

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**Gastronomía de Tailandia
Duangporn Songvisava**

Karla Massiel Velasco Alvarado

Gastronomía

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

Quito, 20 de julio de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

**Gastronomía de Tailandia
Duangporn Songvisava**

Karla Massiel Velasco Alvarado

Nombre del profesor, Título académico Sebastian Alonso Navas Borja, M.Sc.
Administración Culinaria e Innovación

Quito, 20 de julio de 2020

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 el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Nombres y apellidos: Karla Massiel Velasco Alvarado

Código: 00128515

Cédula de identidad: 1714281555

Lugar y fecha: Quito, julio de 2020

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UNPUBLISHED DOCUMENT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

En la actualidad nos hemos visto envueltos en una preocupación global sobre el cambio climático y la contaminación mundial. Una de las industrias que genera más emisiones de gases de efecto invernadero, es el de los alimentos. Las grandes compañías que monopolizan la venta de productos no se han responsabilizado por el daño que causan al medio ambiente, sin embargo, las prácticas agrícolas, el régimen de alimentos, los productos orgánicos, las tendencias eco-friendly, las organizaciones mundiales que velan por el consumo responsable y local de productos alimenticios, el ciclo de vida ecológico y la implementación de normas estructuradas con programas orgánicos son algunas de las iniciativas para cambiar al mundo de una crisis ecológica y de biodiversa.

Duangporn Songvisava¹ chef originaría de Tailandia, basa su menú, en su restaurante “Bo.Lan” en Bangkok, en una tendencia sostenible. Al principio de su carrera Songvisava pretendía conocer más sobre la cocina tradicional de Tailandia, para lograr concientizar al consumidor sobre los productos locales, la conexión entre los alimentos, los productores y el consumidor, creando un ambiente sustentable y ecológico.

La corriente e inspiración en el cual me he basado para la creación de mi menú es la de un consumo responsable. La mayoría de las personas no se interesan en analizar la procedencia de los productos o las diferentes etapas por las cuales a pasado los alimentos hasta su consumo. Basaré mi menú haciendo homenaje a Bo Songvisava quien a logrado llevar a otro nivel a la comida con responsabilidad ecológica, teniendo en mente el erradicar la huella de carbón, adquirir alimentos locales, resaltar la tradición y cultura, enfatizar en los alimentos que están desapareciendo en los restaurantes.

PALABRAS CLAVES: ECO-FRIENDLY, TAILANDIA, HUELLA DE CARBÓN, SUSTENTABILIDAD, ECOLOGICO, MEDIO AMBIENTE, COCINA TRADICIONAL

¹ Chef Tailánesa, nacida en 1979

ABSTRACT

Nowadays, we have been overwhelmed by global concerns about climate change and global pollution. However, and without being fully aware food is one of the industries that generates the most greenhouse gas emissions. Big companies that monopolize the sale of products have not been responsible for the damage they have caused to the environment. However, agricultural practices, the food regime, organic products, eco-friendly trends, and global organizations are ensuring that products are going through responsible practices of production as well as promoting a local consumption; in fact, the ecological life cycle and the implementation of structured regulations with organic programs are some of the initiatives to change the world from an ecological and biodiversity crisis.

Duangporn Songvisava chef, originally from Thailand, with her restaurant “Bo.Lan” in Bangkok has based her menu entirely on sustainable practices. At the beginning of her career, Songvisava wanted to learn more about traditional Thai cuisine, to raise consumer awareness about local products, the connection between food, producers and the consumer, with the idea of not only providing food but also a whole experience based in her philosophy on the importance of creating a sustainable and ecological environment. Thus, I have based my menu in this current trend of consuming products responsibly. Most of the people are not interested in analyzing the origin of the products or the different stages through which food has been processed until its final presentation. Therefore, my menu will pay tribute to Bo Songvisava who has managed to take food to another level with ecological responsibility, keeping in mind the eradication of the carbon footprint, acquiring local food, highlighting tradition and culture, and emphasizing on dishes that are currently disappearing in most of the restaurants.

KEY WORDS: ECO-FRIENDLY, THAILAND, COAL FOOTPRINT, SUSTAINABILITY, ECOLOGICAL, ENVIRONMENT, TRADITIONAL CUISINE

Tabla de contenido

1. Introducción.....	9
1.1. Historia	10
1.2. Historia de la gastronomía tailandesa	11
1.3. Características de la gastronomía tailandesa	13
1.4. Alimentos básicos.....	13
1.5. Duangporn Songvisava	14
1.6. Bo.Lan essentially Thai.....	15
1.7. Slow Food	17
1.8. Huella de carbono	18
1.9. Desarrollo sostenible.....	20
2. Desarrollo de la propuesta	21
2.1. Elaboración del menú	22
2.2. Descripción del menú	22
3. Análisis gastronómico	24
4. Conclusiones	33
Bibliografía	34
5. Anexos.....	36
5.1. Receta Estandar	38

Tabla de ilustraciones

<i>Ilustración 1 Degustació Primera Entrada</i>	36
<i>Ilustración 2 Degustació Segunda Entrada</i>	36
<i>Ilustración 3 Degustació Plato Fuerte</i>	37
<i>Ilustración 4 Degustació Pre - Postre</i>	37
<i>Ilustración 5 Degustació Postre</i>	37
<i>Ilustración 6</i>	38
<i>Ilustración 7</i>	38
<i>Ilustración 8</i>	39
<i>Ilustración 9</i>	39
<i>Ilustración 10</i>	40
<i>Ilustración 11</i>	40
<i>Ilustración 12</i>	41
<i>Ilustración 13</i>	41

<i>Ilustración 14</i>	41
-----------------------	----

Índice de tablas

<i>Tabla 1</i>	24
<i>Tabla 2</i>	25
<i>Tabla 3</i>	26
<i>Tabla 4</i>	27
<i>Tabla 5</i>	28
<i>Tabla 6</i>	29
<i>Tabla 7</i>	30
<i>Tabla 8</i>	31
<i>Tabla 9</i>	32

1. Introducción

Reconocida como la mejor cocinera de Asia (Veuve Clicquot – 2013) en “*The World’s 50 Best*”; embajadora del movimiento “*Slow Food*”; activista ambiental y considerada como precursora para lanzar al mundo la comida tailandesa de manera ancestral con productos de estacionalidad y locales; educadora en dos universidades de Tailandia en Administración de Alimentos y Bebidas y cocina Thai; presentadora de televisión; madre, esposa, hablamos de Duangporn Songvisava, o también conocida como la chef “*Bo*”, propietaria del restaurante Bo.Lan essentially Thai. Nacida en Bangkok – Tailandia en 1979. (Pineda, 2014)

Para potencializar la expansión de la gastronomía de Tailandia, la chef Songvisava toma como referencia la comida callejera que se populariza en toda Tailandia, en especial en Bangkok, y además recurre a métodos ancestrales y tradicionales en los cuales basa la preparación de todo su menú. Para comprender la importancia del estudio acerca de Duangporn o también conocida como “*Bo*”, tratare temas como la historia de la gastronomía tailandesa, los platos icónicos, así como sus principales ingredientes y como esto ha influido en una globalización cultural que con el tiempo se ha ido perdiendo.

