroz frito combinados con pasta de curry y cangrejo. Pagina web . <http://www.austinbushphotography.com/blog/how-to-make-kuaytiaw-phat-puu%E0%B8%81%E0%B9%8B%E0%B8%A7%E0%B8%A2%E0%B9%80%E0%B8%95%E0%B8%B5%E0%B9%8B%E0%B8%A2%E0%B8%A7%E0%B8%9C%E0%B8%B1%E0%B8%94%E0%B8%9B%E0%B8%B9.html>

⁴⁷ Pastelitos de cangrejo de la gastronomía Tailandesa. Shulman,Rose Martha. Atlas del Gastronomo.Editorial Blume.Año 2002.página: 197

⁴⁸ Pescado frito acompañado de salsa de jengibre. Shulman,Rose Martha. Atlas del Gastronomo.Editorial Blume.Año 2002.página: 197

⁴⁹ Otra variedad de curry más ligero introducido por los comerciantes indus. Shulman,Rose Martha. Atlas del Gastronomo.Editorial Blume.Año 2002.página: 197

⁵⁰ Shulman,Rose Martha. Atlas del Gastronomo.Editorial Blume.Año 2002.paginas: 194,195,197

gastronomía Tailandesa, seguidamente se podrá apreciar otra de las herramientas utilizadas dentro de la metodología de investigación que hicieron posible la búsqueda de información para con los componentes que se acaban de mencionar . Otro elemento dentro de la metodología de investigación consistió en recabar la mayor cantidad de información acerca de la Cocina Tailandesa una gran parte de ello se basó en el apoyo de libros , compendios y páginas de consulta en internet adquiridos en la Universidad San Francisco de Quito, por otra parte, seleccionar los ingredientes y platos típicos mencionados anteriormente que identifican este tipo de cocina así como también sus especias, y técnicas culinarias, una vez recopilada toda la información necesaria pasamos entonces a la selección de platos para que lleguen a ser lo más afín posible a el menú propuesto. En la presente tesis fueron utilizados dos métodos científicos el inductivo y deductivo, el primero consiste en una observación preliminar de los hechos que posteriormente serán registrados lo que permite llegar a una generalización y contratación de los hechos⁵¹. El segundo método estudia la conclusión que se encuentra implícita dentro las premisas, Es decir que las conclusiones son una consecuencia necesaria de las premisas⁵². Ambos métodos fueron un componente clave respecto a la clasificación de los insumos a ser utilizados y el resultado de lo que se conoce como el factor de ensayo y error aplicado en el arroz respecto a su cocción debido a la diferencia de altitud que hay en diferentes países y en el segundo se

⁵¹ Definicion.de. Metodo inductivo. Fecha de publicación.copyrights.fecha de visita.Jueves 28 de marzo de 2013.página web: <http://definicion.de/metodo-inductivo/#ixzz2OrcpHGZ9>

⁵² Definicion.de. Método deductivo.fecha de publicación.copyright.fecha de visita 28 de marzo de 2013. Pagina web: <http://definicion.de/?s=metodo+deductivo#ixzz2OrdhO1FV>

presentó en el resultado inicial del sorbete de lychee realizado en su respectiva maquina ya que no fue el resultado esperado, la explicación de ambas conclusiones se exponen en el capítulo V de Recursos Empleados. Cabe resaltar, que el Menú llevado a cabo fue internacional, por lo que hubo que investigar si nuestro mercado ecuatoriano y todo lo que el comprende (proveedores) contaban con los ingredientes foráneos y además necesarios en este tipo de gastronomía, para obtener el resultado más cercano a la gastronomía Tailandesa. Gracias a que el Ecuador posee una amplia variedad de productos no se presentó ningún inconveniente y no hubo necesidad de reemplazar ningún ingrediente u género dentro del Menú. Uno de los textos empleados para la presente Tesis y que sirvió de guía fundamental para la realización final del menú fue "El sabor de Tailandia" el mismo que comprende una variedad de recetas que fueron llevadas a cabo en el Menú Cocina Tailandesa del Autor KayHalsey⁵³ mismo que abarca toda la cultura e historia por regiones de la cocina Tailandesa las costumbres y gastronomía del país. Por otra parte, utilicé un compendio de uno de mis profesores de Gastronomía el Chef Rick Gonzales⁵⁴ profesor especializado en la cocina Tailandesa en donde se pueden encontrar algunas de sus recetas las cuales tomé como base, para posteriormente aplicar a mi menú con mi aporte final

⁵³ Halsey, Kay. *El sabor de Tailandia*. León: Editorial Everest. S.A, 2005, páginas: 59,73,74,75y 167

⁵⁴ Gonzales , Rick . *Cocina Tailandesa* . Año 2009

V. Recursos empleados

En la parte práctica conté con la ayuda y supervisión de los profesores del colegio de Hospitalidad Arte Culinario y Turismo respecto a la presentación, sabor, técnicas en especial algunos consejos que sirvieron de gran ayuda para la realización final del Menú. En donde más se obtuvo información fue en las páginas de internet, puesto que, hablaban de la cultura e historia de Tailandia sus primeras migraciones y la influencia de culturas de la China y de la India aplicados posteriormente a la gastronomía Tailandesa. Un recurso importante a utilizar en la presente investigación fue dentro de las instalaciones del Restaurant Marcus Apicius en donde fueron realizadas diversas pruebas para posteriormente presentar el Menú ante el panel de degustación quienes me aportaron un recurso intangible muy importante su experiencia y recomendaciones para el menú propuesto. Dentro de estas instalaciones fueron utilizadas algunas herramientas y técnicas a utilizar para la realización del Menú, mismas que serán detalladas seguidamente. Para la primera entrada Monederos de oro que consistían en unos envueltos en masa de Won ton se utilizó una tabla para cortar la carne molida de cerdo, otra para picar los ingredientes a utilizar como ajo y cebolla larga y una sartén para sofreír dichos ingrediente en la posteriormente se agregó la carne molida, Salsa Hoisin y de pescado mismas que fueron parte del relleno de la antes mencionada.⁵⁵

Para la segunda entrada sopa picante Kung Tom Yam los insumos a utilizar fueron: tabla celeste para mariscos ya que los principales ingredientes eran langostinos y camarones , tabla verde para cortar ingredientes como jengibre, hojas de lima kaffir,

