



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**“CREACIÓN DE UNA TEMPORADA DE VIDEOS
GASTRONÓMICOS PARA PROMOVER EL SLOWFOOD, 2012”**

TESIS DE GRADO

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

GUILLERMO JOSÉ GAVILÁNEZ VARGAS

RIOBAMBA - ECUADOR

2014

CERTIFICADO

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Lcdo. Juan Carlos Salazar Y.
DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis, certifican que el trabajo de investigación titulado **“CREACIÓN DE UNA TEMPORADA DE VIDEOS GASTRONÓMICOS PARA PROMOVER EL SLOWFOOD, 2012”** de responsabilidad del Señor Guillermo José Gavilánez Vargas, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Lcdo. Juan Carlos Salazar Y.
DIRECTOR DE TESIS

Lcdo. Fernando Altamirano C.
MIEMBRO DE TESIS

AGRADECIMIENTO

A todos quienes conforman la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía, por brindarme los conocimientos para mi formación profesional.

Al Lcdo. Juan Carlos Salazar Director de Tesis, y al Lcdo. Fernando Altamirano en calidad de Miembro de Tesis, por su aporte en todo el proceso de desarrollo de la presente investigación.

DEDICATORIA

A mi madre Alicia Vargas, por su valioso apoyo en todo momento mediante sus consejos, además del ejemplo de responsabilidad y dedicación que siempre me ha inculcado, y por sus bendiciones que siempre me han dado valor y confianza para seguir adelante para cumplir mis propósitos.

A mis hermanos, quienes con sus palabras de aliento me ayudaron a culminar con éxito este trabajo de investigación.

A mis amigos que de varias formas aportaron directa o indirectamente en el desarrollo y culminación de este trabajo de investigación.

RESUMEN

Esta investigación se realizó con el método analítico práctico, para determinar el nivel de conocimiento sobre el movimiento slowfood y con el objetivo principal de crear una temporada de videos gastronómicos para promover el slowfood, según los estatutos vigentes en el 2012.

Se tomó como población a los estudiantes del tercer nivel de gastronomía del Colegio Oscar Efrén Reyes, de la ciudad de Baños de Agua Santa, aplicándoles encuestas y con los datos obtenidos se realizó un análisis a los principios más importantes del movimiento slowfood que se desconocían y debían ser reforzados.

Se procedió a elaborar los guiones literarios, que contienen la materia y los métodos a aplicarse para la enseñanza. Se procedió a dictar las charlas que comprendían una introducción al slowfood, el análisis sensorial de los alimentos, los tipos de cortes de la cocina clásica con sus métodos de cocción y montaje de platos; filmando cada clase.

La propuesta se planteo tomando en cuenta el principio de una alimentación “buena, limpia y justa” y lo importante que es dar a conocer mediante medios didácticos, por lo cual se recomienda publicar y compartir este trabajo video grafico con todos los alumnos que colaboraron ya que representan un futuro potencial en la carrera culinaria, de esta manera se divulgaran los ideales a una mayor población.

SUMMARY

The following research was made through the practical and analytical methods to determine the knowledge level about slow food with the objective to create a set of gastronomic videos to promote the slow food according to actual statutes in the year 2012.

The students of the third level of gastronomy of Oscar Efren Reyes high school located at Baños de Agua Santa city were taken as sample population whom, surveys were applied. With the obtained results it made an analysis about most important principles of slow food movement that were unknown and should have been strengthened.

On the other hand it made the scripts that contain the subject, methods that must be applied in the teaching and dictated courses as intro to slow food, sensory analysis of food, types of cuts of classical food including cooking methods, and mounting plates that were filmed in each class.

The proposal was raised taking into account the principles of a good clean, right food and the most important of all is to introduce the slow food trough teaching aids. It recommends publishing and sharing these videos with the students who collaborated because they represent a potential future in the culinary profession, so that ideals will be disseminated to a large population.

II.	OBJETIVOS	3
A.	OBJETIVO GENERAL.....	3
B.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	3
III.	MARCO TEORICO CONCEPTUAL.....	4
A.	SLOW FOOD	4
1.	Historia.....	4
2.	Biografía del promotor.....	4
3.	Estatutos.....	5
4.	Nuestra filosofía	7
5.	Nuestra misión.....	7
6.	Defensa de la biodiversidad.....	8
7.	Educación del gusto	8
8.	Poner en contacto a productores y coproductores.....	9
9.	Actividades.....	9
10.	Nuestras campañas.....	10
11.	Terra Madre	10
B.	MÉTODOS DE COCCIÓN.....	10
1.	COCCIÓN EN MEDIO ACUOSO	11
1.1	Hervir	11
1.2	Escaldar	11
1.3	Pochar	12
1.4	Cocción al Vapor.....	12
1.5	Cocción en olla de presión.....	12
1.5	Olla de cocción lenta.....	12
1.6	Escalfar.....	13
2.	COCCIÓN EN MEDIO GRASO	13
2.1	Freír.....	13
2.2	Sofreír	14
2.3	Saltear	14
2.4	Confitar	14

2.5 Dorar	15
3. COCCIÓN EN MEDIO AÉREO	15
3.1 En parrilla (o barbacoa)	15
3.2 Al horno	16
3.3 Papillote.....	16
3.4 Asado a la sal.....	16
3.5 Asado en cenizas o bajo tierra	16
4. COCCIÓN AL VACÍO.....	17
C. EL GUIÓN	17
1. Guión Literario	18
2. Guión Técnico	20
3. Escritura del guion técnico	20
IV. METODOLOGÍA.....	21
A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	22
B. VARIABLES.....	22
1.-IDENTIFICACIÓN.....	22
Variable independiente.....	22
Variable dependiente.....	23
2.- Definición	23
3. OPERACIONALIZACIÓN	24
C. DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	26
D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO	26
E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS.....	27
V. RESULTADOS Y DISCUSION.....	29
1. ANÁLISIS CUANTITATIVO.....	29
a. Recolección de la información.....	29
b. Determinación del tamaño de la muestra	30
2. ANÁLISIS CUALITATIVO (Tabulación de la encuesta).....	30
3. Análisis cualitativo (tabulación de la verificación de los conocimientos impartidos) ...	40
VI. CONCLUSIONES.....	50

VII.	RECOMENDACIONES	51
VIII.	PROPUESTA.....	52
	1. Datos de identificación.....	53
	2. Introducción	53
	3. Descripción	54
	4. Etapas del ciclo de trabajo	54
	GUIONES DE LA TEMPORADA DE VIDEOS GASTRONOMICOS	57
	PROLOGO	57
	INTRODUCCION.....	58
	1. STAFF TELEVISIVO	59
	2. GUIONES LITERARIOS.....	61
	VIDEO #1 TEMA: introducción al slowfood.....	61
	INTRODUCCION AL SLOWFOOD	61
	VIDEO #2 TEMA: charlas a los estudiantes, slowfood: análisis sensorial de los alimentos 63	
	TALLER DE ANÁLISIS SENSORIAL DE LOS ALIMENTOS.....	64
	Objetivos:.....	64
	CONCEPTOS BÁSICOS.....	64
	CUALIDADES A VALORAR	65
	APARIENCIA Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS	66
	El color	66
	El brillo.....	66
	LA ESTRUCTURA	67
	EL SABOR.....	67
	EL OLFATO.....	67
	EL GUSTO	68
	EL TACTO BUCAL.....	69
	VIDEO #2 TEMA: charlas a los estudiantes, slowfood: principios.....	69
	HISTORIA DE UNA IDEA	69
	FILOSOFIA.....	70
	Estatutos.....	71

VIDEO #2	TEMA: charlas a los estudiantes, slowfood: métodos de cocción	73
	MÉTODOS DE COCCIÓN	73
	1. Cocción en medio acuoso	73
	1.1 Hervir	74
	1.2 Escaldar	74
	1.3 Pochar	74
	1.4 Cocción al vapor	74
	1.5 Cocción en olla de presión	75
	1.6 Olla de cocción lenta	75
	1.7 Escalfar	75
	2. Cocción en medio graso	75
	2.1 Freír	76
	2.2 sofreír	77
	2.3 Saltear	77
	2.4 Confitar	77
	2.5 Dorar	77
	3. Cocción en medio aéreo	78
	3.1 En parrilla (o barbacoa)	78
	3.2 Al horno	78
	3.3 Papillote	79
	3.4 Asado a la sal	79
	3.5 Asado en cenizas o bajo tierra	79
	4. Cocción al vacío	80
VIDEO #2	TEMA: charlas a los estudiantes, slowfood: montaje de platos	80
	MONTAJE DE PLATOS	80
	Componentes de un plato	81
	1- Tradicional	82
	2- No tradicional	83
	- Estructurado	83
	- Disperso	84

REGLAS DE PRESENTACION	85
1- Equilibrio	85
2- Unidad	87
3- Punto focal	87
4- Flujo	87
VIDEO #3 TEMA: charlas a los estudiantes, slowfood: selección de productos.....	88
SELECCIÓN DE MATERIA PRIMA	88
VIDEO #4 TEMA: prácticas slowfood.....	90
ASPECTOS GENERALES	90
Antes de ingresar a los talleres.....	90
Durante el trabajo en los talleres	91
Al término del trabajo en los talleres	92
PRACTICA ANALISIS SENSORIAL DE LOS ALIMENTOS.....	92
PRACTICA CORTES CLASICOS	93
PRACTICA CORDON BLEU	96
PRACTICA FILET MIGNON.....	98
PRACTICA LOMO DE CERDO PARRILLERO	100
PRACTICA CORVINA AL PAPILOTE	102
VIDEO #5 TEMA: conclusiones	104
CONCLUSIONES.....	104
AGRADECIMIENTOS:.....	104
IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	105
X. ANEXOS	107
Anexo 1 Encuesta de aproximación.....	107
Anexo 2 Encuesta de verificación.....	109
Anexo 3 fotos	111

INDICE DE CUADROS

CUADRO Nº 1 POBLACION Y MUESTRA	26
CUADRO Nº 2 CONOCIMIENTO SLOWFOOD	30
CUADRO Nº 3 ANALISIS SENSORILA DE LOS ALIMENTOS	31
CUADRO Nº 4 NORMAS DE HIGIENE Y COMPORTAMIENTO	32
CUADRO Nº 5 TIPOS DE CORTE	33
CUADRO Nº 6 METODOS DE COCCION	34
CUADRO Nº 7 MONTAJE DE PLATOS	35
CUADRO Nº 8 UTENSILIOS DE COCINA	36
CUADRO Nº 9 MATERIA PRIMA	37
CUADRO Nº 10 FASTFOOD	38
CUADRO Nº 11 ENSEÑANZA	39
CUADRO Nº 12 CONOCIMIENTO FASTFOOD	40
CUADRO Nº 13 RESULTADO ANALISIS SENSORIAL	41
CUADRO Nº 14 RESULTADO NORMAS DE HIGIENE	42
CUADRO Nº 15 RESULTADO TIPOS DE CORTE	43
CUADRO Nº 16 RESULTADO METODOS DE COCCION	44
CUADRO Nº 17 RESULTADO MONTAJE DE PLATOS	45
CUADRO Nº 18 RESULTADO UTENSILIOS DE COCINA	46
CUADRO Nº 19 RESULTADO MATERIA PRIMA	47
CUADRO Nº 20 RESULTADO FASTFOOD	48
CUADRO Nº 21 RESULTADO ENSEÑANZA	49
CUADRO Nº 22 CICLO DE TRABAJO	56

INDICE DE GRAFICOS

GRAFICO Nº 1 CONOCIMIENTO SLOWFOOD	30
GRAFICO Nº 2 ANALISIS SENSORILA DE LOS ALIMENTOS	31
GRAFICO Nº 3 NORMAS DE HIGIENE Y COMPORTAMIENTO	32
GRAFICO Nº 4 TIPOS DE CORTE	33
GRAFICO Nº 5 METODOS DE COCCION	34
GRAFICO Nº 6 MONTAJE DE PLATOS	35
GRAFICO Nº 7 UTENSILIOS DE COCINA	36
GRAFICO Nº 8 MATERIA PRIMA	37
GRAFICO Nº 9 FASTFOOD	38
GRAFICO Nº 10 ENSEÑANZA	39
GRAFICO Nº 11 CONOCIMIENTO FASTFOOD	40
GRAFICO Nº 12 RESULTADO ANALISIS SENSORIAL	41
GRAFICO Nº 13 RESULTADO NORMAS DE HIGIENE	42
GRAFICO Nº 14 RESULTADO TIPOS DE CORTE	43
GRAFICO Nº 15 RESULTADO METODOS DE COCCION	44
GRAFICO Nº 16 RESULTADO MONTAJE DE PLATOS	45
GRAFICO Nº 17 RESULTADO UTENSILIOS DE COCINA	46
GRAFICO Nº 18 RESULTADO MATERIA PRIMA	47
GRAFICO Nº 19 RESULTADO FASTFOOD	48
GRAFICO Nº 20 RESULTADO ENSEÑANZA	54
GRAFICO Nº 21 CORTES CLASICOS	62
GRAFICO Nº 22 MONTAJE TRADICIONAL	81
GRAFICO Nº 23 MONTAJE NO TRADICIONAL	82

GRAFICO Nº 24	MONTAJE NO TRADICIONAL ESTRUCTURADO	83
GRAFICO Nº 25	MONTAJE NO TRADICIONAL DISPERSO	84
GRAFICO Nº 26	PRÁCTICA CORTES CLASICOS	94
GRAFICO Nº 27	CORDON BLEU	96
GRAFICO Nº 28	FILET MIGNON	98
GRAFICO Nº 29	CERDO PARRILLERO	100
GRAFICO Nº 30	CORVINA	102

I. INTRODUCCION

Al ser una de las actividades diarias que se realiza con mayor frecuencia y de mayor importancia, la producción gastronómica ya sea industrial o casera ha venido evolucionando conforme las necesidades de las personas han cambiado por la rutina laboral, estudiantil o de otra índole, y que se ha visto afectada a tal punto que tener en consideración una alimentación adecuada a pasado a un segundo plano, siendo así que desde el hogar hasta las empresas gastronómicas han optado por ofertar lo que hoy en día denominamos fast Food.

La investigación se centro en los alumnos de gastronomía del colegio Oscar Efrén Reyes, quienes se están adentrando al mundo gastronómico profesional y es por eso que se considero inculcar buenos valores y principios personales a través de los ideales del slowfood, que son aplicables a nivel global. Siendo estos principios gastronómicos aplicables a cualquier cultura, se considera que el conocimiento impartido será funcional como base al aprendizaje y desarrollo profesional en cualquier área de gastronomía ya sea nacional o internacional.

Favorablemente la gran variedad de productos que se encuentra en el país nos da la facilidad de elección, para lo cual se inculco el uso de productos orgánicos que a través de la percepción sensorial de los mismos se los selecciona. Luego de la adquisición es importa que antes de empezar a cocinar se debe visualizar

la receta, de modo que desde el inicio se aplique los cortes adecuados para potenciar el producto, que se aplique los métodos de cocción adecuados y finalmente se disponga en los platos con un montaje bien definido.

