

**INSTITUTO TECNOLÓGICO
“MARIA CRISTINA”
COCHABAMBA – BOLIVIA**



PROYECTO DE GRADO

**“ELABORACION DE POSTRES A BASE DE ZAPALLO CON
TÉCNICAS VANGUARDISTAS”**

POSTULANTE (S): NINA MOLINA DAMIAN MARIO

**Proyecto de grado presentado como
Requisito parcial optar el título de
Técnico Superior en Gastronomía**

TUTOR: LIC. ALEJANDRA C. GARNICA DURAN

COCHABAMBA, 2021

DEDICATORIA

Este proyecto, está dedicado a mi madre, María Lourdes Molina Narváez, quien me enseñó que el mejor conocimiento que se puede tener es el que se aprende por sí mismo, quien me enseñó que incluso la tarea más grande se puede lograr si se hace un paso a la vez, quien a pesar de los obstáculos me sacó adelante sola.

AGRADECIMIENTO

Gracias a Dios, a mi madre y familia, por ser los principales promotores de nuestros sueños, por confiar y creer en nuestras expectativas, por los consejos, valores y principios que nos han inculcado.

Agradezco a mis docentes del Instituto Tecnológico María Cristina, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de esta profesión, de manera especial, a Chef Alejandra Garnica D. tutora de mi proyecto de investigación quien ha guiado con su paciencia, y su dedicación como docente.

INTRODUCCION

En el departamento de Cochabamba en la provincia de Sipe Sipe existe una infinidad de preparaciones de postres conocidos. Pero estas recetas cuentan con ingredientes y procesos predeterminados, lo que conlleva al momento de consumirlos a no disfrutar nada creativo ni innovador. Parte fundamental en este inconveniente es la inadecuada disponibilidad de alimentos, la poca atención al momento de seleccionarlos puesto que los productos en si determinan lo apetecible y lo sano de una preparación, además el desconocimiento de aplicaciones culinarias con el uso de zapallo en postres, las cuales hacen la diferencia al momento de degustar una preparación con técnicas ya sean simples o complejas pero con un toque diferente. Estos aspectos influyen en la gastronomía y alimentación.

La alternativa de elaborar postres utilizando zapallo surge de la necesidad de consumir un producto con un toque diferente y apetecible a los paladares más exigentes con la seguridad de consumir una preparación sana e innovadora, también a la causa del bastante desperdicio que hay del zapallo en dicha provincia.

La elaboración de postres a base de zapallo tiene como propósito principal realizar producción con el zapallo revalorizando, ya que eso facilita la sustentabilidad del postre y la comercialización del mismo. También como otro propósito es demostrar al comensal, la innovación con un producto elaborado, a base de técnicas y por un método de cocción por concentración medio húmedo, ya que el zapallo se llevará a un punto de deshidratación y pasara a ser procesado, para aprovechar el dulzor natural del mismo.

INDICE

CAPITULO I	8
1. TEMA	9
1.1. DIAGNOSTICO Y JUSTIFICACIÓN	9
1.1.1. DIAGNOSTICO	9
1.1.1.1. Diagnostico Técnico	9
1.1.1.2. Diagnostico Social	9
1.1.1.3. Diagnostico Económico	10
1.1.2. JUSTIFICACIÓN	10
1.1.2.1. Justificación Técnica	10
1.1.2.2. Justificación Social	10
1.1.2.3. Justificación Económica	11
1.2. PLANTEAMIENTO Y FORMULACION DEL PROBLEMA TÉCNICO TECNOLOGICO	11
1.3. OBJETIVOS	11
1.3.1. OBJETIVO GENERAL	11
1.3.2. OBJETIVO ESPECIFICO	11
1.4. ENFOQUE METODOLÓGICO	11
CAPITULO II	13
2. MARCO TEORICO	13
2.1. ANTECEDENTES	13
2.2. DEFINICION Y CONCEPTO DE REPOSTERIA	14
2.2.1. ¿Qué es repostería?	15
2.3. TIPOS DE REPOSTERÍA	15
2.4. HISTORIA DE LA REPOSTERIA	16
2.5. DIFERENCIA ENTRE REPOSTERIA Y PASTELERIA	18
2.6. COCINA DE VANGUARDIA	18
2.7. REPOSTERÍA DE VANGUARDIA	18
2.8. CARACTERÍSTICAS	19
2.9. EL ARTE UTILIZA A LA COCINA	19
2.10. LA GASTRONOMÍA SE CONVIERTE EN ARTE	20
2.11. MASAS QUEBRADAS	20
2.11.1. Definición y concepto	21
2.11.2. Características	21
2.11.3. Tipos de masas quebradas	22

2.11.4.	Técnicas de elaboración.....	23
2.12.	MASAS BATIDAS.....	23
2.12.1.	Definición y concepto.....	23
2.12.2.	Características.....	24
2.12.3.	Tipos de masas batidas.....	24
2.13.	MASA LIONESA.....	25
2.13.1.	Definición y concepto.....	25
2.13.2.	Características.....	26
2.14.	TORTA HELADA.....	26
2.14.1.	Definición y concepto.....	26
2.14.2.	Características.....	26
2.15.	ZAPALLO.....	27
2.15.1.	Origen.....	27
2.15.2.	Etimología.....	27
2.15.3.	Definición y descripción del zapallo.....	27
2.15.4.	Cosecha.....	28
2.15.5.	Producción en Bolivia.....	28
2.15.6.	Variedad de verano:.....	28
2.15.7.	Variedad de invierno:.....	28
2.16.	VARIEDAD CUCÚRBITA MOSCHATA.....	29
2.16.1.	DESCRIPCIÓN.....	30
2.16.2.	TAXONOMÍA Y VARIEDADES.....	30
2.16.3.	El zapallo de Caramarcoma conquista Cochabamba.....	31
3.	PROPUESTA DE INNOVACION O SOLUCION DEL PROBLEMA.....	32
3.1.	PROPUESTA DE INNOVACION TÉCNICA TECNOLÓGICA.....	32
3.2.	INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS.....	32
3.2.1.	Instrumentos.....	33
3.2.1.1.	Equipos.....	33
3.2.1.2.	Materiales.....	33
3.2.1.3.	Insumos.....	34
3.2.2.	Técnicas.....	34
3.2.2.1.	Técnicas clásicas.....	35
	Arenado o sableado (sablage).....	35
	Emulsión o cremado (cremage).....	35

3.2.2.2. Técnicas vanguardistas	36
3.2.3. Presupuesto	38
3.2.4. Proceso, procedimiento	39
4. CONCLUSIONES	42
5. RECOMENDACIONES	42
6. BIBLIOGRAFIA	42
7. ANEXOS.....	45

CAPITULO I

1. TEMA

“ELABORACION DE POSTRES A BASE DE ZAPALLO CON TECNICAS VANGUARDISTAS”

El siguiente proyecto tiene como finalidad incorporar el zapallo dentro de varias preparaciones aplicando técnicas Compuestas, innovando con la presentación de cada preparación.

Preparaciones como ser: Masas quebradas, masas batidas, masa lionesa y torta helada con Gelificación.

La propuesta de innovación con los postres a base de zapallo es incorporar técnicas culinarias compuestas en su elaboración y presentación del mismo. También proponer varias opciones de recetas utilizando zapallo como ingrediente principal para poder revalorizar su consumo.

Proponer preparaciones con el zapallo como materia prima principal, ayuda bastante en poder elevar su consumo, de tal manera que evitaremos el desperdicio.

1.1. DIAGNOSTICO Y JUSTIFICACIÓN

1.1.1. DIAGNOSTICO

1.1.1.1. Diagnostico Técnico

La incorporación de técnicas vanguardistas en los postres elaborados a base de zapallo nos ayuda a promover la repostería actual que es “repostería de vanguardia” y a poder apreciar la evolución que ha tenido durante este largo tiempo. Así a la vez podemos también darle un proceso de producción más continua a la variedad de zapallo que se produce en sipe sipe - Cochabamba.

1.1.1.2. Diagnostico Social

Se ve la necesidad de proponer a la población varias preparaciones gastronómicas a base de zapallo, dado el desconocimiento de este ingrediente y sus beneficios alimenticios el cual deberá estar al servicio de toda la población como postres creativos e innovadores.