⁵⁵ Los procesos mencionados en este documento son de mi autoría , basados en una parte en el texto utilizado para la presente tesis del autor: Halsey, Kay. El sabor de Tailandia. León: Editorial Everest. S.A, 2005, páginas: 59,73,74,75y 167

hierba limón y jalapeños frescos, posteriormente se utilizó un wok puesto esta sopa requiere de un proceso de cocción realizado en este tipo de utensilio, debido a la capacidad de retención de calor uniforme puesto que este utensilio permite sellar todos los ingredientes y por ende una mayor concentración de sabores en menor tiempo posible teniendo en cuenta la importancia respecto al tiempo que requieren sopas de este estilo, luego de dicho proceso se utilizó un lienzo sobre un colador chino. Para el plato fuerte Pargo entero frito con chiles y albahaca, acompañados de salteado de verduras al wok y arroz jazmín se utilizó, tabla para mariscos en el caso del pargo entero, se utilizaron tijeras para pescado recomendación del panel de degustación para la presentación del pescado y una licuadora para preparar la salsa de curry rojo, que posteriormente requiere de una cocción breve. También se utilizaron dos bandejas o legumbreros estándar con hielo para mantener el pescado fresco en el proceso de limpieza, que posteriormente, pasa a una técnica de inmersión en la freidora. Finalmente, para el postre que consistía de una Sopa de coco con bananas caramelizadas al horno, sorbete de lychee, crocante de naranja y salsa de frutos rojos. Se utilizó una paila de bronce y cuchara de madera, puesto que, fue una decisión propia el aporte de una textura diferente, robotcoupe para incorporar todos los ingredientes que componen el sorbete, seguidamente se utilizó una tabla para cortar los bananos, un cuchillo de chef para realizar los cortes bastón aplicados, una balanza, una olla para la elaboración de la sopa de coco y un sartén pequeño para sellar las banas en corte bastón y silpack para el crujiente de naranja. Como dato final debo aclarar que todos los ingredientes fueron debidamente pesados para la realización final del Menú.

VI. Ingredientes y Variantes

Sopas Tailandesas

Las sopas Tailandesas difieren bastante del concepto de sopa que nosotros conocemos, las mismas son un componente exclusivo para la mayoría de comidas, y no deben asociarse a las sopas o caldos digestivos de las comidas chinas y japonesas. Una de ellas y la más conocida en Tailandia es la Tom Yang Kung esta es llevada a la mesa conjuntamente con el resto de platos. Se sirven en pequeños bowls y se consumen a cucharadas durante la cena para de esta forma contrarrestar otros sabores. Muchas de ellas dependen unos sabores picantes y fuertes, en cambio otras son un tanto delicadas y sirven para equilibrar sabores fuertes o neutralizar los sabores de otros platos.

Muchos extranjeros que han degustado este tipo de sopas aclaran que la Tom Yang Kung es uno de los platos más conocidos, puesto que la misma consiste de una salsa aromática y picante de langostinos con esquenanto⁵⁶, y hojas de lima Kaffir⁵⁷.

Partiendo ⁵⁸del hecho que el nombre real de esta sopa es Tom Yam Kung, para los

⁵⁶ Planta indígena de la India y Arabia familia de las gramíneas, se emplea en Oriente posee un olor particular que la caracteriza. Diccionario de la *Real Academia Española* © Todos los derechos reservados.

⁵⁷ Ingrediente básico de la cocina Tailandesa y sudeste asiático, proporcionan un sabor cítrico y floral a los platos tailandeses. Artículo. Gastronomía & Cia. Hojas de lima kaffir. <http://www.gastronomiaycia.com/2008/06/17/lima-kaffir/>

⁵⁸ Gastronomía de Tailandia. publicado el 26 de Diciembre de 2009. <http://blogs.mis-recetas.org/emd1943/2009/12/26/gastronomia-de-tailandia/>

Tailandeses este nombre significa “hervir” y “mezclar”, por la intensa combinación del áspero y picante aroma dulce que desprende que sin duda es la versión líquida de uno de los elementos básicos que caracteriza este tipo de cocina la cual suele prepararse a partir de una pasta parecida a la del curry⁵⁹. Tom Khaa es el nombre tailandés de la sopa, puesto que la misma significa “galanga hervida” ya que puede referirse a varias de las versiones tanto suaves como dulces de las Tom Yam, mismas que son elaboradas a partir de la galanga y la leche de coco cortada. Tomar este tipo de sopas durante la comida es lo que permite rebajar el picante de los platos tailandeses ya que estas preparan al paladar para el siguiente ataque picante.

Los Fideos

Uno de los platos principales y conocidos de la cocina Tailandesa es el Phat Thai, muchos platos de fideos en Tailandia son vendidos en tiendas callejeras, sencillas y locales, los fideos son considerados un alimento base el cual haya que compartirse en la mesa con la familia, como es en el caso del arroz al vapor, sino que lo ideal para un almuerzo es un bowls de fideos, o un tentempié⁶⁰ que es servido en reuniones para reponer fuerzas tras una larga noche de fiesta⁶¹. Los vendedores tailandeses tienen la fama de elaborar muy bien un solo plato. Pese a que la presencia agrícola del país está vinculada con el cultivo de arroz los fideos en este caso son bastante nuevos, los

⁵⁹ Autor : Gustavo Jimenes Mora : publicacion 22 de abril del 2004 .<http://www.emagister.com/curso-comida-tailandesa-recetas-apuntes-gastronomicos/arroz-fideos-cocina-tailandia>

⁶⁰ (Tentempie: refrigerio, bocadillo, aperitivo, merienda) Autor: Diccionario de sinonimos. Significado de tentempie. pagina web: <http://sinonimo.palabrita.net/tentempie>

⁶¹ Halsey, Kay .(2005) El sabor de Tailandia. Editorial Everest. S.A

mismos fueron traídos por los emigrantes chinos en donde eran vendidos en las calles y consumidos con palillos, cuchara sopera y se servían en grandes bowls chinos. Cabe resaltar, que el hecho de tener procedencia china no los hacen menos tailandeses, los cocineros del país han adaptado con mucho entusiasmo los ingredientes y técnicas de los mismos a sus propios gustos, dándole lugar a platos de fideos picantes que no tienen ninguna similitud con los que son preparados en Asia. Entre la gran variedad que posee Tailandia en fideos se encuentra la Kuaytiaw⁶² que son fideos de arroz frescos esto se debe al gran gusto que tienen los tailandeses por el arroz⁶³, los blancos y anchos son los utilizados en la preparación del Phat Thai, entretanto, los que son más delgados se utilizan para freír hasta que lleguen a enredarse este tipo de fideo se le conoce como el mii krob⁶⁴ una especialidad tailandesa que consta de fideos crujientes. Otro plato conocido es el khanomjiin⁶⁵ que simboliza un postre chino a base de fideos fríos hecho como una especie de hilos es acompañado de salsa curry de coco o un acompañante picante.

⁶² Plato de fideos de arroz con verduras, carne o albóndigas de carne de cerdo o pescado. Artículo. Glosario platos típicos de Tailandia. <http://www.worldandlibrary.com/glosario-de-platos-tipicos-de-tailandia-parte-i.html>

⁶³ Gatronomía de Tailandia. Publicado copyright 2013. www.viajeportailandia.com

⁶⁴ Halsey, Kay. (2005) El sabor de Tailandia. Editorial Everest. S.A

⁶⁵ Autor: Lhtforum.com. Khanon Jim Naam en Sticky. 17 de diciembre de <http://lthforum.com/bb/viewtopic.php?t=2945>