II. OBJETIVOS

A. OBJETIVO GENERAL

Crear una temporada de videos gastronómicos para promover el slowfood, 2012

B. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar la cocina Slow.
- Realizar un guion literario para la promoción del slowfood.
- Elaborar la primera temporada de videos para promocionar el slowfood aplicados a los estudiantes de Gastronomía del Colegio Oscar E. Reyes.

III. MARCO TEORICO CONCEPTUAL

A. SLOW FOOD

Es una organización eco gastronómica sin ánimo de lucro, está dirigida por un Comité ejecutivo internacional, que es elegido cada cuatro años en el Congreso Internacional de Slow Food y está compuesto por un Comité de presidencia y un Consejo Internacional.

La fundación Slow Food para la Biodiversidad fue fundada en 2003 para apoyar los proyectos de Slow Food dedicados a la defensa de la biodiversidad agrícola y las tradiciones gastronómicas, con una atención especial a los países en vías de desarrollo.

1. Historia

La asociación fue fundada en 1986 en Bra, provincia de Cuneo, Italia, por Carlo Petrini bajo el nombre originario de ArciGola. En 2003 nace la Fundación Slowfood por la biodiversidad.

2. Biografía del promotor

Carlo Petrini nació el 22 de junio de 1949 en Bra, Piamonte. Tras sus estudios de Sociología en Trento se enroló en la política. Fue uno de los promotores del

Gambero Rosso, suplemento mensual del periódico Il Manifesto, desde el ayuntamiento de la ciudad de Bra. Desde el año 1977 escribe en revistas italianas especializadas sobre temas gastronómicos.

Petrini fundó la Libera e Benemerita Associazione degli Amici del Barolo (Libre y benemérita sociedad de los amigos de Barolo), que se transformará en julio de 1986 en ArciGola, colaborando aún regularmente con Gambero Rosso y la revista La Gola. El 9 de diciembre de 1989 presentó en París el movimiento conocido como Slow Food.

3. Estatutos

Según el estatuto de Slow Food Italia y Francia, los objetivos de la asociación son:

- a) Otorgar dignidad cultural a las temáticas relacionadas con la comida y la alimentación;
- b) Individualizar los productos alimenticios y las modalidades de producción ligados a un territorio, en una óptica de salvaguardia de la biodiversidad, promoviendo su categorización y protección en tanto que bienes culturales;
- c) Elevar la cultura alimentaria de la ciudadanía y, en particular, de las generaciones más jóvenes, con el objetivo de lograr la plena conciencia del derecho al placer y al gusto;

d) Promover la práctica de una calidad de vida distinta, basada en el respeto al ritmo y tiempo naturales, al ambiente y la salud de los consumidores, favoreciendo la fruición de aquellos que representen la máxima expresión cualitativa.

El Slow Food conlleva una serie de ventajas a corto y a largo plazo entre los que destacan los siguientes:

- Promueve una buena masticación de los alimentos para favorecer la digestión.
- Fomenta la educación del sentido del gusto. El Slow food incluye sabores suaves y naturales como es el caso del tomate triturado frente al ketchup de la comida rápida. Cuando se abusa de sabores tan intensos, no se aprecian los sabores naturales de la comida tradicional. A esto hay que añadir que los sabores intensos estimulan el apetito y provoca un aumento de la ingesta.
- La calidad nutritiva de los menús es mejor si bien el precio supera al de la comida rápida.
- Favorece entablar relaciones sociales con otras personas alrededor de la mesa al comer de forma distendida y sin prisas.

4. Nuestra filosofía

Creemos que todos tenemos el derecho fundamental al placer, y que somos responsables de proteger un patrimonio alimentario, tradicional y cultural que hacen parte de ese placer posible. Nuestro movimiento ha sido fundado en torno al concepto de eco gastronomía: reconocimiento de la fuerte conexión entre la comida, el terruño y el planeta.

Según Slow Food la alimentación debe ser buena, limpia y justa. Los alimentos deben tener buen gusto, deben ser producidos sin dañar el ambiente, las especies animales y nuestra salud, y los productores deben ser retribuidos justamente.

Nos consideramos coproductores y no consumidores. Queremos ser informados sobre los modos de producción de lo que comemos, y el apoyo a quienes lo producen hace de nosotros un socio activo de todo el proceso.

5. Nuestra misión

Slow Food defiende la biodiversidad en la oferta alimentaria, impulsa la educación del gusto y pone en contacto a productores de alimentos de calidad y coproductores a través de múltiples iniciativas.

6. Defensa de la biodiversidad

Slow Food considera que el placer que nos procuran bebidas y alimentos de excelencia ha de combinarse con los esfuerzos por salvar las innumerables variedades tradicionales de cereales, legumbres y frutas; las razas animales y productos alimentarios que corren riesgo de desaparición por la imposición de una alimentación sometida por la comodidad y las industrias del sector agrícola. Slow Food trata de proteger ese nuestro inestimable patrimonio gastronómico a través de los proyectos de Arca del Gusto y de Baluartes (puestos en marcha por la Fundación Slow Food para la Biodiversidad), y también de Terra Madre.

7. Educación del gusto

El gusto es algo subjetivo. Pero se adquiere y es el resultado de una educación. La industria alimentaria, interesada en una estandarización de los sabores, lo sabe mejor que nadie. Contra este fenómeno, de fatales consecuencias sobre nuestras tierras y nuestras formas de vida, Slow Food ha puesto en marcha una serie de programas para todos: al reactivar y educar los sentidos, Slow Food nos permite redescubrir los placeres de la mesa y comprender cuán importante es la procedencia de esos alimentos, la forma de producción y quien los produce.

Las actividades de los Convivia nos permiten a todos, socios o no, descubrir alimentos y productores, y los Laboratorios del Gusto nos ofrecen degustaciones dirigidas por expertos alimentarios. Iniciativas en los medios escolares, como

son los huertos escolares de convivium, permiten a los más jóvenes beneficiarse de experiencias concretas en relación a lo que comen y lo que ellos mismos cultivan.

8. Poner en contacto a productores y coproductores

Slow Food organiza ferias, mercados y muestras de amplitud local e internacional, a fin de exponer productos de excelencia gastronómica y ofrecer a los consumidores responsables la oportunidad de contactar con los productores.

También apoya circuitos de distribución alternativos como los mercados de productores, proyectos agrícolas con el apoyo de la comunidad o asociaciones de compradores, que contribuyen a disminuir la distancia entre productores y coproductores.

9. Actividades

Slow Food organiza algunas de las más importantes ferias dedicadas a la alimentación, entre las que destacan el Salón del Gusto, en el Lingotto de Turín (en años pares), y Slowfish, en Genova y Cheese, en Bra (en años impares). La universidad de ciencias gastronómicas en Pollenzo (provincia de Cuneo) y Colorno (provincia de Parma) ha sido fundada por Slow Food, en colaboración con las regiones del Piamonte y Emilia-Romaña.

El proyecto más importante llevado a cabo por Slow Food es el Arca del Gusto: un censo de productos alimenticios locales amenazados de extinción. En conexión con el Arca funcionan los Presidios, proyectos sobre el territorio que tienen como objetivo sostener concretamente estos productos (a partir de 2000).

10. Nuestras campañas

En 2001 se presentaba en Cheese una campaña para la protección de los quesos de leche cruda. En la actualidad nuestro movimiento está comprometido con un concepto de alimentación Buena, Limpia y Justa, tal y como ha sido definida en el Manifiesto Slow Food por la Calidad.

11. Terra Madre

Terra Madre es un proyecto mundial puesto en marcha por Slow Food con vistas a crear redes entre quienes forman parte de la cadena alimentaria. Terra Madre centra su atención en los productores a fin de hacer realidad una nueva lógica agroalimentaria de mayor respeto hacia los hombres y la tierra, que permita preservar el gusto y la biodiversidad de los alimentos.

B. MÉTODOS DE COCCIÓN

La forma de clasificar los métodos de cocción varía mucho de un autor a otro, pero una aproximación podría ser agruparlos mediante los medios en los que se realiza la cocción: agua, gas, aire y vacío.

1. COCCIÓN EN MEDIO ACUOSO

Se puede realizar tanto sumergiendo el alimento en agua fría o agua hirviendo; se puede pochar con ligeros hervores o a plena ebullición. Es posible realizar otras variaciones como la cocción al vapor o el baño María. En este grupo existen varias técnicas que variarán el resultado final.

1.1 Hervir

Consiste en la inmersión en un líquido que, o ya está o se lleva a ebullición. El proceso variará en el tiempo dependiendo del producto o del resultado esperado. El que hierva a mayor o menor velocidad no implica que el alimento se haga antes o después. Se suele usar un hervor rápido para evitar que el producto se pegue entre sí o a las paredes del recipiente.

1.2 Escaldar

Es una técnica culinaria consistente en la cocción de los alimentos en agua o líquido hirviendo durante un periodo breve de tiempo (entre 10 y 30 segundos). Se diferencia del escalfado en que en éste último el líquido no hierve.

1.3 Pochar

Consiste en cocinar lentamente en un líquido el cual nunca debe hervir, para que se produzca intercambio entre el medio y el alimento.

1.4 Cocción al Vapor

Domésticamente se realiza mediante dos recipientes: uno, que se sitúa en la parte inferior, es el que posee el agua en ebullición. El otro, que tiene el fondo agujereado, se coloca encima.

1.5 Cocción en olla de presión

Es una variedad de la primera técnica. Permite cocer a temperaturas superiores a los 100 °C que como máximo se alcanza en la ebullición del agua. Gracias a ese aumento de temperatura y de presión se consigue reducir los tiempos a una tercera parte de los habituales, con resultados en muchos casos similares.

1.5 Olla de cocción lenta

La cocción lenta se ha realizado en la elaboración de cocidos mediante olla de barro. Es empleada en el cocinado a baja temperatura.

1.6 Escalfar

Consiste en introducir un alimento en agua hirviendo para poder retirar la piel del mismo sin que haya una cocción interna.

2. COCCIÓN EN MEDIO GRASO

Es la que se realiza con aceites y grasas. En este medio, normalmente, se utilizan temperaturas muy superiores a los 100 °C, pudiéndose alcanzar los 200 °C. La técnica puede variar desde la fritura al salteado. Para evitar que el alimento se seque existe una técnica llamada rebozado: consiste en cubrir el alimento con harina o pan rallado y, opcionalmente huevo, para que forme una capa crujiente y que evita que el interior quede seco.

2.1 Freír

Es el proceso de sumergir un alimento en grasa caliente. Dado que el punto de ebullición de los aceites es mucho más alto que el del agua, los alimentos se cocinan a temperaturas más altas, pudiendo llegar a los 200 grados centígrados, aunque la temperatura máxima depende de cada tipo de grasa. En el proceso el alimento cocinado toma sabor de la grasa en la que se cocina. En la fritura es fácil dejar seco el alimento, pues a esas temperaturas el agua se evapora rápidamente, para evitarlo se puede caramelizar el exterior (dorar) o recubrir con algún elemento que haga de barrera (empanado, enharinado, etc.).

2.2 Sofreír

Se denomina así una fritura a temperatura baja, durante un tiempo largo y con una cantidad escasa de aceite (cubrir el fondo de la sartén). Cuando se sofríe cebolla, en ocasiones se utiliza el término pochar.

2.3 Saltear

Es una fritura también con poco aceite pero a temperaturas más altas y durante poco tiempo. Las sartenes de saltear tienen los laterales inclinados de forma que sea posible lanzar el contenido al aire y volverlo a recoger con un golpe de muñeca.

2.4 Confitar

Es un procedimiento de cocción sumergido en un medio grasoso a baja temperatura (de 60° a 90°), por un período de tiempo largo. De esta manera se consigue que las grasas del elemento se fundan en la grasa de cocción y los jugos se queden dentro del mismo, conservándolo más jugoso. La aplicación quizá más conocida de esta técnica es el confitado de pato, pero se puede aplicar para otras carnes, pescado o incluso verduras.

2.5 Dorar

Consiste en darle un tono dorado al alimento, si bien una carne roja nunca tomará un tono realmente dorado, más bien tostado. Dorar una carne consiste en darle una vuelta en la sartén con poco aceite, lo justo para que se endurezca un poco el exterior, pero sin llegar a hacerse por dentro.

3. COCCIÓN EN MEDIO AÉREO

En este caso la cocción se produce por el contacto directo con la llama o la fuente de calor (barbacoa, parrilla, debajo de cenizas...) o en un medio de calor seco como lo es el horno.

3.1 En parrilla (o barbacoa)

Consiste en asar el alimento sobre las brasas, en ocasiones sobre las llamas, de algún tipo de madera o carbón vegetal, si bien existen artilugios que funcionan a gas o con electricidad. La madera o carbón que se quema da sabor característico al alimento.

El estilo de asado "a la barbacoa" propiamente dicho consiste en ir bañando con una salsa la carne mientras se va haciendo. Su función suele ser evitar la pérdida de líquidos.

3.2 Al horno

Consiste en someter a un alimento a la acción del calor sin mediación de ningún elemento líquido. Las carnes y pescados, sobre todo, se suelen untar en aceite para favorecer la dispersión del calor. Un efecto interesante en la mayoría de hornos es el gratinado: consiste en la aplicación de un calor intenso y cercano al alimento que carameliza rápidamente su superficie.

3.3 Papillote

Esta técnica consiste en encerrar lo que se va a asar en una hoja de papel engrasado o de aluminio, de forma que se haga en el interior, sin pérdida de líquidos.

3.4 Asado a la sal

Se aplica a carnes y pescados y consiste en cubrir la pieza de sal gorda y asarlo en el horno de esa manera. Es clásico de lubina (róbalo) y dorada (dorado), pero también de pierna o de lomo de cerdo.

3.5 Asado en cenizas o bajo tierra

No deja de ser una variación del asado a la sal. Se envuelve bien el alimento, junto con diversos condimentos, para que no se manche y en el caso de las cenizas, simplemente se colocarían en su interior mientras éstas están calientes.

En el caso de hacerlo bajo tierra, una vez cubierto de tierra se prepararía una hoguera encima.

4. COCCIÓN AL VACÍO

Es una técnica de cocción reciente y solamente está a disposición de cocinas profesionales debido a la complejidad del equipamiento y de la técnica requerida. Suele ir acompañada de otras técnicas que permitan un dorado exterior del producto antes de comenzar con el proceso de cocción al vacío. Es bastante similar en tiempos y métodos a la cocción a fuego lento.

Se necesita un control preciso de la temperatura. El alimento se sitúa en una bolsa de plástico retractilado que mejora el intercambio térmico. El cocinado puede ser por aspersion o inmersión. Con esta técnica el alimento conserva todo su aroma y se encuentra protegido de contaminaciones y de la oxidación.

C. EL GUIÓN

Un guión es una historia contada en imágenes. Es como un nombre: trata de una persona o personas en un lugar o lugares, haciendo una actividad. Todos los guiones cumplen con esta premisa básica.

La estructura dramática puede definirse así: una disposición lineal de incidentes, episodios o acontecimientos relacionados entre sí, que conducen a una resolución dramática. Y como todas las historias se divide en principio, medio y fin.

Un guion literario bien escrito tiene que transmitir la información suficiente para que el lector visualice la película en su imaginación: cómo transcurre el diálogo, cómo actúan los personajes y con qué objetos interactúan, sin especificar todavía los pormenores de la producción ni el trabajo de cámara.