1. Marco teórico

1.1. Historia

Tailandia se encuentra ubicada en el Sudeste Asiático, donde limita con Malasia, Camboya, Laos y Birmania. Esto a permitido que tenga gran influencia cultural proveniente de China y la India. Su historia data del primer milenio D.C. en donde fue gobernada por diferentes imperios que permitieron el establecimiento de diferentes pueblos. (Hernández, 2001)

Uno de los primeros imperios provenientes del “reino Angkor de Camboya”(siglo I – siglo XIII), fue el Khemer, los cuales contribuyeron con la cultura hindú. Para el siglo XIII, nacen los imperio Sukhothai y Lannathai, los cuales debido a una sublevación contra el reinado extendiéndose por gran parte de Tailandia. A pesar de los conflictos entre gobernantes en el siglo XIV, se crea un nuevo imperio que dominaría el centro y gran parte del sur de Tailandia llamado Ayutthaya, el cual suprimiría a Khmer y Sukhothai y permitiría una nueva formación cultural. En 1569 los birmanos invaden y destruyen Ayutthaya (la cual permaneció en el poder por 400 años), Thon Buri se vuelve la nueva capital y se crea el nuevo reino llamado Siam donde y restablece el comercio con China. Finalmente, en el siglo XVIII, con su comandante al mando Chao Phraya, también conocido como Rama I, se consolida la capital como en la actualidad la conocemos como Bangkok. (Hernández, 2001) A partir de estos grandes imperios, las conquistas provenientes de las grandes potencias como Gran Bretaña o Francia han permitido que su cultura cambie constantemente.

1.2. Historia de la gastronomía tailandesa

En un estudio realizado por Penny Van Esterik en “*Dublin Gastronomy Symposium*”, señala que el colonialismo tailandés se ha convertido en un desarrollo de su historia en base a la gastronomía y como este se ha ido forjando con el pasar de los años. Esta “imagen nacional del país”, como lo menciona Van Esterik, ha obtenido varias influencias gastronómicas que, a pesar de sus conquistas, no permitió la introducción de un “colonialismo culinario” por parte de Inglaterra y Francia. Sin embargo, como dice Panu Wongcha-Um (e inspirado por Claude Lévi-Strauss y Mary Douglas), esto a permitido crear una “identidad sociocultural” debido a sus diferentes influencias creando un “código culinario” que ha permitido llevar en lo que ahora conocemos como gastronomía Thai. (Wongcha-Um, 2009) (Esterik, 2018)

Debido a una gran influencia por parte de migraciones chinas y comerciantes hindú, ha permitido una combinación de sabores, texturas y técnicas que se han ido adaptando a la gastronomía tailandesa. Una de las técnicas más reconocidas que podemos evidenciar que ha tenido gran acogida, es la de la fritura, que es una introducción propia de la comida China cambiando así las técnicas ancestrales. (Gorovoy, 2013)

Además, el alto intercambio de productos provenientes de América en el siglo XVI, como dice Van Esterik, se han incluido en la comida tailandesa, como los tres productos mas importados por negociantes portugueses como el maíz, el chile y los jitomates. (Esterik, 2018)

Para esta nación es muy importante las especies, los productos y por supuesto la comida, por lo que a sus gobernantes se los calificaría dependiendo de la capacidad de poder alimentar a todo el pueblo. En Siam (como se lo conoce a Tailandia en esa época), bajo el mandato del rey Monkut en el siglo IV, durante la colonización por parte de

Francia e Inglaterra, y con la finalidad de evitar llevar a cabo conflictos de poder sobre una “nación democrática civilizada”, Monkut crea los *banquetes estatales* los cuales consistían en lograr impresionar y brindar hospitalidad a través de sus conocimientos culinarios y de protocolo otorgando un servicio acorde a la jerarquía británica francesa para evitar un colonialismo. (Esterik, 2018). Aquí se evidencia que, a pesar de todo tipo de introducciones culturales, esta nación se esforzó por mantener una estandarización en sus platillos tradicionales. Se dice que Tailandia es un país al que, desde sus inicios, le gusta complacer a todos aquellos que llegan a visitarlos, ya sea para evitar una colonización inminente, la ocupación militar o una migración afluente. Todas estas apariciones nómadas se han ido incluyendo en la cocina tailandesa. Sus principales ingredientes, que se puede encontrar en casi toda comida thai, son: el chilli, las especias tales como cúrcuma, canela, cardamomo, frutas, el ajo, el arroz, los fideos y proteínas como: aves, cerdos pescados y carnes.

Para esta nación es muy importante crear una combinación armoniosa entre lo agri dulce, lo picante, lo salado y lo fresco. Según Wongcha-Um, la primera aparición de un libro de cocina tailandesa fue en el siglo XVIII, en el cual consta un poema realizado por el rey Isaransundhorn, quien escribe “Kap Hechom Khrueng Khao Wan” que traducido al español se entendería por “Poema en procesión, admirando platos salados y dulces”. Evidenciando así, los platillos que posiblemente se consumía en su pueblo, pero que sin duda alguna se consumía en la reales. Es aquí en donde podemos constatar platillos tales como: “khrueng kao o comida salada, frutas y platillos dulces” (Wongcha-Um, 2009). Desde entonces, la comida tradicional tailandesa ha usado frutas tropicales en la mayoría de sus platos tales como: sopas, verduras, platillos con curry, cerdos remojados en salsa; así como también, el consumo de arroz que es acompañante primordial en todos los menús.

1.3. Características de la gastronomía tailandesa

Como se ha mencionado, la gastronomía de este lugar es una mezcla armoniosa de tradiciones y sabores, sus platos son notablemente aromatizados, llegando a superar a el arte culinario de otros países asiáticos. Vale mencionar que lo que más caracteriza es el uso de salsas ligeras, ingredientes auténticos cocinados preservando su pureza, el uso opulento de mariscos frescos, frutas, y hierbas aromáticas. Una comida típica tailandesa consta de sopa, ensalada, pescado, arroz, y verduras. Combinando así, lo mejor de las tradiciones de China y la India como tallarines, curry, platos dulces, agrios, y especias exóticas.

1.4. Alimentos básicos.

Tailandia es un país que produce numerosas clases de arroz desde la década de los años 60, convirtiéndose el arroz en el alimento más importante dentro de sus menús. Hay tres tipos de arroz, siendo el Jasmín, llamado así por su aroma, el que más aceptación tiene. Una de las características es que su grano es de color blanco hueso y su nombre es debido al recuerdo del color de la flor. Hoy en día existen otras regiones que también cultivan este arroz para la exportación, además del arroz glutinoso y arroz glutinoso negro.

Cultivar el arroz en Tailandia genera ingresos y trabajo a muchas personas, razón por la cual tienen como costumbre hacer ofrendas a la diosa del arroz llamada Phosop. (Tailandia, 2012). El arroz es el alimento básico de las familias tailandesas y por la cual también se le ha dedicado cultos, festividades y tradiciones. Se ha convertido en un símbolo importante cultural que la palabra *Khin Kao* se lo traduce literalmente como comer arroz y que normalmente se lo utiliza para expresar hambre o necesidad de comer.

El arroz glutinoso, cuando se cocina adopta un aspecto pegajoso, debido al bajo contenido de amilasa, este tipo de arroz se utiliza mucho y su cocido es algo cultural y tradicional. Le dejan en remojo durante la noche, y a la mañana siguiente se lo lava y esta listo para la preparación.

El arroz glutinoso negro, su color no es natural puesto que lo dejan en remojo con una mezcla de agua con salsa de soya, este tipo de arroz no es consumido en grandes cantidades.

Adicionalmente se denota la presencia de frutas, y al ser Tailandia una zona tropical, permite que exista una gran diversidad de ellas, entre las cuales podemos mencionar : mangos, papaya, chirimoya, coco, durian, manzana de agua, pitajaya o fruta del dragón, longan, rambután, santol, fruta de la serpiente, entre otras. En su mayoría son utilizadas en la preparación específica de los platos más especiales como: arroz glutinoso con mango, ensalada tailandesa de papaya verde, pollo thai con mango, además el uso de las frutas esencialmente se usa para batidos y postres. (Alarcón, 2019)

Finalmente, las especias, como, el ajo, jengibre, galanga, hojas de limón, cilantro, menta, citronela, albahaca, canela, phong phalo, phong kaari - mezcla de varios curris- , phrik lap -mezcla de especias secas que da como resultado una especia aromática y picante- han contribuido notablemente al arte culinario tailandés ya que su peculiar manera de combinar las especias ha generado la fama de sus platillos a nivel mundial.