El consumidor que degustara la preparación del postre de zapallo podrá retener en su paladar un sabor singular con una sucesión de nuevos gustos y texturas de la preparación, como resultado el disfrute de preparación con un toque de originalidad con la certeza de encontrarse ante una preparación de significativo valor innovador.

1.1.1.3. Diagnostico Económico

La producción de zapallo en la provincia de sipe sipe es bastante amplia ya que en su mayoría todos producen y enriquecen de ese producto nuestros mercados, pero así también hay bastante desperdicio. Y el propósito de este proyecto es poder reutilizar ese producto pasado de tiempo (deshidratado) y poder elaborar postres bastante accesibles al bolsillo del mercado.

1.1.2. JUSTIFICACIÓN

1.1.2.1. Justificación Técnica

El Proyecto a desarrollar, se realiza por la necesidad que tiene la población de conocer los beneficios y revalorizar el zapallo, como materia prima fundamental en varias preparaciones gastronómicas, optimizando así productos con bastantes aditivos y optar por lo natural.

1.1.2.2. Justificación Social

Incorporando técnicas culinarias compuestas en la preparación de varios postres, se maximiza la innovación de una preparación creativa.

Siendo el zapallo uno de los recursos no aprovechados en los mercados, la intención es maximizar su uso elaborando productos innovadores.

Utilizando como ingrediente principal el zapallo, podemos darnos cuenta que hay bastante facilidad en el acceso, porque este producto se produce con abundancia en la provincia de Sipe Sipe.

1.1.2.3. Justificación Económica

El seguimiento y control de la producción y variedades de zapallo, permitirá que la población tenga facilidad al adquirir el producto deseado que se presenta en este proyecto, ya que serán productos bastante accesibles en el tema económico, ya que por tratarse de una producción de bastante abundancia

1.2. PLANTEAMIENTO Y FORMULACION DEL PROBLEMA TÉCNICO TECNOLÓGICO

Esta investigación surge como necesidad de satisfacer la falta de productos alimenticios en el mercado actual con sustentabilidad, sostenibilidad e innovadoras y con una segunda necesidad de ofrecer otras opciones de consumo mucho más agradable de consumir el zapallo en un postre.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. OBJETIVO GENERAL

Desarrollar y comercializar productos a base de zapallo como propuesta alimenticia, también innovar con técnicas vanguardistas en su elaboración y presentación del mismo. Al rescate de un producto altamente nutritivo y con bastante producción.

1.3.2. OBJETIVO ESPECÍFICO

- Aplicar los conocimientos adquiridos por la carrera en la elaboración de preparaciones a base de zapallo.
- Lograr la creatividad e innovación con la presentación del proyecto.
- Demostrar que la producción de zapallo en la zona puede ser aprovechado con el simple propósito de evitar el desperdicio revalorizando su consumo.

1.4. ENFOQUE METODOLÓGICO

Enfoque cualitativo: utiliza recolección de datos sin medición numérica para descubrir o afinar preguntas de investigación y puede o no probar hipótesis en su proceso de interpretación.

En este enfoque las variables no se definen con la finalidad de manipularse experimentalmente, y esto nos indica que se analiza una realidad subjetiva además de tener una investigación sin potencial de réplica y sin fundamentos estadísticos. Este enfoque se caracteriza también por la no completa conceptualización de las preguntas de investigación y por la no reducción a números de las conclusiones sustraídas de los datos, además busca sobre todo la dispersión de la información en contraste con el enfoque cuantitativo que busca delimitarla. Con el enfoque cualitativo se tiene una gran amplitud de ideas e interpretaciones que enriquecen el fin de la investigación. El alcance final del estudio cualitativo consiste en comprender un fenómeno social complejo, más allá de medir las variables involucradas, se busca entenderlo.

Roberto Hernández Sampieri, libro Metodología de la investigación (6a. ed.).

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES

“POSTRE DE ZAPALLO”

-Mousse de zapallo con coco, camote y salsa de remolacha, 16 de septiembre del 2019, Proyecto Nativo. Esta preparación tiene como objetivo, que el comensal pueda sentir y degustar un balance de sabor en un postre que no solo lleva frutas.

-“Alternativas gastronómicas a base de sambo y zapallo en repostería y su valor nutricional. Escuela de gastronomía esPOCH, riobamba”, 2012, Licenciada en gestión gastronómica Rita Amalia Pucha Inca. Esta investigación de tipo experimental transversal se realizó, con el objetivo de crear diferentes alternativas de postres a base sambo y zapallo y por medio de las pruebas de aceptabilidad, y análisis bromatológicos, evaluar el grado de potencialidad en el mercado y su valor nutricional.

-“Desarrollo de una formulación de mousse de maracuyá (*passiflora edulis*) utilizando grasa vegetal hidrogenada”, 2015, David Alexander Coloma Ibarra. Desarrollar una formulación de mousse de maracuyá (*Passiflora edulis*) utilizando grasa vegetal hidrogenada.

“REEMPLAZO DE LA HARINA DE TRIGO POR HARINA DE ZAPALLO EN LA ELABORACIÓN DE POSTRES GOURMET Y SU ACEPTABILIDAD, 2011-2012”. La presente investigación es de tipo experimental, se elaboraron preparaciones de postres con la utilización de la harina de zapallo para determinar la aceptabilidad por parte de los consumidores, con la finalidad de realizar un recetario. Los postres con un mayor grado de aceptabilidad se plasmaron en un recetario, elaborado con los componentes esenciales para un buen entendimiento y manejo del mismo.

2.2. DEFINICION Y CONCEPTO DE REPOSTERIA

Definir repostería es también un arte, uno basado en preparar y adornar diferentes platos dulces, ambas variables reciben el mismo nivel de importancia, tanto la experiencia que ofrecen los sabores y el impacto visual del postre.

Y aunque el **tipo de postre** que pueda parecer más sencillo, tiene un tiempo de preparación de hasta 2 horas, que también lo podemos encontrar dentro de la categoría de repostería básica; encontramos otros cuyo tiempo de preparación es igual a muchas y muchas horas de trabajo; lo que llamaríamos la repostería avanzada.

Pero no nos malinterpretes, los niveles de dificultad solo están definidos por las técnicas de repostería que se usan.

2.2.1. ¿Qué es repostería?

La repostería es un oficio que se encarga de preparar y decorar dulces, tales como tortas, ponqués, galletas, cremas, salsas dulces, pasteles, budines y confites. Quien ejerce este oficio se llama **repostero**.

La repostería es considerada como un tipo específico de **gastronomía**, es decir, como una rama de la cocina profesional, que se especializa en la elaboración de postres.

Al igual que la gastronomía, la excelencia en el oficio de la repostería se debe al conocimiento y buen uso de las **técnicas**. Dependiendo de ello, la calidad del resultado puede variar.

Asimismo, también se guarda extremo cuidado con la presentación y decoración de los platos. Se exploran, por lo tanto, colores, formas y texturas que buscan despertar el apetito y la curiosidad del comensal.

En la repostería se usan diversos tipos de productos y materiales básicos. El que no puede faltar es el endulzante principal. Casi siempre se usa el azúcar común, pero también se pueden usar productos como miel, azúcar de caña, azúcar moscabada, endulzantes artificiales, etc.

Es común el uso de harina de trigo, huevos, materias grasas (mantequilla, margarina, aceite, manteca de cerdo), gelatina animal o vegetal, frutas, frutos secos, cacao, cremas, esencias, aromatizantes, saborizantes y colorantes, entre otros.

2.3. TIPOS DE REPOSTERÍA

Existe una clasificación básica de repostería, que abarca las categorías de pasteles, gelatinas y flanes. Veamos:

- **Pasteles:** se trata de todos los postres elaborados a base de harina y manteca. Esto abarca una gran variedad de productos y presentaciones: *pies* (pays), tartas, pasteles fríos, pasteles esponjosos, pasteles húmedos, hojaldres, masa quebrada, tipo bizcocho, etc.
- **Gelatinas:** estas son de muy fácil confección, excepto las técnicas de decoración, que son bastante complejas. Se pueden realizar con gelatina animal o vegetal (agar-agar).
- **Flanes:** los flanes son mezclas que cuajan con una textura similar a la gelatina, pero están hechos a base de huevo. Sus técnicas son bastante más complejas que las de la gelatina, de hecho, y lleva bastante tiempo de elaboración. Puede llevar también leche o un sustituto, como el yogur y el café.