1. Guión Literario

La primera etapa en la concepción de un film o de un programa audiovisual es la realización del guión literario que es la narración ordenada de la historia que se desarrollará en el film o programa. Incluye la acción, los diálogos y los detalles ambientales, pero sin indicaciones técnicas. Se plantea en forma escrita pero en un lenguaje visual, cinematográfico y no literario.

Antes de hacer un guión literario es preciso decidir sobre:

- Qué se contará.
- Quienes son los personajes.
- Cómo se tratará el film.
- Cuándo, en qué época se desarrolla la historia.

Un guion literario se divide en:

Planteamiento.- Presenta a los personajes de nuestra historia en situaciones concretas que serán usadas para poner en funcionamiento el relato. Han de tener una misión, un problema, o una necesidad que obligue a actuar a nuestros personajes.

En esta etapa marca las escenas en donde se deben presentar los personajes principales, las situaciones y lugares en donde se desarrollaran el resto de la trama y la estructura temporal. En un documental esta sección se denomina presentación.

Nudo.- Son las secuencias que van con el conflicto continuo al que se enfrentara nuestro personaje para lograr su objetivo. Esta adornado por los personajes secundarios quienes tienen sub tramas y que provocan el camino hacia el clímax que es la parte final del nudo.

Desenlace.- Comienza en el Clímax que es el momento más álgido de la trama y nos ha de llevar a la solución del conflicto para bien o para mal de nuestra historia y al final de la misma.

2. Guión Técnico

Contrariamente a lo que su nombre implica, un guion técnico no es una versión técnica del guion literario; se trata de un documento de producción que contiene la información necesaria para ejecutar cada uno de los planos que la obra audiovisual requiere.

El guion técnico debe contener el troceo por secuencias y planos. En él se ajusta la puesta en escena, incorporando la planificación e indicaciones técnicas precisas: encuadre, posición de cámara, decoración, sonido, play-back, efectos especiales, iluminación, etcétera.

En resumen, el guion técnico ofrece todas las indicaciones necesarias para poder realizar el proyecto.

3. Escritura del guion técnico

En la escritura del guion técnico con frecuencia se adoptan una serie de marcas formales con el fin de identificar los elementos de realización que quieren fijarse.

Algunas de estas pueden ser:

- Anotaciones Sobre el texto del guión.
- Cada cambio de escenario: Se cambia la hoja para no caer en lo cotidiano
- Cambios de plano: Línea Horizontal

- Cambios de bloque o secuencia: Línea doble de distinto color
- Datos de cámara en la columna de la acción: plano; indicando definición, tamaño, angulación, movimiento, altura, modo de transición y diálogos.
- Música y efectos: Se anotan a derecha de página abriendo un corchete que abarque la parte del guion que ocupa.
- Nombre del personaje: Subrayado
- Contener los siguientes apartados: Nombre del escenario, Interior/Exterior, día/noche, y numeración sucesiva de planos

Por último el guion técnico puede completarse con un plano de planta en el que se especifican las posiciones de cámara y orden para las tomas, este método favorece la planificación a producción, iluminación y sonido entre otros equipos. Cuando existen problemas de interpretación de las tomas, se recurre a dibujarlas en un guion gráfico story-board.

IV. METODOLOGÍA

Para la presente investigación se aplicó el método analítico práctico puesto que se aplicó un diagnóstico sobre la selección de materia prima, los correctos métodos de cocción y el montaje de platos, con lo cual se procedió a dictar charlas para dar a conocer sobre el tema a los alumnos. De igual forma se aplicó el método participativo con las prácticas que se llevó a cabo con los estudiantes para capacitarlos sobre el slowfood.

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El presente proyecto de creación de una temporada de videos gastronómicos para promover el slowfood, según los estatutos vigentes en el 2012, se lo realizó con los alumnos del tercer nivel especialidad gastronomía del colegio Oscar Efrén Reyes de la ciudad de Baños de Agua Santa, en el mes de octubre y noviembre del 2013.

B. VARIABLES

1.-IDENTIFICACIÓN

Variable independiente

- Creación de una temporada de videos gastronómicos

Variable dependiente

- ✓ Identificación de la cocina Slow
- ✓ Escritura de un guion literario
- ✓ Grabación de la 1ra. Temporada de videos gastronómicos

2.- Definición

Videos gastronómicos.- los videos son un medio de comunicación que servirán para transmitir conocimientos como medio de consulta e información sobre la importancia de la alimentación adecuada.

Slowfood.- se trata de tomar conciencia sobre la correcta selección de la materia prima, aplicando bien los tipos de cocción y potenciándolos con los diferentes tipos de montajes de platos.

Guión literario.- es un texto que contiene una historia que ha sido pensada para ser narrada en imágenes y sonido. En él se detallan las acciones y los diálogos de los personajes, acompañándolos con descripciones generales de los escenarios y acotaciones para los actores. La historia se escribe de manera visible, pero sin dar indicaciones técnicas para la realización de la película ni sobre el trabajo de cámara.

Temporada de videos.- Filmar es fijar en una película, ya sea de celuloide (cine), o magnética (vídeo), lo que se desee de una parte de la realidad. En el paso anterior se ha hecho el guión. En este se aprende a pasar a imágenes lo

que pide el guión. En la filmación se busca la coherencia entre la idea previa y el resultado en imágenes, que se la puede realizar de manera secuencial y continua para dar parte a una temporada.

3. OPERACIONALIZACIÓN

VARIABLE	CATEGORIA	INDICADOR
Identificación de la cocina Slow	<ul style="list-style-type: none"> - Cocina lenta - Características organolépticas - Métodos de corte - Métodos de cocción - Métodos de montaje - Uso de desechos 	<ul style="list-style-type: none"> - Muy buena - Buena - Regular - Mala

Escritura del guion literario	<ul style="list-style-type: none"> - Planteamiento - Nudo - Desenlace 	<p>Temporada # 1</p> <p>Temporada # 2</p> <p>Temporada # 3</p>
Filmación de la primera temporada	<ul style="list-style-type: none"> - Introducción - Charlas - Selección de productos - Practicas culinarias - Conclusiones - Agradecimientos 	% de evaluación

C. DISEÑO Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

Se llevó a cabo un estudio de tipo descriptivo, enfocado en la promoción de una alimentación buena, limpia y justa para la difusión a todos los amantes de la gastronomía, el mismo que fue de corte transversal.

El diseño es netamente práctico, pues parara su difusión es necesario la aplicación de charlas y elaboraciones culinarias.

D. POBLACIÓN, MUESTRA O GRUPO DE ESTUDIO

La población motivo de la presente investigación fue de 17 alumnos que pertenecen al sexto curso de la especialidad de gastronomía del colegio Oscar E. Reyes, para lo cual se vio necesario aplicar la encuesta para la obtención de la muestra motivo de estudio.

CUADRO # 1 POBLACION Y MUESTRA

TOTAL DEL UNIVERSO	17 ALUMNOS
TOTAL DE LA MUESTRA	17 ALUMNOS

Fuente.- datos obtenidos del sexto curso especialidad gastronomía 2013

Para la filmación de los videos de promoción al Slow Food se realizo una encuesta a todos los alumnos del sexto curso especialidad de gastronomía, para medir los conocimientos sobre la importancia de una alimentación buena, limpia y justa.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Para la elaboración del presente trabajo de investigación se procedió a la realización de encuestas a los alumnos de gastronomía del tercer nivel, en la encuesta existe un formato de preguntas para que el entrevistado responda a las mismas de una manera clara y precisa. Para la elaboración del cuestionario se requiere un conocimiento previo del problema o fenómeno que se va a investigar.

Posteriormente se definió el tipo o la clase de diseño de investigación y se conoció la muestra que va a ser objeto del estudio, el procedimiento que se va a desarrollar para la recolección de la información es el siguiente:

- Se aplicó encuestas estructuradas dirigidas a los alumnos.
- Se receptó los datos de las encuestas aplicadas a los alumnos.
- Se tabuló las respuestas obtenidas a través de una tabla de frecuencias.
- Por cada pregunta se realizó un histograma de porcentajes.
- Se realizó el respectivo análisis de cada pregunta.

- Se desarrolló el análisis respectivo de los resultados obtenidos, para dar las conclusiones y recomendaciones.
- El respectivo informe se lo realizó mediante la implementación de la metodología específica para el efecto.

Luego de las conclusiones se elaboró las propuestas. Por medio de la realización de encuestas se obtuvo la información de manera clara y precisa.

V. RESULTADOS Y DISCUSION

1. ANÁLISIS CUANTITATIVO

En la realización del análisis cuantitativo se tomó en cuenta el número de alumnos que cursan el tercer nivel de gastronomía del Colegio Oscar E. Reyes que son en total seis mujeres y once hombres.

a. Recolección de la información

Para la recolección de la información del presente trabajo investigativo se aplicó la encuesta como técnica de investigación la misma que se detalla en los anexos.

b. Determinación del tamaño de la muestra

La determinación de la muestra se obtuvo de los alumnos que están en el sexto curso del colegio Oscar Efrén Reyes en la especialidad de gastronomía y son un total de diecisiete.

2. ANÁLISIS CUALITATIVO (Tabulación de la encuesta)

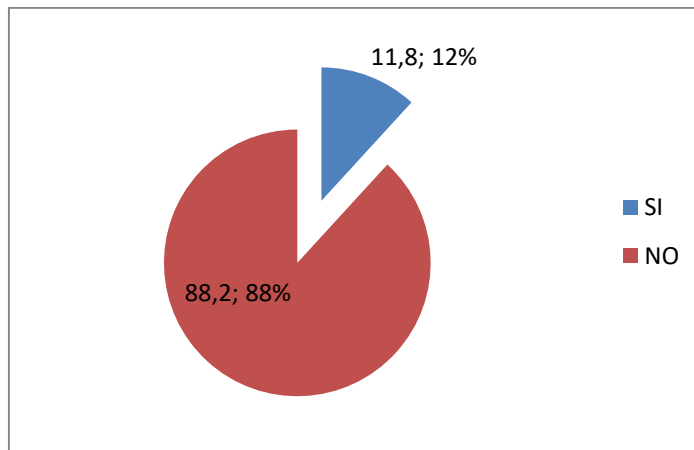
PREGUNTA 1: ¿Han escuchado o tienen conocimiento del slowfood?

CUADRO # 2 CONOCIMIENTO SLOWFOOD

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	11.8 %
NO	15	88.2 %
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 1 CONOCIMIENTO SLOWFOOD



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

Como podemos apreciar en el grafico, los valores nos indican que existe un desconocimiento del tema slowfood con un porcentaje del 88%, para lo cual se planificó charlas con los alumnos de modo que se dé a conocer los principios básicos, ya que el 12% tiene un ligero conocimiento sobre el tema.

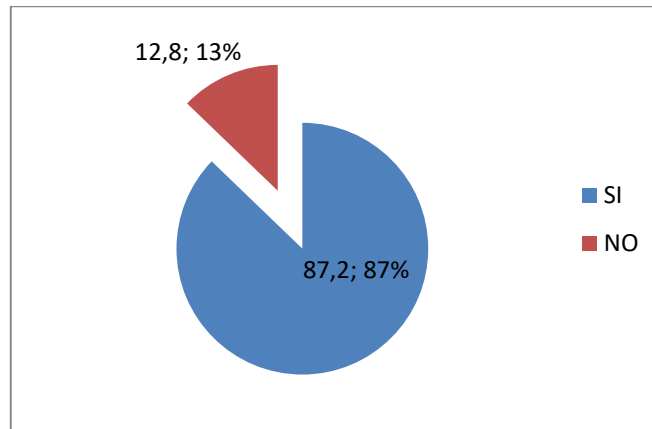
PREGUNTA 2: ¿Han realizado talleres de análisis sensorial de los alimentos?

CUADRO # 3 ANALISIS SENSORIAL DE LOS ALIMENTOS

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	87,2
NO	6	12,8
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 2 ANALISIS SENSORIAL DE LOS ALIMENTOS



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

Los porcentajes nos demuestran que el análisis sensorial de los alimentos es de conocimiento de la mayoría de los estudiantes con un 87%, lo cual nos ayuda al momento de la selección de materia prima adecuada, mientras que el 13% tiene desconocimiento de su importancia.

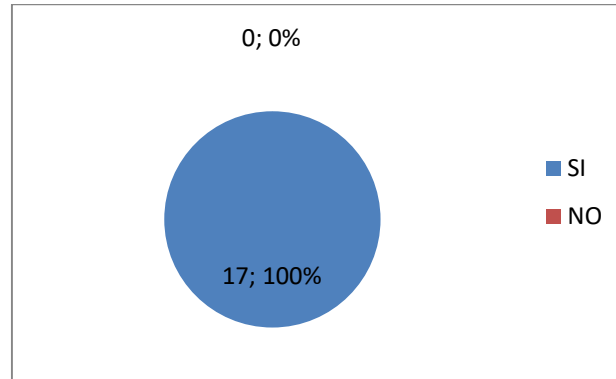
PREGUNTA 3: ¿Siguen las normas de higiene y comportamiento para trabajar en cocina?

CUADRO # 4 NORMAS DE HIGIENE Y COMPORTAMIENTO

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	100
NO	0	0
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 3 NORMAS DE HIGIENE Y COMPORTAMIENTO



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

Como podemos constatar en el cuadro y en el grafico es de conocimiento total las normas de higiene y comportamiento para los talleres de cocina con el 100 %, lo que se refuerza con la continuidad y control permanente al momento de ingresar a la cocina.

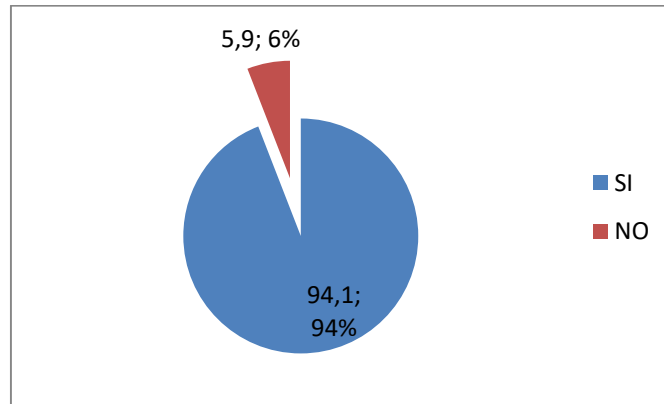
PREGUNTA 4: ¿Conocen y practican los tipos de corte de materia prima?

CUADRO # 5 TIPOS DE CORTES

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	94,1
NO	1	5,9
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 4 TIPOS DE CORTES



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

Apreciamos en el grafico que el 94% de los alumnos tienen conocimiento sobre los tipos de cortes de la materia prima, por ende se complementa con la capacitación para aprovechar al máximo reduciendo los desechos, y un 6% desconoce del tema.

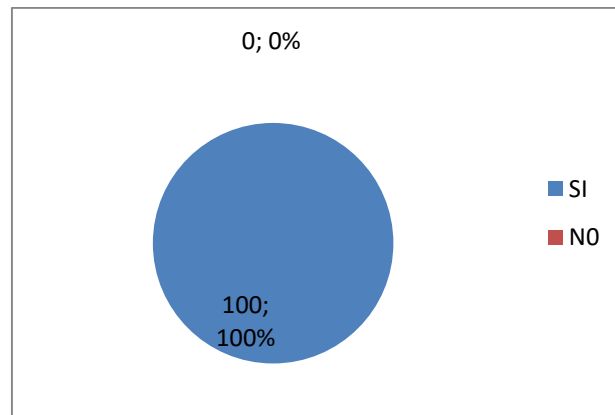
PREGUNTA 5: ¿Aplican adecuadamente los métodos de cocción?

