



**UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DEL ECUADOR
FACULTAD DE GASTRONOMÍA**

**Trabajo de titulación para la obtención del título de
Ingeniero en Gastronomía**

Investigación de la jícama y propuesta de cocina de autor

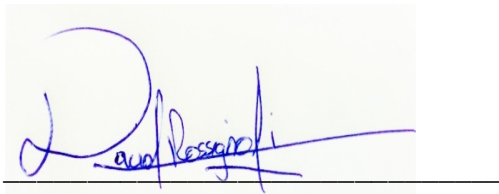
Autor: David Francisco Rossignoli Burbano de Lara
Director: Chef Pablo Cruz Molina

Quito, junio de 2014

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA

Yo, David Francisco Rossignoli Burbano de Lara, declaro bajo juramento, que el trabajo aquí descrito es de mi autoría; que no ha sido presentado anteriormente para ningún grado académico o título profesional y que se ha consultado la bibliografía necesaria para su elaboración.

Cedo mis derechos de propiedad intelectual a la Universidad Internacional del Ecuador, sin restricción especial o de ningún género.

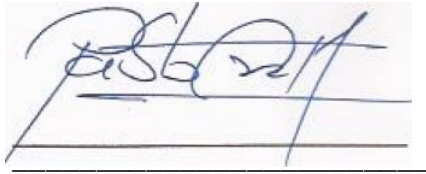


David Francisco Rossignoli Burbano de Lara

C. C. 1716752025

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR

Yo, Pablo Cruz Molina, certifico que conozco al autor del presente trabajo siendo él, el responsable exclusivo tanto de su originalidad y autenticidad, como de su contenido.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Pablo Cruz Molina', is written over a horizontal line. The signature is stylized and cursive.

Pablo Cruz Molina

DEDICATORIA

Este trabajo lo dedico a mis padres, a mi familia y a todas las personas que me dieron ánimo para seguir esta carrera y me ayudaron en los momentos más difíciles y que siempre me alentaron para cumplir mis sueños.

AGRADECIMIENTO

El presente trabajo de tesis primeramente quisiera agradecer a mis padres por siempre creer en mí, ser mi ejemplo de vida, por alentarme a seguir adelante, nunca rendirme y sobre todo nunca perder su fe en mí.

Quiero agradecer a mi hermano Pablo por ayudarme, ser mi mejor amigo y aconsejarme en todo momento de mi vida.

A mi tío, Marcelo, por nunca dejar de creer en mí y todas sus palabras de aliento que nunca han faltado.

Pablo Cruz, mi director de tesis, por toda su ayuda y dirección al momento de la realización de este trabajo.

A Hugo, Anita, Francis y Cynthia, por su amistad, su ayuda y por estar en las buenas y en las malas, a lo largo de estos años.

A Daniela Estévez por sus palabras de aliento, y las fuerzas que me dio para seguir adelante.

Sobro todo quiero agradecer a la Escuela de Gastronomía de la UIDE, y sus profesores por toda la ayuda brindada a lo largo de los años.

Gracias a todas las personas que a lo largo de estos años han creído en mí y me han brindado su apoyo incondicional.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DE AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE DE TABLAS	xi
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xiii
RESUMEN	xiv
ABSTRACT.....	xv
GENERALIDADES	1
1. Planteamiento del problema.....	1
2. Importancia.	1
2.1 Antecedentes.....	1
2.2 Propósito.....	2
2.3 Justificación.	2
3 Objetivos.	2
3.1 Objetivo general.....	2
3.2 Objetivos específicos.....	3
4. Marco conceptual.	3
5. Metodología.	5

5.1 Métodos de investigación.	5
5.2 Técnicas.	6
1.1 La Jícama.....	7
1.1.1 Información general.....	7
1.1.2 Origen.....	9
1.1.3 Usos tradicionales.	9
1.1.4 Propiedades organolépticas.	14
1.1.5 Propiedades nutricionales.....	14
1.2 Cultivo.	15
1.2.1 Condiciones agroecológicas para el cultivo.....	15
1.2.2 Época de siembra.....	17
1.2.3 Manejo de plagas y enfermedades.....	18
1.2.4 Cosecha.....	19
1.2.5 Manejo post cosecha.....	20
1.3 Producción y consumo.....	21
1.3.1 Costo de producción.....	21
1.3.2 Principales países que importan y exportan jícama.....	23
1.3.3 Consumo y mercado local.	25
CAPÍTULO II: APTITUDES GASTRONÓMICAS DE LA JÍCAMA.....	26
2.1 Propiedades gastronómicas de la jícama.....	26

2.2 Definir técnicas y métodos de cocción aplicables a la jícama.	27
CAPÍTULO III: ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA DE AUTOR	42
3.1 Propuesta de cocina de autor.....	42
3.1.1 Cocina de autor.	42
3.1.2 Cocina Andina.	43
3.1.3 Cocina Fusión.....	44
3.1.4 Cocina clásica francesa.....	44
3.1.5 Cocina mediterránea.	46
3.2 Elaboración de la propuesta gastronómica de autor.	48
3.2.1 Entradas.	49
3.2.2 Sopas.	57
3.2.3 Platos fuertes.....	60
3.2.4 Postres.....	64
CAPÍTULO IV: PANEL DE DEGUSTACIÓN.....	69
4.1 Generalidades.....	69
4.2 Fichas de degustación y selección de degustadores.	70
4.3 Análisis de resultados del panel.	73
4.3.1 Entradas.	73
4.3.2 Sopas.	77
4.3.3 Platos fuertes.....	79

4.3.4 Postres	81
4.4 Corrección de la propuesta por retroalimentación.....	85
4.4.1 Entradas.....	85
4.4.2 Sopas.....	87
4.4.3 Postres.....	88
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	90
5.1 Conclusiones.....	90
5.2 Recomendaciones.....	93
BIBLIOGRAFÍA.....	95
ANEXOS.....	100

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Contenido nutricional de la jícama	15
Tabla 2. Control de plagas de la jícama (I)	18
Tabla 3. Control de plagas de la jícama (II)	19
Tabla 4. Comparación de rendimiento de Jícama por hectárea	21
Tabla 5. Costos por labor de producción.	22
Tabla 6. Costo de producción de jícama por país.....	23
Tabla 9. Resultados de sondeo.	69
Tabla 10. Lista de jueces de degustación.....	71
Tabla 11. Puntajes y criterios de evaluación.....	71
Tabla 12. Evaluación ceviche de jícama.....	73
Tabla 13. Evaluación de ensalada fresca con jícama.....	73
Tabla 14. Evaluación de jícama rellena	74
Tabla 15. Evaluación de almejas con jícama.....	75
Tabla 16. Evaluación de frittata con jícama	75
Tabla 17. Evaluación de croquetas de garbanzo con jícama.....	76
Tabla 18. Evaluación de tapas vegetarianas	76
Tabla 19. Evaluación mix de verduras con dip de queso y limón	77
Tabla 20. Evaluación de guiso toledano con jícama	77
Tabla 21. Evaluación de guiso de garbanzos con jícama	78
Tabla 22. Evaluación de gazpacho criollo.....	78
Tabla 23. Evaluación de trucha con confit de jícama a las finas hierbas	79
Tabla 24. Evaluación de rack de ternera bañado con almíbar de jícama picante.....	80

Tabla 25. Evaluación de cerdo asado con jícama	80
Tabla 26. Evaluación de risotto con jícama	81
Tabla 27. Evaluación de crema de jícama	81
Tabla 28. Evaluación de torta de jícama caramelizada.....	82
Tabla 29. Evaluación de jícama al vino.....	83
Tabla 30. Evaluación del pie de jícama	83
Tabla 31. Evaluación de avena sabor a jícama	84
Tabla 32. Evaluación de corrección de ceviche de jícama	85
Tabla 33. Evaluación de corrección de ensalada fresca con jícama	85
Tabla 34. Evaluación de corrección de frittata con jícama.....	86
Tabla 35. Evaluación de corrección de tapas vegetarianas.....	87
Tabla 36. Evaluación de corrección de gazpacho criollo	87
Tabla 37. Evaluación de corrección de Risotto con jícama.....	88
Tabla 38. Evaluación de corrección torta de jícama caramelizada	88
Tabla 39. Evaluación de corrección de pie de jícama.....	89
Tabla 40. Evaluación de corrección de avena sabor a jícama	89

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Variedad de jícama	8
Figura 2. Planta de jícama	8
Figura 3. Ensalada de jícama	11
Figura 4. Tamal de jícama	12
Figura 5 Crema de jícama	13
Figura 6 Tubérculo de jícama	14
Figura 7. Mapa de la zona del Mediterráneo	47

RESUMEN

El presente trabajo investigativo determina la conveniencia del consumo de la jícama en la producción de diversos platos, debido a su gran contenido nutricional, su agradable sabor y, de manera adicional, para promover el rescate de un alimento tradicional andino cuyo consumo se ha ido reduciendo en el Ecuador.

La metodología aplicada en esta investigación incluyó los métodos inductivo, deductivo y experimental, con el fin de detallar las potenciales aplicaciones del uso de la jícama. Con estos resultados, se pudo proponer un conjunto de platos que fueron evaluados por un jurado de degustación.

Entre las conclusiones más importantes se determinó que la jícama es un producto apto para la elaboración de diversas preparaciones tanto de sal como de dulce, frías o calientes, y que puede combinarse con otros ingredientes para su consumo.

DESCRIPTORES: Jícama – cocina – cocina de autor – alimentos andinos

ABSTRACT

This investigation determines the desirability of consumption of jicama in the production of various dishes, due to its high nutritional content, pleasant taste and, additionally, in order to promote the rescue of a traditional Andean food whose consumption has been declining in Ecuador.

The methodology used in this research included the inductive, deductive and experimental methods, in order to detail the potential applications of jicama. With these results, the document proposes a set of dishes that were evaluated by a tasting panel.

Among the most important findings, it was determined that jicama is a product suitable for the preparation of various preparations of both salt and sweet, hot or cold dishes, and can be combined with other ingredients for its consumption.

KEYWORDS: Jicama – kitchen – author’s cuisine – Andean food

GENERALIDADES

1. Planteamiento del problema.

En el Ecuador la jícama es un producto tradicional que se ha perdido y se puede decir que está en peligro de extinción dado a su poca demanda y consumo. Siendo el Ecuador un principal productor de este alimento cabe preguntarse:

- ¿Es posible crear un menú moderno a base de jícama?
- ¿De qué forma se pueden combinar ingredientes y técnicas para crear un menú atractivo a base de jícama?
- ¿Qué ventajas y desventajas produce consumir este tipo de alimentos tradicionales que han sido olvidados?

2. Importancia.

2.1 Antecedentes.

La jícama es una raíz considerada re hidratante por su alto contenido de azúcares y sales minerales. Es, además, antirraquítica y desde épocas muy antiguas, estas raíces han sido utilizadas como remedio para tratar afecciones renales y hepáticas. Actualmente en Brasil se la usa como una alternativa para controlar la diabetes por lo que se la ha llamado "Batata de diabético" (Barrera J. P., 2010).

2.2 Propósito.

Este proyecto sirve para dar a conocer los beneficios que puede dar el consumo de este producto, así mismo, para mediante un producto tradicional de la cocina Andina crear nuevos platos, aromas y texturas que sean innovadoras y atractivas al momento de consumirlas.

2.3 Justificación.

Al comprobar que este producto se está perdiendo poco a poco dentro la dieta de los ecuatorianos se ve la obligación de realizar una investigación sobre los altos beneficios para la salud humana que genera el consumo de este tipo de alimentos y crear platos modernos con el fin de que sean atractivos para que las personas vuelvan a consumir no solo este producto, sino otros productos tradicionales andinos.

3 Objetivos.

3.1 Objetivo general.

Definir las propiedades que genera el consumo del alimento, mediante un análisis exhaustivo de sus atributos nutricionales y elaborar una propuesta de cocina de autor a base de jícama para que mediante este proyecto alimentos tradicionales del Ecuador que han sido olvidados vuelvan a ser consumidos dentro de una dieta cotidiana.

3.2 Objetivos específicos.

- a) Describir las propiedades organolépticas del producto en mención.
- b) Elaborar platos innovadores y creativos basados en la cocina fusión, adaptando varios ingredientes y técnicas a este producto.
- c) Determinar las técnicas y métodos de cocción aplicables a este producto.
- d) Someter las recetas propuestas a un panel de degustación.

4. Marco conceptual.

A lo largo de la presente investigación, se usan de manera consistente los siguientes términos:

Adaptación: Proceso por el que un animal o un vegetal se acomoda al medio ambiente y a sus cambios (Wordreference, 2014).

Almíbar: Azúcar disuelto en agua y espesado al fuego (Wordreference, 2014).

Aroma: Perfume, olor muy agradable (Wordreference, 2014).

Caloría: Unidad de energía térmica equivalente a la cantidad de calor necesaria para elevar la temperatura de un gramo de agua en un grado centígrado de 14, 5 a 15, 5 °C a la presión normal. Su símbolo es cal. También se utiliza como medida del contenido energético de los alimentos (Wordreference, 2014).

Chef: Jefe de cocina de un restaurante (Diccionario libre, 2014).

Confitar: Cubrir con una capa de azúcar una fruta o fruto seco, o cocer una fruta en almíbar y dejarla secar (Diccionario libre, 2014).

Degustación: Prueba de un alimento o una bebida para examinar su sabor (Diccionario libre, 2014).

Diabetes: Enfermedad caracterizada por una concentración muy alta de azúcar en la sangre, debido a la ausencia total o parcial de insulina (Diccionario libre, 2014).

Dieta: Conjunto de comidas y bebidas que toma o debe tomar una persona que tiene regulada su alimentación (Diccionario libre, 2014).

Foráneo: Que proviene de otro lugar (Diccionario libre, 2014).

Inulina: Polisacárido de color blanco y aspecto granuloso, que se encuentra en las raíces de ciertas plantas fanerógamas formando parte de sus sustancias de reserva (Diccionario libre, 2014).

Menú: Lista detallada de los platos que se sirven en una comida o que están disponibles en un restaurante (Diccionario libre, 2014).

Nouvelle cuisine: La nouvelle cuisine o nueva cocina en francés es un concepto creado en los años 70 por estudiantes del chef Fernand Point, particularmente los hermanos Jean y Pierre Troisgros y Paul Bocuse, esto se dio en reacción a la cocina clásica, particularmente para elaborar platos más ligeros y delicados, dejando de usar salsas pesadas y vegetales recocidos, entre otros y poniendo una mayor atención en la elegancia y la presentación, rasgos distintivos del estilo (Respuestas, 2014).