Otra forma de clasificar la repostería, ya de una manera más especializada, es la siguiente:

- **Postres fríos:** flanes, islas flotantes, cremas, merengues, frutas al licor, gelatinas, bavaresas, mousses, postres de arroz.
- **Postres calientes:** puddings, cierto tipo de cremas, soufflés, crepas, frutas cocidas, tortillas, ciertos postres de arroz, carlotas, etc,
- **Postres fritos:** buñuelos, torrijas, empanadas dulces, pan frito azucarado, churros, etc.
- **Postres a base de helados:** helados simples, sorbetes, helados perfectos (parfaits), espumas heladas, tortas heladas, helados con cremas, etc.
- **Quesos y frutas naturales:** además de queso y frutas al natural, incluye macedonias (ensaladas de fruta), frutas perfumadas al ron, etc.

2.4. HISTORIA DE LA REPOSTERIA

El arte de la repostería es muy antiguo, si bien ha tenido grandes transformaciones en la medida en que se han ido descubriendo ingredientes como el azúcar refinado. Antes de eso, en el antiguo Egipto, por ejemplo, se endulzaba con miel.

El oficio del pastelero aparece mencionado por primera vez en el año 1440, en una ordenanza municipal. En esta época, fue célebre Carlos Payán, quien, en el siglo XIV, ya realizaba anotaciones de cómo preparar el tocinillo del cielo, muy diferente al que conocemos hoy.

En el año 1556, se forma en Francia la primera corporación de pasteleros, con autoridad para otorgar el grado de pastelero. En efecto, ya para el siglo XVI existía la concepción de un menú variado para comer, compuesto de entrada, plato principal (carne o pescado) y postre. La palabra postre proviene, de hecho, del término *postrer*, es decir, es el postrer plato de una comida.

Los pasteleros, igual que los cocineros de oficio, trabajaban entonces para los reyes y los nobles. No existía aún ni el concepto de restaurante ni el concepto de pastelería.

El descubrimiento de la levadura biológica hacia el siglo XVII hace posible el desarrollo de nuevas recetas y posibilidades, además que ayuda a la definitiva separación de los oficios de pastelero y panadero.

Pero será en el siglo XVIII cuando realmente aparezca la palabra repostero como sinónimo de pastelero. En efecto, fue en el siglo XVIII que la palabra *repostería* se utilizó para referir el oficio de confeccionar dulces, pues en tiempos pasados, esta palabra daba nombre a la despensa.

En este tiempo, aumenta la necesidad de conservar los alimentos, para lo cual el azúcar refinado es el elemento fundamental. Allí surge la leche condensada y se perfeccionan las conservas de frutas. Además, se desarrolla en Francia el arte del hojaldre.

Para el siglo XIX, la repostería comienza a utilizar las ventajas de la industrialización (maquinarias para ayudar en la cocina) y con ello, aparecen las primeras pastelerías abiertas al público, lo que cambia definitivamente el ámbito de influencia de la repostería.

En el siglo XX ha destacado el repostero **Gastón Lenôtre** (1920-2009), quien realizó cambios importantes en los principios de la repostería, haciéndola más ligera, con menos azúcar y crema. Este repostero creó la mayor escuela de cocina profesional, y dentro de sus obras podemos citar la torta de ópera. Hoy en día, un importante premio de repostería lleva su nombre.

2.5. DIFERENCIA ENTRE REPOSTERIA Y PASTELERIA

El término pastelería puede funcionar también como un sinónimo de repostería. Sin embargo, repostería es más específico, puesto que pastelería tiene a su vez el significado de "tienda de despacho de dulces". En este sentido, muchas pastelerías funcionan también como panaderías.

Algunos también distinguen la pastelería de la repostería, al limitar el concepto de pastelería al oficio de preparar todo tipo de pasteles, mientras que dan a la repostería el concepto amplio de elaborar todo tipo de postres, incluidos los pasteles.

2.6. COCINA DE VANGUARDIA

El origen de la cocina de vanguardia surgió gracias a la “nueva cocina vasca”. Se denomina a este tipo de cocina, a la que apareció en los años 80-90 de la mano de grandes chefs españoles como son José Mari Arzak y Ferran Adrià, quienes logran romper con los moldes de la cocina tradicional introduciendo productos de alta calidad junto con una tecnología avanzada. Con este método se pretende que el comensal utilice al máximo sus cinco sentidos para poder disfrutar del plato.

Este tipo de cocina se caracteriza por ser una cocina provocativa que busca siempre sorprender a su comensal, se sirve en pequeñas porciones, desaparece el límite entre plato y postre, se trabajan las texturas y temperaturas, se respeta bastante la materia prima porque el sabor es lo más importante, se reducen las grasas en busca de platos más ligeros y sobre todo es muy importante la presentación de los platos. Es una cocina que está muy integrada con la ciencia, de tal forma que la fusión de ambas (ciencia + cocina) hace que se consigan sorprendentes creaciones.

2.7. REPOSTERÍA DE VANGUARDIA

La repostería creativa es una arte de elaborar postres utilizando nuestra mejor herramienta la imaginación y la creatividad El término repostería es el que se utiliza para denominar al tipo de gastronomía que se basa en la preparación, cocción y decoración de platos y piezas dulces tales como tortas, pasteles, galletas, budines y muchos más.

2.8. CARACTERÍSTICAS

- La principal característica de este tipo de cocina es sorprender, por lo que todo cuenta.
- Un punto clave con el que se juega es con la estética, ofreciendo postres muy estéticos, en proporciones reducidas, con distintas gamas cromáticas. Se busca un bocado ligero, poco graso, que consiga que el comensal se quede con ganas de más.
- El comensal debe de ser capaz de apreciar hasta el más mínimo detalle: tanto la estética, como el olor, el sabor, el gusto o el tacto cuando se pruebe habrá sido trabajado para conseguir un efecto que no dejará a nadie indiferente.
- Cómo ya hemos comentado, se utilizan técnicas muy modernas, controlando el punto de temperatura exacto, la textura deseada, así como cualquier criterio que el chef considere importante. De esta forma se consiguen emulsiones, deconstrucciones y diferentes efectos que trastocan los postres originales, volviéndolos más sabrosos, más estéticos y mucho más especiales, dignos de recordar.

2.9. EL ARTE UTILIZA A LA COCINA

La primera aproximación real entre el mundo de la cocina y del arte vino en realidad de la mano de este último. A lo largo del siglo XX han existido algunas experiencias de artistas que han utilizado los alimentos o la cocina como método de expresión. Conocida es la propuesta de “cocina futurista” de Marinetti con la que se plantea trasladar los efectos artísticos a la vida cotidiana. Y así, mientras propone la ingestión de esculturas comestibles conforma de cuerpo humano, opta, ¡en Italia!, por la negación de la pasta, que “engorda, embrutece, engaña en su capacidad nutritiva y fomenta la lentitud y el pesimismo de los italianos” (Marinetti,1985), y la eliminación de los cubiertos, para favorecer el “placer táctil pre labial”, a la par que se presentan platos como “ultra viril”, “aerovivanda táctil” o “carne plástico”. En la misma línea podríamos enmarcar el “Eat art” que llegó en los setenta de la mano de Daniel Spoerri y Joseph Beuys. El “Restaurant Spoerri” de Düsseldorf, invitaba al comensal a seleccionar los ingredientes para construirse por sí mismo la receta. La propuesta se combinaba con una galería de “Eat art” en la planta superior. Su objetivo era que la vida traspasara al arte con el propósito de lograr, de esa forma, una nueva conciencia vital. Sus “snare pictures”, en las que utilizó en muchas ocasiones los restos de mesas de banquetes, también suponen una incursión del arte en el mundo

de la cocina. Pero, lejos de estas propuestas, nuestro estudio pretende seguir el camino inverso: el emprendido por la cocina para insertarse, ya de forma irreversible, en el mundo del arte. **José Ramón Navarro Universidad de La Laguna, diciembre 2011.**