El arroz

El arroz desde el punto de vista de la producción se encuentra en el puesto número dos de importancia luego del trigo⁶⁶. Este producto es el alimento básico para un poco más de la mitad de la población del mundo. Un poco más del 90% de la población de arroz se encuentra en Asia Oriental y Meridional, en países como China e India quienes producen más de la mitad de arroz a nivel mundial. Una gran parte del arroz se consume en los países productores, Además de los grandes exportadores que son los países de Asia, Tailandia, India y Pakistán una porción relativamente importante proviene de países desarrollados como Europa mediterránea EE.UU, sin embargo, el volumen de sus exportaciones es aún limitado. El consumo promedio de arroz en todo el continente Asiático es mayor a los 80kg/hab⁶⁷ por año. El arroz está considerado como una de las plantas más adaptables a diversas condiciones climáticas y suelos, existen muchas variedades de arroz, en donde cada una de ellas son adaptadas según la región, además es la única planta que se da en terrenos inundados en forma óptima. Las variedades de arroz más conocidas a nivel mundial son : de grano largo tenemos Basmati (India), Bond (EE.UU) , Italiana Ferranini (Italia), Jasmín (Tailandia) , Tebounet (EE.UU), de grano medio se encuentra Arborio (Italia), y de grano corto Bahía (España) entre otros. En Tailandia por ejemplo, se consumen dos tipos de arroz: el arroz glutinoso (kaoniow) y el arroz jasmín (khao chao) el arroz jasmín utilizado en el Menú Cocina Tailandesa , se caracteriza por ser un arroz de grano largo y cristalino,

⁶⁶ Parsons, David B, MSc. Arroz : producción vegetal. Editorial Trillas. Mexico, Argentina, España, Colombia, Puerto Rico, Venezuela. Año 2008. página: 9,13,19,21

⁶⁷ Parsons, David B, MSc. Arroz : producción vegetal. Editorial Trillas. Mexico, Argentina, España, Colombia, Puerto Rico, Venezuela. Año 2008. página: 9,13,19,21

muy parecido al arroz basmati⁶⁸, característico de la cocina india, la diferencia que tiene este del arroz antes mencionado es el delicado y suave aroma que desprende, sus granos se cuecen con una cierta antelación por lo que se debe utilizar el doble de volumen de agua que de arroz y luego se almacena en el refrigerador hasta que se vaya a usar. ⁶⁹La mayoría de las plantaciones se encuentran entre la zona central y el noreste de Tailandia donde podemos encontrar una combinación ideal de tierra, humedad y tiempo, factores importantes para su crecimiento.⁷⁰ La época adecuada para cosechar el arroz es el mes de diciembre puesto que el clima es más frío y seco, factor de alta importancia para que de esta forma el grano madure de forma lenta. Dicho proceso se encarga de la calidad que finalmente obtiene el arroz, puesto que en otra estación del año podría variar la calidad del arroz y por ende el clima, porque en días calurosos el grano de arroz podría crecer de manera precipitada y si en cambio el clima fuese muy húmedo esto provocaría que el grano se descascara antes de crecer⁷¹.

⁶⁸ Tailandia y su gastronomía .Autor: Gustavo Jiménez. publicación 22 de abril de 2009.
<http://www.emagister.com/curso-comida-tailandesa-recetas-apuntes-gastronomicos/tailandia-gastronomia>

⁶⁹ El arroz jazmín. publicado copyright 2012. <http://www.mahatmarice.com/es-mx/products/77/Jazm%C3%ADnTailandes.aspx>

⁷⁰ Autor: Carnero, Javier. Historia y secretos del arroz jazmín. fecha publicación :14 de mayo del 2008.
<http://www.afuegolento.com/noticias/157/actualidad/5816/historia-y-secretos-del-arroz-jazmin>

⁷¹ Autor: Carnero, Javier. Historia y secretos del arroz jazmín. fecha publicación :14 de mayo del 2008.
<http://www.afuegolento.com/noticias/157/actualidad/5816/historia-y-secretos-del-arroz-jazmin>

El Pescado

Tanto el pescado de agua dulce como el de agua salada son igual de importantes hay dos grandes ríos del país que son el Chao Phraya y el Mekong⁷². El primero nace de la unión de las aguas de dos grandes ríos que bajan de las montañas del norte y riegan el centro del país y la gran planicie arrocer⁷³. El segundo, bordea la frontera con Laos de la región nororiental de Tailandia. Entre ellos se practicaban ritos complejos en días señalados antes de la captura de algunos de los peces de agua dulce como el PaBeuk, un enorme pez gato de tres metros de longitud⁷⁴. El pescado de agua salada es pescado en el Golfo de Tailandia, como el atún, lubinas, pargos, marrajos o tiburones mako, calamares, pulpos, mariscos y una variedad de moluscos y anchoas, el mismo que servirá posteriormente para la elaboración de la salsa de pescado tailandesa, que se hace en unas grandes cubas de cemento, puesto que antes eran de madera. El pargo utilizado en el menú Cocina Tailandesa, pertenece a la familia de los (*Lutjanus campechanus*)⁷⁵ nombre científico que en el idioma inglés se le conoce como snaper⁷⁶ esta familia comprende peces desde tamaños medios a grandes que habitan en aguas tanto tropicales como subtropicales en todo el mundo. En la actualidad se conocen más de 100 especies⁷⁷ no obstante, solo se distribuyen aquellas

⁷² Autor: Viaje por Tailandia. Geografía de Tailandia.fecha de publicación .n.f.fecha de visita.15 de diciembre de 2012. Pagina web: http://www.viajeportailandia.com/tailandia/geografia/introduccion_geografia.html

⁷³ Autor: Viaje por Tailandia.Geografía de Tailandia.fecha publicación.n.f. copyrights.fecha de visita.15 de Diciembre de 2012.http://www.viajeportailandia.com/tailandia/geografia/introduccion_geografia.html

⁷⁴ Autor: Rosa Tobar .Cocina Tilandesa, el arroz y el pescado.fecha publicación.n.f. fecha de visita:15 de Diciembre de 2012.http://www.rosatovar.net/imgnoticias/noticia_13.pdf

⁷⁵ Autor:Teubner, Christian.*El gran libro de los alimentos del Mundo* .EditorialEverest.Año 2004.páginas: 86 y 87

⁷⁶ Artículo .Louisiana Fisheries. Biological Info. Fecha publicación. n.f.pagina web: <http://www.lsu.edu/seagrantfish/biological/snapper/redsnapper.htm>

⁷⁷ Autor:Teubner, Christian.*El gran libro de los alimentos del Mundo* .EditorialEverest.Año 2004.página: 87

que cuentan con una carne de excelente calidad. Esta especie habita en grandes cardúmenes próximas a la costa de preferencia en aguas salobres , se alimentan de peces pequeños y moluscos. Se puede decir que los mejores pargos son los rojos, que los podremos encontrar en tiendas especializadas con el nombre ingles de (red snaper), los pargos rojos son más comunes en el norte del Golfo de México⁷⁸ , seguido por el oeste del Golfo y sur de la Florida, son capturados con mayor frecuencia en aguas poco profundas en alta mar en los meses más fríos que en los meses más cálidos.⁷⁹ Por lo general, los podemos encontrar en profundidades entre 50 y 300 pies, el tamaño común de los pargos rojos se encuentran entre 1 ½ y 10 libras⁸⁰ , sin embargo, un pargo que se encuentre bajo en el rango de 30 libras no son para nada raros. En la actualidad el récord mundial del pargo es de 50 libras, 4 onzas⁸¹ . Luego de mencionar un breve resumen de esta maravillosa especie, tenemos que en la gastronomía Tailandesa el mismo se sirve entero y si llega a ser muy fresco se cuece al vapor o a la brasa con chiles, zumo de lima o jengibre⁸² . También se asa, envuelto en hojas de plátano o se fríe hasta que tome una textura crujiente, y luego se cubre con una determinada salsa. A los tailandeses les gusta salar, secar y encurtir al marisco para conservarlo y aportarle sabor.