Nutricional: alimento que proporciona todos o la mayoría de nutrientes que necesita el cuerpo humano.

Propiedades organolépticas: Propiedades de las sustancias orgánicas e inorgánicas que pueden apreciarse con los sentidos (Chemedia, 2011).

Raquitismo: Enfermedad propia de la infancia, producida por la falta de vitamina D debido a una mala alimentación, que se caracteriza por la deformación de los huesos, dolores musculares, degeneración del hígado y del bazo y estado general de debilidad (Diccionario libre, 2014).

Hidratante: Que hidrata, es decir, que proporciona agua (Wordreference, 2014).

Rustico: Del campo o de sus gentes o relativo a ellos (Wordreference, 2014).

Tubérculo: Parte de un tallo subterráneo o de una raíz que se desarrolla considerablemente al acumularse en sus células una gran cantidad de sustancias de reserva (Wordreference, 2014).

5. Metodología.

5.1 Métodos de investigación.

- **Método Deductivo:** Según Sampieri en su libro Metodología de la investigación, 2006, define al método deductivo como aquel que lleva los principios descubiertos a casos particulares, a partir de un enlace de juicios, este método se pondrá en práctica ya que mediante el análisis de las propiedades técnicas y métodos de cocción específicos.
- **Método Inductivo:** Según Sampieri el método inductivo es aquel que mediante partiendo de casos particulares, se eleva a conocimientos generales. Este método permite la realización de hipótesis. Se utilizara

este método ya que mediante el estudio de las propiedades nutricionales del alimento se podrá definir a que personas beneficiaria la ingesta de este alimento así como definir sus ventajas y desventajas.

- **Método Experimental:** Según Sampieri el método experimental se fundamenta en el método científico y utiliza como procesos lógicos la inducción y la deducción. Consiste en realizar actividades con la finalidad de comprobar, demostrar o reproducir ciertos fenómenos hechos o principios en forma natural o artificial. Se utilizara este método al momento de realizar las recetas con jícama.

5.2 Técnicas.

Las técnicas empleadas para esta investigación serán:

- Observación: Es la técnica por la cual se crea una relación concreta entre el investigador y el hecho social, por el cual se obtienen datos que luego se sintetizan para realizar la investigación. (Sampieri, 2006)
- Consulta bibliográfica: Técnica en la cual el investigador se apoya de libros, textos, artículos, reseñas sobre el tema a investigarse, con el fin de recatar datos. (Diccionario libre, 2014)
- Experimentación: Consiste en provocar un fenómeno a un objeto estudiado con el fin de analizarlo y obtener conclusiones específicas y detalladas. (Sampieri, 2006)
- Fichas técnicas: Es una técnica en la cual se recolectan datos obtenidos de forma documental. (Sampieri, 2006)

CAPÍTULO I: CONOCIENDO LA JÍCAMA

1.1 La Jícama.

1.1.1 Información general.

Cajas, Oviedo & Paredes (2012) en su libro “Manual técnico para el cultivo de la jícama” dice que:

La jícama es una planta herbácea cuyo tallo puede llegar a medir 6 metros de largo, con ramificaciones en toda su longitud. Sus hojas presentan foliolos enteros, presenta vainas de 8 a 12 cm, con semillas de color negro. Su raíz es de 10 cm de largo, de color blanca amarillenta, y su tubérculo representa la parte comestible de esta planta (p.19).

Clasificación Botánica

- **Reino:** Plantae
- **División:** Magnoliophyta
- **Clase:** Magnoliopsida
- **Orden:** Asterales
- **Familia:** Asteraceae
- **Género:** Smallanthus
- **Especie:** sonchifolius
- **Nombre científico:** Smallanthus sonchifolius Rob
- **Nombre común:** jícama, yacón, jiquima, jiquimilla

Según Manuel Valdivieso (2009) en su libro: “Producción orgánica de cultivos andinos” menciona que hay tres variedades principales de jícama: La blanca, la anaranjada y la morada, las cuales pueden tener una mayor

variabilidad dependiendo de las condiciones ambientales del cultivo. La que se encuentra en el Ecuador es la jícama blanca. A continuación se presentan algunas figuras de este alimento:



Figura 1. Variedad de jícama.

Fuente: <http://www.littlivercscsa.com/?paged=10> (Little River Market Garden, 2012)



Figura 1. Planta de jícama.

Fuente: http://medicinaturalcientifica.org/BotanicaT/Aricama_1.htm (Instituto latinoamericano de medicina natural, 2009)

1.1.2 Origen.

El origen de la jícama no ha sido determinado con exactitud, aunque evidencias arqueológicas encontradas en Ecuador, Colombia, Perú, Argentina y Bolivia, demuestran el uso de esta planta en diversas culturas de dichos países. Se conoce que esta planta fue consumida desde épocas preincaicas sobre todo en las zonas andinas. Con la llegada de los españoles, mediante sus viajes, esta planta fue llevada a otros países y actualmente se la puede encontrar en países como: Brasil, Japón, Corea, República Checa, China y Estados Unidos (Seminario, Miguel, & Ivan, 2003).

La jícama recibe varios nombres de acuerdo al país de origen, es así como en Colombia y Venezuela se la conoce como jíquima o jiquimilla, en Perú y en Bolivia como yacón, en Ecuador como jícama. En otros idiomas se la conoce como:

Inglés: Yacón strawberry.

Francés: Poir de terre cochet.

Alemán: Erdbirne.

Italiano: Polimnia.

(Rea, 2002)

1.1.3 Usos tradicionales.

Barrera (2010) en su libro “Cocinas Regionales Andinas” señala que:

La jícama es una planta con muchos beneficios no solo para humanos sino para animales también, en Cajamarca los campesinos consideran que las hojas de esta planta mejoran el pelo de los animales. La raíz es utilizada como

fruta, gracias a los azúcares y minerales que contiene, es considerada un rehidratante natural. En Bolivia la consideran un rejuvenecedor de la piel y también como antirraquítico. Desde épocas muy antiguas, las raíces han sido utilizadas como remedio para tratar afecciones renales y hepáticas, mientras que con sus hojas se preparaban infusiones para el tratamiento de la hipertensión arterial. Gracias a su alta cantidad de inulina, un sustituto del azúcar natural, los tubérculos de esta planta han sido llamados también como: “batata de diabéticos” (p.342).

En el libro “Gastronomía Tradicional Alto Andina” publicado por la FAO (2010), se indica que:

Las poblaciones nativas andinas consumían la jícama como jugo después las jornadas de trabajo en días calurosos, actualmente se la sigue consumiendo de esa forma después de las llamadas mingas, que son jornadas de trabajos en las cuales los habitantes de un pueblo realizan trabajos para toda la comunidad como hacer canales de riego, arreglar carreteras, escuelas, etc. Su consumo también es común en jarabes, tés, sopas, ensaladas o comiéndola cruda como cualquier fruta después de dejarla varios días al sol ya que así aumenta su dulzor (p.259).

En el libro en mención se muestran varias recetas tradicionales con jícama por ejemplo:

ENSALADA MIXTA.	
Ingredientes	Peso en gramos
Jícama picada en rodajas	800 gr
Trigo pelado	200 gr
Zanahoria	200 gr
Arveja	200 gr

PREPARACIÓN.

Sancochar el trigo pelado, agregar las arvejas hasta que los dos estén cocidos, retirar del fuego y dejar que se enfríen. Sancochar en otro recipiente la jícama en poca agua y luego sazonar con sal y gotas de limón. Rallar la zanahoria cruda y luego mezclar con el trigo y las arvejas. Servir colocando en la preparación anterior una capa de jícama y decorar con una rodaja de tomate.



Figura 2. Ensalada de jícama.

Fuente: <http://www.glamour.es/placeres/gourmet/galerias/7-formas-de-cocinar-la-jicama/9927/image/711324> (Glamour, 2013)

TAMALES DE JÍCAMA.	
Ingredientes	Peso en gramos
Masa dulce para tamales	1000 gr
Ciruela	1000 gr
Jícama	1000 gr
Canela molida	5 gr

PREPARACIÓN.

Pelar y procesar la jícama junto con las ciruelas, cocer a fuego lento hasta que se haga un tipo de puré, agregar la canela molida. Poner en hojas de maíz la masa para tamales y en el centro el puré realizado. Cerrar las hojas y poner en la vaporera hasta que estén cocidos.



Figura 3. Tamal de jícama.

Fuente: <http://lthforum.com/bb/viewtopic.php?t=9514> (LTHForum, 2006)

CREMA DE JÍCAMA.	
Ingredientes	Peso en gramos
Jícama	500 gr
Azúcar	50 gr
Yemas de huevo	3 unidades
Leche	1000 gr
Ron	10 gr

PREPARACIÓN.

Pelar y rayar la jícama, poner en un sartén a fuego bajo hasta que suelte su jugo y espese. En otra cacerola poner la mitad de la leche con el azúcar y dejar espesar. Batir las yemas de huevo con la leche restante. Agregar la jícama a la leche con el azúcar, sin dejar de batir agregar las yemas y dejar a fuego bajo hasta que espese, al final agregar el ron para perfumar.



Figura 4 Crema de jícama.

Fuente: <http://www.vinosyrecetas.com/brisa-de-jicama-y-pina> (VinosyRecetas, 2010)

1.1.4 Propiedades organolépticas.

El tubérculo de esta planta, presenta un exterior fibroso de color café oscuro, el cual protege una carne blanca, de textura muy crujiente y jugosa debido a que tiene un contenido de casi 90 % de agua. Su sabor es dulce debido a la alta cantidad de oligofructosa inulina o fructo-oligosacarina, estas no son metabolizadas por el cuerpo humano, convirtiéndolo en un alimento altamente beneficioso para personas diabéticas. La planta puede llegar a crecer de 4 a 5 metros y tener unos 30 cm de diámetro. Sus tubérculos pueden pesar 250 gramos una mediana y 500 gramos una grande (Mertell, 2012).



Figura 5 Tubérculo de jícama.

Fuente: Archivo fotográfico del Investigador.

1.1.5 Propiedades nutricionales.

La jícama es un alimento con alto nivel nutricional. En la siguiente tabla se presenta el contenido de varios nutrientes en 100 gramos jícama:

Tabla 1. Contenido nutricional de la jícama.

Elemento	Cantidad
Agua	86,6 g
Proteína	0,3 g
Grasa	0,3 g
Carbohidratos	10,5 g
Fibra	0,5 g
Ceniza	0,3 g
Calorías	69 cal
Caroteno	0,08 g
Tiamina	0,01 g
Rivoflavina	0,1 g
Ácido Ascórbico	3,1 g
Calcio	23 mg
Fosforo	21 mg
Hierro	0,3 mg
Potasio	195 mg
Sodio	6 mg

Fuente: Manual técnico para el cultivo de jícama (Cajas, Oviedo, & Paredes, 2012)
Elaborada por David Rossignoli

1.2 Cultivo.

1.2.1 Condiciones agroecológicas para el cultivo.

1.2.1.1 Suelos y altitud.

La jícama es una planta de fácil adaptación a cualquier suelo y cualquier altitud, pero responde mejor a suelos ricos, no muy profundos, sobre todo suelos francos, arenosos y bien drenados, soporta suelos ácidos como ligeramente alcalinos de entre 6 – 7.5 de ph. Se debe tomar en cuenta no sembrar en suelos arcillosos ya que estos suelen ser muy húmedos lo que trae enfermedades graves y poca producción (Valdivieso, 2009).

En el “Manual técnico para el cultivo de jícama” (Cajas, Oviedo, & Paredes, 2012) sus autores dicen que: “En zonas de terrenos planos y de época lluviosas, se debe sembrar en el lomón del surco para evitar pudriciones por acumulamiento de agua, el lomón permite el escurrimiento del exceso de lluvia” (p.19); lo que es necesario poner en Ecuador donde se cultiva.



Figura 7 Cultivo de jícama.

Fuente: <http://www.agronomiaparatodos.org/2012/07/la-jicama.html> (Agronomíaparatodos, 2013)

Valdivieso (2009) menciona que: “La jícama es una planta que se ha venido plantando desde los 100 msnm hasta los 3600 msnm. Se conoce que este cultivo también se produce a nivel del mar en Nueva Zelanda y Estados Unidos” (p.72).

1.2.1.2 Clima.

El cultivo de jícama se desarrolla bien en valles interandinos así como en la sierra con temperaturas de entre los 14°C a los 20°C, las temperaturas menores a 10°C retrasan su crecimiento y alargan su periodo vegetativo dando una producción baja, mientras que las temperaturas mayores a 26°C y con una

humedad insuficiente, la planta se estresa y hasta puede llegar a marchitar la planta. La jícama es muy susceptible a las heladas pero compensan con una gran potencial de rebrote. Se ha visto cultivos de jícama a nivel del mar aunque la producción de tubérculos es baja y pequeñas (Cajas, Oviedo, & Paredes, 2012).

Según Valdivieso (2009), en su libro “Producción orgánica de cultivos andinos”:

La planta tiene que recibir al menos 9 horas de luz, crece bien bajo la sombra de árboles y arbustos, así como también recibiendo directamente la luz del sol, también dice que la planta se desarrolla normalmente en un rango de 550 a 1000 mm de lluvias anuales, aunque es importante que los 5 primeros meses no falta dotación de agua uniforme y frecuente, la planta puede soportar grandes sequías aunque afectaría su producción. A partir de la floración de la planta el suelo debe mantener la humedad suficiente para mejorar la tuberización. Los fuertes vientos de las zonas Andinas pueden romper los frágiles tallos de la planta por lo que es necesario realizar cortinas rompe vientos alrededor del cultivo (pg. 192).

1.2.2 Época de siembra.

La jícama se puede sembrar todo el año, aunque es mejor que la época de heladas sea al final del cultivo, se recomienda sembrar a inicios de la época lluviosa, es decir, entre los meses de septiembre a octubre, también se la puede sembrar entre los meses de julio y agosto siempre que se tenga un buen sistema de riego, constante y uniforme (Valdivieso, 2009).