2.10. LA GASTRONOMÍA SE CONVIERTE EN ARTE

La gastronomía ha sido durante siglos un claro ejemplo de artesanía. Seguir la tradición suponía una doble tranquilidad para el cocinero. Por una parte, utilizar siempre los mismos ingredientes y combinaciones le garantizaban el reconocimiento del comensal, educado en unos sabores que sabía leer a la perfección. Por otra, no hay que olvidar que tradición “es una garantía de seguridad para el cocinero, que no controla la química, pero conoce los peligros de la naturaleza, y se asegura la inocuidad de sus recetas rehaciendo aquellas preparadas con anterioridad y que no han envenenado a los comensales” (This & Gagnaire, 2006). A principios del siglo veinte, el chef Auguste Escoffier, junto con una serie de colaboradores, normativizó esta cocina tradicional. Nació así un clasicismo codificado que suponía un freno a cualquier posibilidad de creación artística. No será hasta la década de los setenta cuando la “Nouvelle Cuisine” comience a romper con esta normativización. La nueva cocina muestra un interés por los alimentos, individualizándolos y respetándolos, reduciendo los tiempos de cocción, aligerando las salsas, preocupándose por sus texturas, de manera que potencia cada una de las materias primas. No rechaza las aportaciones de las nuevas técnicas y comienza a preocuparse por la estética. A diferencia de la alta cocina que le precedía, ya no será el camarero quien emplata en la mesa, a la vista del comensal, sino que el plato vendrá elaborado desde la cocina, de las manos directas del cocinero, tal y como él lo quiere. Además, se busca una estética de la simplicidad, antecesora del actual minimalismo. Cronológica y geográficamente la “Nouvelle Cuisine” se enmarca en la Francia de Mayo del 68 y de la “Nouvelle Vague”. Aunque la propuesta culinaria era totalmente ajena a la fuerte carga política de los otros movimientos culturales, sí que comparte con ellos un cierto gusto por la pérdida de los elementos superfluos. **José Ramón Navarro Universidad de La Laguna, diciembre 2011.**

2.11. MASAS QUEBRADAS

2.11.1. Definición y concepto

La masa quebrada o la pasta brisa (galicismo de *pâte brisée*, que sería más propio traducir como masa quebradiza) es un tipo de masa dura empleada para bases de tartas y tartaletas dulces y saladas. Esta masa forma una costra consistente al ser calentada al horno, y se denomina masa quebrada debido a la textura quebradiza que muestra tras el horneado. La denominación francesa "brisée" quiere decir quebrada, rota. Se trata de una masa con alto contenido graso, pudiendo estar por encima del 50%. Se puede elaborar manualmente o con procesador en casa, o adquirir envasada en rollos recubiertos de papel parafina en las zonas refrigeradas de los supermercados.

2.11.2. Características

No hay consenso sobre la definición exacta de la masa quebrada, pero consiste normalmente en una masa compuesta principalmente de harina y mantequilla. Se elabora tradicionalmente con una cantidad de mantequilla equivalente a la mitad del peso de harina. Quiere decir que por cada kilo de harina se debe añadir medio de mantequilla, aunque ciertos autores prefieren aumentar la proporción de grasa. La mantequilla puede incorporarse a la harina desmenuzándola con la punta de los dedos (arenar), con un mezclador de masa o con un procesador de alimentos. Se debe trabajar después de arenarla compactándola con las manos (no se amasa para no liberar el gluten y así evitar que se vuelva elástica). Se puede enriquecer con huevo y se suele humedecer con un poco de agua para facilitar el amasado y obtener una masa más compacta. En caso contrario, quedará arenosa y desmenuzable y será la llamada masa arenosa (en francés, *pâte sablée*).

Su elaboración exige el uso de materia grasa en forma de mantequilla blanda, que no llegue a mezclarse completamente con la harina: el gluten y el almidón contenidos en la harina de trigo pueden formar entonces una red resistente al agua que se endurecerá al hornearla. Si el relleno es muy líquido (como una crema) o si no debe cocinarse (para un relleno crudo o de poca cocción), la masa quebrada se puede hornear en blanco previamente para aumentar su impermeabilidad.

Uno de los aditivos más habituales es el bicarbonato de amonio [cita requerida] como un material leudante generalmente empleado en la panificación.

Desde finales del siglo XX se comercializa en forma de láminas, obleas o rollos en las zonas refrigeradas de los supermercados.

2.11.3. Tipos de masas quebradas

Dentro de las masas quebradas nos encontramos con diferentes tipos en función de la cantidad de grasa, de sí lleva o no lleva azúcar, huevo y/o agua:

- **Pasta brisa o Pâte brisée y/o masa quebrada:** Se recomienda usar como base de tartas saladas porque no lleva azúcar. Como por ejemplo para hacer quichés. Parte del agua de la mantquilla es absorbida por la harina y eso genera una pequeña red de gluten dándole elasticidad a la masa pero lo que hay que hacer es dejarla reposar para que afloje y pierda esa cualidad. Es una masa que queda bastante crujiente. En la preparación de las pasta brisa la mantquilla no se incorpora con el resto de los ingredientes y el resultado es un efecto hojaldrado. Los ingredientes principales son:
 - Harina floja
 - Mantquilla a temperatura ambiente.
 - Sal
 - Agua fría
- **Pasta o masa azucarada y/o pâte sucrée:** Es la prima dulce de la pasta brisa y se recomienda usar para elaboraciones dulces. La principal diferencia con la masa anterior es que en vez de usar agua fría se usa huevo y además se le añade bastante azúcar. Normalmente azúcar glass para conseguir una mas más fina y homogénea. El resultado, tras el horneado, es una masa mucho más frágil y quebradiza. También admite frutos secos molidos o harina de frutos secos.
 - Harina floja
 - Mantquilla a temperatura ambiente.
 - Sal
 - Huevo
- **Pâte sablée:** Es muy parecida a la masa sucrée pero en este caso se elabora con más azúcar y más mantquilla. Es la más usada para hacer tartas dulces. Lleva una gran

cantidad de grasa. Sableado más que una receta es una técnica que consiste en usar la mantequilla muy fría y evitar el agua para quitarle elasticidad a la masa.

- Harina floja
- Mantequilla fría
- Azúcar glass
- Huevo

2.11.4. Técnicas de elaboración

El principal objetivo a la hora de preparar este tipo de masas es evitar que se desarrolle el gluten. Buscamos plasticidad sobre elasticidad. Para ello hay que manipular lo menos posible la masa. Para preparar las masas quebradas hay dos métodos:

- **Sablage o arenado.** Consiste en mezclar la grasa con los ingredientes secos. Es decir, desmenuzar la fría en la harina hasta conseguir una textura de galleta rota. De esta forma lo que estamos logrando es envolver la harina en pequeñas partículas de materia grasa y así impermeabilizar el gluten. Después se añaden los huevos o el agua para darle cohesión a todos los ingredientes.
- **Crémage** o cremado. Al contrario que en el sablage, este método consiste en mezclar la materia grasas con el azúcar. A continuación se añade el huevo o los demás ingredientes húmedos y finalmente se incorpora la harina mezclando lo menos posible. Las masas quebradas dulces, *sablée* y *sucrée*, se preparan así, y no llevan agua.

2.12. MASAS BATIDAS

2.12.1. Definición y concepto

Básicamente las masas batidas son el resultado de la mezcla de huevos, azúcar y harina y la incorporación de aire mediante el batido.

Pueden integrar ciertas materias primas adicionales en su composición como chocolate, mantequilla, frutas, café, harinas de almendras, avellanas nueces, etc.

2.12.2. Características

La finalidad del batido es la incorporación de aire a través de un batidor de varillas. Las proteínas del huevo (albúmina) retienen el aire y aumentan de volumen, lo que después durante la cocción permite la formación de miga.

En el caso de los batidos con materia grasa, éste se hace con paleta (lira en máquina) que permite ablandar la mezcla en forma homogénea. Para lograr un aumento muchas veces es necesario adicional un impulsor químico (estabilizante).

2.12.3. Tipos de masas batidas

- **Masas livianas:** Como su propio nombre indica las masas ligeras son todas aquellas que presentan, una textura semilíquida y donde juega un papel decisivo en el resultado final del producto, el buen equilibrio en la fórmula entre sólidos y líquidos.
- **Masas pesadas:** Son todas aquellas que por su composición, dan como resultado una masa de textura firme y donde el equilibrio de las fórmulas no tiene una importancia decisiva en el desarrollo de la misma.