CUADRO # 6 METODOS DE COCCION

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	100
NO	0	0
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 5 METODOS DE COCCION



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

Como se aprecia en el grafico el resultado nos demuestra que el 100% conocen de los métodos de cocción de la cocina clásica, siendo un punto a favor para la asimilación de los conceptos del slowfood.

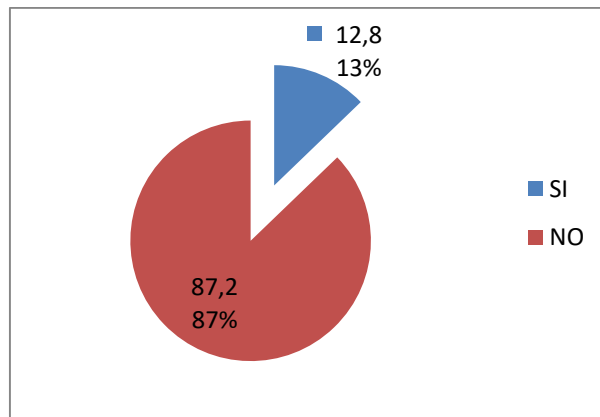
PREGUNTA 6: ¿Aplican los tipos de montajes de platos?

CUADRO # 7 MONTAJES DE PLATOS

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	6	12,8
NO	11	87,2
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 6 MONTAJES DE PLATOS



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

El resultado a esta pregunta nos demuestra que hay una gran deficiencia en el conocimiento y por ende la aplicación en el montaje de platos con un 87%, lo que reduce la aceptación y promoción de la gastronomía Slow, y solo el 13% tiene conocimiento.

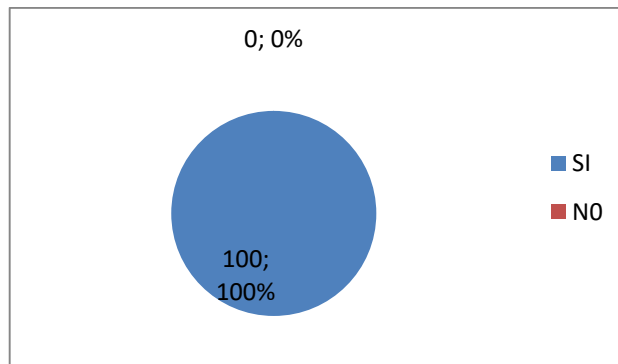
PREGUNTA 7: ¿Conocen el uso adecuado de los utensilios de cocina?

CUADRO # 8 UTENSILIOS DE COCINA

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	100
NO	0	0
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 7 UTENSILIOS DE COCINA



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

Como podemos apreciar el resultado a esta pregunta nos da a conocer que conocen el uso adecuado de los utensilios y equipos de cocina el 100% de alumnos, que es de gran utilidad al momento de aplicar las técnicas culinarias.

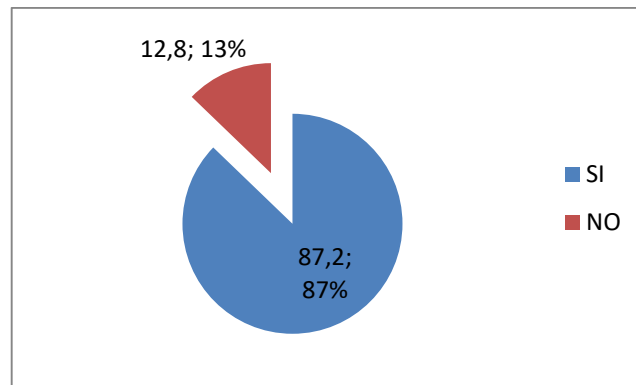
PREGUNTA 8: ¿aplican la selección de materia prima orgánica?

CUADRO # 9 MATERIA PRIMA

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	11	87,2
NO	6	12,8
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 8 MATERIA PRIMA



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

Acorde al resultado a esta pregunta deducimos que le dan gran importancia a la selección de sus productos para las elaboraciones culinarias el 87% de los alumnos, lo cual nos favorece en los resultados de los productos finales, y un 13 % no selecciona adecuadamente la materia prima.

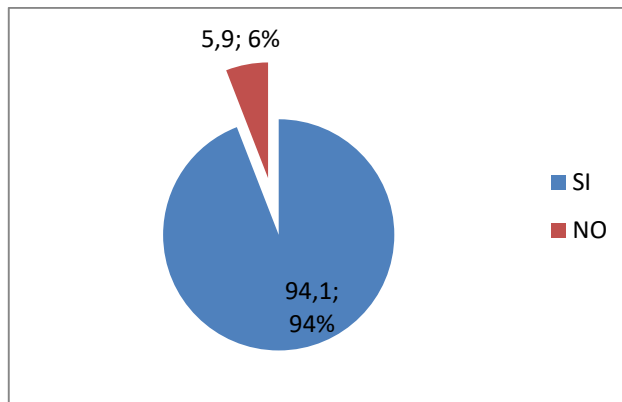
PREGUNTA 9: ¿Saben lo que es fastfood y las consecuencias en la salud?

CUADRO # 10 FASTFOOD

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	94,1
NO	1	5,9
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 9 FASTFOOD



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

El resultado ante esta interrogante nos demuestra de manera clara que es de conocimiento general el significado del fastfood pues el 94% conoce, y esto es un preámbulo para conocer sobre la gastronomía Slow por ser antagónicas, además solo el 6% no tiene conocimiento.

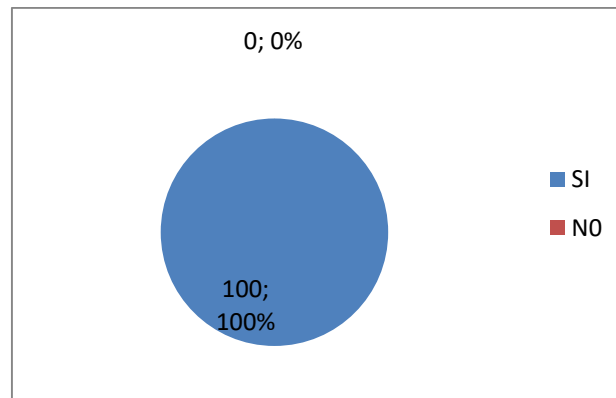
PREGUNTA 10: ¿Creen que es importante difundir los conocimientos a través de medios didácticos?

CUADRO # 11 ENSEÑANZA

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	100
NO	0	0
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 10 ENSEÑANZA



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

En lo que respecta a esta pregunta, los alumnos nos demuestran que la enseñanza de manera didáctica mejorara la asimilación de la materia, y que será de gran aceptación la promoción del slowfood mediante videos gastronómicos, pues el 100% de alumnos está de acuerdo con la aplicación del método de enseñanza didáctica.

3. Análisis cualitativo (tabulación de la verificación de los conocimientos impartidos)

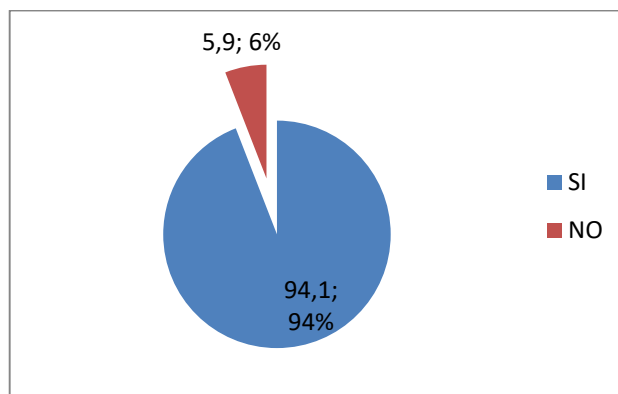
PREGUNTA 1: ¿Comprendieron el significado de slowfood y su importancia?

CUADRO # 12 CONOCIMIENTO SLOWFOOD

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	94,1 %
NO	1	5,9 %
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 11 CONOCIMIENTO SLOWFOOD



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

Como podemos apreciar en el resultado el 94% de los estudiantes aprendió el significado del slowfood luego de la capacitación, siendo un avance en relación a los datos obtenidos antes de la capacitación.

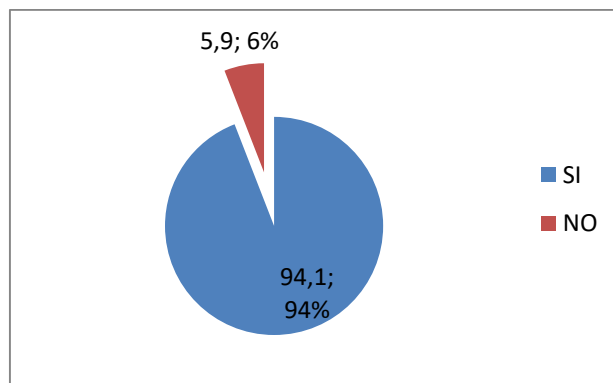
PREGUNTA 2: ¿Comprendieron la importancia del análisis sensorial de los alimentos?

CUADRO # 13 ANALISIS SENSORIAL DE LOS ALIMENTOS

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	16	94,1
NO	1	5,9
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 12 ANALISIS SENSORIAL DE LOS ALIMENTOS



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

El grafico nos demuestra que el 94% de los alumnos capto la importancia del análisis sensorial de los alimentos a la hora de la selección, y es una mejora en relación al desconocimiento que nos arrojaron los resultados previos a la capacitación, además solo el 6% aun no lo asimila adecuadamente.

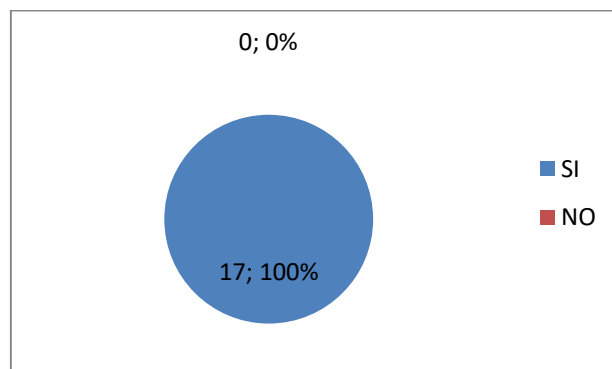
PREGUNTA 3: ¿Siguen las normas de higiene y comportamiento para trabajar en cocina?

CUADRO # 14 NORMAS DE HIGIENE Y COMPORTAMIENTO

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	100
NO	0	0
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 13 NORMAS DE HIGIENE Y COMPORTAMIENTO



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

Como podemos apreciar en los resultados el 100% de los estudiantes siguen las normas de comportamiento e higiene en la cocina, y esto se vio reflejada en las prácticas.

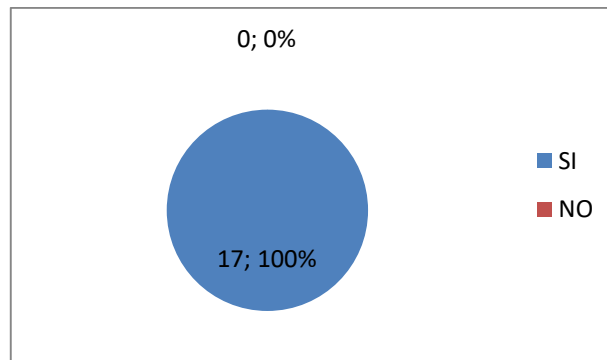
PREGUNTA 4: ¿aprendieron los tipos de cortes de materia prima?

CUADRO # 15 TIPOS DE CORTES

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	100
NO	0	0
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 14 TIPOS DE CORTES



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

Los resultados nos demuestran claramente que el total de los estudiantes aplican los tipos de cortes clásicos a la materia prima y el uso adecuado para potenciar su uso y reducir los desperdicios.

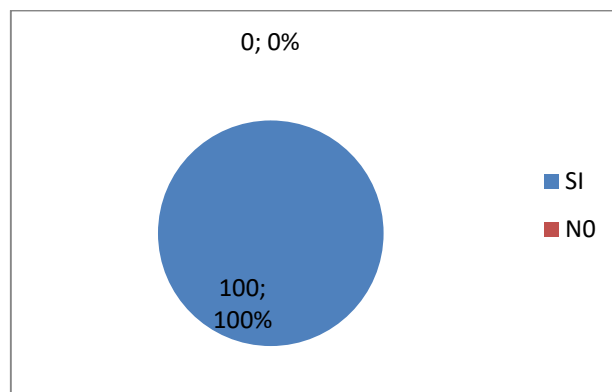
PREGUNTA 5: ¿Aprendieron la aplicación adecuadamente de los métodos de cocción?

CUADRO # 16 METODOS DE COCCION

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	100
NO	0	0
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 15 METODOS DE COCCION



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

En esta pregunta podemos ver que la aplicación de los métodos de cocción la conocían en su totalidad los alumnos, y se reforzó con la combinación de los mismos para potenciar la cocina Slow.

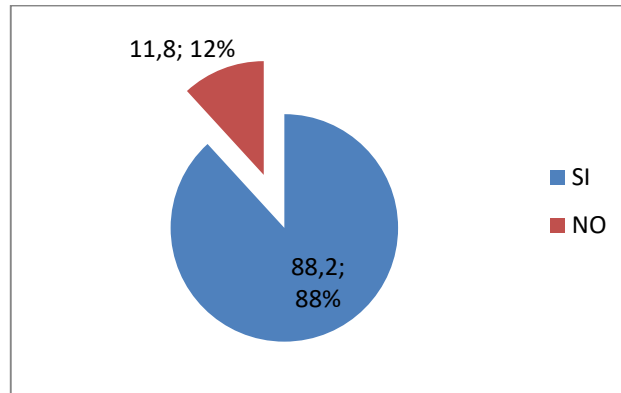
PREGUNTA 6: ¿conocieron los tipos de montajes de platos?

CUADRO # 17 MONTAJES DE PLATOS

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	88,2
NO	2	11,8
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 16 MONTAJES DE PLATOS



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

El resultado es favorable pues nos demuestra que el 88% aprendió los tipos de montajes de platos y solo el 12% no captó en su totalidad, lo cual es una mejoría en relación a los resultados previos a la promoción del slowfood.

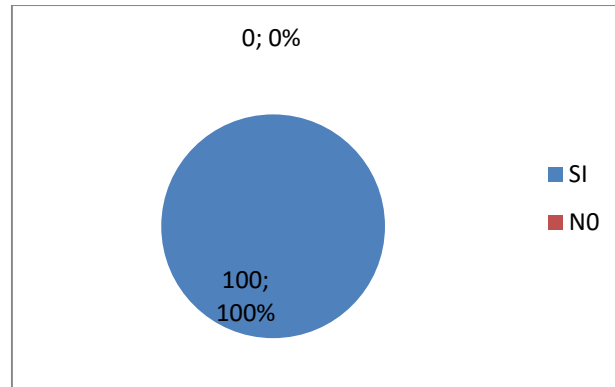
PREGUNTA 7: ¿aprendieron a usar adecuadamente los utensilios de cocina?