1.2.3 Manejo de plagas y enfermedades.

En las áreas pequeñas de cultivo, la planta se presenta sana, sin embargo en los siguientes cuadros se muestran las principales plagas y enfermedades que pueden afectar a la planta:

Tabla 2. Control de plagas de la jícama (I)

PLAGA	SÍNTOMAS	CONTROL
Arañita roja (tetranychus sp)	Afecta a las hojas, provocando que estas se tornen amarillentas, se presenta en épocas de sequías.	De forma ecológica se puede controlar con extractos caseros de tabaco en dosis de 2,5 litros de extracto por cada 15 litros de agua. De forma química se controla con Vertimec en dosis de 0,3 - 0,4 gr por cada litro de agua.
Pulgón rojo (Myzus nicotianae)	Esta afecta a las hojas provocando marchitamiento, se presenta en época de sequías.	Su control ecológico se lo puede hacer con agua jabonosa, mientras que su control químico es con Actara en una dosis de 12gr/lit de agua.
Pulgón lanígero (Erisoma lanigerum)	Este insecto ataca al tallo, hojas, brotes. Emite una secreción produciendo nódulos lo que no permite el regular crecimiento de la planta.	Su control orgánico, se puede realizar con agua jabonosa. Mientras que el control químico se lo realiza con Hortene en una dosis de 0,5 gr/lit de agua.
Comedor de hojas (Ascia sp)	Esta plaga perjudica el cultivo perforando las hojas lo que la hace susceptible a enfermedades.	Su control se lo hace con Karate-Zeon en dosis de 1 cc/lit de agua.

Fuente: INIAP

Elaborado por: David Rossignoli

Tabla 3. Control de plagas de la jícama (II)

ENFERMEDAD	SÍNTOMAS	CONTROL
Tizón marginal (<i>Alternaria</i> sp)	Su presencia es por alta humedad del aire o por alta precipitación de lluvias, causa necrosis en las hojas la cual se puede extender a toda la planta y se torna de color marrón oscuro.	El control para esta enfermedad se la hace mediante Mancozeb en dosis de 2,5 gr/lit de agua.
Marchitez vascular (<i>Fusarium</i> sp)	Esta enfermedad afecta principalmente a las raíces las cuales muestran necrosis externa de color marrón, estas disminuyen y la pudrición puede extenderse a toda la planta, la cual se seca. Este enfermedad es irreversible y progresiva.	Su control se lo hace con Bavistim en una dosis de 1,5 cc/lit de agua.
Mancha foliar y hoja plateada (<i>Alternaria</i> , <i>Bipolarias nigrospora</i>)	Esta enfermedad causa una necrosis progresiva de la lámina foliar.	Su control se lo hace mediante la desinfección de las semillas con Vitavax en una dosis de 3 gr/lit de agua.

Fuente: INIAP
Elaborado por: David Rossignoli

1.2.4 Cosecha.

La jícama alcanza su madurez entre los 6 a 10 meses dependiendo de la zona, en zonas bajas el tiempo de madurez es menor. La cosecha se la realiza cuando la planta está totalmente marchita, sus hojas amarillas, secas y a punto de caerse. Esta labor se realiza de forma manual con lampas o azadón, las raíces se cortan separando así los tubérculos.

Según Cajas, Oviedo, & Paredes (2012) en su libro: “Manual técnico para el cultivo de jícama” menciona que: “La cosecha de jícama debe realizarse preferiblemente en horas de la tarde y en la fase de luna llena, hacia la menguante en donde se aprecia una mayor concentración de azúcares” (p.19).



Figura 8 Cosecha de jícama.

Fuente: <http://www.lapolitica.mx/?p=6827> (La Política mx, 2011)

1.2.5 Manejo post cosecha.

Los tubérculos de jícama de buena calidad deben ser lisas y firmes, con un tamaño y forma uniformes, su peso debe ser de 250 a 500 g, su epidermis o cáscara, no deben presentar golpes o abolladuras, su pulpa debe ser de color blanco, succulenta, quebradiza, su sabor debe ser dulce.

Manuel Valdivieso en su libro “Producción orgánica de cultivos andinos” (2009), menciona que:

En el mercado de exportación de la jícama no se han establecido parámetros para el tamaño, forma, sin embargo, cabe mencionar que el tubérculo no debe presentar suciedad, mala coloración, cicatrices de crecimiento, cicatrices causadas por insectos o daños mecánicos (pg. 192).

Valdivieso (2009) recomienda que el transporte debe hacerse en sacos de polipropileno de 45 kg cada uno, en contenedores cerrados, evitando transportar combustibles, sustancias tóxicas u otros animales.

Las condiciones recomendadas para el almacenamiento comercial de jícama deben ser a temperaturas bajas y secas en una temperatura de entre 12,5 °C a 15°C y una humedad relativa del 70% al 80% bajo estas condiciones la jícama durara fresca de entre 2 a 4 meses (Cajas, Oviedo, & Paredes, 2012).

1.3 Producción y consumo.

1.3.1 Costo de producción.

La característica principal de la jícama, aparte de sus beneficios a la salud que ya se han expuesto, es que esta planta tiene un gran rendimiento por hectárea, siendo así que su producción media es de 38 toneladas por hectárea. En la estación Santa Catalina del INIAP se registran rendimientos de 30 a 74 toneladas por hectárea (Nieto, 1988). En la siguiente tabla se compara el rendimiento entre jícama, papa, zanahoria blanca, mashua y oca en una hectárea de cultivo.

Tabla 4. Comparación de rendimiento de Jícama por hectárea

CULTIVO EN UNA HECTÁREA	RENDIMIENTO EN TONELADAS
Jícama.	De 30 a 74 toneladas
Papa.	De 20 a 50 toneladas
Zanahoria Blanca.	De 20 a 40 toneladas
Mashua.	De 30 a 45 toneladas
Oca.	De 57 a 72 toneladas

Fuente: "Producción orgánica de cultivos andinos" (Valdivieso, 2009)

Elaborado por: David Rossignoli

La jícama en el Ecuador al ser una planta sembrada y consumida por los mismos campesinos, el trabajo es de tipo familiar. Por lo que los insumos y otros recursos son auto producido por lo que no representa un costo monetario.

Según el INIAP el costo de producción por hectárea de jícama para que esta sea rentable y comercializada es:

Tabla 5. Costos por labor de producción.

LABOR	COSTO
Arada	\$ 48,00
Rastrada	\$ 32,00
Abono	\$ 36,00
Trazada	\$ 70,00
Surcada	\$ 32,00
Desinfección de semilla	\$ 90,00
Siembra	\$ 350,00
Riego	\$ 480,00
Control Químico	\$ 185,50
Fertilización	\$ 216,00
Control fitosanitario	\$ 81,00
Cosecha	\$ 180,50
TOTAL	\$ 1.801,00

Fuente: INIAP
Elaborado por: David Rossignoli

Según Seminario et al (2003), en su libro “El yacón: Fundamentos para el aprovechamiento de un recurso provisorio” se muestra la siguiente tabla de costos de producción de jícama en los países que presentan mayor producción dentro de Sudamérica.

Tabla 6. Costo de producción de jícama por país.

PAÍS	COSTO MONEDA NACIONAL	COSTO EN DÓLARES
Perú	S/. 6.000,00	\$2092.47
Brasil	R\$ 5.000,00	\$2205.44
Honduras	L. 4.570,00	\$233.85
México	\$108.620,35	\$8306.72

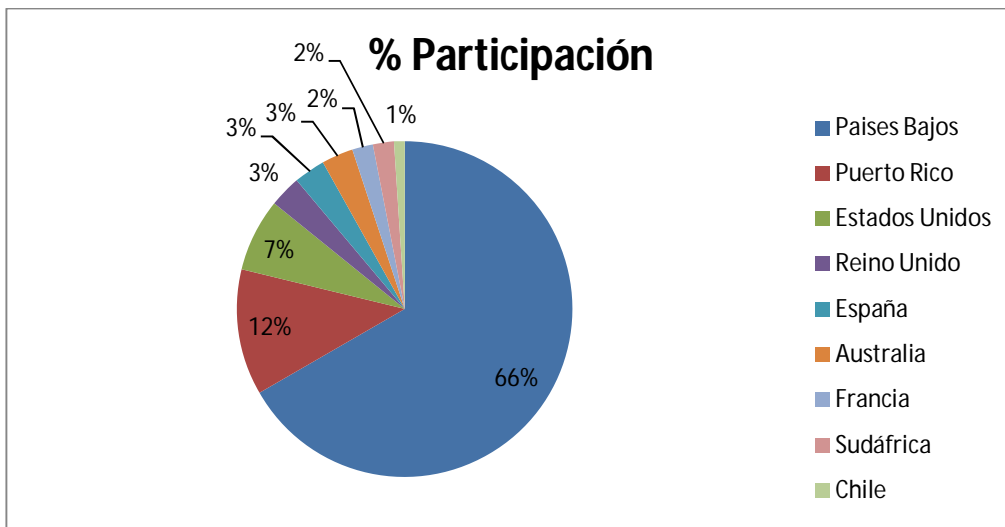
Fuente: El yacón: Fundamentos para el aprovechamiento de un recurso provisorio (Seminario, Miguel, & Ivan, 2003)

Elaborado por: David Rossignoli

1.3.2 Principales países que importan y exportan jícama.

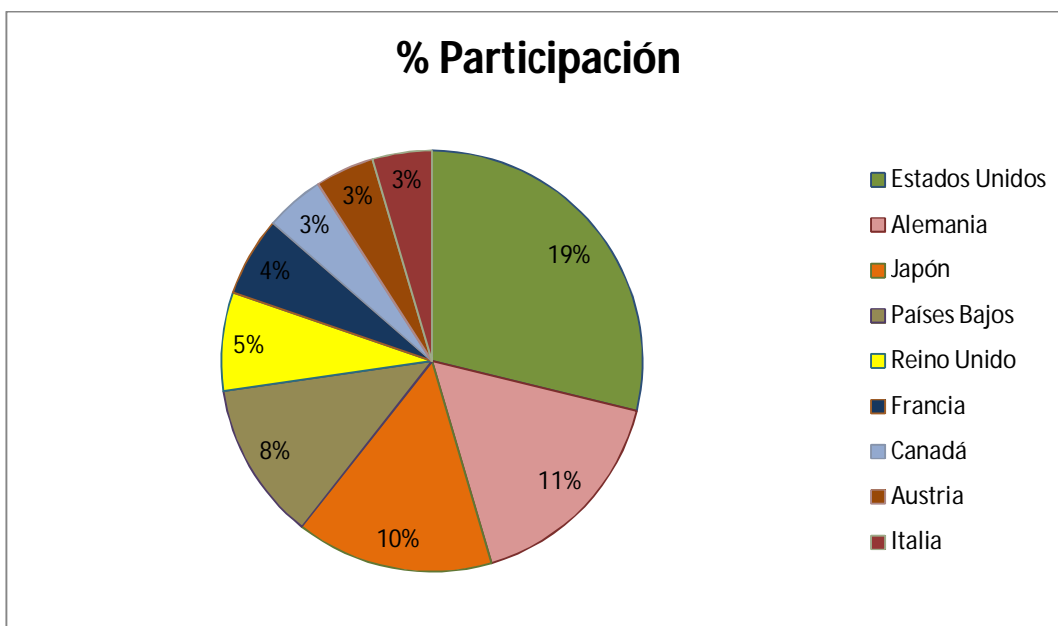
Dado que la jícama no es un producto muy conocido en el mundo, los datos de países exportadores e importadores son del 2009, no se tienen datos más recientes, a continuación se muestran los 9 principales países exportadores e importadores. El mayor consumidor de Jícama fresca es México en la cual se la ingiere como fruta fresca o mezclada como puré con chile.

Países exportadores de jícama.



Fuente: COMTRADE
Elaborado por: David Rossignoli

Países importadores



Fuente: COMTRADE
Elaborado por: David Rossignoli

Al saber que Estados Unidos es el mayor importador de jícama, se puede ver una posibilidad de entrar en el mercado al existir ya tratados de comercio y buenas relaciones comerciales con los Estados Unidos. Más al no tener cosechas grandes de jícama el Ecuador no está en posibilidades de entrar a competir en este sector.

1.3.3 Consumo y mercado local.

Al ser la jícama un producto poco conocido dentro de la dieta de los ecuatorianos, su mercado y su consumo es casi nulo. Hay muy pocos lugares en los que se puede encontrar este producto como por ejemplo: Mercado de Santa Clara, Camari, Mercado de Ñaquito, Mercado mayorista.

Al no haber grandes cosechas de jícama por la poca demanda del producto dentro de los mercados ecuatorianos, esta planta a sido relegada y ser sembrada en huertos ecológicos o familiares. El cultivo de jícama además de ser rustico, está ampliamente distribuido a lo largo del país siendo las principales provincias en orden de importancia: Loja, Azuay, Cañar y bolívar. Aunque es una planta de fácil adaptación ya que se han visto cultivos en la costa, valles interandinos y altas montañas (Cajas, Oviedo, & Paredes, 2012).

Según la experiencia del investigador se pudo constatar que se la encuentra en los diferentes mercadillos agroecológicos que existen dentro de la ciudad, pero al estos ser rotantes, es decir, no tienen lugares definidos, no se puede decir con exactitud en donde encontrarlos. Sus precios varían entre \$3 dólares por libra hasta los \$5 cuando no es temporada.

El consumo de la jícama dentro del Ecuador es muy poco, es un alimento que está a punto de desaparecer. Sin embargo en la provincia de Imbabura y por medio del programa de la prefectura de Imbabura de rescate de productos andinos “Taita Imbabura”, el cual ha venido trabajando desde el 2007, se ha logrado rescatar en algo este alimento y tratar de introducirlo en los diferentes mercados de la ciudad para así expandirse a los mercados de todo el país.

CAPÍTULO II: APTITUDES GASTRONÓMICAS DE LA JÍCAMA

2.1 Propiedades gastronómicas de la jícama.

La jícama, como se ha mencionado previamente, tiene bastantes propiedades nutricionales, tales como vitamina c, calcio, potasio.

Ahora falta determinar cuáles son sus propiedades gastronómicas y cómo se puede usar este saludable y beneficioso alimento. A continuación se detallan sus usos dentro de la gastronomía.

La jícama, aunque es un tubérculo, se la considera fruta por alta concentración de agua; por esto, la jícama es empleada en la cocina como una fruta siendo esta apta para realizar:

- Mermeladas.
- Jugos.
- Jarabes.

- Helados.
- Dulces.
- Pasteles.

La jícama tiene un gran potencial gastronómico; de esta manera, dependerá de la imaginación y creatividad de las personas para realizar recetas con este alimento.

La pérdida de consumo de jícama ha hecho que su utilización y las referencias que se tienen a cerca de este alimento sean solo como fruta, cruda y fresca.