La mayoría de las fórmulas de este tipo llevan mantequilla y mayor cantidad de harina que la masa ligera. El desarrollo de la masa durante la cocción se consigue por el efecto del impulsor y una perfecta emulsión de grasa y líquido.

Las masas ligeras se pueden elaborar de tres formas. **Directo, indirecto, y con emulsionante.**

- **Sistema directo:**

En este sistema los huevos se batan enteros sin separar las yemas de las claras, junto al azúcar, resultando bizcochos consistentes y elásticos.

- **Sistema indirecto:**

A diferencia del sistema directo, en este, se baten las yemas y las claras por separado con su azúcar correspondiente, dando lugar a bizcochos más ligeros.

Cuando se realiza el sistema indirecto, al montar las claras por separado hay que incorporar el azúcar a intervalos para que queden bien firmes y estables.

- **Con emulsionante:**

Se mezcla con los huevos y otros líquidos de la fórmula se diluye en los mismos. Se incorpora la harina y se bate durante corto tiempo a velocidad alta.

2.13. MASA LIONESA

2.13.1. Definición y concepto

También conocida como pasta choux.

La **pasta choux** (o simplemente **choux**) es una preparación de masa típica francesa de algunos pasteles, que se caracteriza por tener una masa muy ligera. Se suele comer fría y a menudo rellena con otros ingredientes que pueden ser dulces o salados. Los choux (chou cuando se emplea en singular) cuando se fríen son el fundamento de los beignets franceses.

La masa choux, compuesta de **harina, agua/leche, mantequilla y huevos**, se caracteriza porque:

- se escalfa la harina en una mezcla de agua/leche y mantequilla hirviendo antes de añadir los huevos.
- La masa crece muchísimo en la cocción al evaporarse todo el líquido que lleva (procedente de la leche y los huevos, además del agua), por lo que queda extremadamente ligera, esponjosa, hueca por el centro, perfecta para rellenar, y con un magnífico sabor a huevo.

2.13.2. Características

La pasta se elabora con harina de trigo floja y huevos, mantequilla, un poco de sal y especias aromatizadoras como son: la vainilla, canela (opcional).

La pasta se empieza a elaborar con la mantequilla fundida en el agua hirviendo, a la que se vierte de golpe la harina previamente tamizada, mezclando fuertemente contra las paredes del caso hasta tener una pasta homogénea que desprenda de ellas y sin grumos. Se van añadiendo los huevos uno a uno hasta que se tenga una pasta homogénea, que caiga de la cuchara en firma de lengua y de color un tanto brillante. Se precalienta al horno a 190°C/ 230 ° C, 10/ 12' minutos en horno industrial o durante media hora aproximadamente en horno de casa, primero tiro abierto y la otra mitad tiro cerrado. Al sacar del horno una vez frías se rellenan o decoran según hagan honor a su nombre.

2.14. TORTA HELADA

2.14.1. Definición y concepto

La **torta helada** es un postre peruano del que se tiene mención desde la década de 1960.

En su forma tradicional, esta torta está formada por tres capas: la superior de una capa de gelatina de fresa, la mediana de carlota (preparación de gelatina de fresa batida con leche) y la inferior de un bizcochuelo.

Más tarde se le han agregado otros elementos como conservas, así tenemos: la capa superior le han agregado rodajas de piña, a la mediana se sustituye la gelatina de fresa por piña y se le agregan duraznos cortados en cubitos y a la capa de bizcochuelo se la baña en almíbar.

Como esta torta combina gelatina con bizcochuelo inicialmente la gente de la clase alta tildaban a este postre de torta de cholos, hoy en día es una de las más populares, principalmente para fiestas infantiles.

2.14.2. Características

Una tarta, queque o torta helada es tanto un helado con forma de tarta como una tarta hecha con helado y pastel, en capas alternas o mezclados, formando una sola pieza. La idea de la tarta

helada probablemente procede de postres compuestos de helado y galletas o de los trifles, que surgieron en el Renacimiento. La tarta helada puede emplearse en cumpleaños e incluso en bodas.

En la época victoriana se hacían postres llamados bombes consistentes en helado y fruta en moldes extravagantes. Algunos de estos postres se forraban con pastel o galletas. También se han hallado recetas de tartas heladas de los años 1870.

Actualmente se elaboran muchas variedades diferentes de tartas heladas en heladerías y pastelerías

2.15. ZAPALLO

2.15.1. Origen

El zapallo es una planta originaria de América. Estudios arqueológicos revelan que, junto con el maíz y el poroto, el zapallo, fue la base de la alimentación de los Incas, aztecas y Mayas antes de la colonización Española.

En estudios realizados en nuestro país, se han encontrado semillas de calabazas y zapallos de 2600 años de antigüedad en los Cerritos de Indios de la zona este, estos hallazgos son evidencias muy fragmentarias de que pudieron tener algún tipo de agricultura o intercambio con algunos otros grupos indígenas que si la practicaban.

2.15.2. Etimología

Se supone que la derivación de la palabra zapallo, proviene del quechua, la lengua de los Incas que lo llamaban sapallu.

2.15.3. Definición y descripción del zapallo

Es una planta rústica anual, rastrera (de ramas que se arrastran por el suelo criando raíces con mucha facilidad). Poseen hojas pubescentes y flores unisexuales. Las pipas son blanco-amarillentas, aplanadas, lisas, grandes. Existen muchas variedades de zapallo. El período vegetativo del zapallo depende de la variedad y va de 5 a 6 meses. Tiene dos grupos de flores que se abren por la mañana: las masculinas, portadoras de polen, en mayor número; y las femeninas, con ovario bien salientes, insinuando los frutos que van a nacer.

Planta herbácea de tallo trepador, provisto de zarcillos, existiendo los tipos rastrero y arbustivo. Los tallos y el follaje presentan pubescencia suave; las espículas al tacto con pelos finos.

Las hojas son redondeadas o con lóbulos poco desarrollados, con los bordes ligeramente dentados. La cara superior de la hoja presenta manchas descoloridas, de aspecto plateado. Cáliz y corola de cinco piezas cada uno. Planta monoica, con cáliz de color verdoso y corola amarilla a blanca.

El fruto es una baya grande cuyas paredes externas endurecen y las más internas permanecen suaves y carnosas. La forma del pedúnculo en C. máxima es cónica o cilíndrica, sin surcos ni expansión basal, suave y casi esponjosa, con estrías finas longitudinales. La forma, tamaño y color del fruto son muy variables. Los cultivares de frutos elipsoidales y ovoides son comunes, con frutos gigantes hasta de un metro de longitud.

Las semillas tienen características muy variables de blanca hasta casi negras, con tonalidades intermedias.

2.15.4. Cosecha

Las estadísticas hortícolas suelen clasificar según el carácter de utilidad en apto para cosechar inmaduro, apto para cosechar maduro y de usos ornamentales. A menudo se utiliza el Código Internacional de Plantas Cultivadas para su clasificación. Otras clasificaciones pueden incluir, además de las categorías de maduro, inmaduro y ornamental, una cuarta categoría de "cosecha apta para semillas". Esta división es la que emerge más fácilmente tanto para el taxónomo aunque no hayan hecho grupos formales, como en las lenguas vernáculas como en las estadísticas hortícolas de producción.

2.15.5. Producción en Bolivia

En Bolivia, la producción de zapallo se encuentra en los valles, valles interandinos y también en las zonas tropicales y subtropicales.

2.15.6. Variedad de verano:

Zapallos italianos como Zucchini y Cocozelle

2.15.7. Variedad de invierno:

Macre, Avianca, Loche y Chancho

- **Macre:** Es la variedad más común que existe tanto en la costa como en la sierra. En los climas templados se desarrollan enormes, algunos llegando a pesar más de 50 kg.; se emplea para el alimento humano, como verdura para diversos potajes.

- **Chilete:** Es una variedad de climas cálidos de la sierra y selva. Tienen una carnosidad medio dulzona que se presta para preparar dulces; su corteza es muy arrugada con protuberancias que parecen costras superpuestas.

- **Pepinillos:** El zapallo más precoz, muy acuoso, que se presta como alimento para elaborar sopas; los selváticos y gente de la sierra lo usan mucho.

- **Calabaza común:** En la costa suele ser más insípida, propia para comidas saladas, en cambio en los valles de la sierra producen en cantidad dentro de los maizales; estas calabazas asadas son dulces, su corteza se forma como un mate duro.