1.5. Duangporn Songvisava

Cruzo su vida amando la cocina, la comida y sobre todo los placeres que podía otorgar la naturaleza. A pesar de que su padre fue quien, junto con su esposa, llevaba un negocio de conservas, no le motivaron a “Bo” a seguir una carrera de gastronomía.

Al comienzo de su vida profesional, obligada por su madre, decide estudiar en la facultad de artes, sin embargo, al verse frustrada sin lograr lo que ella realmente amaba,

logra cruzar sus estudios en la universidad de Griffith, en Australia, en la carrera de administración de restaurantes y catering. Después de culminar su carrera, su madre le pide que realice una maestría, por lo que tendría que regresar a Australia y completar sus estudios en Gastronomía. (Verbruggen, 2019)

Seis meses después, regresa a Tailandia donde en busca de empleo, recibe rechazos de todos incluso tiene la oportunidad de entrevistarse con Amanda Gale, chef ejecutiva del restaurante Cy'an del Hotel Metropolitan Bangkok, donde trabaja como commis III por dos años. Es así como gracias al conocimiento que adquirió y sus habilidades lingüísticas, pudo entablar una conversación con Gale -Chef-, quien sugiere a Songvisava trabajar en la cocina del renombrado chef David Thompson en Londres en el restaurante tailandés “*Nahm*”. Luego de su difícil, pero provechosa estadía en Nahm, decide volver a Tailandia junto con su hoy esposo Dylan James -chef australiano- a quien conoció en la cocina de D. Thompson, y emprender en su propio restaurante en 2009 llamado “*Bo.Lan*”. Según Songvisava, lo llamaron así por la unión del apodo de ella y las tres últimas letras del nombre de su esposo, pero que también tiene un significado en thai, “anticuado”. (Verbruggen, 2019)

1.6. *Bo.Lan essentially Thai*

El 15 de enero del 2009, la chef Bo junto con su esposo Dylan, crean su restaurante basado en comida tradicional tailandesa. Este se encuentra ubicado en Sukhumvit Road, Bangkok, con un aforo de 72 asientos, en una casa moderna con decoraciones rústicas y poco convencionales. Tiene un pequeño jardín donde se ve reflejado la biodiversidad de Tailandia, además tiene decoraciones en las paredes con alusión a su cultura, una ambientación con colores cálidos y frescos. (Agmapisarn, 2016)

Su menú consta de platillos bimensuales y estacionales con cocción lenta, además se centra en la ideología de Slow Food donde se señala que los alimentos son frescos,

sanos y los productos usados provienen de productores locales. Vale recalcar que la producción dichos productos no causan daño al medio ambiente. La chef Bo, también procura utilizar herramientas tradicionales de la cocina tailandesa; para así, evitar los productos procesados y aportar con calidad a su trabajo final. Tal es así, que ella afirma realizar sus propias elaboraciones de pasta de curry en un mortero, así como su propia crema y aceite de coco (Agmapisarn, 2016), una vez mas aportando así no solo con calidad sino fresca al arte culinario tailandés y a su cocina de gran renombre.

La chef Songvisava, define a su restaurante desde una perspectiva sostenible, con huella de carbón cero y con un consumo local y orgánico. Su idea inicial es el de transmitir la verdadera comida tradicional tailandesa, de enseñar a los comensales tanto locales como internacionales, que la cocina Thai no solo es comida callejera hecha a base de productos procesados, sino mas bien un proceso ancestral que trata de transmitir la esencia de los productos que ofrece la biodiversidad de su país. (Agmapisarn, 2016) (Jie, 2018) (Expogourmet, 2016)

En un comunicado para Slow Food realizado por Vincent Vichit-Vadakan, Songvisava afirma que cada acción que realicemos conllevará a una reacción, ya sea positiva o negativa que afectará al medio ambiente. Ella en su restaurante trata de ser lo más ecológica, sustentable y amigable con el ambiente que pueda ser. De hecho, utiliza todos sus productos evitando el desperdicio, convirtiéndose en un restaurante sostenible. Tal es así que, cuenta con paneles solares para minimizar el consumo de energía, así como también utilizan los productos al máximo evitando desperdicios en su totalidad. Por ejemplo, el aceite que ya cumplió su vida útil es usado en la elaboración de jabones con propósitos de uso de limpieza.

Además, procura que los productos sean locales, colaborando así a una economía mas inclusiva ya que beneficia a pequeños agricultores de la zona. Incentivando a que la

comida sea ancestral y que las personas puedan conocer la procedencia de sus menús ofertando así una experiencia mas holística. Songvisava, asegura que la iniciativa de Slow Food fue uno de sus pilares principales para la creación de restaurante (Vichit Vadakan, 2017).

A continuación, y en base a la información mencionada, se explicará sobre la iniciativa de Slow Food, sobre el indicador de huella de carbón 0 y sobre el desarrollo sostenibles.

1.7. Slow Food

Según la página oficial de “Slow Food”, este es un movimiento global basado en tres principios fundamentales “*Bueno, Limpio y Justo*” donde la humanidad pueda consumir productos sanos y frescos, los cuales no provoquen la destrucción del medio ambiente; velando así, por la conservación de la biodiversidad y que a su vez genere ingresos justos hacia los agricultores. De hecho, las iniciativas comunitarias que tiene son basadas en crear lazos entre consumidores y productores a una escala internacional con el fin de generar una economía mas inclusiva y justa para todos.

El movimiento Slow Food fue creado en Italia en 1986 por un grupo de activistas, entre los que se encontraba Carlo Petrini principal fundador de dicho movimiento; sin embargo, fue fundada oficialmente en 1989 en París. En 1996 se presento el proyecto Arca del Gusto, en el cual se pretendía velar por los productos de todo el mundo que en dicha época estaban escaseando por motivos tales como: globalización, cambio de estilo de alimentación, desplazamiento de las zonas rurales, entre otros. Por lo tanto, dicha iniciativa ha permitido que los productos de cada país sean salvados en cuanto a la cultura y tradición logrando mejorar la forma de alimentarse. Para el 2001 se crea el manifiesto en defensa del queso de leche cruda llamado “*Slow Cheese*”, y es así como en el 2008

Carlo Petrini es nombrado por el periódico británico *The Guardian*, como una de las 50 personas que han tenido gran impacto cambiando al mundo.

En San Francisco, Estados Unidos se lleva a cabo el Slow Food Nation sobre los alimentos de calidad y sostenibles en el que se da a conocerla público en general sobre nuevas filosofías de comida que tienen pilares fundamentales como la inclusión justicia y equidad. Adicionalmente, El 2009 fue una fecha importante para la organización de Slow Food, es aquí donde se llevó a cabo la celebración del primer aniversario de Terra Madre, la cual es una iniciativa que promueve a pequeños agricultores, y a la protección medioambiental, en 150 países. Posteriormente, Slow Europe fue creada en el 2011 para promover una alimentación más sustentable, evitando el desperdicio de alimentos, inculcar un consumo responsable, realizar cooperación entre los agricultores locales, al igual de velar por la protección de la biodiversidad. Tal es así que, en el 2012 Slow Food, mediante intervenciones por parte de Petrini, se une a ONG y se convierte en “PAC” (Política Agrícola Común), para lograr ayudar a los agricultores y granjeros a promover sus ventas locales, y evitando así tanto el flujo de productos al exterior como intermediarios, priorizando así el consumo locales. Tal es así, que para el 2016 se han llevado a cabo varias celebraciones internacionales donde jóvenes agricultores son incentivados a promover un consumo más responsable velando por el cuidado del medio ambiente, una mejora alimenticia y el consumo local. De la misma manera se celebra “*Love the Earth, Defend the Future*” la cual es una iniciativa que recauda fondos para proyectos en África sobre la creación de huertos, la cual ayudará a comunidades locales mediante la educación de la cultura alimentaria, la biodiversidad y la agricultura. (Food, 2015)