2.2 Definir técnicas y métodos de cocción aplicables a la jícama.

A continuación, se detallan las técnicas y métodos que pueden ser aplicables a la jícama. Estos métodos y técnicas se han comprobado por medio de experimentos y pruebas realizadas al alimento. Cabe diferenciar entre método y técnica. Un método es un procedimiento general orientado hacia un fin, mientras que una técnica es la manera de aplicar el método, por lo tanto, es un procedimiento más específico que un método.

Existen 4 métodos de cocción los cuales son: en medio graso, en liquido, seco y mixto. Mientras que las técnicas utilizan uno o varios métodos de cocción, por ejemplo: una fritura es una técnica que utiliza un método de cocción en medio graso, un guiso es un procedimiento que utiliza un método de cocción en un medio mixto.

MÉTODOS DE COCCIÓN.

- Fritura: La fritura es una de las formas de cocción más antiguas y más populares del mundo al ser fácil y rápida. En la fritura se sumerge el alimento en un medio graso a alta temperatura, el medio graso es el que aporta sabor, textura y apariencia al alimento. La temperatura de fritura no debe superar los 180 C° y el mejor aceite para freír es el aceite de oliva ya que este tolera más temperatura que los otros aceites. El aceite como medio de conductor del calor hace que el alimento libere su agua, por eso la fritura es conocida como método de secado o deshidratación (Muniesa, Gastronomía & Cia., 2008).

Según el experimento realizado, se pudo ver que la jícama tiene un alto contenido de agua por lo que al freírla a 180 C° , doró en tres minutos, pero su textura quedó blanda. Ni siquiera al dejarla quemar tomó una textura crujiente; absorbió mucho aceite por lo que no se recomienda freír la jícama fresca.



Figura 9 Proceso de Fritura.
Fuente: Archivo fotográfico del autor.

- Hervido: El método del hervido consiste en la inmersión en líquido, generalmente agua o caldo, en ebullición durante cierto tiempo, dependiendo del alimento que se quiera cocinar. Se puede hervir desde frío, es decir, sumergir los alimentos en el líquido y luego llevarlos a ebullición o desde calor, sumergiendo los alimentos cuando el líquido rompa en ebullición a los 100 C°. Este método tiene sus desventajas ya que al hervir en un líquido el alimento pierde algunos de sus nutrientes que al ser hidrosolubles se quedan en el líquido (Muniesa, Gastronomía & Cia., 2008).

Al hervir la jícama en agua en ebullición (100 C°) se encontró que en 5 minutos esta toma un color amarillento, su textura se vuelve un poco más crujiente y su sabor se acentúa, generando un gusto agradable y más dulce.



Figura 10 Proceso de hervido.
Fuente: Archivo fotográfico del autor.

- Horneado: Es un método de cocción directa por el calor del horno, este método se caracteriza por deshidratar los alimentos, conservando así su sabor y sus nutrientes. Otra característica de este método es que el alimento queda dorado por fuera con una textura crujiente, mientras que por dentro queda blando y jugoso (Castillo, 2003).

Al momento de hornear la jícama se puede observar que a 180 C° durante 20 minutos se doran, mas no quedan crujientes. Al dejarlas deshidratar a 80 C° durante 3 horas, su color tornó verde oscuro, pero se secaron completamente. Su sabor se concentró al igual que su dulzor.

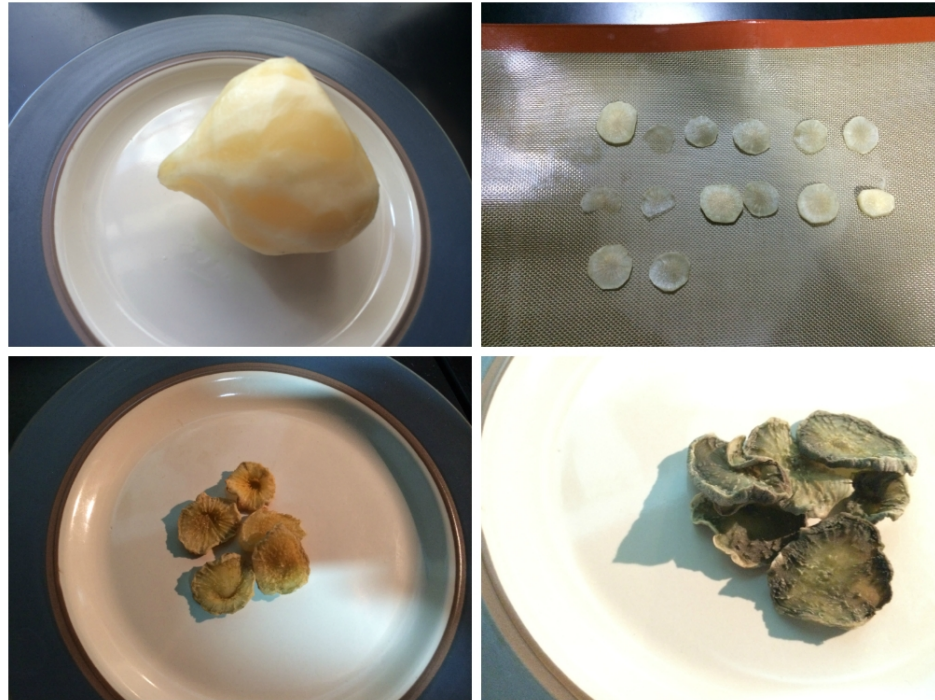


Figura 11 Proceso de horneado.
Fuente: Archivo fotográfico del autor.

- Al Vapor: Harold McGee en su libro: “La cocina y los alimentos” (2007) dice que:

La cocción al vapor es un buen método para cocinar verduras a temperatura de ebullición, pero sin necesidad de calentar todo un puchero de agua, exponiendo directamente el alimento al agua turbulenta y perdiendo sabor, color o nutrientes, dejando así el sabor solo del alimento (p.937).

Al momento de cocer la jícama al vapor a 90 C°, al cabo de 8 minutos ya está cocida y es evidente que su color se torna un poco amarillento, su textura se suaviza, su sabor dulce se acentúa, generando un sabor más agradable.



Figura 12 Cocción al vapor.
Fuente: Archivo fotográfico del autor.

- **Rehogado:** El rehogado es un método de cocción en medio graso, visualmente parecido al salteado, su diferencia se basa en la temperatura ya que el salteado se hace a una temperatura superior a los 100 °C, mientras que el rehogado su temperatura no debe superar los 100°C, sus ingredientes son cortados en pequeñas piezas, utilizando el aceite o medio graso suficiente para lubricarlos y removiendo constantemente para que el calor sea uniforme y estos no se quemen (Muniesa, Gastronomía & Cia, 2009).

Se rehogó la jícama en aceite de oliva a 80C° durante 8 minutos y esta se volvió más suave, aunque no perdió su consistencia crujiente característica.



Figura 13 Proceso de rehogado.
Fuente: Archivo fotográfico del autor.

- Sofrito: Según Harold McGee en su libro: “La cocina y los alimentos” (2007) se dice que: “El sofrito consiste en calentar despacio a fuego lento verduras bien picadas, recubiertas de aceite, parecido al confit, las verduras se sumergen en aceite y se cocinan despacio para ablandarlas e infundir en ellas el sabor y la riqueza del aceite” (p.937).

Se mantuvo la temperatura a 60 C° y al cabo de 45 minutos, la jícama está cocida, esta absorbió gran parte del aceite y su sabor, dando así una textura suave, un aroma y sabor agradable



Figura 14 Proceso de sofrito.
Fuente: Archivo fotográfico del autor.

TÉCNICAS CULINARIAS

- Cortes: los principales tipos de cortes que utilizamos con la jícama son:
 - Bastón: Corte rectangular de 5 a 6 cm de largo por 6 mm de ancho. La jícama se presta para realizar este tipo de cortes.
(The Culinary Institute of America, 2006)

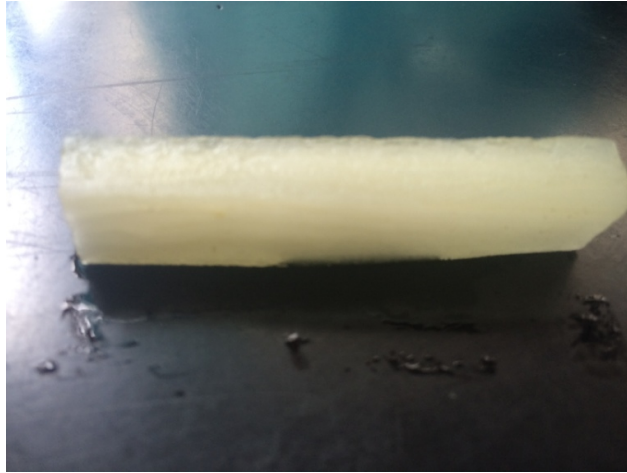


Figura 15 Bastón.
Fuente: Archivo fotográfico del autor.

- Brunoise: Corte en cubos pequeños de aproximadamente 3 mm por lado. Al ser la jícama muy suave y con un alto contenido de agua, este corte es muy difícil de lograr con exactitud. (The Culinary Institute of America, 2006)



Figura 16 Brunoise.
Fuente: Archivo fotográfico del autor.

- Torneado: Corte en forma de pelota de fútbol americano que debe tener 7 caras de 7 a 8 cm de largo. La jícama, al ser suave, se presta para este corte. (Muniesa, Gastronomía & Cia, 2011)

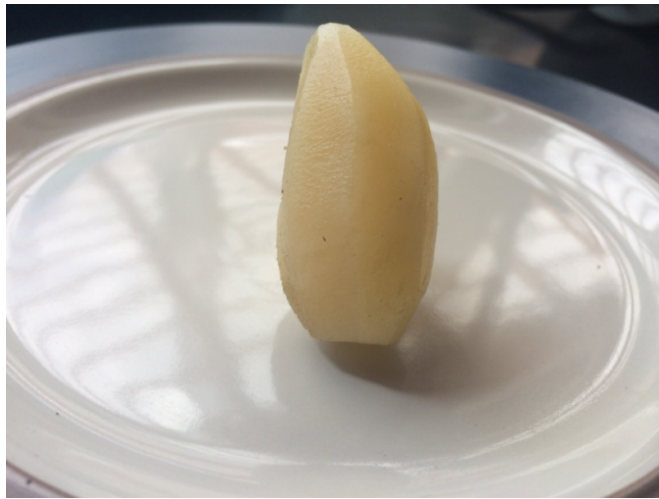


Figura 17 Torneado.
Fuente: Archivo fotográfico del autor.

- Juliana: Bastones delgados de 3 mm de ancho por 3 a 5 cm de largo. La jícama no se presta mucho para realizar este corte ya que se rompe fácilmente (Pascual, 2001).



Figura 18 Juliana.

Fuente: Archivo fotográfico del autor.

- Puré: Según Harold McGee en su libro: “La cocina y los alimentos” (2007) se indica que:

Es la versión de construida más fácil de frutas y verduras. Hacemos purés aplicando fuerza física suficiente para aplastar el tejido, romper y abrir sus células, y mezclando el contenido de las células de los fragmentos de las paredes celulares. Los purés se pueden transformar en salsas y sopas, congelarse para hacer helados (p. 937).

Para hacer puré jícama, se cocinó está en una olla de presión a 120C° durante 20 minutos, luego de cocerla la aplastamos con el pasa puré y fue necesario agregar una yema de huevo para que esta ligara.

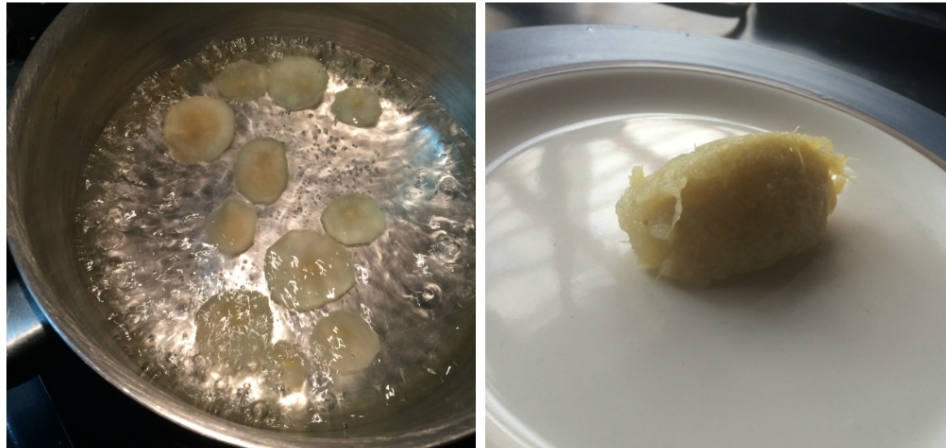


Figura 19 Proceso de puré.
Fuente: Archivo fotográfico del autor.

- **Espuma:** Las espumas se componen de una combinación de un líquido al cual se le ha añadido burbujas de un gas de menor o mayor tamaño. Para realizar esta combinación se utiliza un sifón en el cual se agrega el líquido, un emulsionante el cual puede ser: grasas, gelatinas o almidón, se le agrega la carga de óxido de nitrógeno (CO₂), se deja enfriar, se bate y se procede a realizar la espuma (Muniesa, Gastronomía & Cia, 2008).

Para realizar la espuma de jícama se preparó un puré, se le agregó 1 yema de huevo y 4 gr de gelatina sin sabor a 100 gr de jícama. Se pudo observar que, si bien se logró realizar la espuma, esta no tenía una consistencia muy fuerte por lo que se bajó rápidamente, además su sabor no fue muy agradable al paladar ni su color, por lo que no es recomendable usar esta técnica con este producto.



Figura 20 Espuma.

Fuente: Archivo fotográfico del autor.

- **Esferificación:** La esferificación es una gelificación controlada de un líquido, que sumergido en un baño forma esferas. Existen dos tipos de esferificaciones las básicas y las esferificaciones inversas. En los dos tipos la esfera que se forma puede ser manipulable, ya que son ligeramente flexibles. Se puede encapsular alimentos, el cual queda en suspensión en el líquido, dando dos o más sabores a una misma esfera (Adriá & Adriá, 2012).

Para realizar la esferificación de jícama se usó la técnica de la esferificación básica. Para esto, se hizo un jugo de jícama; a este se le aumentó 1 gr de alginato en 125 gr de jugo, se puso en una jeringuilla y

se procedió a hacer las esferas dándoles un baño en una solución de 2,5 gr de cloruro de calcio en 500 gr de agua.



Figura 21 Esferificación.
Fuente: Archivo fotográfico del autor.