- **Zapallo pepo:** Es la coloración de la corteza blanca, medio insípido, pero se utiliza como verdura para ensaladas.

- **Zapallón:** Crece en las quebradas de la sierra. Produce una carnosidad dura que se puede utilizar como verdura cuando es tierna, pero madura se emplea para el engorde de cerdos.

Todas estas variedades son rastreras, de flores amarillas y blancas; la única variedad trepadora es el pepinillo, que puede desarrollarse en las paredes o en los arbustos.

La variedad que se utilizara en el proyecto planteado:

2.16. VARIEDAD CUCÚRBITA MOSCHATA

Cucúrbita moschata es el nombre científico de una especie de plantas cucurbitáceas originaria de las regiones tropicales de América, específicamente de la América Central y el Norte de Sudamérica. Al ser una especie nativa del continente americano, es denominado con diferentes nombres de origen indígena según la región, siendo el más común Ayote en algunos países de América Central y México y Auyama en Venezuela. Al ser indistinguible de C. máxima, se le denomina zapallo desde Honduras hasta Argentina, siendo este el nombre más común. En España se utiliza la palabra de origen árabe calabaza. Las variedades de C. moschata es la mejor adaptada a climas tropicales que las de C. máxima y C. pepo, con mayor resistencia a enfermedades y a insectos, sin embargo una de las variedades más conocidas de esta especie

probablemente son las de tipo 'Butternut' que crece en climas templados, y posee cultivares que resisten muy bien el calor y las lluvias torrenciales. Su importancia económica en regiones tropicales de bajas altitudes no es reflejada en las estadísticas mundiales de producción, debido a que es cultivada principalmente para consumo local en poblaciones donde los datos de producción no son tabulados. No se conocen variedades silvestres, pero aún conserva una posibilidad de obtener un mínimo porcentaje de híbridos, quizás en ambas direcciones, con su especie hermana que posee variedades cultivadas y silvestres, *Cucurbita argyrosperma*. No híbrida con las demás especies.

2.16.1. DESCRIPCIÓN

Biología, diferenciación de las demás especies y cultivo en *Cucurbita pepo*, *C. maxima*, *C. moschata*, *C. argyrosperma*.

Las variedades en calabazas, calabacines, zapallos, zapallitos y nombres afines.

2.16.2. TAXONOMÍA Y VARIEDADES

No se han descrito variedades silvestres luego del libro de Linneo (1753) tomado de punto de partida de la nomenclatura botánica moderna, 3 variedades cultivadas conocidas en Europa fueron cuidadosamente descritas y nombradas por primera vez como la especie *Cucurbita moschata* por Duchesne en 1786. Luego de eso su difícil circunscripción sufrió una serie de vaivenes, sus cultivares fueron a veces ubicados en otras especies, o cultivares de otras especies fueron ubicados dentro de ella, en particular la muy similar *Cucurbita* cuyos cultivares en general habían sido identificados como *C. moschata* fue separada de esta última por Pángalo en 1930, quien redefinió sus respectivas circunscripciones de forma de delimitarlas claramente; *C. argyrosperma* en ese momento fue por él llamada *Cucurbita mixta* debido a que no tenía conocimiento de que uno de sus cultivares hubiera sido nombrado como especie.

Las clasificaciones infra específicas tempranas, tanto europeas como americanas, tenían un alcance limitado debido a que no tenían en cuenta toda la diversidad de la especie, que aún hoy no está descripta. El equipo de trabajo ruso formado en '1920 y liderado por el eminente Nikolái I. Vavílov fue el primero en documentar sistemáticamente las razas de esta especie que colectaron desde México hasta Colombia y en Asia, colecciones en las que se basa el trabajo de

Zhiteneva (1930), The world's assortment of pumpkins. *C. moschata* es hoy en día todavía menos estudiada que *C. pepo* y *C. máxima*, en parte porque tiene pocos cultivares distribuidos comercialmente a excepción del 'Butternut' y los utilizados para enlatados comerciales y a pesar de los numerosos intentos no hay aún una clasificación infra específica que resulte satisfactoria.

2.16.3. El zapallo de Caramarca conquista Cochabamba

Con un promedio de 25 y 50 kilos, el zapallo gigante de Caramarca, Sipe Sipe, ha seducido al mercado de Cochabamba, tanto por su tamaño como por su sabor. Los zapallos gigantes están extendidos en las parcelas de Caramarca y es inevitable detenerse en el camino para admirar la calabaza más grande que se cultiva en Cochabamba. El secretario ejecutivo de la subcentral de Caramarca, Freddy Patzi Barrios explicó que la comunidad es la mayor productora de zapallo en Cochabamba. Inclusive varios agricultores llevan sus productos al interior del país, principalmente a La Paz y Santa Cruz. Una comunaria invitó a OPINIÓN a recorrer su parcela para mostrar con orgullo un zapallo de 100 kilos “y aún falta crecer”, dijo. Un zapallo de 10 kilos cuesta 7 bolivianos en Sipe Sipe. Sin embargo, el costo del mismo producto, en el mercado 25 de Mayo, sube 10 veces su valor y el precio es de 7 bolivianos por kilo, la diferencia aún es mayor si el producto está en un supermercado, ya que el kilo cuesta 8 y 9 bolivianos. Aunque la zona es conocida también como productora de leche, el zapallo es el producto estrella. **Opinión, diario de circulación nacional.**

19 DE FEBRERO DE 2017

CAPITULO III

3. PROPUESTA DE INNOVACION O SOLUCION DEL PROBLEMA

3.1. PROPUESTA DE INNOVACION TÉCNICA TECNOLÓGICA

La propuesta de innovación con los postres de zapallo es incorporar técnicas culinarias de vanguardia en su elaboración y presentación del mismo. También proponer distintas formas de poder consumir el zapallo en la repostería.

3.2. INSTRUMENTOS Y TÉCNICAS

3.2.1. Instrumentos

Objeto fabricado, simple o formado por una combinación de piezas, que sirve para realizar un trabajo o actividad, especialmente el que se usa con las manos para realizar operaciones manuales técnicas o delicadas, o el que sirve para medir, controlar o registrar algo.

3.2.1.1. Equipos

- 1 Horno
- 1 Cocina
- 1 Frigorífico
- 1 Batidora
- 1 Mixer o Procesadora

3.2.1.2. Materiales

- 2 Moldes para torta
- C/N de Vasos desechables con tapa
- C/N de Cucharillas desechables
- 2 Paletas de silicona (Miserable)
- 1 Paleta de madera
- 1 Cuchara perforada
- 1 Sartén Teflonado
- 2 Ollas medianas
- 2 Jeringas
- 4 Vols
- 1 Colador
- C/N Papel film
- 2 Mangas
- 3 Boquillas
- 1 Balanza
- 5 Cucharas medidoras
- 1 Jarra medidora
- 3 Repasadores

3 Pinzas
C/N Papel mantequilla
3 Frascos hexagonal con boquilla
2 Charolas
1 Batidor manual (globo)

3.2.1.3. Insumos

1000 gr. De Zapallo
100 gr. De Queso crema
100 gr. De mantequilla
120 gr. De Crema de leche
50 gr. De Azúcar glas
200 gr. Miel de abeja
45 gr. De Gelatina neutra
C/N De Colorante vegetal
300 gr. De Harina
10 gr. Polvo para hornear
3 unid. De Huevo
300 ml. De Aceite
200 ml. De Agua
500 gr. De Betarraga
500 gr. De Frutilla
C/N De Yerba buena
500 gr. De Piña

3.2.2. Técnicas

Conjunto de procedimientos o recursos que se usan en un arte, en una ciencia o en una actividad determinada, en especial cuando se adquieren por medio de su práctica y requieren habilidad.

3.2.2.1. Técnicas clásicas

Arenado o sableado (sablage)

Por arenado o sableado (sablage). Consiste en mezclar la materia grasa con los ingredientes secos. Se puede realizar por medio de un procesador, o con la ayuda de un estribo o de dos cuchillos. Se va integrando la materia grasa a los ingredientes secos hasta formar un arenado. Cuando no se utiliza procesador y se hace el arenado manualmente la preparación queda con pequeños grumos, simulando granos de arroz. Así se logra envolver la harina en pequeñas partículas de materia grasa, consiguiendo que el gluten de la harina permanezca encerrado. Cuando se hidrata la masa para terminar de unir los ingredientes, el gluten queda protegido y no pasa al resto de la masa evitando darle elasticidad y fuerza a la masa. Este método sería por arenado o sableado (sablage).