⁷⁸ Artículo .Louisiana Fisheries. Biological Info. Fecha publicación. n.f.pagina web:
<http://www.lsu.edu/seagrantfish/biological/snapper/redsnapper.htm>

⁷⁹ Artículo .Louisiana Fisheries. Biological Info. Fecha publicación. n.f.pagina web:
<http://www.lsu.edu/seagrantfish/biological/snapper/redsnapper.htm>

⁸⁰ Artículo .Louisiana Fisheries. Biological Info. Fecha publicación. n.f.pagina web:
<http://www.lsu.edu/seagrantfish/biological/snapper/redsnapper.htm>

⁸¹ Artículo .Louisiana Fisheries. Biological Info. Fecha publicación. n.f.pagina web:
<http://www.lsu.edu/seagrantfish/biological/snapper/redsnapper.htm>

⁸² Halsey, Kay .(2005) El sabor de Tailandia. Editorial Everest. S.A

Hierbas y especias en Tailandia

El uso de hierbas en Occidente se amplía cada vez más en la cocina Oriental tal es el caso de el cilantro ,hierba de limón, la albahaca , la menta y hojas de lima kaffir puesto que dichas hierbas son una de las características principales de la cocina Tailandesa⁸³ ya que aportan sabor a todos los platos como el curry característico de este tipo de cocina , este tipo de hierbas se vierten a puñados como si fueran verduras, en una cocina como la tailandesa en donde es importante el aspecto, sabor y el aroma fresco que proporcionan este tipo de hierbas, y su importancia en la cocina Tailandesa por tanto, este tipo de cualidades no son puestas a un segundo plano .⁸⁴En una gran mayoría de los platos tailandeses la hierba básica es el cilantro ya que lo más preciado de estas son sus raíces de las que se mencionan cuenta con una aroma y sabor inigualable, machacado con sal, ajo y pimenta es en gran parte lo que constituye la base de mucho platos, por otra parte , las hojas y tallos siendo más refrescantes son un ingrediente indispensable en una gran parte de las sopas , ensaladas y platos de pescado .⁸⁵Muchos chefs tailandeses utilizan tres variedades de albahaca muy diferentes en la cocina europea, por ejemplo la albahaca dulce tailandesa tiene una especie de sabor básico con un toque anisado que le brinda tanto a las sopas como a los currys amarillos y rojos, el fuerte aroma que desprende la albahaca morada es acentuado únicamente en los platos fuertes por el sabor que aporta en los mismos. Dentro de las tres variedades existentes de albahaca también podemos encontrar una

⁸³ Autor:Teubner, Christian.*El gran libro de los alimentos del Mundo* .EditorialEverest.Año 2004.pagina35

⁸⁴ Hierbas aromáticas. Publicado por Alimentación sana. <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/aromaticas.htm>

⁸⁵ Halsey, Kay .(2005) *El sabor de Tailandia*. Editorial Everest. S.A

albahaca con un sutil sabor a limón el cual se puede combinar con sopas y mariscos , por otro lado , la menta verde ,solo se añade a ensaladas sean estas de carne o marisco su olor y fragancias frescas dan contraste a muchos platos picantes .

El Curry

El curry es una mezcla de diferentes especias, hierbas secas machacadas y mezcladas compuestas por: pimienta de cayena, clavo, comino, cilantro, nuez moscada, jengibre, cúrcuma, canela y guindilla,⁸⁶ mismas que son utilizadas dentro de la cocina Asiática en general. La palabra curry, no contiene ningún significado en la India, ya que es un término empleado por los ingleses para referirse a la mezcla de especias ya preparadas⁸⁷, es como la interpretación comercial y de alguna forma cercana de lo que es el curry como condimento, con el cual se preparan varios platos en la India sean estos húmedos o con salsa. El mismo consta de tres variedades: curry amarillo, curry verde y curry rojo el más utilizado es el curry amarillo, y su color se debe a su elevado porcentaje en cúrcuma (hierba originaria de Asia para tratar varias enfermedades.)⁸⁸Para aquellas personas que son ajenas a la India el curry

⁸⁶ Autor : Mis recetas .Fecha de publicación.nf . Origen de la Curry: Origen de la Curry.
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/especias/curry.htm>

⁸⁷ Autor :Ariansen, Jaime. El curry. Fecha de publicación. Viernes 21de agosto del 2009.
<http://historiadela gastronomia.over-blog.es/article-35120532.html>

⁸⁸ El Curry y sus propiedades. Autor: Mapachito.Publicación. nf. <http://alimentosparacurar.com/n/272/el-curry--y-sus-propiedades.html>

corresponde a una comida del país, la palabra curry deriva del tamil kari⁸⁹ (término que se le atribuye al curry) este nombre es asignado a una salsa líquida y picante con la que es aderezado el arroz. Cada cocinero en la India prepara su propio curry según la región que se vaya a utilizar, se recomienda acompañar a todas aquellas recetas que contengan curry con otras suaves para de esta forma apaciguar su fuerte sabor. Dentro de las cocinas coloniales de la India surgió un nuevo tipo de cocina la anglo india, en donde chefs indios tuvieron que adaptar sus tradicionales recetas a sus amos británicos creando así una amplia gama de platos que van desde el Kedgere(plato a base de pescado , arroz y huevos) , la sopa picante de mulligatawny, inclusive el arroz con curry picante teñido con cúrcuma.⁹⁰ Cuando los oficiales británicos comenzaron a retirarse a Inglaterra y Holanda no solo trasladaban servicios y cocineros indios, también trasladaron consigo las costumbres, especias y comidas de la India.⁹¹ Este gusto se fue extendiendo y la gran mayoría de personas no podían acceder a este tipo de especia, es entonces que se crea un cierto espacio en el mercado para elaborar una mezcla fija ya preparada y por ende comercializada con el nombre de curry en polvo, para que de esta forma fuese fácil e utilizable este condimento dependiendo del gusto de los occidentales para elaborar una serie de platos, inclusive estofados. En Occidente se tomó la costumbre de que el curry tuviera siempre un bello color dorado, debido a la fuerte presencia de cúrcuma que lo caracteriza. Las principales recetas

⁸⁹ El sabor de ...India. Autor: Recetas de Pryya Wickramasinghe y Carol Silva Najah. Editorial Evergrafias S.A.página 60

⁹⁰ El sabor de ...India. Autor: Recetas de Pryya Wickramasinghe y Carol Silva Najah. Editorial Evergrafias S.A.página 60

⁹¹ Autor :Ariansen, Jaime.El curry.Fecha de publicación. Viernes 21de agosto del 2009.
<http://historiadela gastronomia.over-blog.es/article-35120532.html>

para elaborar el curry en polvo se publicaron en el siglo XVII y 1889⁹², debido a la Exposición Universal de París, es entonces que se estableció en Francia, la composición del "polvo kari" como se le conoce actualmente a este condimento.