- **Aire:** Esta técnica también es llamada emulsificación, consiste en agregar aire a una mezcla para que esta se airee y dé una textura como de aire. Mediante esta técnica también se puede llegar a realizar emulsificaciones entre grasas y medios acuosos.

Para realizar un aire de jícama, se partió de un jugo de jícama, es importante que este no tenga grumos ni pedazos sólidos. Se agregó lecitina de soya, una dosis de 1 gr por cada 100 gr de jugo y se aireó la mezcla con la ayuda de un turbo-mixer, esto hace que el jugo emulsione resultando en una textura como de aire. No es muy recomendable usar esta técnica con la jícama ya que la lecitina de soya cambió

drásticamente el sabor, dando un gusto más parecido a la lecitina que a la jícama misma.



Figura 22. Aire de jícama.
Fuente: Archivo fotográfico del autor.

CAPÍTULO III: ELABORACIÓN DE LA PROPUESTA DE AUTOR

3.1 Propuesta de cocina de autor.

Para realizar las recetas, se ha tenido en cuenta la cocina de autor, la cocina fusión, la cual será mezclada entre cocina mediterránea, cocina clásica con ingredientes autóctonos del Ecuador y con la cocina regional andina.

Es importante que las recetas sean creativas y que llamen la atención a las personas para así, a través de estas, generar un consumo de jícamas dentro de las personas. El objetivo de estas recetas es el de mostrar al público que se pueden hacer cosas llamativas y buenas con productos autóctonos, con un sabor y una textura agradable al paladar.

3.1.1 Cocina de autor.

La palabra cocina de autor es relativamente nueva, uno de sus impulsores fue el detective Pepe Carvalho, personaje de Manuel Vázquez Montalbán, entusiasta de la cocina quien señaló a la cocina de autor como: “Madurez creativa de la cocina del siglo XX que pasa de la dictadura del chef cómplice, aunque a veces genial, que acepta la palabra establishment¹, a la aportación del cocinero creador que encuentra un estilo propio y modifica el gusto”

¹ Establishment es una palabra en inglés que se refiere al grupo dominante o un grupo de personas que tienen el poder. (Wordreference, 2014)

Para algunos chefs la cocina de autor es la mezcla entre la Nouvelle Cuisine que es un estilo de cocina que nació en reacción a la cocina clásica, la cual se basa en platos livianos y delicados, sin salsas pesadas ni vegetales cocidos en exceso y la Cocina fusión. En esta cocina el chef mediante su experiencia, conocimientos, trayectoria y sabiduría culinaria, fusiona la cocina de su lugar de origen con ingredientes, técnicas foráneas, creando nuevos sabores y texturas (Castillo, 2003).

Teniendo en el Ecuador gran cantidad de ingredientes, técnicas, sabores, texturas y recetas la cocina de autor es una herramienta con la cual la gastronomía Ecuatoriana puede llegar a ser una de las gastronomía más apreciadas a nivel mundial, un claro ejemplo de esto es la cocina peruana, la cual mediante la cocina de autor actualmente es una de las cocinas más apreciadas a nivel mundial.

3.1.2 Cocina Andina.

La cocina tradicional andina es una de las cocinas más tradicionales del Ecuador y de países sudamericanos como: Colombia, Bolivia y Perú. Los incas al irse moviendo durante diferentes regiones, fueron recabando sabiduría, técnicas, productos de todos los lugares por los que pasaban y llevándoles a sus lugares de origen dando como resultado lo que se tiene hoy: una cocina parecida entre las regiones pero cada una con ingredientes y técnicas diferentes (Barrera J. P., 2010).

Algunos de los ingredientes andinos se han ido perdiendo dentro de las diferentes culturas por el apareamiento de productos procesados ya listos para

ser ingeridos, y por el ritmo acelerado de vida que se tiene hoy en día, aunque actualmente las personas están tomando más conciencia acerca de los productos que consumen y como estos afectan o mejoran su salud, productos como: la oca, la jícama, el maíz, etc. Están volviendo a ser consumidos dentro de las dietas diarias por sus grandes beneficios saludables.

3.1.3 Cocina Fusión.

La cocina fusión es una tendencia que busca mezclar ingredientes y técnicas tradicionales con las foráneas. Muchos chefs e historiadores aseguran que esta tendencia se dio en la época de la colonización y la conquista cuando chocaron las culturas y se dio este mestizaje culinario. El concepto y definición se da formalmente en 1970 en los Estados Unidos con la mezcla entre la cocina Occidental y Oriental, esta mezcla se dio en Hawái desde donde se expandió a la costa Oeste de estados Unidos y desde allí a todo el país (Hurtado, 2011).

Esta cocina se caracteriza por sus sabores limpios, mezclas inteligentes y su comida saludable y sin muchas calorías. Es una cocina marcada por la creatividad del cocinero y por la creación de nuevas texturas y sabores sin dejar de lado lo tradicional.

3.1.4 Cocina clásica francesa.

Cocina clásica se refiere a la cocina tradicional de Francia, específicamente, a la cocina de la capital Paris, a la cocina del resto de Francia se la conoce como cocina regional.

La cocina Clásica es aquella que ha perdurado por la importancia de sus técnicas, métodos y recetas, algunos chefs consideran que la cocina clásica no se define por antigüedad, sino por tradición, aquella comida que crea recuerdos, que trae nostalgia, aquella comida casera, la comida de mamá. La cocina clásica se caracteriza por su sencilla presentación pero intensa de sabor, algunas técnicas imprescindibles de la cocina clásica son los guisos, estofados, preparaciones de cocciones largas (Im Chef, 2011).

Se dice que la cocina clásica francesa nace por el intento de vivir a lo italiano, esto se dice, ya que a Francia llega la familia Médicis conocida por sus dos reinas Catalina y María de Médicis, quienes se dice que llevaron de Italia a Francia no solo el arte del buen comer sino también llevaron artistas, arquitectos, jardineros, todo lo relacionado sobre la cultura hacia Francia y ahí se dice que el Renacimiento Italiano entro a Francia en toda su expresión cultural, por supuesto, la comida no quedo de lado, nació lo que hoy se denomina “Cocina Clásica Francesa” (Alva, 2012).

Cecilia Gutierrez de Alva en su libro: “Historia de la Gastronomía” (2012), menciona que:

La cocina francesa se encuentra primeramente en libros italianos, específicamente, en la cocina florentina, es así, que en el siglo XIV se encuentra en la Biblioteca Nacional de Dôle, se encuentra una receta de pollo al vino, la cual se podría considerar el origen de la tan famosa receta Francesa “coq au vin” o “pollo al vino”, en el mismo siglo se encuentra en un recetario florentino una receta de pichones con uvas toscanas, la cual puede ser el origen de los faisanes o codornices. Pero los Médicis no sólo llevaron comida a

Italia, también llevaron el tenedor y en si los cubiertos provenientes de Venecia, empezando así no solo el arte del buen comer sino también el arte del protocolo al momento de sentarse a la mesa.

Si bien la historia de la cocina clásica francesa es discutida hasta el día de hoy, lo que todos los entendidos de gastronomía están de acuerdo es que un buen chef debe saber la cocina clásica francesa ya que a partir de esta se derivan las demás tendencias culinarias.

3.1.5 Cocina mediterránea.

Más conocida como: “La dieta mediterránea”, esta es una de las cocinas más saludables del mundo, razón por la cual, el 26 de noviembre de 2010 la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, Ciencia y la Cultura (UNESCO), declaro a la dieta mediterránea patrimonio cultural inmaterial de la humanidad reconociendo su papel fundamental en llevar una dieta saludable. Como su nombre lo menciona la dieta mediterránea no corresponde a un solo país, sino a todas las costas del mar mediterráneo, los países más importantes gastronómicamente que conforman esta cocina son: España, Francia, Italia, Grecia, Turquía, Egipto y Marruecos como se puede observar en la siguiente figura (Cerrato, 2013).



Figura 6. Mapa de la zona del Mediterráneo

Fuente: <http://www.elblogdeladietaequilibrada.com/2013/02/la-dieta-mediterranea-que-es-y-sus.html> (Cerrato, 2013)

La primeras referencias que se tienen sobre la dieta mediterránea datan de 1950-1960 cuando el doctor Ancel Keys realizó un estudio sobre las enfermedades coronarias, el colesterol en la sangre y el estilo de vida en 7 países diferentes: Italia, Grecia, Yugoslavia, Japón, Estados Unidos, Holanda y Finlandia, este estudio demostró que en los países mediterráneos la incidencia de estas enfermedades coronarias era significativamente menor a la de los demás países y el doctor Keys confirmó que esto era por el tipo de dieta y de vida que llevaban las personas que habitaban en esos sectores. La dieta del mediterráneo se caracteriza por lo que han llamado ciertos chefs: “La trilogía mediterránea”, que corresponde al gran consumo de pan, aceite de oliva y vino en sus preparaciones, la dieta del mediterráneo se caracteriza también por el alto consumo de vegetales, verduras, hortalizas, frutas, mariscos, aves de

corral y por el consumo mínimo de carnes rojas. Esta cocina resalta por sus guisos y cocciones lentas pero sencillas, entre los platos más representativos de esta cocina se encuentran la paella (España), *musaka* (Grecia), *calzone* (Italia), entre otros (Cerrato, 2013).

3.2 Elaboración de la propuesta gastronómica de autor.


Esta propuesta de cocina de autor fue inspirada en la cocina mediterránea y en la cocina clásica francesa ya que estas dos cocinas tienen una gran variedad de sabores, texturas y colores las cuales pueden ser adaptadas a ingredientes como la jícama por ser alimentos versátiles que se pueden usar en cualquier tipo de preparaciones, creando así una cocina fusión mezclando las cocinas mediterráneas y francesas con ingredientes autóctonos de la cocina andina.

Las recetas constan del gramaje, el método de preparación, los puntos de previsión, las técnicas usadas, la temperatura, los tiempo y los ingredientes constan de dos columnas **A** y **B**, esas columnas quiere decir que el ingrediente se usara dos veces en diferentes preparaciones dentro de la receta la cual se detalla en el método de preparación.

La propuesta de cocina de autor consta de:

- 8 entradas.
- 3 sopas.
- 4 platos fuertes.
- 5 postres

3.2.1 Entradas.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES				
1	Ceviche de jícama	Entrada	6				
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO							
							
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Jícama	g	500	Cubos medianos			500	1._Dejar reposar junto al jugo de limón la jícama y la cebolla. 2._ Agregar el resto de ingredientes y sal al gusto.
Limón meyer	cc	180	Zumo			180	
Tomate	g	50	Concassé			50	
Cebolla paiteña	g	90	Juliana			90	
Naranja	cc	100	Zumo			100	
Cilantro	g	20	Repicada			20	
Aceite de girasol	cc	10				10	
Sal y pimienta	c/n						
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA							
Sopa fría a tomatada de jícama en cubos, cebollas encurtidas en limón.							
MÉTODOS Y TÉCNICAS						PUNTOS DE PREVISIÓN	
1._Escaldado del tomate. 2._ Corte de vegetales.						1._ Corte de la cebolla. 2._ Equilibrio entre naranja y limón.	

FICHA Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
2	Ensalada fresca con jícama	Entrada	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Jícama	g	100	Cubos medianos			100	1._ Agregar al mix de lechugas la jícama, el mango y el pepino. 2._ Realizar una vinagreta con el aceite de oliva, limón, cilantro, mostaza, sal y pimienta. 3._ En un bowl mezclar todo y servir.
Mango	g	100	Cubos medianos			100	
Pepino	g	100	Rodajas			100	
Limón meyer	cc	50	Zumo			50	
Culantro	g	15	Repicado			15	
Lechuga lisa	g	50	Lavadas			50	
Lechuga crespa	g	50	Lavadas			50	
Lechuga roja	g	50	Lavadas			50	
Aceite de oliva	cc	50				50	
Mostaza	cc	20				20	
Sal y pimienta							

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Ensalada fría compuesta de hortalizas y frutas, servida con una vinagreta a base de mostaza.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

1._ Corte de hortalizas y frutas.

PUNTOS DE PREVISIÓN

1._ Corte de frutas.
2._ Equilibrio en la vinagreta.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
3	Jícama rellena	Entrada	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO




INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Jícama	UNIDAD	3	mitades			2	1._ Saltear la cebolla junto al ajo, agregar el tocino, rectificar. 2._ Rellenar la jícama, meter al horno 170 °C durante 5 minutos, agregar el queso parmesano encima y dejar en el horno hasta que el queso se gratine. 3._ Servir a 30 °C.
Cebolla perla	g	40				40	
Ajo	g	20				20	
Tocino ahumado	g	100				100	
Queso parmesano	g	20				20	
Sal y pimienta	c/n						

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Entrada caliente de jícama rellena con una farsa a base de tocino y gratinada.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._Gratinado. 2._Horneado. 3._Cortes.	1._ Temperatura de salteado a 120 °C. 2._ Temperatura del horno a 170 °C.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES			
4	Jícama con almejas	Entrada	6			
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO						
						
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN	
Jícama	g	100	Macedonia		100	1._ Marinar la jícama en un poco de limón y cocinarlas en agua hirviendo. 2._ Lavar bien las almejas y ponerlas en una olla con sal y agua para que boten la arena. 3._ Calentar un sartén junto con el aceite de oliva, saltear el ajo y agregar las almejas, flambear con el vino blanco, agregar un poco de caldo de cocción de jícama o caldo de pescado, dejar cocinar. 4._ Una vez cocinadas las almejas agregar la jícama, saltear y servir. 5._ Decorar con perejil picado.
Ajo	g	25			25	
Perejil	g	15	Repicado		15	
Almejas	g	200			200	
Aceite de oliva	Cc	10			10	
Vino Blanco	Cc	20			20	
Sal y pimienta	c/n					
Limón meyer	g	50	Zumo			
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA						
Almejas cocidas servidas con salsa de jícama y vino blanco.						
MÉTODOS Y TÉCNICAS					PUNTOS DE PREVISIÓN	
1._ Hervido. 2._ Salteado. 3._ Flambeado.					1._ Coccion de las almejas. 2._ Temperatura de servicio a 30 °C.	