Emulsión o cremado (cremage)

Por emulsión o cremado (cremage). Consiste en mezclar la materia grasa con el azúcar hasta lograr una preparación homogénea. A continuación se agregan los líquidos para unir los ingredientes. Los ingredientes secos y tamizados, se vuelcan sobre una mesa.

Se agrega el cremado anterior que se va integrando a la harina por medio de un cornet, o dos espátulas hasta formar un arenado grueso. Utilizando la palma de la mano se aplastan los grumos que se formaron con el arenado hasta que la masa resulte lisa y bien integrada. Esta operación (con la palma de la mano) se conoce con el nombre de fresado.

Punto letra

Se llama a **punto de letra** o **punto de cinta** al batido prolongado de huevos y azúcar con la batidora eléctrica. Al batir durante 10-12 minutos, la mezcla se vuelve más clara y espesa. Es llamada a **punto de letra** porque al levantar las espátulas de la batidora y caer la mezcla se puede formar una **letra** sin que se deforme.

Punto hilo

Se conoce este **punto** cuando al tomar entre los dedos (pulgar e índice) un poco del almíbar que estamos cocinando, al querer separarlo se forma un **hilo** fino y quebradizo. Otra manera es sacar

una cucharada de almíbar y volcarlo desde lo alto hasta que al final el almíbar que cae forma un **hilo** que se corta y sube.

Punto nieve

Es batir las claras hasta que se espesan poco a poco, se separa del huevo la yema y nos quedamos con la clara, se baten hasta que parece espuma blanca. Se pueden batir con una batidora, con un robot de cocina o simplemente con un tenedor en un plato hondo.

Envolvente

Significa que hay dos elementos que tenés que integrar, pero uno o ambos contienen aire. En este caso, con una espátula y con movimientos circulares leves, de abajo hacia arriba. Por ejemplo, siempre que incorporas claras batidas, debe ser de manera **envolvente**.

Baño María

Un baño maría en el horno y dentro de él mete el molde de tu cheesecake. El vapor ayuda a la consistencia y a la textura.

3.2.2.2. Técnicas vanguardistas

Deconstrucción

La deconstrucción es una técnica culinaria que consiste en reescribir la preparación de recetas tradicionales mediante nuevas técnicas culinarias. Respeta los gustos y los aromas del plato original, transformando las texturas, formas y temperaturas pero partiendo siempre de los mismos ingredientes. De esta manera, se busca intensificar el sabor, dándole al comensal un plato el cual no reconoce visualmente, pero mediante el gusto pueda percibir un plato conocido.

Cocción al vacío

La cocción al vacío consiste en introducir los alimentos en un envase estanco, extraerles el aire y cocinarlos a una temperatura constante e inferior a los 100 °C. La técnica de cocción es o bien al baño maría o bien en un horno de vapor. La cocción al vacío facilita la preparación de los platos, además respeta el sabor y prolonga el tiempo de conservación de los alimentos.

Cocción a baja temperatura

La cocción a baja temperatura no es más que cocinar a una temperatura estable, no superior a 80 °C y sin que llegue a hervir. Hoy en día existen máquinas que posibilitan esta técnica de una manera muy sencilla.

Espumas

Imagina un sabor. Pues seguro que se puede hacer una espuma con ese gusto. La técnica es sencilla; se introducen los ingredientes en un sifón junto con burbujas de un gas, se calienta el sifón al baño maría, se agita y listo.

Esferificación

La esferificación consiste en presentar un alimento en forma de óvalo o esfera con una textura blanda por fuera y líquida por dentro. De esta manera, se pretende conseguir una sensación agradable en la boca del comensal. Normalmente, para crear la capa de gelatina de fuera, se suele utilizar alginato sódico y una solución rica en calcio. Al juntar ambos ingredientes, el resultado es una capa de gelatina lo suficientemente resistente como para dar forma a esferas del tamaño de una yema de huevo. Suele ser lo suficientemente resistente como para poder sumergirla en líquidos, siempre y cuando lo manejemos con cuidado.

Nitrogeno líquido

El uso de nitrógeno líquido implica una cocción a través de la congelación. Básicamente consiste en introducir el producto que queramos congelar cuidadosamente en el nitrógeno, teniendo cuidado en no congelarnos las manos. De esta manera, podremos conseguir diferentes resultados como pueden ser un exterior duro con un interior líquido, un exterior duro con un interior caliente, etc.

Impresoras 3d

Las impresoras 3D ya son una realidad en el mundo de la cocina. Aunque en los últimos años se haya trabajado mucho en esta idea, hasta hace un par de años no había sido posible crear una impresora que pudiese trabajar con todo tipo de materiales. Hoy en día, ya es posible. Desde sencillas galletas, hasta frutas que parecen ser reales, estas impresoras pueden trabajar con cualquier tipo de ingredientes, e incluso a parte de imprimir la comida, son capaces de elaborar la receta por su propia cuenta.

Terrificacion

La terrificación es una técnica que consiste en tomar ingredientes líquidos o que tengan una base de algún material graso, y convertirlo en polvo, consiguiendo una textura parecida a la de la tierra. Se suele utilizar mucho con el chocolate, pero hoy en día se le está dando mucho uso con marisco y pescado. Para ello, se utiliza un carbohidrato proveniente del almidón, llamado maltodextrina. Si mezclamos esta sustancia con aceite, este se convertirá en polvo. Al ser altamente soluble, al ponerlo en contacto con la saliva, esta se libera rápidamente de la grasa, dándole al comensal un efecto sorpresa que no se espera al meter algo parecido a la tierra en la boca.

Parrilla inversa

La tepanyaki inversa, o más conocida como parrilla inversa, es un avance tecnológico de parte de Paco Morales, que consiste, como su nombre indica, en una parrilla con la misma función que una normal, solo que a la inversa. Es decir, en vez de calentar la comida, la enfría, llegando a alcanzar los -34.4°C sin necesidad de utilizar nitrógeno líquido. Con esta técnica, podemos jugar con las texturas y las formas de nuestros alimentos, creando láminas o gotas que visualmente llamen mucho la atención.

Pistola de ahumado

La pistola de ahumado es una herramienta que se utiliza para darle un sabor de ahumado a la comida pero sin aplicarle calor en ningún momento. Es recomendable para alimentos que previamente no se exponen al fuego o a humos, o que quieras marinarlos con humo antes de cocinarlos. Se puede utilizar infinidad de sabores distintos, desde manzana hasta nogal, e incluso podemos utilizarlo para darle un aroma ahumado al comedor del restaurante.

3.2.3. Presupuesto

4. Harina 7 bs.
5. Agar 35 bs.
6. Crema de leche 27 bs.
7. Huevo 15 bs.

8. Zapallo 17 bs.
9. Mantequilla 12 bs.
10. Polvo para hornear 2,5 bs.
11. Colorante vegetal 8 bs.
12. Aceite 10 bs.
13. Chocolate cobertura 28 bs.
14. Menta 5 bs.
15. Agua 6 bs.
16. Leche 10 bs.
17. Azúcar impalpable 11 bs.
18. Azúcar granulada 6 bs.
19. Esencia de vainilla 2 bs.
- 20.

3.2.4. Proceso, procedimiento

Tarta con mouse de zapallo:

Masa quebrada (base).- La elaboración de la masa quebrada es muy sencilla, pon en un cuenco la harina tamizada y añade la mantequilla fría cortada en pequeños cubos (también se podría hacer con mantequilla pomada⁹, mezcla ambos ingredientes con la yema de los dedos hasta obtener una mezcla arenosa. Seguidamente incorpora la sal y el azúcar en las proporciones deseadas y el huevo, mezcla con las manos hasta que la masa se una, haz una bola con ella y colócala en un cuenco cubierto con film transparente para dejarla reposar en el frigorífico durante una hora, así tomará consistencia.