1.8. Huella de carbono

La huella de carbón es una medición que calcula los niveles de emisiones Gas de Efecto Invernadero (GEI) de dióxido de carbono (CO₂) ya sea directo o indirecto, en la atmosfera producidos por el ser humano, empresas, eventos u organizaciones. Esto tiene como objetivo reducir la contaminación en el medio ambiente otorgando un certificado a empresas que logren disminuir las emisiones y tengan una responsabilidad con el ambiente. A través de dicha certificación se promueve el consumo de productos sanos y que no ocasionen un alto índice de contaminación. (UACH, 2008) (Jumilla, 2012)

La huella de carbono cero consiste en la reducción de emisiones de gases a cero, ya sea una empresa, una persona o un producto que haya logrado crear un sistema efectivo como la utilización de paneles solares, reutilización de residuos o la adquisición de producto ecológicos. En general, para minimizar la huella de carbón se sugiere también la reforestación, el uso adecuado del reciclado de productos y el buen uso de energía (Goodier, 2010).

Una de las industrias que genera una medición alta de GEI, es la de los alimentos, por lo que se esta impulsando al sector restaurantero a realizar una reestructuración de sus menús basados en productos más sostenibles, permitiendo así a que los consumidores puedan tener la opción de consumir alimentos más saludables y que no generen un impacto ambiental.

Estas iniciativas están circulando a nivel mundial, lo que ha generado una mayor aceptación en los comensales y a su vez ejercido presión en varios centros de alimentación para que cuenten con certificaciones de huella 0 de carbón. Este sistema abarca todo el proceso alimentario, desde la producción, la adquisición, el envasado, el almacenado, el transporte hasta llegar al consumo responsable. Al lograr comprender el gran impacto que se genera a través de los productos consumidos, las personas podrán tomar conciencia sobre el cuidado del medio ambiente. Es así que, cada vez más son las empresas,

compañías, organizaciones o eventos que, ya sea por responsabilidad social o para lograr tener ganancias como un plus de marketing, están tomando estas medidas para conservar recursos y reducir las emisiones que se desarrollaran en un futuro (Viachslau Filimonau, 2017) (Zhongyue Xu, 2015).

1.9. Desarrollo sostenible

Según, la “Comisión de Medio Ambiente de Naciones Unidas en el informe de Nuestro Futuro Común” presentada en 1987, define al desarrollo sostenible como: *“El desarrollo que satisface las necesidades actuales sin poner en peligro la capacidad de las futuras generaciones de satisfacer sus propias necesidades”*. Sin embargo, el Consejo Internacional de Iniciativas Ambientales Locales (ICLEI) tiene una definición más clara y que se ajusta a la actualidad, como: *“Aquél que ofrece servicios ambientales, sociales y económicos básicos a todos los miembros de una comunidad sin poner en peligro la viabilidad de los sistemas naturales, construidos y sociales de los que depende la oferta de servicios”*.

Además, Brudtland acota que para evitar el mal uso de los recursos naturales que beneficien a la sociedad, mediante las actividades humanas salvaguardando el futuro con acciones presentes, se pensó en siete principios:

- *“Respetar los límites de regeneración y absorción de los ecosistemas naturales”*. En donde afirma que los recursos naturales no son regenerativos y por ende tienen un tiempo limitado, por lo que preservar los ecosistemas se convierte en una principal importancia social.
- *“Vivir de las fuentes de energía renovable”*. Como renovable se toma en consideración toda fuente natural inagotable, que tiene la capacidad de regenerarse como: la solar, eólica, hidroeléctrica, biomasa o los biocarburantes. (José Manuel Casas Úbeda, 2008)

- *“Producir y consumir cerrando los ciclos de materiales”* en donde los productos no generen material tóxico.
- *“Reducir el transporte horizontal de materias primas a larga distancia”*. Esto para evitar contaminación por parte de los vehículos que transportan los productos.
- *“Evitar los productos xenobióticos”*. Esto ayudara a que materia que pueda producir contaminación se genere a gran escala evitando productos artificiales.
- *“Respetar y estimular la biodiversidad natural”*. Esto debido a variedad de especies que se puede encontrar en un espacio determinado de tierra que puede ser perjudicado por una mala manipulación.
- *“Reducción de la desigualdad en el uso de los recursos”*. Esto afecta a una gran parte de la población vulnerable, debido a la segmentación de recursos.
- *“Aumentar la ecoeficiencia”*. Aprovechando el acceso que tenemos la tecnología para mejorar el consumo de los productos en su etapa final evitando una contaminación a futuro (Brundtland, 2006).

En general, el desarrollo sostenible no solo abarca a la industria agrícola o pecuaria ; sino que, abarca un concepto mas holístico en el que se fomenta una estrategia de desarrollo a largo plazo sin recurrir a explotaciones masivas e innecesarias para satisfacer las necesidades de la humanidad. En si, promueve a un respeto por la naturaleza comprendiendo que el buen manejo de los recursos naturales es lo único que permitirá a generaciones futuros el uso y disfrute de lo que la tierra tiene para ofrecernos.

2. Desarrollo de la propuesta

2.1. Elaboración del menú

El menú esta basado en la elaboración realizada por la chef Duangporn Songvisava en su restaurante *Bo.Lan*, esta compuesta por dos entradas, un plato fuerte, un pre-postre y un postre. Los productos e ingredientes en los que se basó la elaboración de este menú son los típicamente utilizados en Tailandia, además de realizarlos bajo la ideología de Songvisava de evitar los alimentos procesados, con huella de carbón cero y que sean sustentables, logrando una conexión entre el consumidor y las personas involucradas en su elaboración.

Al igual que en el restaurante *bo.lan*, realice todos los procesos desde el inicio, realice la pasta de curry rojo, la mermelada de chile y la elaboración del ruam mit. Para estos tres podemos encontrar ya procesados o enlatados, lo cual facilitaría la elaboración de los platos, puse en practica la idea es que estos sobresalgan ya que son frescos y es como tradicionalmente son preparados en Tailandia.

En el menú contamos con productos como hojas de kaffir, santol, hierba de limón, shampire, pandan y pomelo, que son muy utilizados en la cocina tailandesa. debido a su ubicación y geografía tropical y a la influencia por parte de la india y china sus platillos tienen una combinación entre lo dulce, lo salado y lo picante.

También dentro del menú encontramos crema de coco, ajonjolí, arroz glutinoso (cuando se cocina adopta un aspecto pegajoso, debido al bajo contenido de amilasa, este tipo de arroz se utiliza mucho y su cocido es algo cultural y tradicional.) los cuales son los mas utilizados en la comida de los tailandeses.

2.2. Descripción del menú

Primera entrada: *Chilli Jam Crilled Pork Belly*.

Consta de una ensalada compuesta de panceta de cerdo marinada en mermelada de chile por 12 horas y asadas a la parrilla, servido con santol, pomelo, hojas de kaffir y hierba de limón.

Segunda entrada: *Tom Kha Gai*

Como segunda entrada tenemos una sopa tradicional de pollo con coco, elaborado con curry rojo tailandés sin preservantes.

Plato fuerte: *Thai samphire sea-vegetable and tender stir-fried prawn*

El samphire es una especie de planta que se encuentra en las orillas del mar el cual da un sabor salado, esto se saltea en wok junto con los langostinos y vino de arroz muy típico en Tailandia, dando un sabor único y esquicito.