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
5	Frittata con jícama	Entrada	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Huevos	UNIDAD	5	Batidos			5	1._ Batir los huevos, agregar las verduras, sal y pimienta al gusto. 2._ Poner la mezcla en una sartén con aceite y hornear a 160 °C durante 20 minutos o hasta que este cocinado. 3._ Servir caliente a 20 °C.
Jícama	g	25	Cuadrados medianos			25	
Cebolla perla	g	25	Cuadrados medianos			25	
Pimiento verde	g	25	Cuadrados medianos			25	
Pimiento rojo	g	25	Cuadrados medianos			25	
Tomates deshidratados	g	25	Cubos medianos			25	
Aceite de oliva	cc	5					
Crema de leche	cc	50					
Sal y pimienta	c/n						

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Tortilla horneada de huevo con jícama y vegetales.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._Horneado a 160°C durante 20 minutos. 2._Batido.	1._Controlar temperatura del horno a 120 °C.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
6	Croquetas de garbanzos con jícama	Entrada	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Huevos	UNIDAD	5	Batidos			5	1._Cocer el garbanzo y la jícama. 2._Mezclar el puré de garbanzos y jícama 3._Agregar el culantro, perejil, ajo, cebolla, comino. 4._Dar forma de croquetas. 5._Freír por inmersión hasta que doren. 6._ Servir con una salsa de ají.
Garbanzos	g	500	Hidratado			500	
Jícama	g	200	Puré			200	
Culantro	g	5	Repicado			5	
Perejil	g	5	Repicado			5	
Ajo	g	20	Repicado y rostizados			20	
Cebolla perla	g	20	Repicado			20	
Comino	g	2				2	
Aceite	cc	250				250	
Sal y pimienta	c/n						

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Pastelitos de garbanzo y jícama condimentados y sometidos a una fritura profunda.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._Hervido. 2._Amasado. 3._Fritura profunda.	1._Temperatura de fritura a 170°C. 2._Si la masa no está homogénea se puede agregar una yema de huevo.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
7	Tapas vegetarianas	Entrada	3

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Jícama	g	10	Rallada			50	1._Agregar unas gotas de limón a la jícama. 2._Realizar una reducción de vinagre balsámico junto con el vino tinto. 3._ servir la rucula, las lechugas y la jícama encima de las tostadas, bañar con un poco de la reducción de vinagre balsámico.
Rúcula	g	15				50	
Lechuga roja	g	15				50	
Lechuga crespita	g	15				50	
Vinagre balsámico	cc	150				150	
Tostadas	UNIDAD	3				3	
Sal y pimienta	c/n						

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Entrada fría de rúcula con frutas servidas sobre tostadas con reducción de vinagre balsámico.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._ Reducción. 2._ Corte de frutas y hortalizas.	1._Controlar temperatura al momento de la reducción, 70 °C.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
8	Mix de verduras crudas con dip de queso y limón	Entrada	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO




INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Jícama	g	100	Batonet			100	1._ tostar el pan pita en una sartén. 2._Batir el queso crema, agregar la mayonesa, la ralladura de limón, el zumo y el tomillo, batir hasta que todos los ingredientes estén incorporados. 3._Servir la salsa en un salsero y alrededor las verduras.
Zanahoria	g	100	Batonet			100	
Apio	g	100	Batonet			100	
Pepino	g	100	Batonet			100	
Pan pita	g	100	Triángulos			100	
Queso crema	g	250				250	
Ralladura de limón	g	15				15	
Limón meyer	cc	15	Zumo			15	
Tomillo	g	15				15	
Mayonesa	cc	100				100	
Sal y pimienta	c/n						

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Mix de verduras crudas acompañadas con una salsa a base de queso crema.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._Corte de vegetales. 2._Batido.	1._Equilibrio de verduras. 2._No agregar mucho limón, lo necesario para aromatizar.

3.2.2 Sopas.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES			
9	Guiso Toledano con jícama	Sopa	6			
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO						
						
INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN	
Lomo	g	10000	Limpio, Cubos		10000	1._ En una olla rehogar la cebolla, el tomate, agregar la carne, las alcachofas. 2._ Agregar agua hasta que todo quede tapado, agregar la jícama, las papas y las arvejas. 3._ tapar la olla hasta que todo esté cocido, 40 minutos rectificar y servir.
Jícama	g	500	Cubos medianos		500	
Cebolla perla	g	50	Brunoise		50	
Tomate	g	50	Concassé		50	
Papas	g	500	Cubos medianos		500	
Arvejas	g	200			200	
Alcachofas enteras	UNIDAD	3	cuartos		6	
Aceite	cc	15			15	
Sal y pimienta	c/n					
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA						
Guiso atomatado con lomo, verduras y jícama.						
MÉTODOS Y TÉCNICAS				PUNTOS DE PREVISIÓN		
1._ Hervido. 2._ Rehogado.				1._Refrigerar el lomo a 5°C hasta que sea utilizado. 2._No dejar cocer más de 45 minutos ya que las papas pueden deshacerse.		

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
10	Guiso de garbanzos con jícama	Sopa	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Jamón crudo	g	50	Cubos medianos	50	1._Dejar remojar los garbanzos durante una noche, cocinarlos en olla de presión durante 40 minutos. 2._ En una olla poner el jamón y la lonja, saltear y agregar la zanahoria y la jícama. 3._Agregar agua hasta tapar, agregar la espinaca y la albahaca. 4._Una vez cocido todo agregar los garbanzos, el perejil y rectificar.
Carne de paleta	g	50	Cubos medianos	50	
Zanahoria	g	50	Cubos medianos	50	
Jícama	g	50	Cubos medianos	50	
Perejil	g	25	Repicado	25	
Albahaca	g	25	Chifonada	25	
Garbanzos	g	200		200	
Sal y pimienta	c/n				

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Guiso de garbanzos con carne de paleta, verduras y jícama.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._Guisado. 2._Salteado.	1._Coccion del garbanzo. 2._Coccion del cerdo a 63 °C.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
11	Gazpacho criollo	Sopa	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Jícama	g	200	Cubos grandes			200	1._ Licuar las verduras con caldo y el pan remojado. 2._Poner el licuado en una sartén con aceite de oliva y el resto del caldo. Dejar que espese, pasar por un tamiz fino. 3._Servir frío a 5°C.
Tomate	g	50	Concassé			50	
Pimiento verde	g	50					
Pepinillo	g	50	Brunoise			50	
Limón	g	25	Zumo			25	
Aceite de oliva	cc	45				45	
Caldo de vegetales	cc					250	
Pan	g	50				50	
Sal y pimienta	c/n						

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Sopa fría atomatada saborizada con jícama y semi-ligada con pan remojado.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._Escalfado. 2._Ligado. 3._Corte de verduras.	1._Ligar con el pan remojado. 2._La sopa debe tener una textura homogénea.

3.2.3 Platos fuertes.

FICHA Nº	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
12	Trucha con confit de jícama a las finas hierbas	Plato fuerte	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Trucha	g	250	Fileteado			500	1._ Limpiar y filetear la trucha, marinar con sal, especias, limón, reservar. 2._ En una olla colocar la zanahoria, la jícama, las finas hierbas junto con el aceite de oliva A , dejar a fuego bajo sin que hierva hasta que este cocinada la jícama y la zanahoria. 3._ Bañar los filetes de trucha con el aceite de oliva B y meterlo al horno a 130 °C, hasta que se cocine el pescado. 4._ Servir poniendo como cama el confit de jícama y zanahoria y encima el pescado. Decorar con cebollín y perejil.
Jícama	g	150	Macedonia			150	
Cebollín	g	25	Repicado			25	
Zanahoria	g	150	Macedonia			150	
Albahaca	g	25				25	
Perejil	g	25	Repicado			25	
Orégano	g	25				25	
Tomillo	g	25				25	
Romero	g	25				25	
Aceite de oliva	cc	150		50		200	
Sal y pimienta	c/n						

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Trucha al horno servida con un confitado de jícama y zanahoria en aceite de oliva a las finas hierbas.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._ Confitado. 2._ Horneado. 3._ Corte de vegetales. 4._ Fileteado del pescado.	1._ El aceite del confitado no debe llegar a 90 °C. 2._ Temperatura del horno a 130 °C.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
13	Rack de ternera bañado con almíbar de jícama picante	Plato fuerte	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Rack de ternera	g	300				200	1._Poner la jícama en un sartén a fuego bajo hasta que libere su agua, agregar el ají y el azúcar, dejar hasta que se haga un almíbar. 2._Sellar el rack en un sartén, bañar con el almíbar y meter al horno a 180 °C, ir bañando con el almíbar si este se seca, dejar 45 minutos. Desglasar con vino tinto y dejar reducir. 3._ Servir el rack con la salsa de vino tinto y acompañado de una ensalada fresca.
Jícama	g	100	Brunoise			100	
Ají	g	25	Repicado			25	
Azúcar	g	50				50	
Sal y pimienta	c/n						

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Rack de ternera horneado en almíbar de jícama.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._ Horneado. 2._ Caramelizado. 3._ Desglasado. 4._ Reduccion.	1._ Temperatura del horno a 160°C. 2._ Si se seca el rack, ir bañando con el almíbar.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
14	Cerdo asado con jícama	Plato fuerte	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Cerdo	g	350				250	1._ Bridar el cerdo para darle forma. 2._ Marinar el cerdo con sal y mostaza. 3._ Derretir la manteca en una sartén y agregar al cerdo. 4._ Meter al horno a 200 °C hasta que esté dorado y su temperatura interna sea de 63 °C. 5._ En una sartén agregar un poco de la marinada del cerdo, agregar la jícama, agregar la crema de leche y el vino hasta que todo esté ligado. 6._ Servir cortando el cerdo en rodajas y agregando la salsa con jícama.
Jícama	g	100	Macedonia			100	
Ajo	g	50	Repicado			50	
Mostaza	cc	25				25	
Vino tinto	cc	25					
Crema de leche	cc	25					
Manteca de cerdo	g	25					
Sal y pimienta	c/n						

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Cerdo asado servido con una salsa de jícama.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._Bridado. 2._Asado. 3._Marinado.	1._Controlar temperatura del horno a 200 °C. 2._Temperatura interna del cerdo 63 °C.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
15	Risotto frutti di mare con jícama	Plato fuerte	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO




INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Camarón	g	50	Limpios			50	1._ Saltear la cebolla y el ajo en una olla junto con el aceite de oliva. 2._ Agregar el arroz, saltearlo y agregar un poco de caldo de vegetales. 3._ Mientras se vaya secando el arroz ir agregando vino y caldo de vegetales. 4._ Antes de que esté cocido completamente el arroz agregar la jícama. 5._ Al final agregar el camarón, dejar cocer y agregar los camarones y el queso parmesano.
Caldo de verduras	cc	1000				1000	
Ajo	g	25	Brunoise			25	
Cebolla perla	g	25	Brunoise			25	
Jícama	g	100	Macedonia			100	
Crema de leche	cc	250				250	
Queso parmesano	g	50	Rallado			50	
Aceite de oliva	cc	15				15	
Arroz arbóreo	g	200				200	
Sal y pimienta	c/n						
Vino blanco	cc	1000					

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Arroz cremoso con mariscos y jícama.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._ Hervido. 2._ Salteado.	1._ Mientras el arroz se vaya secando agregar caldo y vino blanco.

3.2.4 Postres.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES				
16	Crema de jícama	Postre	6				
FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO							
							
INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Jícama	g	500	ralladas			500	1._ Poner la jícama en un sartén a fuego bajo hasta que espese. 2._ Licuar la jícama con un poco de leche. 3._ Poner la leche A junto con el azúcar en una sartén hasta que rompa hervor y agregar la jícama. 4._ Batir las yemas con el azúcar B e ir agregando a la preparación anterior poco a poco para que no se corte. 5._ Agregar el ron, dejar enfriar. 6._ Decorar con una rama de canela.
Azúcar	g	250				250	
Yemas de huevo	UNIDAD	3				3	
Leche	cc	500		50		550	
Ron	cc	10				10	
Canela en rama	g	5				5	
ARGUMENTACIÓN TÉCNICA							
Bebida Láctea a base de jícama, ligada con yemas de huevo.							
MÉTODOS Y TÉCNICAS						PUNTOS DE PREVISIÓN	
1._ Hervido. 2._ Ligado.						1._ Al momento de agregar las yemas no dejar de batir para que estas no se corten.	

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
17	Torta de jicama caramelizada	Postre	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Jícama	g	300	Puré			250	1._Dorar la jícama en la mantequilla. 2._Añadir la panela y flambeare con el ron, licuarla hasta que se haga puré. 3._Realizar un cremado con la mantequilla y el azúcar A . 4._Realizar un merengue con las claras de huevo y el azúcar B . 5._ Mezclar la harina con el polvo de hornear y la canela, agregar el cremado, el merengue y las yemas de los 3 huevos. 6._Poner la mezcla en un molde previamente enharinado y enmantequillado. 7._Meter al horno precalentado a 175 °C durante 35 minutos. 8._ Dejar enfriar, servir.
Mantequilla	g	200				200	
Panela molida	g	20				20	
Ron	cc	15				15	
Leche	cc	100				80	
Huevos	UNIDAD	3				3	
Aceite	cc	20				20	
Harina	g	500				500	
Polvo de hornear	g	10				10	
Canela molida	g	15				30	
Azúcar	g	175		25		200	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Pastel relleno de puré de jícama caramelizada.

MÉTODOS Y TÉCNICAS

- 1._ Horneado.
- 2._ Batido.
- 3._ Flambeado.
- 4._ Caramelizado.

PUNTOS DE PREVISIÓN

- 1._ Caramelización de la jícama.
- 2._ Temperatura del horno a 175 °C.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
18	Jícama al vino	Postre	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Jícama	UNIDAD	3	Mitades			3	1._ En una olla poner el vino, dejar hervir y agregar la canela, ralladura de limón, clavo de olor, las jícamas y el azúcar. 2._ Bajar el fuego, tapar la olla y dejar hasta que la jícama se cocine, 45 minutos. 3._ Sacar la jícama y volver a fuego bajo el vino hasta que se reduzca y espese. 4._ Servir las jícamas tibias o frías junto con el jarabe de vino.
Vino tinto	cc	1000				1000	
Canela	UNIDAD	3	Ramas			3	
Azúcar	g	200				200	
Ralladura de limón	g	15				15	
Clavo de olor	UNIDAD	3				3	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Jícamas escalfadas en vino.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._ Hervido. 2._ Escalfado.	1._ Hervido del vino.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
19	Pie de jícama	Postre	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A	B	TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Harina	g	250		250	PARA LA MASA 1._Realizar un sablage con la harina, sal y la mantequilla A , agregar los huevos, el agua hasta que los todos los ingredientes estén juntos, sin amasar mucho, llevar la masa a congelación 2 horas. 2._Estirar la masa y forrar un molde para pie previamente enharinado y enmantequillado. PARA EL RELLENO 1._Derretir la mantequilla B , agregar la jícama, la canela y la azúcar, revolver constantemente hasta caramelizar la jícama, agregar la crema de leche, dejar reducir hasta que espese. 2._Dejar enfriar el relleno y agregar al molde, tapar con masa. 3._Meter al horno a 190 °C durante 45 minutos. 4._ Servir a 10 °C
Mantequilla sin sal	g	100	110	200	
Agua	cc	2		2	
Huevos	UNIDAD	1		1	
Jícama	g	100	Rodajas	100	
Canela en polvo	g	15		15	
Azúcar	g	15		15	
Crema de leche	cc	200		200	

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Masa quebrada horneada rellena con jícama caramelizada.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._ Mezcla. 2._ Batido. 3._ Horneado. 4._ Amasado.	1._ Temperatura de horno. 2._ Pesado de ingredientes.