Pasado este tiempo, estira la masa quebrada con el rodillo de cocina, procura hacerlo lentamente para que la masa no adquiera temperatura, pues se volvería a ablandar. Colócala a continuación sobre el molde untado con mantequilla, para que el paso de la masa al molde sea más sencillo, puedes hacerlo con la ayuda de una hoja de papel de horno, enrollando la masa en el papel y desenrollándola sobre el molde, como se puede ver en la galería de imágenes.

Una vez que la masa está en el molde bien ajustada, recorta los bordes que sobresalen, pincha la base de la masa con un tenedor y hornea a 180° C hasta que la masa quebrada esté dorada y lista para rellenar. Recuerda que si el relleno de la masa necesita también cocción, deberás dorarla un poco menos, pues volverá al horno.

Mouse de zapallo

- 1.- Pelamos el zapallo y extraemos su pulpa, luego la cortamos en trozos pequeños y la colocamos en un recipiente con agua para hervir. Tras 7 minutos de cocción, trituramos los trozos y añadimos el caldo hasta lograr una masa poco líquida y densa.
- 2.- Seguidamente, agregamos a la preparación la mantequilla, el queso cremoso y el aceite de oliva. Mezclamos los ingredientes lo suficiente hasta que estos se integren totalmente.
- 3.- Hidratamos los sobres de gelatina en agua bien fría y mientras tanto, ponemos a fuego lento la mezcla del zapallo. Una vez fuera del fuego, añadimos la gelatina previamente escurrida.
- 4.- A continuación, incorporamos a la preparación principal las nueces o almendras troceadas. Mezclamos nuevamente, y luego pasamos a almacenar la mousse en la nevera por espacio de 4 horas (preferiblemente toda la noche).

Masa de bizcochuelo con crocantes de la semilla del zapallo

- 1.- Precalienta el horno a 160 grados con calor arriba y abajo.
- 2.- Cuece el zapallo durante 5 minutos. Corta unos trozos de zapallo y lléalos a la cazuela al fuego. Un truco para conservar bien el zapallo es tajarla con papel fil, que el papel esté en contacto con el zapallo, y guardarla en el frigorífico. A los 5 minutos, retira los trozos de calabaza a un plato para que se vayan enfriando.
- 3.- Prepara el molde. Engrasa las paredes y la base del molde con un poco de mantequilla. Yo he utilizado un molde de 19 centímetros de ancho, por 24 de largo y 7 de profundidad. Coloca en la base papel de horno previamente cortado con las medidas de la base del molde. Reserva el molde.
- 4.- Coloca en un bol los 4 huevos y añade sal, la esencia de vainilla, el azúcar y el zapallo a la que debes quitarle la piel. También puedes trocear la zapallo un poco más. Tritura todo con la

batidora de brazo o con la licuadora si dispones de ella. Cuando esté todo bien triturado, incorpora el aceite, la harina sin tamizar y la levadura química o polvo de hornear. Tritura todo de nuevo. Cuando tengas la mezcla sin grumos, vierte al molde.

5.- Lleva el bizcocho al horno. Tras 55 minutos en el horno, tu bizcocho estará listo.

6.- Desmolda el bizcocho. Pasa un cuchillo por todo el borde para que sea más fácil y retira el papel de horno de la base del bizcocho. Deja que se enfríe sobre una rejilla.

Crocante

1.- retostamos las semillas del zapallo tienen que estar pequeñas de preferencia

2.- una vez listas lo desmenuzamos

Masa lionesa

Poner a hervir en un cazo el agua, la mantequilla, y la sal.

Cuando el conjunto rompa a hervir añadir el total de la harina, remover con pala hasta formar un conjunto homogéneo que se desprenda de las paredes del cazo.

Desconectar el cazo, pasar la masa al perol de la batidora, colocar la pala.

A continuación se añaden los huevos de uno en uno, no añadiremos el siguiente hasta que el primero este mezclado.

La masa debe quedar algo más dura que en el proceso normal.

Añadir la pimienta y el curri mezclar.

Añadir el relleno salado que deseemos, mezclar.

Colocar sobre una placa de horno bolas en forma de buñuelo con la manga pastelera y boquilla lisa del 10.

Con las manos ligeramente untadas en aceite, formar bolas y freír en aceite de oliva a 170^a.

Ecurrir sobre rejilla depositar sobre papel absorbente

Helado de zapallo

1. Lava el zapallo, retira la cáscara y corta en trozos. Cocina el zapallo en una olla con agua, durante 20 minutos.
2. En una batidora vierte el zapallo, leche condensada, nata para batir, leche evaporada, azúcar, canela, y almendras.
3. Mezcla muy bien todo y pasa por un colador. Vierte la mezcla en un envase y lleva al congelador durante 3 horas, mínimo.

4. CONCLUSIONES

La evidencia que se presentó anteriormente demuestra que se puede realizar la producción y el consumo del zapallo implementando como un ingrediente en un postre innovador dentro de lo que es repostería de vanguardia.

Haciendo el análisis correspondiente se pudo establecer la manera adecuada de poder presentar y servir varios postres clásicos como unos postres con técnicas modernas dando un enfoque en la calidad antes que cantidad.

Innovando creativamente con las técnicas modernas dentro de la repostería de vanguardia, se puede verificar la propuesta de un postre bastante accesible al bolsillo de todos

Finalmente se comprende que si aumentamos el consumo del zapallo en la población de la zona de Sipe Sipe se puede evitar el bastante desperdicio, ocasionado por la irregularidad de los cambios climáticos y muchos factores por detrás.

5. RECOMENDACIONES

Determinar la trascendencia de lo que se va a estudiar. No sólo por las razones que lo llevaron a plantearse la pregunta, sino por el impacto que pueda tener en la comunidad.

Analizar todos los aspectos positivos y negativos respecto al estudio que se llegue a realizar.

Y preguntarse por la factibilidad del estudio no solo en lo personal sino socialmente compartiendo una encuesta para saber qué tipo de reacción tiene la sociedad o población en base a la propuesta que se llegue a realizar.

En el tema del deshidratado de zapallo u otras frutas, es necesario seguir un proceso cuidadoso a fin de conseguir óptimos resultados.

Trabajar con bastante precisión respecto al producto que vayan a utilizar en el tema de masas ya que no se debe desconocer las propiedades que nos proporciona dicha materia prima.

Manejar con bastante precisión el tema de la temperatura en la deshidratación del zapallo, ya que este producto contiene bastante porcentaje de agua.

La temperatura no debe pasar de los 90° C. ya que así podemos lograr una buena textura del deshidratado y un buen color. Estamos hablando más o menos de 4 horas en el horno a temperatura baja entre los 60° y 70° C.

BIBLIOGRAFIA

Primera Edición: Marzo, 2017 (Edición en Español) CDEB: OP-CFP025-72RPT-0001-03042017 (72 RECETAS PARA PREPARAR POSTRES COLECCIÓN COCINA FÁCIL Y PRÁCTICA – EBOOK KINDLE).

30 postres caseros 06/02/2014 www.cocina-familiar.com Javier Romero

Copyright © 2008 por Andrew Dornenburg y Karen Page Photography © 2008 por Barry Salzman (la biblia del sabor)

<https://recetascheesecake.com/historia-del-cheesecake/#:~:text=El%20origen%20del%20cheesecake%20yace,c>.

https://es.wikipedia.org/wiki/Pastel_de_queso

<https://boroa.com/historia-de-la-tarta-de-queso/>

<https://www.crehana.com/bo/blog/lifestyle/conoce-tipos-cheesecake/>

<https://quescrem.es/el-queso-crema-mucho-mas-que-un-queso-de-untar/>

<http://zapallo-nutritivo.blogspot.com/2011/04/origen-del-zapallo.html#:~:text=El%20zapallo%20es%20una%20planta,antes%20de%20la%20colonizaci%C3%B3n%20espa%C3%B1ola>.

<https://es.wikipedia.org/wiki/Calabaza>




<https://findanyanswer.com/dnde-se-cultiva-el-zapallo-en-bolivia>

<https://www.monografias.com/trabajos59/cultivo-zapallo/cultivo-zapallo2.shtml>

6. ANEXOS





VARIEDAD	NOMBRE BOTÁNICO	IMAGEN
Zapallo Anco o cacahuate	Cucúrbita moschata butternut	
Tamalayote Tamalayota	Cucúrbita moschata	
Moscada de Provenza	Cucúrbita moschata	
Zapallo loche	Cucúrbita moschata	