CUADRO # 18 UTENSILIOS DE COCINA

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	100
NO	0	0
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 17 UTENSILIOS DE COCINA



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

El resultado nos muestra que el 100% de los estudiantes conoce el uso adecuado de los utensilios y equipos lo cual favorece a la aplicación adecuada de los métodos de cocción.

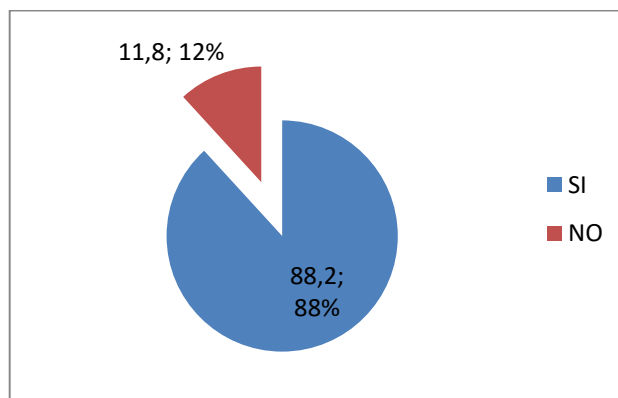
PREGUNTA 8: ¿van a dar importancia a la selección de materia prima orgánica?

CUADRO # 19 MATERIA PRIMA

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	15	88,2
NO	2	11,8
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 18 MATERIA PRIMA



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

En esta pregunta podemos apreciar claramente que la mayoría con el 88% de alumnos toma conciencia sobre la selección de materia prima mientras que el 12% no. Aun así queda demostrado que se genero conciencia y resultados positivos para el uso de materia prima orgánica.

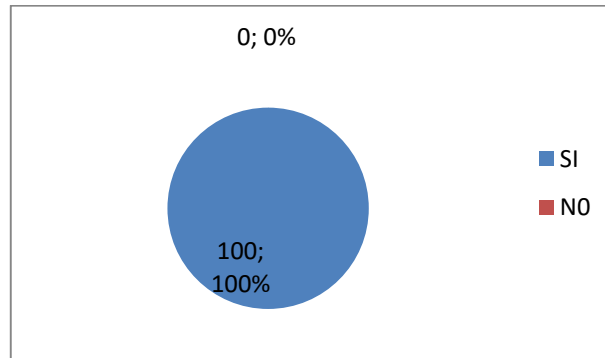
PREGUNTA 9: ¿van a aplicar el slowfood en su vida profesional?

CUADRO # 20 FASTFOOD

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	100
NO	0	0
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 19 FASTFOOD



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

El resultado nos muestra que todos los estudiantes están de acuerdo que los principios del slowfood son sustanciales en la carrera profesional y por ende se deben impartir de forma didáctica, pues el 100% mostro interés en promulgar los valores de la cocina Slow.

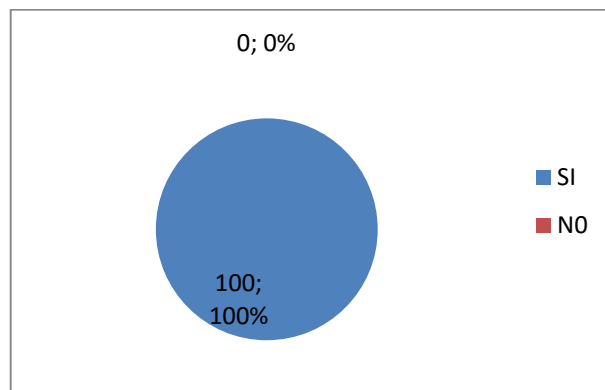
PREGUNTA 10: ¿Van a difundir los conocimientos impartidos en la promoción del slowfood?

CUADRO # 21 ENSEÑANZA

MANIFESTACION	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	17	100
NO	0	0
TOTAL	17	100%

FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

GRAFICO # 20 ENSEÑANZA



FUENTE	Alumnos gastronomía O.E.R
ELABORACION	Guillermo Gavilánez

INTERPRETACION

Este resultado nos da a conocer el nivel de aceptación de los principios del slowfood pues el 100% de la muestra está comprometida en difundir los conocimientos asimilados en esta promoción del slowfood.

VI. CONCLUSIONES

- Luego de las encuestas aplicadas a los alumnos del tercer nivel de gastronomía del colegio Oscar Efrén Reyes de la ciudad de Baños de Agua Santa, para identificar la Gastronomía Slow, apreciamos que el nivel de conocimiento de las técnicas culinarias básicas como son cortes, métodos de cocción y montaje de platos son de conocimiento general, mas no son

aplicadas para ofertar una gastronomía nutritiva como es el principio del slowfood.

- Acorde se desarrollaron las practicas culinarias se pudo observar que los métodos de selección de materia prima no eran considerados importantes pues buscaban simplemente los productos necesarios sin considerar que fuesen orgánicos de calidad bajo el análisis sensorial, de esta manera no teníamos una la presencia de una gastronomía Slow.
- La respectiva propuesta se realizo tomando en cuenta los principios de la gastronomía Slow bajo el nombre del movimiento slowfood que son ofertar una gastronomía buena, limpia y justa, de esta manera y acorde a la aceptación de los estudiantes se podrá promocionar el slowfood a través de un medio didáctico como lo es una videoteca culinaria.

VII. RECOMENDACIONES

- Es necesario que se imparta una materia relaciona a la gastronomía Slow en las carreras de cocina, pues considerando la importancia y sus consecuencias a nivel de la salud y el impacto ambiental, se tomará

conciencia en los futuros profesionales de la gastronomía para aplicar los principios de una gastronomía buena, limpia y justa.

- Es primordial dar a conocer la importancia de la correcta selección de materia considerando los productos orgánicos como la primera opción pues de esta manera se contribuirá a reducir la contaminación ambiental y complementariamente se ofertara productos de calidad.
- Se recomienda además impartir los adecuados métodos culinarios básicos como lo son los cortes de la materia prima para reducir los desperdicios y mejorar las elaboraciones culinarias que a la par se aplican con los métodos de cocción y un montaje distintivo de modo que sea un producto armonioso en cuanto a lo nutritivo, saludable y llamativo, promocionando así los principios básicos de la gastronomía Slow.
- A esto hay que añadir los controles en los talleres sobre higiene y comportamiento para reducir la contaminación de los alimentos.

VIII. PROPUESTA

“TEMPORADA DE VIDEOS GASTRONÓMICOS PARA PROMOVER EL SLOWFOOD, 2012”

1. Datos de identificación

Temporada de videos gastronómicos para promover el slowfood, 2012.

2. Introducción

La creación de una temporada de videos gastronómicos es un medio importante para promover los principios de una buena alimentación a nivel mundial, ya que por efecto de la globalización se ha desarrollado malas costumbres de alimentación derivándose de esto los alimentos conocidos como fast Food, que a su vez se han venido imponiendo en el mercado culinario haciendo un lado incluso lo tradicionalista y producto de esto se conoce que los niveles de obesidad y problemas gástricos han ido crecido conforme se ha mantenido una mala alimentación.

Por todas estas razones, el compromiso profesional que me recae como profesional gastrónomo, formado en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, doy mi aporte y conocimiento en esta materia a los alumnos de la especialidad de gastronomía, para que en esta etapa de formación asimilen buenos principios y se genere una conciencia moral que a futuro apliquen en su vida profesional para ofertar servicios de calidad en pro de la salud y la buena alimentación.

De esta manera no se puede pasar por alto la falta de capacitación en los estudiantes de gastronomía, pues a través de la temporada de videos

gastronómicos se pretende dar a conocer buenas bases en cuanto a una alimentación de calidad fundamentada en la selección de materia prima y los correctos procesos de preparación y presentación.

3. Descripción

Estoy seguro que incentivar a los estudiantes, futuros profesionales en el área de gastronomía, a tener una mejor perspectiva sobre la oferta de nuestros productos culinarios partiendo de la importancia de una alimentación saludable será una inversión que lo valdrá para aplicar las medidas necesarias en la enseñanza de los principios del Slow Food.

La falta de conocimiento y la práctica de la correcta selección de materia prima conjuntamente con los métodos de cocción, son los factores más importantes que hacen posible la filmación de la programación culinaria en cuestión.

4. Etapas del ciclo de trabajo

CUADRO # 22 CICLO DE TRABAJO

Etapas del ciclo de trabajo

1. Evaluación	2. Estructuración	3. Filmación	4. Evaluación
Definir el nivel De conocimiento	Escribir los guiones	Elaborar las prácticas	Determinar lo aprendido

FUENTE	Trabajo de campo
ELABORACION	Guillermo Gavilánez



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**“TEMPORADA DE VIDEOS GASTRONÓMICOS PARA PROMOVER
EL SLOWFOOD, 2012”**

GUILLERMO JOSÉ GAVILÁNEZ VARGAS

RIOBAMBA - ECUADOR

2014

GUIONES DE LA TEMPORADA DE VIDEOS GASTRONOMICOS

PROLOGO

“Creación de una temporada de videos gastronómicos para promover el slowfood, 2012”

Los guiones para la filmación de la temporada de videos gastronómicos contienen la información sobre la importancia de la selección de materia prima para las preparaciones culinarias, sus métodos de cocción y la aplicación del montaje de platos que es el motivo del presente estudio.

Los seres humanos por naturaleza buscamos ingerir alimentos que sean apetecibles para nuestro paladar, siendo así una de las problemáticas mas considerable a la hora de disponer alimentos saludables y nutritivos, pues la tendencia actual ha evolucionado en la comida rápida sin dar importancia al factor nutricional, por lo que se considera necesario desarrollar la creatividad con los fundamentos de cocina básica a los alumnos de gastronomía en estudio.

Varios estudios han podido demostrar que producto de la mala alimentación son la obesidad principalmente, por lo cual promocionar el Slow Food a través de una videoteca básica será un aporte considerable a los estudiante que a futuro podrán aplicar en su vida profesional y hacer llegar a más personas estos ideales.

INTRODUCCION

La creación de una temporada de videos gastronómicos para promocionar una alimentación buena, limpia y justa es necesaria a estas instancias y con la población seleccionada, por la dura realidad en la que ha evolucionado la alimentación, donde el uso de químicos en la materia prima ha llegado a marcar la comercialización de los mismos, siendo los productos orgánicos los de menor demanda y producción; de igual manera la forma en que se los prepara no es la adecuada y se abusa con el uso de condimentos y la combinación de alimentos de un mismo tipo bajo un mismo método de cocción como lo son los principales proteína y carbohidratos fritos.

Debemos iniciar con la enseñanza teórica y práctica al grupo de estudio seleccionado, ya que forman parte de futuros profesionales que a su vez impartirán todo lo asimilado a sus compañeros y allegados en la profesión, ampliando así la población capacitada.

1. STAFF TELEVISIVO

En una producción para televisión, el equipo dentro de una cabina está constituido por:

- Productor, quien generalmente es el del concepto, así como supervisar que todo salga según su idea.
- El director de cámaras, quien es el realizador y se encarga de emplazar las cámaras para sus diferentes tiros, y realizar las composiciones.
- El asistente del director quien se encarga de que todos los guiones y personal estén de acuerdo a las necesidades requeridas.
- El switcher quien obedece al director para que introduzca las tomas de cámara requeridas, así como efectos visuales a través del mixer.
- Los operadores de video tape, quienes manejan las caseteras, sistemas de reproducción lineal y no lineal.
- Control de video, para que todas las imágenes estén dentro de las normas profesionales broadcast para su transmisión o grabación.
- Operador de audio y musicalizador, quienes se encargan de fondear las escenas y de abrir o cerrar la interlocución de los micrófonos de los personajes en el estudio o locación.
- Operador de tele-prompter, es quien desplaza las anotaciones necesarias para comentar por los conductores en el estudio; esto a través de una pantalla colocada en las cámaras del estudio.

- El máster, quien recibe todo lo realizado y coordina, controla y distribuye para su difusión o almacenamiento de acuerdo a tiempos.
- En lo que se refiere al personal en el estudio, se encuentra el floor manager, quien es la máxima autoridad dentro del estudio, y coordina todo el personal y tiene toda clase de herramientas de apoyo; pero principalmente da las indicaciones a los conductores por medio de señales para su mejor desempeño.
- Luminotécnicos, quienes colocaron de manera adecuada las luces necesarias para la realización, previa consulta con el productor y director. Este se comunica con el director a través de sus audífonos o "latas".
- Microfonistas, son quienes colocan todos los micrófonos a los actores principales e invitados, y de igual manera operan micrófonos ambientales, evitando la aparición de sombras o cables.
- Camarógrafos, son quienes operan las cámaras en el set, generalmente van de 3, 4 o más, dependiendo las características del programa. Pueden operar cámaras montadas en tripies, portátiles, en grúa o steady cams. Obedecen al director en cabina a través de sus audífonos conocidos como "latas" o cans.
- Escenógrafos, quienes previamente diseñaron la atmósfera deseada por el productor. Estos se ayudan de forilleros, tramoyeros y hormigos para montar la escenografía.
- Maquillistas y peinadores, son quienes aplican el maquillaje idóneo para que la iluminación no sea la incorrecta a cuadro, además de retocar a los actores cuando aparezca sudor o imperfecciones.

- Conductores o actores, son quienes lucen a cuadro y llevan a cabo la conducción del programa o quienes interpretan algún rol estelar dentro del programa.

2. GUIONES LITERARIOS

VIDEO #1 TEMA: **introducción al slowfood**

LUGAR: parque de la familia, Ambato

FECHA: jueves 24 de octubre de 2013

PERSONAJES: Guillermo Gaviláñez, presentador

CAMARA: Patricio Llerena, Paola Alban

INTRODUCCION AL SLOWFOOD

La esfera sensorial del hombre contemporáneo se ha empobrecido notablemente. El tacto, el gusto y el olfato han sufrido una profunda regresión. El tiempo cada vez más escaso y la velocidad de nuestras vidas nos están privando de los instrumentos que pueden permitirnos un conocimiento más profundo, variado y auténtico del mundo que nos rodea. Por ello, adiestrar nuevamente nuestros sentidos, reagudizar la percepción, son aspectos fundamentales en la filosofía Slow Food. Las jóvenes generaciones, en particular, corren el riesgo de perder, además de sus vínculos con

el territorio y su relación con las estaciones, el sentido mismo del acto de alimentarse.

De estas consideraciones surge el proyecto slowfood, con la finalidad de educar a los alumnos en el desarrollo de la esfera sensorial, haciéndoles comprender la importancia de los productos alimenticios como parte integrante de la cultura de las sociedades.