FICHA N°	NOMBRE	CATEGORÍA	PORCIONES
20	Avena sabor a jícama	Postre	6

FOTOGRAFÍA DEL PLATO MONTADO



INGREDIENTES	UNIDAD	A		B		TOTAL	PROCESO DE PREPARACIÓN
Jícama	g	250	rallada			250	1._Poner la jícama a fuego bajo en una sartén. 2._Licuar la jícama con un poco de avena. 3._ Agregar el licuado al resto de la avena y el clavo de olor. 4._Dejar enfriar y servir.
Avena	cc	1000				1000	
Clavo de olor	g	25				25	
Leche	cc	500					

ARGUMENTACIÓN TÉCNICA

Bebida láctea dulce, saborizada con jícama.

MÉTODOS Y TÉCNICAS	PUNTOS DE PREVISIÓN
1._Hervido.	1._No hervir demasiado la avena.

CAPÍTULO IV: PANEL DE DEGUSTACIÓN

4.1 Generalidades.

Este capítulo consiste en someter a las recetas creadas por el autor a un panel de jueces expertos en el tema para determinar los pros y los contras de cada plato.

Para saber los aspectos que serán evaluados en el panel sensorial se realiza un sondeo por la red social Facebook en la cual se plantearon 5 aspectos importantes dentro de un plato creativo los cuales son: color, sabor, textura, aroma y presentación.

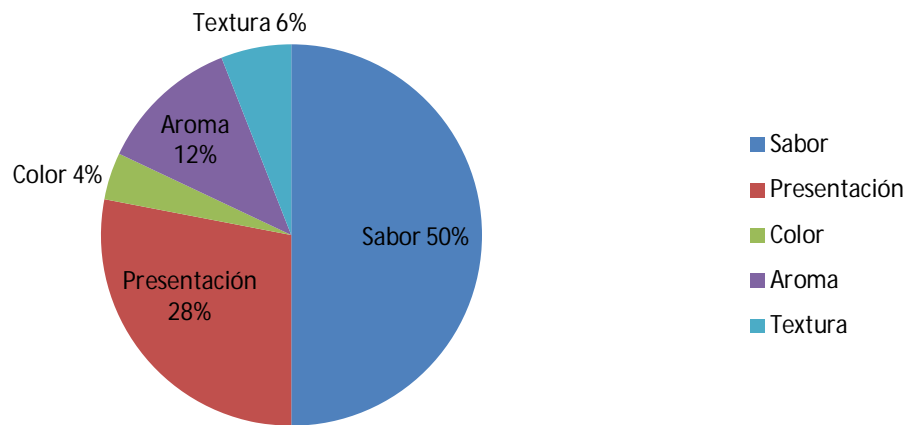
El total de personas sondeadas mediante la red social en un lapso de tiempo de 5 días comprendidos entre el lunes 26 de mayo y el viernes 30 de mayo del año 2014, fueron de 50 opiniones, dando así los siguientes resultados:

Tabla 7. Resultados de sondeo.

Aspectos	Total de votos
Color	2
Aroma	6
Sabor	25
Textura	3
Presentación	14

Fuente: archivo del autor
Realizado por: David Rossignoli

Aspectos importantes al momento de degustar un platillo.



Elaborado por: David Rossignoli

De este gráfico se puede deducir que el 50 % de las personas prefieren el sabor en un platillo, el 28 % prefieren la presentación, el 12 % se fijan en el aroma del plato, el color lo prefieren el 4 % y la textura fue preferida por el 6 %.

Tomando en cuenta estos porcentajes es importante dar un peso ponderado a las respuestas que emitan los panelistas que realizan la degustación.

4.2 Fichas de degustación y selección de degustadores.

Para realizar el panel de degustación se reunió a un grupo de 5 expertos en el tema, las cuales evaluarán los aspectos ya expuestos. Este panel de degustación se lo realizó en 4 días, para que el paladar no sea expuesto a una

fatiga gustativa, comprendidos entre el lunes 2 de junio del 2014 al jueves 5 de junio del 2014.

El motivo para la realización de este panel de degustación es ya que los platos tienen que ser evaluados por expertos, para saber si estos platos están listos para salir al mercado y poder ser ofertados al público en general, también para saber qué cosas podemos cambiar a los platos para mejorarlos.

Los jueces seleccionados fueron:

Número	Nombre	Ocupación	Empresa
1	Pablo Cruz Molina	Director carrera de gastronomía	UIDE
2	Carlos Roldán	Coordinador carrera de hotelería	UIDE
3	Galo Sánchez	Coordinador prácticas y vinculación. Carrera de gastronomía	UIDE
4	Patricio Pinos	Chef a cargo de eventos	UIDE
5	Eva Rodríguez Fernández	Coordinadora carrera de turismo y ambiente	UIDE

Tabla 8. Lista de jueces de degustación

Realizado por: David Rossignoli

El criterio de estos jueces permitió evaluar los platos de forma individual. Los degustadores se rigieron a un sistema de calificación de la siguiente manera:

Puntaje	Opinión
0	No me agrada
1	Me agrada parcialmente
2	Me agrada mucho

Tabla 9. Puntajes y criterios de evaluación

Realizado por: David Rossignoli

Se solicitó calificar los cinco puntos expuestos anteriormente: aroma, textura, presentación, color, sabor.

Según la comunicación establecida y la información recibida en entrevista personal a los panelistas realizada el 27 de mayo del 2014, se tomó en consenso que la calificación mínima es de 7 sobre 10 para que el plato pueda ser considerado listo para ofertarse al público. Si el plato obtiene una puntuación igual o menor a 7 se realiza una corrección mediante una retroalimentación, cambiando los puntos que los jueces creen deben ser cambiados.

La ponderación de los aspectos fue dada a través de la encuesta que se realizó, mediante la red social Facebook, siendo estos:

Color: 4%

Textura: 6%

Aroma: 12%

Presentación: 28%

Sabor: 50%

Se suma el valor que todos los jueces dan a cada aspecto teniendo así un valor sobre 10 puntos el cual se multiplica por el porcentaje del aspecto a evaluar, dando así el resultado final.

4.3 Análisis de resultados del panel.

4.3.1 Entradas.

CEVICHE DE JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	1	2	2	0,36
Textura	6%	2	1	2	1	1	0,42
Aroma	12%	2	2	2	2	2	1,2
Presentación	28%	1	1	1	1	1	1,4
Sabor	50%	1	2	2	1	2	4
TOTAL	100%				Total / 10		7,38

Tabla 10. Evaluación ceviche de jícama
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

De la siguiente tabla se puede deducir que el plato fue aceptado por el panel de degustación, se debe mejorar la presentación.

ENSALADA FRESCA CON JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	1	2	2	1	1	0,28
Textura	6%	2	2	2	1	2	0,54
Aroma	12%	1	1	1	1	2	0,72
Presentación	28%	1	1	1	1	1	1,4
Sabor	50%	1	1	1	0	1	2
TOTAL	100%				Total / 10		4,94

Tabla 11. Evaluación de ensalada fresca con jícama

Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

En este plato es posible concluir que la jícama se pierde, hay que potenciar el sabor de la misma y bajarle la acidez a la vinagreta.

JÍCAMA RELLENA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	2	2	0,4
Textura	6%	1	2	2	2	1	0,48
Aroma	12%	2	2	2	1	1	0,96
Presentación	28%	2	2	2	2	2	2,8
Sabor	50%	1	2	2	2	2	5
TOTAL	100%				Total / 10		9,64

Tabla 12. Evaluación de jícama rellena

Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Del panel de degustación se puede concluir que este plato alcanzó un puntaje alto aunque se podría cambiar de queso para darle más aroma. Por tener una alta calificación, este plato está listo para salir al público.

ALMEJAS CON JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	2	2	0,4
Textura	6%	1	2	2	2	1	0,48
Aroma	12%	1	2	2	2	2	1,08
Presentación	28%	2	2	2	2	2	2,8
Sabor	50%	2	1	1	2	2	4
TOTAL	100%				Total / 10		8,76

Tabla 13. Evaluación de almejas con jícama
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Este plato alcanzó un alto puntaje y fue aceptado por los jueces, se recomienda usar más limón para realzar el sabor de la jícama y de las almejas.

FRITTATA CON JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	1	2	0,36
Textura	6%	0	1	0	1	1	0,18
Aroma	12%	0	1	2	1	1	0,6
Presentación	28%	1	2	2	2	2	2,52
Sabor	50%	0	1	0	2	1	2
TOTAL	100%				Total / 10		5,66

Tabla 14. Evaluación de frittata con jícama
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Este plato fue poco aceptado por los jueces, se recomienda utilizar menos pimienta ya que la jícama se pierde y no se logra apreciar, bajar el sabor de los pimientos quitándoles la piel.

CROQUETAS DE GARBANZO CON JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	2	2	0,4
Textura	6%	2	2	2	2	2	0,6
Aroma	12%	2	2	2	2	2	1,2
Presentación	28%	2	2	2	2	2	2,8
Sabor	50%	2	2	2	2	2	5
TOTAL	100%				Total / 10		10,00

Tabla 15. Evaluación de croquetas de garbanzo con jícama
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Este plato, como muestra la gráfica tuvo el puntaje perfecto, alcanzó la armonía entre todos los aspectos a evaluar, se puede variar la presentación y la salsa que lo acompaña.

TAPAS VEGETARIANAS.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	1	2	1	1	1	0,24
Textura	6%	0	0	1	1	0	0,12
Aroma	12%	1	1	0	1	1	0,48
Presentación	28%	1	1	1	1	1	1,4
Sabor	50%	1	1	1	1	1	2,5
TOTAL	100%				Total / 10		4,74

Tabla 16. Evaluación de tapas vegetarianas
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

En la tabla se puede observar que este plato no tuvo mayor popularidad entre los jueces, se puede mejorar la presentación realizando unas tostadas artesanales.

MIX DE VERDURAS CRUDAS CON DIP DE QUESO Y LIMÓN.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	2	2	0,4
Textura	6%	2	1	2	2	2	0,54
Aroma	12%	2	0	2	1	2	0,84
Presentación	28%	2	2	1	2	2	2,52
Sabor	50%	2	2	1	2	2	4,5
TOTAL	100%				Total / 10		8,8

Tabla 17. Evaluación mix de verduras con dip de queso y limón
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Este plato, como se puede ver, tuvo una puntuación alta; se podría mejorar el aroma poniendo limón a las verduras. Se recomienda presentar solo con jícama, pan pita y la salsa dip.

4.3.2 Sopas.

GUISO TOLEDANO CON JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	1	2	2	1	2	0,32
Textura	6%	2	2	2	2	2	0,6
Aroma	12%	1	2	2	2	2	0,96
Presentación	28%	2	1	1	1	2	1,96
Sabor	50%	2	2	2	2	2	5
TOTAL	100%				Total / 10		8,8

Tabla 18. Evaluación de guiso toledano con jícama
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

En esta tabla se puede observar que el plato tuvo una buena aceptación por parte de los jueces, se podría cambiar la presentación para mejorar su puntuación.

GUISO DE GARBANZOS CON JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	1	1	1	2	0,28
Textura	6%	2	2	2	2	2	0,6
Aroma	12%	2	2	2	2	2	1,2
Presentación	28%	1	1	2	1	2	1,96
Sabor	50%	2	2	2	2	2	5
TOTAL	100%				Total / 10		9,04

Tabla 19. Evaluación de guiso de garbanzos con jícama

Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Esta propuesta gastronómica obtuvo un puntaje alto, se puede variar la presentación, agregar alguna hierba fresca para mejorar su color y aroma.

GAZPACHO CRIOLLO.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	1	1	1	1	0,24
Textura	6%	2	1	1	1	1	0,36
Aroma	12%	2	1	2	1	2	0,96
Presentación	28%	1	1	1	1	1	1,4
Sabor	50%	2	2	2	1	1	4
TOTAL	100%				Total / 10		6,96

Tabla 20. Evaluación de gazpacho criollo

Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Este plato obtuvo un puntaje medio, se recomienda ligar con pan blanco, pasar por un tamiz fino para que no tenga grumos.

4.3.3 Platos fuertes.

TRUCHA CON CONFIT DE JÍCAMA A LAS FINAS HIERBAS.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	2	2	0,4
Textura	6%	2	2	2	2	2	0,6
Aroma	12%	2	2	2	1	2	1,08
Presentación	28%	2	2	1	2	2	2,52
Sabor	50%	1	2	2	1	2	4
TOTAL	100%				Total / 10		8,6

Tabla 21. Evaluación de trucha con confit de jícama a las finas hierbas

Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Este plato obtuvo una puntuación alta y fue aceptado entre los jueces, se puede dejar más tiempo realizando el confit para que la jícama y la zanahoria tomen más sabor al aceite de oliva a las finas hierbas.

RACK DE TERNERA BAÑADO CON ALMÍBAR DE JÍCAMA PICANTE.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	2	2	0,4
Textura	6%	2	2	2	2	2	0,6
Aroma	12%	2	1	1	2	0	0,72
Presentación	28%	2	2	1	2	1	2,24
Sabor	50%	2	2	2	2	2	5
TOTAL	100%				Total / 10		8,96

Tabla 22. Evaluación de rack de ternera bañado con almíbar de jícama picante
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Esta propuesta obtuvo un buen puntaje dentro del panel de degustación, se recomienda intensificar el dulzor del almíbar, así también el aroma mejoraría.