Pre-postre: *Ruam Mit*

Es un postre muy tradicional en Tailandia que se sirve en una copa con raspado de hielo, masa de Krong-Kreng hecho a base de harina de tapioca, hojas de pandan y servido con leche de coco.

Postre: *Pumpkin & Sweet Potato Ondeh Ondeh; Fah Sung Thong; Smoked crackers.*

Son pequeños bocadillos ancestrales hecho a base de los productos más utilizados en Tailandia como el coco, pandan, maní, arroz glutinoso, ajonjolí. Estos bocaditos forman parte del menú de *Bo.Lan* como los “Petit Four”. Es una combinación perfecta entre lo salado y lo dulce.

3. Análisis gastronómico

Primera entrada: *Chilli Jam Grilled Pork Belly*. (4 pax)

Proceso de elaboración

Mermelada de Chile

1. En un procesador de alimentos se coloca los pimientos, el jengibre, chile rojo y el ajo hasta obtener una consistencia firme.
2. En una olla onda, llevar a ebullición los tomates, el azúcar y el vinagre de vino tinto. Limpiar constantemente con una espumadera cualquier desecho que arroje del hervor.
3. Una vez que ha tomado textura y temperatura de ebullición, bajar a fuego lento y dejar por 50 minutos revolviendo constantemente y agregue los alimentos procesados.
4. Una vez tomada la textura deseada de mermelada, continuar revolviendo por 15 minutos.
5. Dejar enfriar ligeramente y colocar en un frasco esterilizado de vidrio.
6. Reservar

Ingredientes

Receta:	Chilli Jam	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
Kg	0,600	PIMIENTO ROJO
Kg	0,040	JENGIBRE
Kg	0,050	AJI ROJO NACIONAL
Kg	0,015	AJO PELADO
Kg	0,200	TOMATE CHERRY
Kg	0,325	AZUCAR MORENA
Lt	0,250	VINAGRE VINO TINTO

Tabla 1

Proceso de elaboración

Chilli Jam Grilled Pork Belly

1. En un tazón colocar la mermelada de chile, el vinagre de vino tinto, aceite de oliva, sal y mezclar.
2. Colocar la pancetas de cerdo, marinar con la mitad de la mezcla previamente realizada y refrigerar durante 12 horas.
3. Para la elaboración, retire las pancetas de refrigeración y dejar a temperatura ambiente.
4. Preparar la parrilla a fuego medio, una vez alcanzado la temperatura de la parrilla colocar las pancetas y dejar a la brasa durante 4 minutos cada lado. Continuar hasta lograr carbonizar ligeramente el cerdo.
5. Una vez listo la panceta, cortar en gajos pequeños y servir con la mitad de la salsa de chile restante. Servir con santol, las hojas de lima, hojas de limón, la toronja y para decorar coloque hojas de menta.

Ingredientes

Receta:	Chilli Jam Grilled Pork belly	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
Kg	0,40	CERDO PANCETA AHUMADA
Kg	0,03	SAL CRISAL
Kg	0,05	MENTA FRESCA
Lt	0,03	VINAGRE VINO TINTO
Kg	0,03	A. OLIVA EXT.VIRGEN
Kg	0,04	SANTOL
Kg	0,03	HIERBA DE LIMON
Kg	0,03	HOJAS DE LIMA
Kg	0,05	TORONJA ROSADA
Kg	0,02	Chilli Jam

Tabla 2

Segunda entrada: *Tom Kha Gai*. (4 pax)

Proceso de elaboración

Pasta de curry rojo

1. Hidratar los chiles antes de moler en el mortero de piedra.
2. Colocar los ingredientes mas difíciles de moler como el jengibre, la cúrcuma fresca, el ajo, los echalotes y el chile previamente hidratado.
3. Luego colocar los ingredientes mas livianos como las semillas de cilantro, hierba de limón o raíz de hierba buena y las hojas de kaffir.
4. Moler en mortero de piedra hasta obtener una textura suave.

Ingredientes

Receta:	Pasta de curry rojo	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
Kg	0,010	JENGIBRE
Kg	0,010	CURCUMA FRESCA
Kg	0,010	SEMILLA DE CILANTRO
Kg	0,010	AJO PELADO
Kg	0,010	ECHALOTES
Kg	0,010	CHILE ARBOL SECO
Kg	0,010	HIERBA BUENA
Kg	0,010	HOJAS DE KAFFIR

Tabla 3

Proceso de elaboración

Tom Kha Gai (Sopa de crema de coco)

1. Realizar un sofrito, con aceite de coco a fuego medio, los chiles cortados en juliana, al igual que el jengibre y agregar la cebolla cortada en gajos. Agregar las hiervas de limón, el ajo y la pasta de curry rojo hasta ver que la cebolla este caramelizada.
2. Agregar el caldo de pollo y llevar a ebullición, luego dejar a fuego lento por 30 minutos hasta que se reduzca.
3. Colar el ajo, la cebolla y el jengibre.

4. Agregar la leche de coco, las pechugas y los champiñones. Cocinar a fuego lento hasta que el pollo este bien cocido. Luego agregar la salsa de pescado, el jugo de lima y sal al gusto. Cocinar por 3 minutos.
5. Servir y decorar con cilantro fresco.

Ingredientes

Receta:	Tom Kha Gai	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
LT	0,015	ACEITE COCO
KG	0,200	CEBOLLA PERLA
KG	0,015	AJO PELADO
KG	0,020	AJI ROJO NACIONAL
KG	0,150	JENGIBRE
KG	0,015	HIERBA DE LIMON
KG	0,020	PASTA DE CURRY ROJO
LT	0,960	LECHE COCO
KG	0,650	POLLO PECHUGAS S/H
KG	0,200	CHAMPINON FRESCO
LT	0,030	SALSA PESCADO
KG	0,024	LIMA
KG	0,300	CEBOLLA DE VERDEO
KG	0,010	CILANTRO

Tabla 4

Proceso de elaboración

Plato fuerte: Thai samphire sea-vegetable and tender stir-fried prawn

Nota: este platillo se sirve con samphire que es una planta que crece en las costas con marea baja, esto da un sabor salado y da una armonía crujiente. Si no se logra conseguir se puede remplazar con espárragos frescos. A estos se los blanquea para que mantengan su textura

1. En un wok saltear los ajos en aceite de mani. Una vez listo agregar los langostinos pelados y desvenados y salear hasta cocinar.

2. Agregar el vino de arroz o jerez.
3. Agregar al final el samphire o los espárragos blanqueados.
4. Saltear los puerros y la cebolla y sazonar con pasta de curry rojo y agregar leche de coco hasta reducir.

Ingredientes

Receta:	Thai samphire sea-vegetable and tender stir-fried prawn	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
LT	0,015	ACEITE DE MANÍ
KG	0,025	AJO PELADO
KG	1,000	LANGOSTINO
LT	0,020	VINAGRE ARROZ
KG	0,300	ESPARRAGO VERDE (VERDURA)
KG	0,300	CEBOLLA PUERRO
KG	0,700	CEBOLLA PERLA
KG	0,030	CURRY PASTA ROJA
LT	0,050	LECHE COCO
KG	0,050	SAL EN GRANO

Tabla 5

Proceso de elaboración

Pre-postre: Ruam Mit - Nam Ka-Thik

Masa para el Krong-Kreg

1. En un tazón mezclar la harina de tapioca con 3 gotas de colorante vegetal de su preferencia. Agregar agua hirviendo y mezclar y amasar hasta obtener una masa elástica. Dejar reposar.
2. Dividir la masa en bolas de 1 centímetro de diámetro. Aplastar con un tenedor y enrollar. Enharinar y reservar.
3. En una olla con agua, dejar hervir y cocinar a fuego medio-alto. Colocar la masa de Krong-Kreg hasta que flote. Retirar del agua y secar.
4. Reservar.