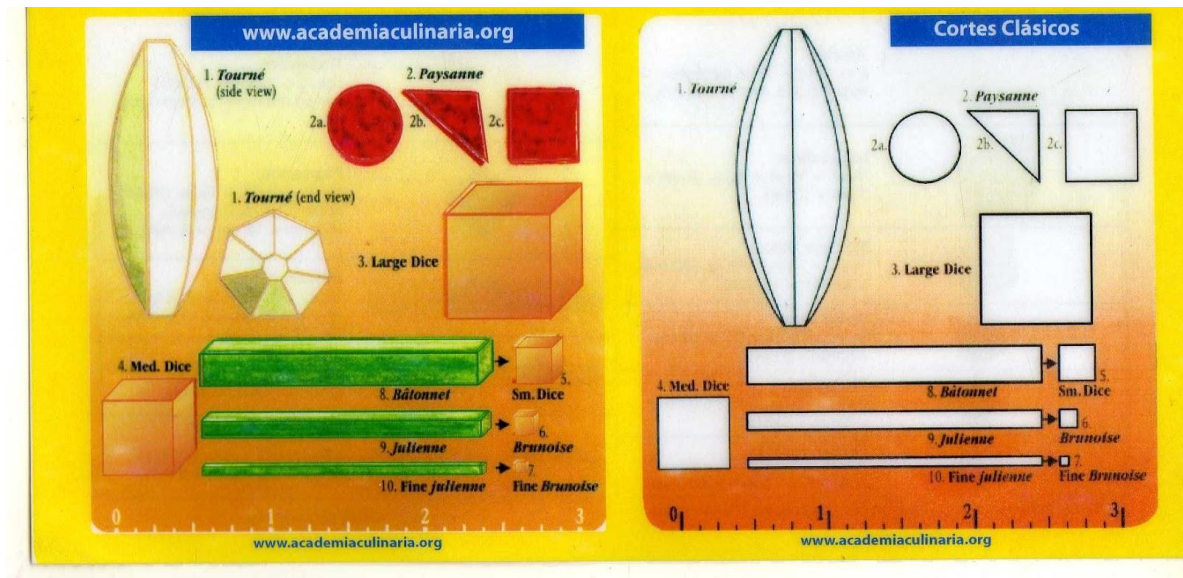
Ante semejante trascendencia del alimento en la vida cotidiana, como consecuencia natural lo que comemos ejerce también un profundo efecto en nuestro entorno: en el paisaje del medio rural, en la pervivencia de las tradiciones y en la biodiversidad de la Tierra. Un auténtico gastrónomo no puede ignorar la íntima conexión entre el plato y el planeta. Con un enfoque refrescante e innovador basado en el despertar y el adiestramiento de nuestros sentidos, Slow Food contempla la degustación como una experiencia educativa que enriquece la conciencia.

Todos estos principios los daremos a conocer a fondo en las charlas y las pondremos en práctica en los talleres de cocina del colegio Oscar Efrén Reyes con los alumnos del tercer nivel de gastronomía de la especialidad de gastronomía. Haciendo hincapié en la correcta selección de materia prima, valorando la orgánica, los correctos métodos de cocción y el adecuado montaje de platos, que son los

parámetros fundamentales que promulga el movimiento slowfood y a su vez la idea central de este proyecto: una alimentación buena, limpia y justa.

GRAFICO # 21

CORTES CLASICOS



Fuente: www.academiaculinaria.com

VIDEO #2 TEMA: charlas a los estudiantes, slowfood: análisis sensorial de los alimentos

LUGAR: colegio Oscar Efrén Reyes, Baños de Agua Santa

FECHA: jueves 31 de octubre de 2013, día 1

PERSONAJES: Guillermo Gavilánez, presentador, alumnos gastronomía espectadores.

CAMARA: Patricio Llerena, Paola Alban

TALLER DE ANÁLISIS SENSORIAL DE LOS ALIMENTOS

Objetivos:

- Aproximar a los alumnos al mundo de la alimentación, sana, variada y equilibrada, a través del conocimiento de las cualidades sensoriales de los alimentos.
- Explicar el acto de comer como una actividad en la que pueden participar todos los sentidos: vista, oído, olfato, tacto y gusto.
- Señalar la importancia de probar diferentes sabores y aprender a valorar porqué las cosas nos gustan o nos disgustan, expresándolo de manera correcta.

CONCEPTOS BÁSICOS

Llamamos análisis sensorial de los alimentos a la apreciación de las cualidades de un alimento a través de los órganos de los sentidos. El análisis sensorial se emplea en tecnología alimentaria para muy diversos fines: el control de calidad de productos alimenticios, en lanzamientos de nuevos productos, en la clasificación de productos y variedades, etc.

En la evaluación sensorial participan con frecuencia personas especializadas, evaluadores o catadores, entrenados tanto para mejorar su sensibilidad sensorial, como para describir sus percepciones y compararlas con posibles normas predeterminadas.

No obstante, en general, cualquier persona es capaz de apreciar las cualidades de los alimentos a través de sus sentidos. Con frecuencia decimos que un alimento nos sabe rico, que algo nos huele mal, que un puré está grumoso o que un plato tiene un aspecto excelente. En todas esas ocasiones, estamos evaluando un alimento con nuestros sentidos.

En esta unidad aprenderemos algunos conceptos y procedimientos muy sencillos que nos ayudarán a realizar ese análisis con más detalle y, a comunicar nuestras percepciones con mayor rigor, de manera que nuestra evaluación de los alimentos será más ajustada y razonada.

Estos conocimientos nos permitirán además, guiar a nuestros alumnos en su descubrimiento de una nueva forma de valorar los alimentos.

CUALIDADES A VALORAR

En el análisis sensorial de los alimentos vamos a utilizar principalmente 4 de nuestros sentidos: vista, olfato, gusto y tacto.

APARIENCIA Y PRESENTACIÓN DE LOS ALIMENTOS

La vista es el primer sentido con que se percibe un alimento o una preparación culinaria, siendo la carta de presentación de un plato. La apariencia y presentación de los alimentos tiene una gran importancia, puesto que influye considerablemente en el atractivo global de un plato.

Para valorar la apariencia o presentación debemos fijarnos en diferentes aspectos.

Entre ellos destacaremos:

- EL COLOR
- EL BRILLO
- LA ESTRUCTURA: VOLUMEN Y DISTRIBUCIÓN

El color

Los alimentos y los platos deben tener un colorido agradable. Los diferentes colores evocan sensaciones diferentes: frescura, jugosidad, calor, etc.

El brillo

El brillo de los alimentos generalmente se asocia con frescura. Los alimentos envejecidos o que llevan tiempo preparados tienden a volverse opacos.

LA ESTRUCTURA

Al valorar la presentación de un plato es importante fijarse en el volumen de la composición. Una estructura con volumen, suele resultar más apetecible que una plana.

EL SABOR

Es importante diferenciar entre gusto y sabor: El gusto es el conjunto de las sensaciones percibidas por los diferentes órganos de la boca.

El sabor es el resultado del conjunto de sensaciones formadas por el gusto fundamental, el aroma, la textura y la temperatura

EL OLFATO

Es el órgano de los sentidos que menos ejercitamos. Nos proporciona un 80 % de la información de la calidad de los alimentos y, es muy importante para diferenciar el gusto de las cosas en la boca.

El olfato puede educarse, entrenarse para diferenciar e identificar mayor variedad de aromas. De hecho, la sensibilidad del olfato es diez mil veces mayor que la del gusto. Por otro lado, también se “cansa” fácilmente, pudiendo hacerse insensible a los aromas más habituales.

EL GUSTO

Está localizado en la BOCA, donde la lengua y las papilas gustativas son las encargadas de clasificar los gustos y los sabores. Cada una de ellas tienen numerosos botones gustativos, de los cuales parten las fibras nerviosas encargadas de transmitir la información del gusto hasta el cerebro.

Existen cuatro gustos fundamentales que se perciben en zonas diferentes de la lengua:

- **DULCE:** Se percibe en la punta de la lengua y en los labios. Este sabor se percibe de forma inmediata tan pronto entra en contacto con la lengua, aunque también desaparece de forma inmediata. Aporta suavidad y sensación de untuosidad en la boca.
- **ÁCIDO:** Se percibe en el borde de la lengua ligeramente hacia atrás e irradia hacia la parte superior de la misma. Aporta sensación de frescura.
- **SALADO:** En los lados de la lengua hacia delante e irradia hacia la parte inferior de la misma. Aporta gusto metálico y a producto químico.
- **AMARGO:** Se manifiesta en la parte posterior de la lengua y hacia el centro. Es un sabor lento en su desarrollo, pero va aumentando y se mantiene más tiempo en la boca, presenta mayor persistencia.

EL TACTO BUCAL

El órgano fundamental del tacto es toda la PIEL, que nos permite notar las cosas con solo tocarlas.

El tacto bucal son las sensaciones percibidas en la base de la lengua, encías, mejillas, labios y paladar. En general, se tiene muy poca conciencia de la importancia de las sensaciones vinculadas al tacto bucal, para valorar los alimentos.

Es importante formar a los alumnos en aprender a reconocer e identificar dichas sensaciones.

VIDEO #2 TEMA: **charlas a los estudiantes, slowfood: principios**

LUGAR: colegio Oscar Efrén Reyes, Baños de Agua Santa

FECHA: jueves 07 de noviembre de 2013, día 2

PERSONAJES: Guillermo Gavilánez, presentador, alumnos gastronomía espectadores.

CAMARA: Patricio Llerena, Paola Alban

HISTORIA DE UNA IDEA

Slow Food fue fundada como asociación enogastronómica alrededor del vino y la alimentación por Carlo Petrini en la pequeña ciudad de Bra (Italia) en 1986. Su

propósito inicial era defender una buena alimentación, los placeres de la mesa y un ritmo de vida «slow». Más adelante, Slow Food amplió sus miras y se interesó por la calidad de vida en general y, lógicamente, por la supervivencia del amenazado planeta tierra.

Slow Food cree en una «nueva gastronomía» entendida como algo indisociable de la identidad y la cultura, basada en la libertad de elección, en la educación, en el enfoque multidisciplinar, para vivir lo mejor posible utilizando respetuosamente los recursos disponibles.

FILOSOFIA

Slow Food cree que el único tipo de agricultura que ofrece perspectivas válidas de desarrollo, sobre todo en las regiones más pobres del planeta, es el basado en la sabiduría y los conocimientos de las comunidades locales que viven en armonía con el ecosistema que las rodea. Defiende las diferencias culturales territoriales y regionales, íntimamente ligadas a nuestra herencia alimentaria, y revaloriza la historia y la cultura de cada grupo social, para que puedan existir redes de intercambio recíproco equilibradas.

Comer es un acto agrícola, y los consumidores informados del impacto de sus decisiones en las lógicas de producción alimentaria y en las vidas de los productores

se convierten en coproductores y para ellos los alimentos de calidad deben ser buenos, limpios y justos.

BUENO: sabroso, saludable, fresco, capaz de estimular y satisfacer los sentidos de los consumidores.

LIMPIO: resultado de una producción que no daña los recursos de la tierra, los ecosistemas y el entorno, que no ponen en peligro la salud.

JUSTO: una producción respetuosa de la justicia social, es decir, que proporcione una retribución y unas condiciones de trabajo dignas en todas las etapas del proceso, desde el productor al consumidor.

Si llegamos a comprender y apreciar el placer de la comida podremos tener una nueva visión del mundo.

Estatutos

Según el estatuto de Slow Food Italia y Francia, los objetivos de la asociación son:

- a) otorgar dignidad cultural a las temáticas relacionadas con la comida y la alimentación;
- b) individualizar los productos alimenticios y las modalidades de producción ligados a un territorio, en una óptica de salvaguardia de la biodiversidad, promoviendo su categorización y protección en tanto que bienes culturales;

c) elevar la cultura alimentaria de la ciudadanía y, en particular, de las generaciones más jóvenes, con el objetivo de lograr la plena conciencia del derecho al placer y al gusto;

d) promover la práctica de una calidad de vida distinta, basada en el respeto al ritmo y tiempo naturales, al ambiente y la salud de los consumidores, favoreciendo la fruición de aquellos que representen la máxima expresión cualitativa.

El Slow Food conlleva una serie de ventajas a corto y a largo plazo entre los que destacan los siguientes:

- Promueve una buena masticación de los alimentos para favorecer la digestión.
- Fomenta la educación del sentido del gusto. El Slow food incluye sabores suaves y naturales como es el caso del tomate triturado frente al ketchup de la comida rápida. Cuando se abusa de sabores tan intensos, no se aprecian los sabores naturales de la comida tradicional. A esto hay que añadir que los sabores intensos estimulan el apetito y provoca un aumento de la ingesta.
- La calidad nutritiva de los menús es mejor si bien el precio supera al de la comida rápida.
- Favorece entablar relaciones sociales con otras personas alrededor de la mesa al comer de forma distendida y sin prisas.

VIDEO #2 TEMA: **charlas a los estudiantes, slowfood: métodos de cocción**

LUGAR: colegio Oscar Efrén Reyes, Baños de Agua Santa

FECHA: jueves 14 de noviembre de 2013, día 3

PERSONAJES: Guillermo Gavilánez, presentador, alumnos gastronomía espectadores.

CAMARA: Patricio Llerena, Paola Alban

MÉTODOS DE COCCIÓN

La forma de clasificar los métodos de cocción varía mucho de un autor a otro, pero una aproximación podría ser agruparlos mediante los medios en los que se realiza la cocción: agua, gas, aire y vacío.

1. Cocción en medio acuoso

Se puede realizar tanto sumergiendo el alimento en agua fría o agua hirviendo; se puede pochar con ligeros hervores o a plena ebullición. Es posible realizar otras variaciones como la cocción al vapor o el baño María. En este grupo existen varias técnicas que variarán el resultado final.

1.1 Hervir

Consiste en la inmersión en un líquido (agua o caldos) que, o ya está o se lleva a ebullición. El proceso variará en el tiempo dependiendo del producto o del resultado esperado. El que hierva a mayor o menor velocidad no implica que el alimento se haga antes o después. Se suele usar un hervor rápido para evitar que el producto se pegue entre sí o a las paredes del recipiente.

1.2 Escaldar

Consiste en dar un hervor rápido e intenso.

1.3 Pochar

Consiste en cocinar lentamente en un líquido el cual nunca debe hervir, para que se produzca intercambio entre el medio y el alimento.

1.4 Cocción al vapor

Domésticamente se realiza mediante dos recipientes: uno, que se sitúa en la parte inferior, es el que posee el agua en ebullición. El otro, que tiene el fondo agujereado, se coloca encima. Con esta técnica, usada principalmente con las verduras, se logra conservar las vitaminas y minerales hidrosolubles.

1.5 Cocción en olla de presión

Es una variedad de la primera técnica. Permite cocer a temperaturas superiores a los 100 °C que como máximo se alcanza en la ebullición del agua. Gracias a ese aumento de temperatura y de presión se consigue reducir los tiempos a una tercera parte de los habituales, con resultados en muchos casos similares. En determinados casos, como en zonas de alta montaña, es el único método de cocción posible, ya que el agua no herviría a la temperatura suficiente para lograr los resultados deseados.

1.6 Olla de cocción lenta

La cocción lenta se ha realizado en la elaboración de cocidos mediante olla de barro. Es empleada en el cocinado a baja temperatura.

1.7 Escalfar

Consiste en introducir un alimento en agua hirviendo para poder retirar la piel del mismo sin que haya una cocción interna.

2. Cocción en medio graso

Es la que se realiza con aceites y grasas. En este medio, normalmente, se utilizan temperaturas muy superiores a los 100 °C habituales en la cocción en medio acuoso, pudiéndose alcanzar los 200 °C. La técnica puede variar desde la fritura al salteado. Para evitar que el alimento se seque existe una técnica llamada rebozado:

consiste en cubrir el alimento con harina o pan rallado y, opcionalmente huevo, para que forme una capa crujiente y que evita que el interior quede seco.