Los Chiles

Es difícil concebir la comida India antes de la llegada de los portugueses al Sur del país con un valioso descubrimiento del Nuevo Mundo conocido como chile⁹³. Debido a que son pocos los ingredientes que logran formar una cocina únicamente con los chiles, fueron los indios quienes acostumbrados a trabajar con una amplia gama de especias fueron quienes adoptaron al chile como un ingrediente propio⁹⁴. Por su parte, los tailandeses, ya disfrutaban del sabor picante de la pimienta negra, es por ello que los chiles disfrutaban de aceptación inmediata, y se adaptaron inmediatamente a las condiciones de su suelo fértil. Este nuevo componente en la cocina India progresó en el país, que es conocido además como el mayor productor de este producto en el mundo y que también se cultiva en un centenar de variedades, desde los chiles de Cachemira de suave sabor y prominente color, hasta los pequeños y picantes conocidos como: dhani o pimienta de cayena⁹⁵. Para muchas de las personas más pobres del mundo los chiles son el medio más económico de aportarle sabor a los platos insípidos, pese a que en la cocina india no son usados de manera indiscriminada. Gran parte de los platos indios en especial los del norte contienen chile o en su lugar se procede a utilizar

⁹² Autor :Ariansen, Jaime.El curry.Fecha de publicación. Viernes 21de agosto del 2009.
<http://historiadelastronomia.over-blog.es/article-35120532.html>

⁹³ El sabor de ...de India.Autor: Priya Wickramesinghe y Carol Selva Najah.Editorial Evergrafias S.A paginas 180y 181

⁹⁴
⁹⁵ El sabor de ...India.Autor:Priya Wickramesinghe y Carol Selva Najah. Editorial Evergrafias S.A páginas 180 y 181

mezclas de especias. Si por alguna razón algún plato exige el uso de chiles estos son incorporados de manera sutil y con destreza puesto que, estos no sólo aportan al plato el toque picante, sino también aroma y color. La base de todos los platos indios es la masala que no es más que la mezcla de especias que da cabida al chile de color fresco verde y poco maduro, al ajo, al jengibre y a otras especias. Los chiles rojos y disecados por su parte, que en muy pocas ocasiones se utilizan frescos, se añaden al final a veces mezclados con tarka (aderezo de semillas de mostaza) y hojas de curry sofridas en aceite mismas que son incorporadas al final del plato al momento que se va a servir. Al chile nunca se le deja escapar los sabores complejos de la masala ni siquiera en aquellas recetas que contienen picante especialmente en las del Sur, en donde el chile es apreciado por sus propiedades tonificantes, es por ello que cada cocinero indio está muy al tanto puesto que cada variedad de chile tiene su sabor propio y el usar una variedad local es un componente básico para lograr el sabor típico de un plato de una determinada región.⁹⁶

VII. Menú Propuesto

Primera entrada

Monederos de oro

Envueltos de masa de Won ton, rellenos de carne de cerdo con salsa agridulce , acompañadas de ensalada thai de mango verde .

⁹⁶ El sabor de ...de India. Autor: Priya Wickramesinghe y Carol Selva Najah. Editorial Evergrafias S.A paginas 180y 181

Segunda entrada

Kung Tom Yam

Sopa picante en base de camarones , con langostinos y hongos shiitake

Plato fuerte

Pargo entero frito con chiles y albahaca , acompañados de salteado de verduras al wok y arroz jazmín .

Postre

Sopa de coco con bananas al horno , sorbete de lychee y crocante de naranja

VIII. Razonamiento y Justificación

Como se mencionó anteriormente en el Tema y Justificación del Menú para la presente Tesis Cocina Tailandesa el principal objetivo de la misma fue destacar la gran variedad de sabores , cultura y gastronomía del país⁹⁷ .Dentro del Menú se realizaron cambios en la primera entrada la cual se incluyó una ensalada thai de mango verde para acompañar los monederos de oro , que consistían en unos envueltos de masa de Won ton rellenos de carne de cerdo con salsa agridulce , otro cambio realizado en el Menú fue en el plato fuerte , que consistía de un pargo entero frito en donde había que desvestir al pargo de las aletas dorsales, pectorales y pélvicas el mismo iba bañado en una salsa de curry rojo picante , como esta salsa tenía un alto nivel de picante el jurado

⁹⁷ Algunos de los procesos que constan en este documento son de mi autoría con ayuda del libro que usé como base. Halsey, Kay .(2005) El sabor de Thailandia. Editorial Everest. S.A

hizo la sugerencia de bajar el nivel de la misma debido a que el paladar ecuatoriano no podría asimilarlo puesto que esta es una de las características principales de la Cocina Tailandesa .Finalmente, con los cambios realizados por el panel de degustación el 15 de junio de 2011 queda entonces el Menú Cocina Tailandesa de la forma que se expresa en el Menú Propuesto/Descripción del Menú .

IX. Detalle de técnicas culinarias empleadas

La cocina Tailandesa es conocida por tener bajos niveles tanto en colesterol como en grasas puesto que es una gastronomía un tanto ligera a excepción de algunos platos , a ella también se le atribuyen propiedades como las medicinales y también el empleo de hierbas y especias las mismas que son habituales a la hora de elaborar algún plato en especial. ⁹⁸Las técnicas culinarias empleadas en el Menú Cocina Tailandesa fueron las siguientes : se realizó una cocción lenta para la sopa picante Kung Tom Yam por un lapso de 5 horas en un wok⁹⁹ , este utensilio retiene de manera uniforme y concentrada el sabor puesto que jugó un papel muy importante en dicho proceso , otra técnica empleada fue el salteado de vegetales al wok para unas de las guarniciones del plato fuerte del Menú debido a que los tailandeses gustan de una comida relativamente libre de grasa, el saltear en el wok le aporta un sabor especial tanto a los arroces como a las verduras salteadas. Finalmente, la última técnica empleada dentro del Menú consistía en freír un pargo entero que luego de salpimentarlo y rebosarlo en harina quitando los excesos de la misma se produjo, a freír técnica y consumo

⁹⁸ Algunos de los procesos que constan en este documento son de mi autoría con ayuda del libro que usé como base. Halsey, Kay .(2005) El sabor de Thailandia. Editorial Everest. S.A

⁹⁹ Autor.Alimentació sana .El wok invento de la cocina China. <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/wok.htm>

muy común en el país. Cabe resaltar, que cada uno de los procesos mencionados son utilizados en la gastronomía tailandesa y que poco a poco están siendo una especie de influencia en la cocina de los occidentales por la armonía, tanto de sabores texturas y aromas que en especial posee este tipo de cocina.

X . Maridaje del Menú

Primera entrada

Monederos de oro Envueltos de masa de Won ton rellenos de carne de cerdo con salsa agridulce , acompañadas de ensalada thai de mango verde .

Vino a maridar: Rosemount Traminer Riesling

Segunda entrada

Kung Tom Yam

Sopa picante en base de camarones , con langostinos y hongos shiitake

Vino a maridar : Sauvignon Blanc

Plato fuerte

Pargo entero frito con chiles y albahaca , acompañados de salteado de verduras al wok y arroz jazmín .