Nam Ka-Thik

1. En una olla, mezclar la leche de coco con el azúcar, la sal y las hojas de pandan para dar dulzor y coloración. Llevar a ebullición y retirar del fuego. Reservar a temperatura ambiente.
2. En un recipiente colocar agua, colorante de preferencia y agregar el taro o malanga cortado en dados pequeños al igual que el camote, cortado en dados pequeños. Reservar por 10 minutos. Cernir el agua y enharinar con harina de tapioca y reservar.
3. En una olla hervir agua y colocar los cubos de taro y camote, revolver evitando que se peguen en el fondo. Cocinar hasta que floten y hasta que llegue el agua a punto de ebullición, cernir y colocar en agua. Reservar

Ruam Mit - Nam Ka-Thik

1. Colocar todos los ingredientes en la leche de coco previamente realizado. Servir con Jackfruit y hielo picado.

Ingredientes

Receta:	Ruam Mit - Nam Ka-Thik	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
KG	0,200	TAPIOKA GRANO
LT	0,050	COLORANTE VEGETAL MIX (LIQUIDO)
KG	0,150	CAMOTE DULCE
KG	0,150	MALANGA O TARO
KG	0,150	JACK FRUIT
KG	0,010	PANDAN
LT	0,200	LECHE COCO
KG	0,300	AZUCAR
KG	0,015	SAL CRISAL

Tabla 6

Proceso de elaboración

Postre: Pumpkin & Sweet Potato Ondeh Ondeh

1. En una olla vaporera agregar el coco rallado con sal, agregar hojas de pandan y dejar por 15 minutos. Retirar y reservar a temperatura ambiente.
2. Cocinar el camote y la calabaza al vapor por 20 minutos. Realizar un puré y reservar.
3. Tamizar la harina de arroz y agregar el puré de calabaza y camote. Agregar aceite, agua y amasar hasta obtener una masa suave. Cubrir con un paño húmedo durante 30 minutos.
4. Dividir la masa en trozos pequeños de 15 gr. y aplastar. Rellenar de azúcar morena y sellar los bordes.
5. En una olla hervir agua a fuego medio-bajo, colocar la masa rellena y revolver evitando que se peguen en el fondo de la olla. Cocine a fuego bajo hasta que floten.
6. Escurrir las bolitas y cubrir con el coco rallado vaporeado. Servir

Ingredientes

Receta: Pumpkin & Sweet Potato Ondeh Ondeh		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
KG	0,250	COCO FRESCO
KG	0,015	PANDAN
KG	0,250	AZUCAR MORENA
KG	0,150	HARINA ARROZ
LT	0,015	ACEITE GIRASOL
KG	0,100	CAMOTE AMARILLO

Tabla 7

Proceso de elaboración

Fah Sung Thong

1. En una bandeja colocar el maní y tostar en el horno a 180° C por 15 minutos hasta que estén dorados. Retirar y colocar la sal y el polvo de cinco especies. Reservar y enfriar.
2. En una bandeja cubrir con papel seda y regar el ajonjolí y el chile.
3. En una olla mezclar el azúcar, el vinagre y agua, y llevar a fuego lento hasta que se disuelva. Llevar a ebullición por 16 minutos.
4. Verter el azúcar derretida sobre el maní y el ajonjolí.
5. Cubrir la parte superior con ajonjolí de la masa de maní.
6. Una vez listo, cortar en rectángulos y llevar a congelación. Servir

Ingredientes

Receta: Fah Sung Thong (Peanut and Sesame Brittle)		
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
KG	0,225	MANI C/SAL
KG	0,050	CINCO ESPECIES
KG	0,025	AJI POLVO
KG	0,035	AJONJOLI BLANCO
KG	0,220	AZUCAR
LT	0,050	VINAGRE BLANCO

Tabla 8

Proceso de elaboración

Smoked crackers.

1. Remojar el arroz durante 12 horas.
2. Enjuagar y cocinar al vapor.
3. En un tazón mezclar la sandia, el azúcar y la sal.
4. En un molde colocar el arroz pegajoso y dejar secar por 2 días. Luego hornear a 80° C. Una vez horneado freír a fuego medio hasta dorar.

5. En una olla caramelizar el azúcar y espolvorear sobre el arroz crujiente. Agregar ajonjolí negro. Reservar y servir.

Ingredientes

Receta:	Smoked crackers	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES
KG	0,350	ARROZ SUSHI
KG	0,245	SANDIA
KG	0,345	AZUCAR
KG	0,060	AZUCAR MORENA
KG	0,030	MIEL DE ABEJA
KG	0,015	AJONJOLI NEGRO

Tabla 9

4. Conclusiones

Primero; si bien es cierto, las problemáticas del cambio climático que hoy por hoy podemos observar, nos están llevando a cuestionar nuestro comportamiento en la Tierra y el foot print que estamos dejando. Sin embargo, movimientos como Slow Food, están marcando tendencias en el mundo restaurantero lo cual nos permitirá de otra forma parar el gran impacto negativo que el hombre y su uso desmedido de recursos ha tenido en el mundo.

Segundo, Tailandia es un referente en la cultura culinaria de varios países, no debemos olvidar que como lo plantea la chef Songvisava en su restaurante Bo.Lan, la base del éxito radica en no solo proporcionar alimentos al comensal sino también brindar una experiencia holista en la que se tome en cuenta prácticas ancestrales y se incluya a muchos de sus actores antes olvidados como son los agricultores y productores locales de cada región.

Tercero, vale mencionar que en Ecuador compartimos climas similares a los de Tailandia, lo cual nos lleva también a replantearnos los varios usos que podemos dar a los alimentos, para así una vez más poner en práctica la filosofía de huella de carbón cero, que en si fue la base fundamental para el desarrollo de esta tesis.

Para finalizar, no debemos olvidar la gran responsabilidad que recae en el gremio de la industria alimenticia ya que se puede y se debe crear conciencia en los comensales, dando a conocer que detrás de un menú hay un sin numero de factores que pueden influenciar positiva o negativamente al medio ambiente. Esto no debería ser una más de las tantas tendencias que hoy por hoy experimentamos sino mas bien debería ser prácticas responsables y sustentables las que nos permitirán a largo plazo asegurar un desarrollo sostenible para presentes y futuras generaciones.