Si sólo lleva harina se denomina a la andaluza, si lleva huevo y harina se llama a la romana, con pan rallado y huevo se habla de empanado y cuando se usan mezclas de harina, algún emulsionante (bicarbonato, por ejemplo) y algún líquido (uno típico es la cerveza) se habla de rebozados en general, uno de ellos se llama gabardina y otro tipo de rebozado es la base del tempura japonés, que fue una aportación de los jesuitas portugueses a la gastronomía japonesa.

2.1 Freír

Es el proceso de sumergir un alimento en grasa caliente. Dado que el punto de ebullición de los aceites es mucho más alto que el del agua, los alimentos se cocinan a temperaturas más altas, pudiendo llegar a los 200 grados centígrados, aunque la temperatura máxima depende de cada tipo de grasa. En el proceso el alimento cocinado toma sabor de la grasa en la que se cocina. En la fritura es fácil dejar seco el alimento, pues a esas temperaturas el agua se evapora rápidamente, para evitarlo se puede caramelizar el exterior (dorar) o recubrir con algún elemento que haga de barrera (empanado, enharinado, etc.).

2.2 sofreír

Se denomina así una fritura a temperatura baja, durante un tiempo largo y con una cantidad escasa de aceite (cubrir el fondo de la sartén). Cuando se sofríe cebolla, en ocasiones se utiliza el término pochar.

2.3 Saltear

Es una fritura también con poco aceite pero a temperaturas más altas y durante poco tiempo. Las sartenes de saltear tienen los laterales inclinados de forma que sea posible lanzar el contenido al aire y volverlo a recoger con un golpe de muñeca.

2.4 Confitar

Es un procedimiento de cocción sumergido en un medio grasoso a baja temperatura (de 60° a 90°), por un período de tiempo largo. De esta manera se consigue que las grasas del elemento se fundan en la grasa de cocción y los jugos se queden dentro del mismo, conservándolo más jugoso. La aplicación quizá más conocida de esta técnica es el confitado de pato, pero se puede aplicar para otras carnes, pescado o incluso verduras.

2.5 Dorar

Consiste en darle un tono dorado al alimento, si bien una carne roja nunca tomará un tono realmente dorado, más bien tostado. Dorar una carne consiste en darle una

vuelta en la sartén con poco aceite, lo justo para que se endurezca un poco el exterior, pero sin llegar a hacerse por dentro.

3. Cocción en medio aéreo

El asado es una de las formas de cocción en medio gaseoso, Existen variantes del asado como la rotisserie.

En este caso la cocción se produce por el contacto directo con la llama o la fuente de calor (barbacoa, parrilla, debajo de cenizas...) o en un medio de calor seco como lo es el horno.

3.1 En parrilla (o barbacoa)

Consiste en asar el alimento sobre las brasas, en ocasiones sobre las llamas, de algún tipo de madera o carbón vegetal, si bien existen artilugios que funcionan a gas o con electricidad. La madera o carbón que se quema da sabor característico al alimento, resulta bastante especial la parrillada de "sarmientos", que son las ramitas secas de la vid, porque hacen brasas en muy poco tiempo (menos de 10 minutos) y dan un sabor bastante característico.

3.2 Al horno

Consiste en someter a un alimento a la acción del calor sin mediación de ningún elemento líquido. Las carnes y pescados, sobre todo, se suelen untar en aceite para

favorecer la dispersión del calor. Un efecto interesante en la mayoría de hornos es el gratinado: consiste en la aplicación de un calor intenso y cercano al alimento que carameliza rápidamente su superficie.

3.3 Papillote

Esta técnica consiste en encerrar lo que se va a asar en una hoja de papel engrasado o de aluminio, de forma que se haga en el interior, sin pérdida de líquidos.

3.4 Asado a la sal

Se aplica a carnes y pescados y consiste en cubrir la pieza de sal gorda y asarlo en el horno de esa manera. Es clásico de lubina (róbalo) y dorada (dorado), pero también de pierna o de lomo de cerdo.

3.5 Asado en cenizas o bajo tierra

No deja de ser una variación del asado a la sal. Se envuelve bien el alimento, junto con diversos condimentos, para que no se manche y en el caso de las cenizas, simplemente se colocarían en su interior mientras éstas están calientes. En el caso de hacerlo bajo tierra, una vez cubierto de tierra se prepararía una hoguera encima.

4. Cocción al vacío

Es una técnica de cocción reciente y solamente está a disposición de cocinas profesionales debido a la complejidad del equipamiento y de la técnica requerida. Suele ir acompañada de otras técnicas que permitan un dorado exterior del producto antes de comenzar con el proceso de cocción al vacío. Es bastante similar en tiempos y métodos a la cocción a fuego lento.

Se necesita un control preciso de la temperatura. El alimento se sitúa en una bolsa de plástico retractilado que mejora el intercambio térmico. El cocinado puede ser por aspersion o inmersión. Con esta técnica el alimento conserva todo su aroma y se encuentra protegido de contaminaciones y de la oxidación.

VIDEO #2 TEMA: charlas a los estudiantes, slowfood: montaje de platos

LUGAR: colegio Oscar Efrén Reyes, Baños de Agua Santa

FECHA: jueves 21 de noviembre de 2013, día 4

PERSONAJES: Guillermo Gavilánez, presentador, alumnos gastronomía espectadores.

CAMARA: Patricio Llerena, Paola Alban

MONTAJE DE PLATOS

Uno de los momentos de mas éxtasis para el cocinero es cuando se dispone a montar platos... la presentación, la gloria, el arte "Es hora de demostrar lo que soy

capaz de hacer” “Mi obra de arte comestible” y tantos elogios que pueden pasar por nuestras mentes. Al cabo de un tiempo ya se nos hace algo mecánico y habitual, pero el diseño de un nuevo platillo es algo tan emocionante como el descubrimiento de una estrella.

Y no hay misterio, la mejor manera de aprender a montar platos es realizándolos una y otra vez aprendiendo de otros, y a la larga nos transformamos en maquinas que cumplimos ordenes de montaje, pero sin saber “por qué lo estamos haciendo de tal manera”. Hay veces que pensamos “por qué el chef lo habrá diseñado así” o “que bello se ve” o tal vez “yo le cambiaría esto...”

Componentes de un plato

1- Proteínas: carnes de todo tipo, comúnmente es el elemento principal que es mencionado al principio en el nombre de la preparación, también pueden entrar las proteínas vegetales cuando estas sean principales.

2- Guarnición de almidón (almidones): el acompañamiento primario en el plato en base a farináceos o carbohidratos, como papas, cereales, pastas, etc.

3- Guarnición de verduras (hortalizas, verduras): el acompañamiento secundario, todas aquellas deliciosas y nutritivas verduras que dan color y frescura al plato.

4- Salsa: algo que no puede faltar, el elemento liquido que amalgama otorgando cohesión de sabores. También denominada como la firma del chef que unifica y da toques artísticos.

5- Decoraciones: todos aquellos elementos que aportan el punto final, hierbas, pequeñas ensaladas, masas, frituras, etc. (esto puede ser opcional, pero ya es parte de nosotros)

1- Tradicional

La manera más sencilla de disponer los elementos en el plato, donde se exhibe la proteína como gran protagonista. El plato ser un reloj y los elementos se ponen según la posición de los números: Proteína y salsa a las 6, guarniciones a las 2 y 10 respectivamente.

GRAFICO # 22 Montaje tradicional



Fuente: trabajo de campo

2- No tradicional

Es aquí cuando se rompen todos los esquemas y olvidamos lo anterior. La posición de los componentes es libre. Deja mucho a la creatividad y muestra el lado artístico de los cocineros.

GRAFICO # 23 Montaje no tradicional



Fuente: Trabajo de campo

Este estilo es el que predomina en restaurantes de alta gama, caterings finos y es lo preferido por cocineros artísticos. Aunque claramente para ordenar esto, lo no tradicional se divide en 2 sub-categorías:

- Estructurado

Los elementos del plato se unen y forman una especie de estructura, donde normalmente la guarnición va de base, sobre esta la proteína, decoración encima y rodeado por salsa.

GRAFICO # 24 Montaje no tradicional estructurado

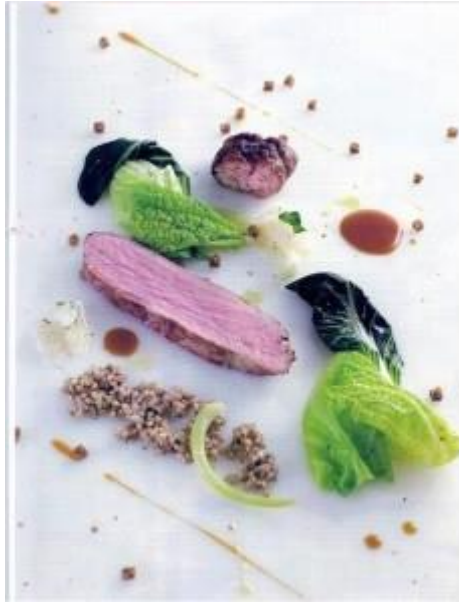


Fuente: Trabajo de campo

- Disperso

Aquí se derrumba el edificio y los elementos se distribuyen por todo el plato, normalmente el ítem principal va al centro y es rodeado por las guarniciones y salsas.

GRAFICO # 25 Montaje de platos no tradicional disperso



Fuente: Trabajo de campo

REGLAS DE PRESENTACION

1- **Equilibrio**

Habla de la armonía de todos los componentes del plato partiendo por la elección de los alimentos, colores y sus cocciones. La idea de esto es presentar variedad que sean compatibles entre sí, y tenemos mucho de donde hablar:

- Alimentos

Un plato debe tener variedad de productos atractivos y nutritivos, y es importante destacarlos bien. Las combinaciones deben ser bien pensadas para evitar mezclas no muy atractivas.

- Color

Los colores en un plato abren mucho el apetito y es un gran atractivo. En gastronomía se privilegian los tonos brillantes, naturales y los colores “tierra”.

- Métodos de cocción

Un plato debe tener técnicas, que demuestran profesionalismo y creatividad. Lo importante es que el platillo tenga variedad, por ejemplo servir carne asada con verduras al vapor o un pescado pochado con papas fritas, verduras salteadas, etc. Debemos evitar que en un plato todo sea frito o todo sea asado o todo sea hervido.

- Forma

Nos encanta jugar con las formas: medallones redondos, masas de forma cuadrada y verduras en pequeños formatos. Debemos evitar que todo sea redondo o cuadrado o todo sea entero: como en las verduras, mostrar diferentes cortes y no poner las cosas como vengan.

- Texturas

Una palabra muy de moda que nos permite seguir con el ingenio, en el plato deben haber diferentes texturas que nos darán placer al paladar. Debemos encontrar suavidad, crocantes, humedad... todo alimento permite que les demos diferentes texturas partiendo de que método de cocción o técnica le demos.

- Sabores y especias

Por último, los sabores deben ser variados y compatibles entre sí. Utilizar correctamente el método de cocción para conseguir el sabor esperado del producto, no abusar de especias y condimentos e intentar hacer mezclas que sirvan, como mezclar sabores sustanciosos con magros, condimentados con suaves, ahumados con agridulces, dulces con ácidos, etc.

2- Unidad

Cuando los elementos de un plato se unen para formar una estructura, se llama unidad. En el fondo se trata de juntar los componentes sin estorbarse para mostrar la elegancia de lo simple, la cohesión. La idea es mostrar la menor cantidad de áreas de atención y restar los “espacios en blanco”.

3- Punto focal

Este es un punto importante, la guía de nuestro plato. La función es un área específica que llama la atención y automáticamente nos dirige la vista hacia el resto del plato sin distraernos de otros elementos en el mismo plato. Para que esto funcione, la ubicación de los elementos, su relación y cohesión es importante.

4- Flujo

Esta propiedad es una mezcla de equilibrio, unidad y punto focal. Cuando estos elementos son bien utilizados, damos al plato una sensación de vida, como si este tuviera movimiento. Todo fluye en dirección para apreciar la totalidad.

Dentro de esto, encontramos dos tipos de flujo:

- Balance simétrico

La simetría es la igualdad en ambas caras, esto se refiere a que el flujo sigue una misma dirección, es como si en el plato trazamos una línea imaginaria y vemos que en la separación ambos lados son iguales.

- Balance asimétrico

Esto se da cuando en un plato tenemos más de un punto focal y no dejamos unidad. Nos genera varios flujos con el cual tenemos que dar más de un vistazo para apreciar el plato

VIDEO #3 TEMA: charlas a los estudiantes, slowfood: selección de productos

LUGAR: parque de la familia, Ambato

FECHA: jueves 28 de noviembre de 2013

PERSONAJES: Guillermo Gavilánez

CAMARA: Patricio Llerena, Paola Alban

SELECCIÓN DE MATERIA PRIMA

En la actualidad, debido al cambio social y al avance tecnológico producido en nuestra sociedad, solemos realizar una gran compra quincenal o mensual de

alimentos, o hasta accedemos a internet en busca de comodidad... pero ello no nos impide planificar nuestra alimentación y llevar a cabo una compra inteligente.

La compra de alimentos es el momento donde elegimos los alimentos que vamos a consumir. Por esta razón éste es el momento donde debemos organizarnos y tomar en serio dicha elección, teniendo presente que, si elegimos y compramos bien, podemos lograr una mejor alimentación para nosotros y para el resto de la familia.

Comprar con criterio a veces se torna difícil, ya que son muchos los motivos que nos llevan a la elección o preferencia de alimentos inadecuados, principalmente ricos en grasas saturadas y azúcares simples, y pobres en fibra.

¿Cómo podemos realizar una compra inteligente?

El primer paso es la planificación de los alimentos que queremos comprar. Para ello, sugerimos los siguientes pasos:

1 Planificar anticipadamente el menú (diario o semanal, dependiendo de qué manera realicemos la compra), tratando de incorporar una gran variedad de alimentos y de respetar las raciones de la pirámide.

2 Pensar qué comidas se harán en la semana, y quién comerá en casa.

3 Prestar atención a ofertas o listas de precios de alimentos que podemos encontrar en los periódicos o revistas. Compare precios y calidad, no elija sólo por marcas.

4 Repasar la despensa de su cocina, para no comprar algo que todavía tengamos en suficiente cantidad.

5 Confeccionar una lista con los alimentos a comprar, con tres columnas: alimentos frescos (ej: leche, queso, carnes), no perecederos (ej: arroz, azúcar, cereales) y congelados; de esta forma le daremos un orden a la compra, y evitaremos pérdidas de calidad de los productos.

VIDEO #4 TEMA: **prácticas slowfood**

LUGAR: talleres de cocina del colegio Oscar E. Reyes

FECHA: jueves 5 de diciembre de 2013

PERSONAJES: Guillermo Gavilánez, alumnos.

CAMARA: Patricio Llerena, Paola Alban

ASPECTOS GENERALES

Antes de ingresar a los talleres

- Los alumnos sólo podrán trasladarse por el área de cocina con el uniforme.
- El alumno deberá presentarse con el uniforme oficial completo y perfectamente limpio.
- Para realizar las clases los alumnos deberán quitarse toda clase de maquillaje, joyas, relojes y ornamentos en general.