Vino a maridar : Zinfandel

Postre

Sopa de coco con bananas caramelizadas al horno, sorbete de lychee , crocante de naranja y salsa de frutos rojos. **Vino a maridar: Gewurztraminer**

Numero de Receta:

1

100

Receta: Monederos de Oro

Menu : Cocina Thaiandesa				
MARCUS				
#páx :4				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0.05	Carne Molida	\$ 7.10	\$ 0.36
kg	0.08	Castañas en agua	\$ 8,00	\$ 0.64
kg	0.01	Ajo pelado	\$ 2.94	\$ 0.03
kg	0.01	Cebolla larga	\$ 1.37	\$ 0.01
litro	0.05	Salsa de Ostras	\$ 12.94	\$ 0.65
kg	0.05	Salsa Hoisin	\$ 4.38	\$ 0.22
kg	0.02	Salsa Thai Sweet Chili	\$ 20.18	\$ 0.40
litro	0.02	Salsa de Pescado	\$ 9.28	\$ 0.09
kg	0.01	Mermelda de Naranja	\$ 3.44	\$ 0.03
sub total				\$2.43
PROCEDIMIENTO:				
<p>Picar la cebolla y ajo pelado , luego en sartén bien caliente agregar los ingredientes anteriormente picados , agregar la carne de cerdo molida ½ onza de las salsa Hoisin y de Soja y 1.2 onzas de salsa de pescado que por ser fuerte en sabor se debe colocar dicha cantidad.</p>				

Numero de Receta:**2****Receta:** Sopa Kung Tom Yam

Menu : Cocina Thailandesa				
MARCUS			#páx :4	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0.02	Langostino	\$ 18.70	\$ 0.37
kg	0.01	Camarón	\$ 12,00	\$ 0.12
und	0.04	Jengibre	\$ 3.20	\$ 0.13
kg	0.02	Aceite Vegetal	\$ 1.83	\$ 0.04
kg	0.02	Hierba Luisa	\$ 5.00	\$ 0.10
atado	0.02	Hojas de lima Keffir	\$ 5.88	\$ 0.12
kg	0.03	Jalapeño Fresco	\$ 9.80	\$ 0.14
atado	0.01	Cebollin Chino	\$ 4.75	\$ 0.05
kg	0.01	Limón Meyer	\$ 1.17	\$ 0.02
kg	0.01	Hongos Shitake	\$ 27.44	\$ 0.27
total				\$ 1.36
PROCEDIMIENTO:				
<p>Cortar los hongos Shitakes, los jalapeños frescos , hojas de lima Keffir y cebollín chino , posteriormente en un wok bien caliente poner las cabezas de langostinos un litro de agua y dejar hervir por una hora , cernir con un lienzo dejar enfriar y luego almacenar en la refrigeradora .</p>				

101

101

Costo de recetas estándar posteriormente se podrá observar el listado de precios para el presente Menú

Numero de Receta: 3**Receta Plato Fuerte Pargo entero Frito**

Menu : Cocina Thaiandesa				
#páx :4				
UNIDA D	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0.02	Pargo Entero	\$ 8.80	\$ 0.18
kg	0.02	Harina Panadera	\$ 1.53	\$ 0.03
litro	0.01	Aceite girasol	\$ 3.11	\$ 0.03
kg	0.05	Curry en pasta red	\$ 18.38	\$ 0.55
kg	0.01	Albahaca morada	\$ 49.00	\$ 0.49
kg	0.01	Arroz Jazmín	\$ 6.50	\$ 0.07
kg	0.05	Zanahoria fina	\$ 0.58	\$ 0.03
kg	0.01	BokChoy	\$ 3.52	\$ 0.04
kg	0.03	Col China	\$ 0.70	\$ 0.02
kg	0.02	Echalotes	\$ 19.6	\$ 0.39
total				1.82
PROCEDIMIENTO:				
<p>Limpiar y desvestir totalmente el pargo entero de las aletas dorsales, pectorales y pélvicas, así como también de las vísceras y agallas. Una vez terminado dicho proceso se debe almacenar inmediatamente en la parte más fría refrigeradora (se recomienda tener el pescado en hielo mientras se esté en dicho proceso. Posteriormente, salpimentar e enharinar retirar cualquier exceso de esta y por último luego se coloca en la freidora. Para la guarnición del pargo en un sartén caliente agregar la zanahoria cortada en juliana y de la misma manera el bokchoy y la col china, previamente sazonados los mismos . Se sirve como guarnición conjuntamente con el arroz Jazmín .</p>				

Numero de Receta: 4

Sorbete de Lychee y crocante de Naranja

Menu Cocina Thaiandesa

MARCUS

#páx :4

UNIDA D	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0.05	Lychee	\$ 7.96	\$ 0.04
kg	0.02	Plátano seda	\$ 0.68	\$ 0.01
litro	0.03	Leche de coco	\$ 7.75	\$0.23
kg	0.04	Azúcar	\$ 0.88	\$ 0.04
kg	0.03	Naranja	\$ 3.26	\$ 0.10
kg	0.02	Harina	\$ 1.53	\$ 0.03
und	0.06	Colapez	\$43.93	\$ 1.32
total				2.13

PROCEDIMIENTO:

En una olla pequeña poner a calentar la leche de coco con el azúcar apenas comience el primer hervor retirar de la hornilla y agregar el colapez y no dejar de mover. Luego se procede a realizar el sorbete de lychee en su respectiva máquina, una vez que esté listo se debe colocar en una congeladora de -25° esta temperatura es la que permite la consistencia que necesitamos en el sorbete.

Receta #1		Primera entrada		Monederos de Oro				
PRODUCTO	Precio Mercado			Costo por Kg (o litro)		Costo Receta		
	Precio en el Mercado	Cantidad	ud	Cantidad	Costo por Kg	Cantidad receta	Cantidad en Kg	Costo receta
Carne de cerdo molida	\$ 7.00	1	kg	1.00	\$ 7.00	100	gr	\$ 0.700
Castañas en agua	\$ 8.00	1	kg	1.00	\$ 8.00	60	gr	\$ 0.480
Ajo pelado	\$ 4.86	1	kg	1.00	\$ 4.86	20	gr	\$ 0.097
Cebolla larga	\$ 0.77	1	kg	1.00	\$ 0.77	30	gr	\$ 0.023
Salsa de ostras	\$ 2.47	1	Lt	1.00	\$ 2.47	20	ml	\$ 0.049
Salsa Hoisin	\$ 4.63	1	Lt	1.00	\$ 4.63	20	ml	\$ 0.093
Salsa Thai Sweet Chili	\$ 12.96	1	Lt	1.00	\$ 12.96	20	ml	\$ 0.259
Mermelada de Naranja	\$ 3.02	1	kg	1.00	\$ 3.02	20	kg	\$ 0.060
Salsa de Pescado	\$ 6.50	1	Lt	1.00	\$ 6.50	20	ml	\$ 0.130
Food Cost								\$ 1.892
P.V.P.								\$ 5.180
Food Cost %								36.52%