Bibliografía

- Agmapisarn, C. (2016). *Becoming Professional Female Chefs in Thailand: A Case Study of Chef Bo, Bo.lan Restaurant, Bangkok*. Obtenido de Social Science
- Alarcón, J. C. (2019). *Proyecto de factibilidad para la creación de un fast food tailandés con servicio de cocina en vivo, en la ciudad de Riobamba, provincia de Chimborazo*.
- Brundtland, G. (2006). *El desarrollo sostenible*. Obtenido de Informe de la Comisión Mundial sobre el Medio Ambiente y Desarrollo. Asamblea General de las Naciones Unidas.:
http://sgpwe.izt.uam.mx/files/users/uami/ifig/Desarrollo_Sostenible_Web.pdf
- Esterik, P. V. (2018). *Culinary Colonialism and Thai cuisine: The Taste of Crypto-Colonial Power*. Obtenido de Food and Power:
<https://arrow.tudublin.ie/cgi/viewcontent.cgi?article=1140&context=dgs>
- Expogourmet. (2016). *Duangporn Songvisava*. Obtenido de Expogourmet:
<https://www.expob2b.es/es/n-/18681/duangporn-songvisava>
- Food, S. (2015). *Nuestra Historia*. Obtenido de <https://www.slowfood.com/es/quienes-somos/nuestra-historia/>
- Goodier, C. (2010). *Carbon footprint*. Obtenido de N. Cohen and Robbins:
<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.672.6625&rep=rep1&type=pdf>
- Gorovoy, B. (2013). *Gastronomía Tailandesa*. Quito. Obtenido de
<http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/2863/1/109693.pdf>
- Hernández, R. H. (2001). Tailandia: su gente, historia y cultura. MÉXICO Y LA CUENCA DEL PACÍFICO.
- Jie, T. (November de 2018). *Chef Spotlight: Bo y Dylan James de Bo.Lan en Bangkok*. Obtenido de Michelin Guide: <https://translate.google.com/translate?hl=es-419&sl=en&u=https://guide.michelin.com/hu/en/article/features/chef-spotlight-bo-and-dylan-james-of-bo-lan-in-bangkok-1&prev=search>
- José Manuel Casas Úbeda, F. G. (2008). Las energías renovables. En *Educación medioambiental* (págs. 165-170). Club Universitario.
- Jumilla, F. V. (2012). *La huella de carbono*. Obtenido de INSTITUTO TOMÁS PASCUAL SANZ:
https://www.researchgate.net/profile/Barbara_Willaarts/publication/258109907_El_papel_de_la_huella_hidrica_en_la_seguridad_alimentaria/links/574d99d308aec988526b7dc4.pdf#page=28
- Pineda, M. (February de 2014). *FCSI*. Obtenido de Foodservice Consultants Society International: <https://www.fcsi.org/foodservice-consultant/asia-pacific/chef-bo-songvisava-is-breaking-boundaries/>
- Tailandia. (2012). *Historia Gastronomía*. Obtenido de
<https://historiagastronomia.blogia.com/temas/06-tailandia/>
- UACH. (2008). *Bosques PROcarbono*. Obtenido de Facultad de Ciencias Forestales:
https://www.uach.cl/procarbono/huella_de_carbono.html
- Verbruggen, M.-T. (January de 2019). Obtenido de Chasing The BiB:
<https://www.chasingthebib.com/chef-duangporn-bo-songvisava/>

- Viachslau Filimonau, M. K. (2017). Clear Production. En *Restaurant menu design and more responsible consumer food choice: An exploratory study of managerial perceptions* (págs. 516-527). ELSEVIER.
- Vichit Vadakan, V. (July de 2017). *Activism in the Kitchen: Bangkok*. Obtenido de Slow Food: <https://www.slowfood.com/activism-kitchen-bangkok/>
- Wongcha-Um, P. (July de 2009). *WHAT IS THAI CUISINE? THAI CULINARY IDENTITY CONSTRUCTION FROM THE RISE OF THE BANGKOK DYNASTY TO ITS REVIVAL*. Obtenido de National University of Singapore: <https://scholarbank.nus.edu.sg/handle/10635/17685>
- Zhongyue Xu, D.-W. S.-A. (2015). Research Developments in Methods to Reduce the Carbon Footprint of the Food System: A Review. En *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* (págs. 1270-1286). ISSUE 9.

5. Anexos

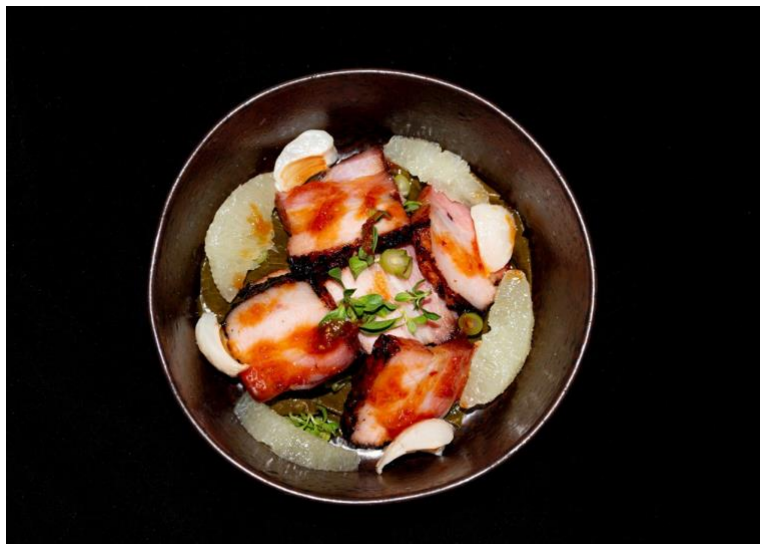


Ilustración 1 Degustació Primera Entrada



Ilustración 2 Degustació Segunda Entrada



Ilustración 3 Degustació Plato Fuerte



Ilustración 4 Degustació Pre - Postre

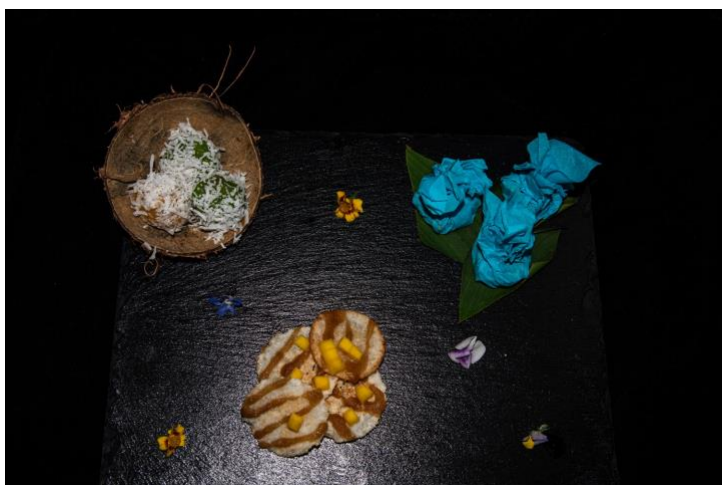


Ilustración 5 Degustació Postre

5.1. Receta Estandar

Primera Entrada

Chilli Jam Crilled Pork Belly				
Receta:	Chilli Jam Crilled Pork Chops			
Rendimiento:	1,095	KG/ LT	Cantidad de Porción:	4
			Tamaño de Porción:	0,300
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Kg	0,40	CERDO PANCETA AHUMADA	\$ 14,90	\$ 5,96
Kg	0,03	SAL CRISAL	\$ 0,44	\$ 0,01
Kg	0,05	MENTA FRESCA	\$ 3,00	\$ 0,15
Lt	0,03	VINAGRE VINO TINTO	\$ 5,52	\$ 0,17
Kg	0,03	A. OLIVA EXT.VIRGEN	\$ 8,90	\$ 0,27
	0,03	HIERBA LUISA	\$ 4,00	\$ 0,12
	0,40	ACHIOTILLO	\$ 3,00	\$ 1,20
Kg		SANTOL		
Kg	0,03	HIERBA DE LIMON		
Kg	0,03	HOJAS DE LIMA		
Kg	0,05	TORONJA ROSADA	\$ 1,86	\$ 0,09
Kg	0,02	Chilli Jam	\$ 2,46	\$ 0,05
			Costo Total	\$ 8,02
			Costo por kilo	\$ 7,32
			Costo por porcion	\$ 2,20

Ilustración 6

Chilli Jam				
Receta:	Chilli Jam			
Rendimiento:	1,480	KG/ LT	Cantidad de Porción:	1
			Tamaño de Porción:	0,02
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Kg	0,600	PIMIENTO ROJO	\$ 1,80	\$ 1,08
Kg	0,040	JENGIBRE	\$ 2,54	\$ 0,10
Kg	0,050	AJI ROJO NACIONAL	\$ 1,30	\$ 0,07
Kg	0,015	AJO PELADO	\$ 7,60	\$ 0,11
Kg	0,200	TOMATE CHERRY	\$ 3,00	\$ 0,60
Kg	0,325	AZUCAR MORENA	\$ 0,94	\$ 0,31
Lt	0,250	VINAGRE VINO TINTO	\$ 5,52	\$ 1,38
			Costo Total	\$ 3,65
			Costo por kilo	\$ 2,46
			Costo por porcion	\$ 0,05