- Los alumnos deberán ingresar a los talleres sólo con los materiales indicados por el profesor, guardando todas sus demás pertenencias en los casilleros destinados para tal fin, para lo cual deberán contar con un candado de seguridad personal.
- Los alumnos deberán portar su Kit completo de trabajo cada vez que el profesor así lo indique.

Durante el trabajo en los talleres

- Lavarse perfectamente las manos y antebrazos antes de empezar la clase y según sea requerido durante el trabajo en el taller.
- Los alumnos deberán mantener silencio y la atención necesaria para el normal aprovechamiento de las explicaciones de los profesores.
- No se podrá consumir alimentos o bebidas durante las horas de taller, únicamente se podrán consumir los alimentos preparados en clase durante la degustación, además de beber agua.
- Los alumnos deben seguir las indicaciones del profesor en cuanto a la organización de los equipos de trabajo y las tareas a ser realizadas durante la clase.
- Los alumnos son responsables de las herramientas, cuchillos, equipos y demás utensilios que sean de propiedad del Instituto que les hayan sido entregados para la realización de las prácticas.

Al término del trabajo en los talleres

- Concluida la presentación de las preparaciones los alumnos deberán dejar su área de trabajo perfectamente ordenada y limpia en el lapso de tiempo indicado por el profesor.
- Los alumnos son responsables de devolver limpias y ordenadas las herramientas, cuchillos, equipos y demás utensilios que sean de propiedad del Instituto, así como de entregar al almacén los insumos sobrantes.

PRACTICA ANALISIS SENSORIAL DE LOS ALIMENTOS

SLOWFOOD				
PRACTICA	Análisis sensorial de los alimentos			
FECHA	Lunes 28 de octubre de 2013			
INSTRUCTOR	Guillermo Gavilánez			
INGREDIENTES				
Cantidad	Unidad	Producto	mice n´ place	Costo
12	Unidad	Limón	jugo	
6	Unidad	Naranja	jugo	

150	MI	Miel	pura	
100	Gr	Sal	diluida en agua	
150	Gr	Café	diluida en agua	
100	Gr	chocolate amargo	troceado	
50	Gr	ají seco	en polvo	
100	Gr	Albahaca	fresca	
100	Gr	Ajo	rallado	
100	Gr	Perejil	fresco	
150	Gr	Nueces	peladas	
150	Gr	hojuelas de maíz	doritos	
150	Gr	Gelatina	pre elaborada	
200	MI	Agua	con gas	
200	MI	Aceite	vegetal	
COSTO TOTAL				
PROCEDIMIENTO				NOTAS
<p>Elaboramos el mice n´place de todos los productos y los reservamos en bowls o recipientes individuales, agrupados por categorías a evaluar:</p> <p>Gusto: limón, naranja, miel, sal, chocolate, café, ají</p> <p>Olfato: albahaca, ajo, perejil</p> <p>Tacto: nueces, hojuelas de maíz, gelatina, agua, aceite</p> <p>Realizamos una charla para sacar conclusiones de la practica</p>				

PRACTICA CORTES CLASICOS

SLOWFOOD				
PRACTICA	Cortes Clásicos			
FECHA	Lunes 28 de octubre de 2013			
INSTRUCTOR	Guillermo Gavilánez			
INGREDIENTES				
Cantidad	Unidad	Producto	mice n´ place	costo
500	Gr	pimientos amarillos	despepitados	

500	Gr	pimientos rojos	despepitados	
500	Gr	pimientos verdes	despepitados	
500	Gr	Zanahorias	pelada	
500	Gr	cebollas perlas	peladas	
1	Kg	papas cholas	peladas	
500	Gr	tomates riñón	pelados	
250	Gr	Apio	sin fibras	
125	Gr	Ajo	pelado	
COSTO TOTAL				
PROCEDIMIENTO				NOTAS
<p>Elaboramos el miche n´place de todos los productos y procedemos a reservarlos en recipientes individuales.</p> <p>Realizamos los diferentes tipos de cortes clásicos aplicables para cada uno de los productos, dependiendo del uso que se le vaya a dar.</p> <p>Comparamos los cortes y sus aplicaciones.</p> <p>Realizamos una charla para sacar conclusiones de la practica</p>				

GRAFICO # 26 Práctica cortes clásicos



Fuente: Trabajo de campo

PRACTICA CORDON BLEU

SLOWFOOD		cordon bleu		
PRACTICA	Métodos de cocción			
FECHA	Lunes 28 de octubre de 2013			
INSTRUCTOR	Guillermo Gavilánez			
INGREDIENTES				
Cantidad	Unidad	Producto	mice n° place	costo
1	Unidad	pechuga de pollo	deshuesada	
100	Gr	harina de trigo		
2	Unidad	Huevos	Batidos	
100	Gr	Apañadura	condimentada	
c/n		salpimienta, orégano		
100	Gr	papa chola	Slice	
50	MI	crema de leche	semimontada	
1	Unidad	Huevos		
25	Gr	queso parmesano	Rallado	
c/n		Albahaca	Seca	
100	Gr	legumbres: alverja, choclo zanahoria, pimientos cebolla perla, perejil	blanqueados	
250	MI	vino blanco		
100	MI	crema de leche		
1	Unidad	Huevos		
5	Gr	Ajo	Repicado	
c/n		Cebollín		
2	Litros	Aceite		
COSTO TOTAL				
PROCEDIMIENTO				NOTAS
<p>Apanamos la pechuga con harina, huevo y apañadura, blanqueamos y terminamos al horno.</p> <p>Blanqueamos las papas y bañamos con crema montada con huevo y queso gratinamos.</p> <p>Salteamos las legumbres y reservamos.</p> <p>Sofreímos ajo con albahaca y desglasamos con vino blanco, dejamos reducir y ligamos con crema y yema semimontada.</p> <p>Rectificamos todos los sabores y emplatamos.</p>				

GRAFICO # 27 CORDON BLEU



Fuente: Trabajo de campo

PRACTICA FILET MIGNON

SLOWFOOD		filet mignon		
PRACTICA	Métodos de cocción			
FECHA	Lunes 28 de octubre de 2013			
INSTRUCTOR	Guillermo Gavilánez			
INGREDIENTES				
Cantidad	Unidad	Producto	mice n´ place	costo
200	Gr	lomo fino de res	Albardado	
50	Gr	tocino ahumado		
100	Gr	papa chola	Tournée	
5	Gr	ají seco	Molido	
100	Gr	legumbre: espárragos		
		Zanahorias	Blanqueados	
25	Gr	cebolla perla	Brunoise	
25	Gr	champiñones frescos	Slice	
25	Gr	hongos secos	Juliana	
c/n		salpimienta, comino		
100	MI	vino tinto		
c/n		fideos de arroz		
1	Unidad	Limón		
COSTO TOTAL				
PROCEDIMIENTO				NOTAS
<p>Albardamos el lomo con el tocino, doramos y terminamos al horno blanqueamos las legumbres y maceramos con limón aceite y sal Hervimos las papas y condimentamos con aceite y ají. Confitamos la cebolla con los hongos, desglasamos con vino tinto Reducimos y ligamos con crema de leche. Rectificamos. Emplatamos y decoramos con fideos de arroz.</p>				

GRAFICO # 28 Filet mignon



Fuente: Trabajo de campo

PRACTICA LOMO DE CERDO PARRILLERO

SLOWFOOD		lomo de cerdo parrillero		
PRACTICA	Métodos de cocción			
FECHA	Lunes 28 de octubre de 2013			
INSTRUCTOR	Guillermo Gavilánez			
INGREDIENTES				
Cantidad	Unidad	Producto	mice n´ place	costo
200	Gr	lomo de falda de cerdo	bridado	
150	Gr	duraznos en almíbar	medias lunas	
25	Gr	tomate cherry		
150	Gr	papa chola	large dice	
25	Gr	ají	fresco	
100	MI	vino blanco		
25	ml	miel de abeja		
5	Gr	maicena		
1	Litro	aceite de oliva		
100	MI	Vinagre		
100	MI	vino blanco		
25	Gr	Ajo	repicado	
25	Gr	culantro	repicado	
COSTO TOTAL				
PROCEDIMIENTO				NOTAS
<p>Bridamos el lomo de cerdo y lo cocemos a la parrilla con el chimichurri de aceite, vinagre, vino, ajo, culantro y salpimienta. cortamos la papa y la pasamos por el chimichurri, escurrimos y freímos.</p> <p>Grillamos los duraznos y tomates y reservamos.</p> <p>salteamos el ají y desglasamos con vino, ligamos con maicena y Rectificamos con miel de abeja.</p> <p>Emplatamos.</p>				

GRAFICO # 29 Cerdo parrillero



Fuente: Trabajo de campo

PRACTICA CORVINA AL PAPILOTE

SLOWFOOD		corvina al papillote		
PRACTICA	Métodos de cocción			
FECHA	Lunes 28 de octubre de 2013			
INSTRUCTOR	Guillermo Gavilánez			
INGREDIENTES				
Cantidad	Unidad	Producto	mice n´ place	costo
200	Gr	filete de corvina		
25	Gr	tallos de apio		
c/n		salpimenta		
		papel aluminio		
100	Gr	legumbres: coliflor brócoli, salame	blanqueados	
100	Gr	Papas	puré	
25	Gr	crema de leche		
25	Gr	cebolla perla		
1	Unidad	plátano verde		
COSTO TOTAL				
PROCEDIMIENTO				NOTAS
<p>Limpiamos el filete de corvina, u otro pescado que se consiga salpimentamos y lo envolvemos en papel aluminio con el tallo de apio, aceite. Llevamos al horno o al vapor.</p> <p>Cocinamos las legumbres y las salteamos con salame.</p> <p>Rectificamos el puré de papa con cebolla sofrita y crema de leche.</p> <p>Emplatamos y decoramos con plátano verde.</p>				

GRAFICO # 30 Corvina al papillote



Fuente: Trabajo de campo

VIDEO #5 TEMA: **conclusiones**

LUGAR: talleres de cocina del colegio Oscar E. Reyes

FECHA: jueves 5 de diciembre de 2013

PERSONAJES: Guillermo Gavilánez, alumnos.

CAMARA: Patricio Llerena, Paola Alban

CONCLUSIONES

Entrevista a un grupo de alumnos para conocer la opinión de los conocimientos y la experiencia impartidos.

- Explicación del alumno Carlos López acerca de la importancia del slowfood en nuestra carrera profesional.
- Opinión de alumno Esteban Alban sobre el uso de los cortes y métodos de cocción de la cocina clásica.
- Opinión del alumno Bryan Iglesias sobre la importancia de la selección de materia prima y el montaje de platos.

AGRADECIMIENTOS:

Por la apertura y colaboración extendiendo mis más sinceros agradecimientos las autoridades y alumnos del Colegio Oscar E. Reyes, de la Escuela de Gastronomía de la ESPOCH, y a todos quienes colaboraron en el proceso de ejecución de la tesis para promocionar el slowfood.

IX. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- **WEINER, S.** La Guía del Slowfood. Bra: Centro Stampa srl, 2008, 46p.
- **AGUIRRE, R.** Conceptos Básicos sobre Cocina. México: Limusa. 1998. 224p.
- **IRVING, J.** Bienvenidos a Nuestro Mundo. Turín: Stargrafica S.r.l., San Mauro, 2005, 46p.
- **ROJAS, L.E.** El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana. Bogotá: Círculo de Lectores, 1998 207p.
- **BUCHANAN, C. FRANCO, C.** La Cocina Ecuatoriana: Recetas Tradicionales Vegetarianas y de Mariscos, Quito: Docutech, 1998, 122p.
- **ORTIZ, I.** Cocina Ecuatoriana. Madrid: Susaeta 2005, 96p.
- **CIFUENTES MARTINEZ, R.** Cocina Básica. 5ª.ed. Barcelona: Everest 1994. 384p.
- **TELEVISIÓN UNIVERSITARIA (GUIONES)**
<http://tvuat.uat.edu.mx>
2011-06-15
- **ALIMENTACIÓN SANA.**
<http://www.alimentacion-sana.com.ar>
2011-06-16

- **MOVIMIENTO SLOWFOOD**
<http://slowfoodargentina.com>
2011-06-18
- **MOVIMIENTO SLOWFOOD (CONCEPTO)**
<http://www.slowfood.com>
2011-06-20
- **TERMINOLOGÍA CULINARIA**
<http://www.respuestalandia.com>
2011-06-22
- **COCINA DIFERENTE (PRINCIPIOS)**
<http://unacocinadiferente.blogspot.com>
2011-06-25
- **COCCIÓN (RECETAS-SECRETOS)**
<http://cocina.lapipadelindio.com/general>
2011-06-26
- **COCINA BASICA (RECETAS-CONSEJOS)**
<http://florderecetas.com>
2011-06-28
- **COCINA ORGANICA**
<http://www.alimentacion-sana.com.ar>
2011-06-29

X. ANEXOS

Anexo 1 Encuesta de aproximación



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ENTREVISTA 2013

1.- ¿Han escuchado o tienen conocimientos sobre el slowfood?

Si _____ **No** _____

2.- ¿Han realizado talleres de análisis sensorial de los alimentos?

Si _____ **No** _____

3.- ¿Conocen las normas de comportamiento e higiene en la cocina?

Si _____ **No** _____

4.- ¿Saben cuáles son los tipos de cortes clásicos de la materia prima?

Si _____ **No** _____

5.- ¿Conocen los métodos de cocción y su aplicación adecuada?

Si_____

No_____

6.- ¿Sabes cuáles son los tipos de montajes de platos y su importancia?

Si_____

No_____

7.- ¿Tienen conocimiento del manejo adecuado de los utensilios y equipos de cocina?

Si_____

No_____

8.- ¿Sabes cuál es la importancia de la selección adecuada de los productos?

Si_____

No_____

9.- ¿Pueden definir que es fastfood?

Si_____

No_____

10.- ¿creen que es importante difundir principios de cocina nutritiva con métodos didácticos?

Si_____

No_____

Anexo 2 Encuesta de verificación



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

FACULTAD DE SALUD PÚBLICA

ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ENTREVISTA 2013

1.- ¿Comprendieron el significado de slowfood y su importancia?

Si _____ **No** _____

2.- ¿Comprendieron la importancia del análisis sensorial de los alimentos?

Si _____ **No** _____

3.- ¿siguen las normas de higiene y comportamiento para trabajar en cocina?

Si _____ **No** _____

4.- ¿aprendieron los tipos de cortes de materia prima?

Si _____ **No** _____

5.- ¿aprendieron la aplicación adecuadamente de los métodos de cocción?

Si_____

No_____

6.- ¿conocieron los tipos de montajes de platos?

Si_____

No_____

7.- ¿aprendieron a usar adecuadamente los utensilios de cocina?

Si_____

No_____

8.- ¿van a dar importancia a la selección de materia prima orgánica?

Si_____

No_____

9.- ¿van a aplicar el slowfood en su vida profesional?

Si_____

No_____

10.- ¿Van a difundir los conocimientos impartidos en la promoción del slowfood?

Si_____

No_____

Anexo 3 fotos

ALUMNOS DE GASTRONOMIA



PRESENTACION DE PLATOS



AREA DE COCINA



PRODUCCIONES CULINARIAS