Receta #2		Segunda entrada		Sopa Kung Tom Yam				
PRODUCTO	Precio Mercado			Costo por Kg (o litro)		Costo Receta		
	Precio en el Mercado	Cantidad	ud	Cantidad	Costo por Kg	Cantidad receta	Cantidad en Kg	Costo receta
Langostinos	\$ 18.80	1	kg	1.00	\$ 18.80	90	gr	\$ 1.692
Camarón	\$ 12.00	1	kg	1.00	\$ 12.00	90	gr	\$ 1.080
Jengibre	\$ 3.24	1	kg	1.00	\$ 3.24	15	gr	\$ 0.049
Aceite girasol	\$ 3.02	1	Lt	1.00	\$ 3.02	20	gr	\$ 0.060
Hierba Luisa	\$ 0.45	1	kg	1.00	\$ 0.45	15	gr	\$ 0.007
Sal	\$ 0.31	1	kg	1.00	\$ 0.31	5	gr	\$ 0.005
Hojas de lima keffir	\$ 0.90	1	kg	1.00	\$ 0.90	10	gr	\$ 0.009
Jalapeño fresco	\$ 4.05	1	kg	1.00	\$ 4.05	10	gr	\$ 0.041
Cebollín chino	\$ 0.63	1	kg	1.00	\$ 0.63	15	gr	\$ 0.009
Limón Meyer	\$ 0.72	1	kg	1.00	\$ 0.72	30	gr	\$ 0.022
Cilantro	\$ 0.36	1	kg	1.00	\$ 0.36	20	gr	\$ 0.007
Brotos de soya	\$ 3.24	1	kg	1.00	\$ 3.24	15	gr	\$ 0.049
Hongos Shiitake	\$ 14.70	1	kg	1.00	\$ 14.70	20	gr	\$ 0.294
Food Cost								\$ 3.320
P.V.P.								\$ 5.180
Food Cost %								64.09%

Receta #3		Plato Fuerte		Pargo entero frito				
PRODUCTO	Precio Mercado			Costo por Kg (o litro)		Costo Receta		
	Precio en el Mercado	Cantidad	ud	Cantidad	Costo por Kg	Cantidad receta	Cantidad en Kg	Costo receta
Pargo entero	\$ 7.00	1	kg	1.00	\$ 7.00	700	gr	\$ 4.900
Harina panadera	\$ 0.78	1	kg	1.00	\$ 0.78	150	gr	\$ 0.117
Aceite girasol	\$ 3.02	1	Lt	1.00	\$ 3.02	100	gr	\$ 0.302
Curry en pasta red	\$ 7.00	1	kg	1.00	\$ 7.00	20	gr	\$ 0.140
Albahaca morada	\$ 1.80	1	kg	1.00	\$ 1.80	40	gr	\$ 0.072
Arroz jazmin	\$ 8.80	1	kg	1.00	\$ 8.80	150	gr	\$ 1.320
Zanahoria fina	\$ 4.05	1	kg	1.00	\$ 4.05	30	gr	\$ 0.122
Bok choy	\$ 2.97	1	kg	1.00	\$ 2.97	30	gr	\$ 0.089
Col china	\$ 0.70	1	kg	1.00	\$ 0.70	30	gr	\$ 0.021
Sal	\$ 0.31	1	kg	1.00	\$ 0.31	10	gr	\$ 0.003
Leche de coco	\$ 3.00	1	kg	1.00	\$ 3.00	250	gr	\$ 0.750
Jengibre	\$ 3.24	1	kg	1.00	\$ 3.24	20	gr	\$ 0.065
Echalotes	\$ 2.70	1	kg	1.00	\$ 2.70	20	gr	\$ 0.054
Food Cost								\$ 7.955
P.V.P.								\$ 5.180
Food Cost %								153.56%

Receta #4		Postre		Sorbete de lychee				
PRODUCTO	Precio Mercado			Costo por Kg (o litro)		Costo Receta		
	Precio en el Mercado	Cantidad	ud	Cantidad	Costo por Kg	Cantidad receta	Cantidad en Kg	Costo receta
Lychee	\$ 4.25	1	kg	1.00	\$ 4.25	62	gr	\$ 0.264
Plátano seda	\$ 0.81	1	kg	1.00	\$ 0.81	30	gr	\$ 0.024
Leche de coco	\$ 2.50	1	kg	1.00	\$ 2.50	250	gr	\$ 0.625
Azúcar	\$ 2.10	1	kg	1.00	\$ 2.10	150	gr	\$ 0.315
Naranja	\$ 1.70	1	kg	1.00	\$ 1.70	15	gr	\$ 0.026
Harina	\$ 0.78	1	kg	1.00	\$ 0.78	25	gr	\$ 0.020
Food Cost								\$ 1.273
P.V.P.								\$ 5.180
Food Cost %								24.57%
Food Cost Total								\$ 14.439
P.V.P. Total								\$ 20.720
Food Cost % Total								69.69%

Receta # 1

Monederos de Oro Primera entrada

Unidad	Cantidad	Ingredientes	Precio en el mercado	Costo total
kg	0.05	Carne de cerdo molida	7.10	0.36
kg	0.08	Castañas en agua	8.00	0.64
kg	0.01	Ajo pelado	2.74	0.03
Kg	0.01	Cebolla larga	1.37	0.01
litro	0.05	Salsa de ostras	12.94	0.65
kg	0.05	Salsa Hoisin	4.38	0.22
kg	0.02	Salsa Thai Sweet Chili	20.18	0.40
Kg	0.02	Mermelada de naranja	3.44	0.09
litro	0.01	Salsa de Pescado	9.28	0.03

105

Receta #2 Sopa Kung Tom Yam

Segunda entrada

Unidad	Cantidad	Ingredientes	Precio en el mercado	Costo total
kg	0.02	Langostinos	18.70	4.68
kg	0.01	Camarón	12.00	1.20
kg	0.04	Jengibre	3.20	0.16
litro	0.02	Aceite vegetal	1.83	0.33
kg	0.02	Hierba luisa	5.00	1.75
kg	0.02	Sal	0.00	0.00
kg	0.03	Hojas de lima keffir	5.88	0.12
kg	0.01	Jalapeño freco	9.80	1.96
kg	0.01	Cebollín chino	4.75	0.48
kg	0.01	Limón meyer	1.17	0.12
kg	0.02	Cilantro	3.33	0.30
kg	0.01	Hongos shitake	27.44	0.27

106

Receta # 3

Plato fuerte:

Pargo entero frito acompañado de de salsa de curry rojo, verduras salteadas al wok, arroz jazmín y albahaca frita

Unidad	Cantidad	Ingredientes	Precio del mercado	Costo total
Kg	0.02	Pargo entero	8.80	2.20
Kg	0.02	Harina panadera	1.53	0.31
litro	0.01	Aceite girasol	3.11	1.09
Kg	0.05	Curry en pasta red	18.38	3.31
kg	0.01	Albahaca morada	49.00	1.47
Kg	0.01	Arroz jazmín	6.50	0.98
Kg	0.05	Zanahoria fresca	0.58	0.12
Kg	0.01	Bok coy	3.52	0.53
Kg	0.03	Col china	0.70	0.11
Kg	0.01	Sal	0.00	0.00
litro	0.03	Leche de coco	7.75	0.23
Kg	0.04	Jengibre	0.050	0.13
Kg	0.02	Echalotes	19.60	0.39