Ilustración 7

Segunda Entrada

Tom Kha Gai				
Receta:	Tom Kha Gai			
Rendimiento:	2,624	KG/ LT	Cantidad de Porción:	4
			Tamaño de Porción:	0,1
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
LT	0,015	ACEITE COCO	\$ 27,39	\$ 0,41
KG	0,200	CEBOLLA PERLA	\$ 1,60	\$ 0,32
KG	0,015	AJO PELADO	\$ 7,60	\$ 0,11
KG	0,020	AJI ROJO NACIONAL	\$ 1,30	\$ 0,03
KG	0,150	JENGIBRE	\$ 2,54	\$ 0,38
KG	0,015	HIERBA LUISA	\$ 4,00	\$ 0,06
KG	0,015	hierba de limon		\$ -
KG	0,020	Pasta de curry rojo	\$ 17,54	\$ 0,35
LT	0,960	LECHE COCO	\$ 7,32	\$ 7,03
KG	0,650	POLLO PECHUGAS S/H	\$ 6,15	\$ 4,00
KG	0,200	CHAMPINON FRESCO	\$ 9,80	\$ 1,96
LT	0,030	SALSA PESCADO	\$ 13,33	\$ 0,40
KG	0,024	LIMA	\$ 0,96	\$ 0,02
KG	0,300	CEBOLLA DE VERDEO	\$ 7,60	\$ 2,28
KG	0,010	CILANTRO	\$ 1,30	\$ 0,01
			Costo Total	\$ 17,36
			Costo por kilo	\$ 6,62
			Costo por porcion	\$ 0,66

Ilustración 8

Pasta de curry rojo				
Receta:	Pasta de curry rojo			
Rendimiento:	0,080	KG/ LT	Cantidad de Porción:	1
			Tamaño de Porción:	0,02
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Kg	0,010	JENGIBRE	\$ 2,54	\$ 0,03
Kg	0,010	CURCUMA FRESCA	\$ 20,00	\$ 0,20
Kg	0,010	SEMILLA DE CILANTRO	\$ 30,00	\$ 0,30
Kg	0,010	AJO PELADO	\$ 7,60	\$ 0,08
Kg	0,010	ECHALOTES	\$ 1,45	\$ 0,01
Kg	0,010	CHILE ARBOL SECO	\$ 24,37	\$ 0,24
Kg	0,010	HIERBA BUENA	\$ 15,56	\$ 0,16
Kg	0,010	HOJAS DE KAFFIR		
			Costo Total	\$ 1,02
			Costo por kilo	\$ 12,69
			Costo por porcion	\$ 0,25

Ilustración 9

Plato Fuerte

Thai sapphire sea-vegetable and tender stir-fried prawn				
Receta:	Thai sapphire sea-vegetable and tender stir-fried prawn			
Rendimiento:	2,505	KG/ LT	Cantidad de Porción:	4
			Tamaño de Porción:	0,03
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
LT	0,030	ACEITE AJONJOLI	\$ 13,00	\$ 0,39
KG	0,025	AJO PELADO	\$ 7,60	\$ 0,19
KG	1,000	LANGOSTINO	\$ 27,20	\$ 27,20
LT	0,020	VINAGRE ARROZ	\$ 3,76	\$ 0,08
KG	0,300	ESPARRAGO VERDE (VERDURA)	\$ 5,70	\$ 1,71
KG	0,300	CEBOLLA PUERRO	\$ 1,60	\$ 0,48
KG	0,700	CEBOLLA PERLA	\$ 1,60	\$ 1,12
KG	0,030	CURRY PASTA ROJA	\$ 17,54	\$ 0,53
LT	0,050	LECHE COCO	\$ 7,32	\$ 0,37
KG	0,050	SAL EN GRANO	\$ 1,20	\$ 0,06
			Costo Total	\$ 32,12
			Costo por kilo	\$ 12,82
			Costo por porcion	\$ 0,38

Ilustración 10

Postre

Ruam Mit - Nam Ka-Thik				
Receta:	Ruam Mit - Nam Ka-Thik			
Rendimiento:	0,344	KG/ LT	Cantidad de Porción:	4
			Tamaño de Porción:	0,05
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0,200	TAPIOKA GRANO	\$ 5,15	\$ 1,03
LT	0,050	COLORANTE VEGETAL MIX (LIQUIDO)	\$ 50,26	\$ 2,51
KG	0,300	CAMOTE DULCE	\$ 1,18	\$ 0,35
KG	0,150	MALANGA O TARO		\$ -
KG	0,150	JACK FRUIT	\$ 2,15	\$ 0,32
KG	0,010	PANDAN		\$ -
LT	0,200	LECHE COCO	\$ 7,32	\$ 1,46
KG	0,300	AZUCAR	\$ 0,72	\$ 0,22
KG	0,015	SAL CRISAL	\$ 0,44	\$ 0,01
	0,002	VAINA DE VAINILLA	\$ 500,00	\$ 1,00
			Costo Total	\$ 6,91
			Costo por kilo	\$ 20,06
			Costo por porcion	\$ 1,00

Ilustración 11

Fah Sung Thong (Peanut and Sesame Brittle)				
Receta:	Fah Sung Thong (Peanut and Sesame Brittle)			
Rendimiento:	0,151 KG/ LT	Cantidad de Porción:	4	
		Tamaño de Porción:	0,01	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0,225	MANI C/SAL	\$ 5,29	\$ 1,19
KG	0,050	CINCO ESPECIES	\$ 24,81	\$ 1,24
KG	0,025	AJI POLVO	\$ 6,79	\$ 0,17
KG	0,035	AJONJOLI BLANCO	\$ 4,20	\$ 0,15
KG	0,220	AZUCAR	\$ 0,72	\$ 0,16
LT	0,050	VINAGRE BLANCO	\$ 0,52	\$ 0,03
			Costo Total	\$ 2,93
			Costo por kilo	\$ 19,39
			Costo por porcion	\$ 0,19

Ilustración 12

Pumpkin & Sweet Potato Ondeh Ondeh				
Receta:	Pumpkin & Sweet Potato Ondeh Ondeh			
Rendimiento:	0,195 KG/ LT	Cantidad de Porción:	4	
		Tamaño de Porción:	0,02	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0,250	COCO FRESCO	\$ 1,70	\$ 0,42
KG	0,015	PANDAN		\$ -
KG	0,250	AZUCAR MORENA	\$ 0,94	\$ 0,24
KG	0,150	HARINA ARROZ	\$ 3,21	\$ 0,48
LT	0,015	ACEITE GIRASOL	\$ 2,89	\$ 0,04
KG	0,100	CAMOTE AMARILLO	\$ 2,20	\$ 0,22
			Costo Total	\$ 1,40
			Costo por kilo	\$ 7,20
			Costo por porcion	\$ 0,14

Ilustración 13

Smoked crackers				
Receta:	Smoked crackers			
Rendimiento:	0,261 KG/ LT	Cantidad de Porción:	4	
		Tamaño de Porción:	0,01	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
KG	0,350	ARROZ SUSHI	\$ 6,17	\$ 2,16
KG	0,245	SANDIA	\$ 0,65	\$ 0,16
KG	0,345	AZUCAR	\$ 0,72	\$ 0,25
KG	0,060	AZUCAR MORENA	\$ 0,94	\$ 0,06
KG	0,030	MIEL DE ABEJA	\$ 5,11	\$ 0,15
KG	0,015	AJONJOLI NEGRO	\$ 11,19	\$ 0,17
			Costo Total	\$ 2,94
			Costo por kilo	\$ 11,27
			Costo por porcion	\$ 0,11

Ilustración 14