107

Receta# 4

Sorbete de Lychee

Postre

108

Unidad	Cantidad	Ingredientes	Precio unidad	Costo total
Kg	0.05	Lychee	7.96	0.40
Kg	0.02	Plátano seda	0.68	0.01
Litro	0.03	Leche de coco	7.75	0.23
Kg	0.04	Azúcar	0.88	0.04
Kg	0.03	Naranja	3.26	0.10
Kg	0.02	Harina	1.53	0.03
kg	0.06	Colopez	43.93	1.32

Informe de ventas

	Ventas	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Día	Entran		14	15	12	15	15
	Salen		14	6	10	0	15
			12 menús 2 entradas	7menus 1fuerte	7 menús 9 entradas		
Noche	Entran	15	12	15		15	20
	Salen	15	6	15		15	
			9	0		0	

109

Presupuesto total empleado

		Costo	
Total Menús	90	18,50	1665
Primera entrada	3	4,5	13.50
Segunda entrada	2	4,5	9
	Ingresos =	Venta total	1687,50

Precio de venta al publico : 24,57

Foodcost del proyecto : costo/ingresos

Foodcost del proyecto : 22,57

Transferencia de productos Menú cocina Tailandesa

Tanto al restaurant Marcus Apicius como a la Bodega CPU Service fueron transferidos en buenas condiciones los siguientes producto :

Producto	Cantidad
Arroz jazmín	1 kg
Aceite vegetal	0.50 gr
Salsa Thai Sweet Chili	0.30 gr
Salsa de Ostras	0.25 gr
Salsa de pescado	0.35 gr
Salsa Hoisin	0.32 gr
Mermelada de naranja	0.21 gr
Pasta de curry rojo	0.15 gr
Limón meyer	1 kg

Harina panadera	0.25
Pargo entero	7.5 kg

Conclusión

El objetivo principal de esta investigación fue destacar la Cultura y Gastronomía de Tailandia dar a conocer un poco más sobre la riqueza que posee este país. El porqué de su reconocimiento a nivel mundial, porque cada uno de los ingredientes que posee este tipo de gastronomía y uso en cuanto a cocción dan un resultado sensacional al final de cada plato esta y otras características fueron las que me llevaron a ir un poco más allá de esta maravillosa cultura aunque además siento cierta afinidad con todo lo referente a esta cultura. Realizar un menú de este tipo fue un gran reto para mí porque el principal objetivo fue lograr un resultado lo más afín posible a la gastronomía Tailandesa , debo decir que la realización de este Menú me aporó experiencias gratificantes tanto personales como profesionales, además que conté con el apoyo de todos los profesores del Colegio de Hospitalidad Arte Culinario y Turismo con todo lo referente a sabor, presentación y me aportaron un recurso intangible su experiencia, lo cual sirvió de gran ayuda en la realización de la presente investigación.

Bibliografía

Libros:

1. Halsey, Kay .(2005) *El sabor de Thailandia*. Editorial Everest. S.A
2. Spaey , Alain . *Sabores y Aromas del Mundo* . Año 1995
3. Lujan, Nestor. *Viajes por las cocinas del mundo*.Editorial: Salvat Editores.S.A.España.Año 1971.pag 122
4. Teubner,Christian. *El gran libro de los alimentos del mundo*.Editorial. Everest.LeónEspaña.Año 2004
5. Parsons, David B. *Arroz*. Editorial : Septrillas México.Año:2008.paginas 9,13,21
6. Shulman,Rose Martha. *Atlas del Gastronomo*.Editorial Blume. Año 2002.páginas: 194,195,197

Compendios :

7. Prud ,Cyril . *Chocolateria y ReposteriaFina* .semestre 09/10
8. Gonzales , Rick . *Cocina Thaiandesa* . Año 2009

Paginas de Internet

9. Soler, José. Año(2011).La Gastronomía de Soler. Recuperado. el 2de diciembre de 2012 . http://www.gastrosoler.com/pagina_nueva_102.htm

10. El Blog gold nutricion. Año.(2012). Vitargo –
Amilopectinapropiedades.Recuperado el 6 de Diciembre de 2012.
<http://www.goldnutricion.es/blog/nutricion-deportiva/vitargo-amilopectina.html>
11. Publicado el (20/08/2010). Ajo blanco. Recuperado el 6 de Diciembre de 2012.
<http://www.recetasdemama.es/2010/08/ajo-blanco/>
12. Autor. Alimentación sana .El wok invento de la cocina China.
<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/wok.htm>
13. El sabor de ...de India.Autor: Priya Wickramesinghe y Carol Selva
Najah.Editorial Evergrafias S.A paginas 180y 181
14. Autor :Ariansen, Jaime.El curry.Fecha de publicación. Viernes 21de agosto del
2009. <http://historiadela gastronomia.over-blog.es/article-35120532.html>
15. Hierbas aromáticas. Publicado por Alimentación sana. <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/aromaticas.htm>
16. <http://www.vijeportailandia.com>,Tailandia,historia,introducción,historia.html.autor:
CC Creative Commons.
17. El Imperio Jemer, Imperio Angkor , Imperio de Camboya
. <http://sobrehistoria.com/el-imperio-jemer-en-camboya/>.
18. Autor.Andrea Moreno. *Cultura y tradiciones de Tailandia*.publicado el 22 de
Octubre de 2006.

19. Las lenguas habladas en Tailandia.fecha publicación.nf.
<http://www.spainexchange.com/es/guia-paises/TH-language.htm>
20. Autor: Asi team.*Literatuta Tailandesa*.fecha publicación.08 de agosto de 2008.
<http://www.asia-team.net/foros/showthread.php?t=21580>
21. Autor: Jantotravel. *Tailandia – Songkran Festival del agua*.
<http://jantotravel.wordpress.com/2011/06/24/tailandia-songkran-festival-del-agua/>
22. Autor: Gastronomía&Cia.*Lima kaffir*.fechapublicación. 17 junio 2008.
<http://www.gastronomiaycia.com/2008/06/17/lima-kaffir>
23. Autor: Gastronomía Thai.*La galanga o jengibre*.fecha publicación.nf.
<http://gastronomiathai.blogspot.com/2012/07/galanga-o-el-jengibre-tailandes.html#!/2012/07/galanga-o-el-jengibre-tailandes.html>
24. Autor: Gardencentereja. *Las chalotas*.fecha publicación.23 de Enero de 2009
<http://www.gardencenterejea.com/entrada.php/chalotes,-chalote,-chalota,-chalotas,-ascalonia,-escalu%C3%B1a/257>.
25. Autor: Carnero, Javier.*Historia y secretos del arroz jazmín*.fecha publicación :14 de mayo del 2008.
<http://www.afuegolento.com/noticias/157/actualidad/5816/historia-y-secretos-del-arroz-jazmin>
26. Louisiana Fisheries. *Lutjanus campechanus*. fecha publicación .nf. fecha visita Sábado 06 de abril de 2013. Página web
[.http://www.lsu.edu/seagrantfish/biological/snapper/redsnapper.htm](http://www.lsu.edu/seagrantfish/biological/snapper/redsnapper.htm)