CERDO ASADO CON JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	1	1	2	1	0,28
Textura	6%	2	2	2	2	2	0,6
Aroma	12%	1	1	2	2	1	0,84
Presentación	28%	2	2	1	2	1	2,24
Sabor	50%	2	2	1	2	2	4,5
TOTAL	100%				Total / 10		8,46

Tabla 23. Evaluación de cerdo asado con jícama
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

En la presente tabla se puede observar que esta propuesta alcanzó un puntaje alto, aunque el color y la textura no cumplieron las expectativas deseadas. Se recomienda intensificar el sabor de la jícama en la salsa pues es muy débil.

RISOTTO CON JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	1	2	2	1	1	0,28
Textura	6%	0	1	2	1	1	0,3
Aroma	12%	1	2	1	1	1	0,72
Presentación	28%	2	2	2	1	1	2,24
Sabor	50%	1	1	1	1	1	2,5
TOTAL	100%	Total / 10					6,04

Tabla 24. Evaluación de risotto con jícama
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Este platillo obtuvo una puntuación baja, pese a tener una buena presentación, los demás aspectos no cumplieron las expectativas deseadas, se recomienda no dejar secar demasiado el arroz, agregar más crema de leche, se recomienda usar solo camarón y jícama para intensificar el sabor de esta última, agregarle algún condimento para mejorar su color.

4.3.4 Postres

CREMA DE JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	1	2	2	0,36
Textura	6%	2	1	2	2	2	0,54
Aroma	12%	2	1	2	2	2	1,08
Presentación	28%	2	1	2	2	2	2,52
Sabor	50%	2	2	2	2	2	5
TOTAL	100%	Total / 10					9,5

Tabla 25. Evaluación de crema de jícama
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Este plato obtuvo una puntuación alta, aunque no cumplió las expectativas del juez 2, se recomienda ligar un poco más la crema y la misma se puede utilizar para la elaboración de un helado.

TORTA DE JÍCAMA CARAMELIZADA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	1	1	0,32
Textura	6%	2	1	2	1	0	0,36
Aroma	12%	2	2	2	1	1	0,96
Presentación	28%	1	1	2	2	1	1,96
Sabor	50%	1	2	2	1	1	3,5
TOTAL	100%				Total / 10		7,1

Tabla 26. Evaluación de torta de jícama caramelizada
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Esta propuesta obtuvo una puntuación alta, excepto para los jueces 4 y 5, quienes recomendaron agregar un producto con gluten para que la masa no sea muy pesada y la miga de la torta sea más blanda y aireada.

JÍCAMA AL VINO.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	2	2	0,4
Textura	6%	2	2	2	1	2	0,54
Aroma	12%	2	2	2	1	2	1,08
Presentación	28%	2	2	2	1	2	2,52
Sabor	50%	2	2	2	1	1	4
TOTAL	100%				Total / 10		8,54

Tabla 27. Evaluación de jícama al vino

Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Si bien este plato obtuvo una puntuación alta, el juez 4 cree que se podría mejorar este platillo, se recomienda dejar más tiempo en cocción para que la jícama absorba más el vino, se la puede empacar al vacío con el vino y realizar una cocción más prolongada.

PIE DE JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	1	2	1	1	0,28
Textura	6%	1	0	2	1	1	0,3
Aroma	12%	2	0	2	1	0	0,6
Presentación	28%	2	1	1	2	1	1,96
Sabor	50%	1	1	2	2	1	3,5
TOTAL	100%				Total / 10		6,64

Tabla 28. Evaluación del pie de jícama

Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Según la tabla, es posible observar que este plato obtuvo una puntuación media, no alcanzó las expectativas deseadas. Se recomienda agregar más relleno a la masa, hacer la masa más ligera y estirar la masa para forrar el molde.

AVENA SABOR A JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	1	2	2	0,36
Textura	6%	1	2	0	2	2	0,42
Aroma	12%	2	2	1	2	1	0,96
Presentación	28%	1	2	1	1	1	1,68
Sabor	50%	1	2	1	2	2	4
TOTAL	100%				Total / 10		7,42

Tabla 29. Evaluación de avena sabor a jícama
Realizado por: David Rossignoli

Conclusiones y recomendaciones:

Esta bebida alcanzó un puntaje alto, aunque al juez 3 no ofreció una valoración positiva. Se podría mejorar el aroma agregando especias dulces y mejorando la presentación decorando con canela.

Luego de hacer las correcciones debidas a las recetas obtuvieron un puntaje igual o menor a 7, y realizando nuevamente un panel de degustación el día viernes 6 de junio del 2014, los resultados fueron los siguientes:

4.4 Corrección de la propuesta por retroalimentación.

4.4.1 Entradas.

CORRECCIÓN DE CEVICHE DE JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	1	2	2	0,36
Textura	6%	2	1	2	1	1	0,42
Aroma	12%	2	2	2	2	2	1,2
Presentación	28%	2	2	1	2	1	2,52
Sabor	50%	1	2	2	2	2	4,5
TOTAL	100%				Total / 10		9

Tabla 30. Evaluación de corrección de ceviche de jícama
Realizado por: David Rossignoli

Recomendación:

Se mejoro la presentación añadiendo toques decorativos, se mejoro el sabor añadiendo mas jugo de limón, aumentando la acidez del plato lo cual mejoro el sabor de la jícama.

CORRECCIÓN DE ENSALADA FRESCA CON JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	1	2	2	2	1	0,32
Textura	6%	2	2	2	2	2	0,6
Aroma	12%	1	2	2	2	2	1,08
Presentación	28%	2	2	2	2	1	2,52
Sabor	50%	1	2	1	2	2	4
TOTAL	100%				Total / 10		8,52

Tabla 31. Evaluación de corrección de ensalada fresca con jícama
Realizado por: David Rossignoli

Recomendación:

Se agregó mango a la ensalada lo cual mejoro el sabor del plato, a la vinagreta se le quito un poco de mostaza y de vinagre haciéndola más sutil y más agradable al paladar.

FRITTATA CON JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	1	2	0,36
Textura	6%	2	1	2	2	1	0,48
Aroma	12%	2	1	1	2	2	0,96
Presentación	28%	1	2	2	2	2	2,52
Sabor	50%	2	1	2	2	1	4
TOTAL	100%				Total / 10		8,32

Tabla 32. Evaluación de corrección de frittata con jícama
Realizado por: David Rossignoli

Recomendación:

Se bajo la cantidad de pimienta y se aumento la cantidad de jícama, lo cual mejoró el plato y la jícama ya no paso desapercibida.

TAPAS VEGETARIANAS.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	1	2	1	1	2	0,32
Textura	6%	2	2	2	2	2	0,6
Aroma	12%	1	1	2	1	2	0,84
Presentación	28%	2	2	1	2	2	2,52
Sabor	50%	1	2	2	1	2	4
TOTAL	100%				Total / 10		8,28

Tabla 33. Evaluación de corrección de tapas vegetarianas
Realizado por: David Rossignoli

Recomendación:

Se realizó una tostada artesanal, se potencio la jícama agregando unas gotas de limón.

4.4.2 Sopas.

GAZPACHO CRIOLLO.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	1	2	2	0,36
Textura	6%	2	2	2	2	2	0,6
Aroma	12%	2	2	2	2	2	1,2
Presentación	28%	2	2	1	2	2	2,52
Sabor	50%	2	2	2	2	2	5
TOTAL	100%				Total / 10		9,68

Tabla 34. Evaluación de corrección de gazpacho criollo
Realizado por: David Rossignoli

Recomendación:

Se ligo el gazpacho con pan blanco, licuándolo con leche y añadiendo a la preparación, se coló por un tamiz fino eliminando así los grumos.

RISOTTO CON JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	2	1	0,36
Textura	6%	2	2	2	2	2	0,6
Aroma	12%	2	2	1	2	2	1,08
Presentación	28%	2	2	2	1	2	2,52
Sabor	50%	2	2	2	2	1	4,5
TOTAL	100%				Total / 10		9,06

Tabla 35. Evaluación de corrección de Risotto con jícama
Realizado por: David Rossignoli

Recomendación:

Se le añadió más crema de leche, quedando así el arroz más cremoso y menos seco, se añadió más jícama para intensificar el sabor de la misma.

4.4.3 Postres.

TORTA DE JÍCAMA CARMELIZADA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	2	2	0,4
Textura	6%	1	2	1	2	1	0,42
Aroma	12%	2	1	2	2	2	1,08
Presentación	28%	2	2	2	1	2	2,52
Sabor	50%	2	2	2	2	2	5
TOTAL	100%				Total / 10		9,42

Tabla 36. Evaluación de corrección torta de jícama caramelizada
Realizado por: David Rossignoli

Recomendación:

Se cambió la preparación, se agregó las claras a punto de nieve para que la masa sea más ligera y su miga sea más blanda.

PIE DE JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	1	2	2	1	0,32
Textura	6%	1	2	1	2	2	0,48
Aroma	12%	2	2	2	2	1	1,08
Presentación	28%	2	2	1	2	2	2,52
Sabor	50%	1	2	2	2	2	4,5
TOTAL	100%				Total / 10		8,9

Tabla 37. Evaluación de corrección de pie de jícama
Realizado por: David Rossignoli

Recomendación:

Se agregó más jícama al relleno, se utilizó una masa más delgada y se quitó la tapa del pie para que sea más ligera y se aprecie más la jícama.

AVENA SABOR A JÍCAMA.

ASPECTOS	PONDERACIÓN	JUECES					SUBTOTAL
		1	2	3	4	5	
Color	4%	2	2	2	2	2	0,4
Textura	6%	2	2	2	2	2	0,6
Aroma	12%	2	2	2	2	2	1,2
Presentación	28%	2	2	2	2	2	2,8
Sabor	50%	2	2	2	2	2	5
TOTAL	100%				Total / 10		10,00

Tabla 38. Evaluación de corrección de avena sabor a jícama
Realizado por: David Rossignoli

Recomendación:

Se mejoro la presentación añadiendo toques decorativos, se mejoro el sabor añadiendo más jícama para potenciar el sabor de esta, se agrego mas canela para que el dulzor mejore su sabor.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Se pueden elaborar distintas preparaciones con la jícama, tanto de sal como de dulce, frías o calientes, se la puede acompañar con distintos ingredientes tales como: carnes, mariscos, en sopas, cremas, aderezos, postres. Como se ha podido demostrar se puede utilizar la jícama en varias preparaciones, dependerá de la creatividad del cocinero.
- La jícama es un excelente sustituto del azúcar sobre todo para personas que sufren de diabetes, para toda persona que quiera cuidar de su salud y tener una alimentación sana.
- Aunque el consumo de la jícama es escaso dentro del Ecuador, últimamente la gente le está dando importancia al consumo de este tipo de alimentos por su aporte saludable, bajo en calorías y en azúcares a una dieta diaria.

- La pérdida de este tipo de cultivos se debe en parte al olvido por parte de la sociedad de estos productos y también, ya que al ser olvidados no son consumidos y los agricultores prefieren sembrar otro tipo de productos como la papa que económicamente representan un mejor cultivo que el de jícama.
- El rechazo a este tipo de tubérculos autóctonos de los Andes se debe en parte a la pérdida de cultura debido a la globalización y al apareamiento de alimentos como los snacks, dulces, lo que ha hecho que este y otros productos se vayan perdiendo paulatinamente de los mercados de la ciudad y de la dieta de los ecuatorianos.
- Para que el sabor de la jícama se acentúe, se recomienda dejarla secar al sol dos días; así su sabor será más dulce y agradable al paladar.
- Se ve que mundialmente la comercialización y el consumo de jícama está creciendo por lo que sería un cultivo rentable y de exportación.
- La jícama podría ser un sustituto saludable de alimentos con alta cantidad de azúcares y calorías como bebidas gaseosas, caramelos, los cuales no aportan nada saludable a una dieta diaria. La jícama puede ser agradable para los niños en las escuelas y así evitar los

problemas de obesidad que hoy en día es una enfermedad que está atacando en mayor proporción es niños de escuelas

- La jícama aunque es un tubérculo no presenta almidón por lo que no es recomendable usarlo en panes o para ligar preparaciones, se puede mezclar el puré de jícama con harinas y agentes ligantes como la crema de leche, yemas de huevo, harina, para así ligar tener preparaciones ligada con jícama.
- Ya que no posee un sabor intenso, a la jícama se le puede dar el sabor que el cocinero desee por lo que se la puede usar en cualquier tipo de recetas tanto saladas como dulces.
- Al hacer salsas y preparaciones saladas, se recomienda utilizar un porcentaje mayor a los demás ingredientes la jícama ya que esta, al tener un sabor débil, se pierde con ingredientes más fuertes como los pimientos.
- Actualmente la sociedad está volviendo a consumir este tipo de productos, lo que al crear menús innovadores, hace que este tipo de productos sean más llamativos, siendo así el cultivo y producción de jícama un negocio rentable a futuro.

- Según el panel de degustación se pudo ver que la jícama mejora su sabor en preparaciones dulces o ácidas.
- La jícama es un producto altamente nutritivo, presenta un alto contenido de: vitamina c, hierro, es bajo en calorías, es versátil, e ideal para elaboraciones de cocina de autor por ser nuevo en este tipo de usos.

5.2 Recomendaciones

- El estado mediante el ministerio de patrimonio debería hacer una campaña informando sobre la jícama, su valor nutritivo, su valor medicinal y sus usos para promover su consumo y que crezca el mercado local.
- Las escuelas y universidades que imparten clases de cocina deberían promover entre sus estudiantes el uso de productos autóctonos del país y sus diferentes preparaciones para que estos no se pierdan.
- Ya que la jícama se oxida rápidamente, es mejor consumirla al momento de cortarla o pelarla, para retardar su oxidación se puede poner unas gotas de limón o sumergir la jícama en una solución de 1 lt de agua / 100 gr de vinagre blanco.

- No se recomienda usar técnicas como: esferificación, gelificación o sous-vide en este tipo de ingredientes ya que cambian muy bruscamente sus propiedades tanto nutritivas como organolépticas.
- Al momento de usar productos nuevos y desconocidos, se deben realizar pruebas técnicas, con el fin de saber que métodos se pueden ajustar al producto y tomar como punto de partida para saber que preparaciones se podrán realizar con el producto seleccionado.
- Se recomienda cada vez que se trabaje con un producto desconocido realizar un panel de degustación y opiniones acerca de las recetas creadas para así saber si estas cumplen con los requerimientos necesarios.
- Al momento de cocinar jícama se recomienda agregar un poco de azúcar al agua para que aumente su dulzor, sobre todo, si se la va a usar en preparaciones dulces.

BIBLIOGRAFÍA

- Adriá, F., & Adriá, A. (2012). *Albert y Ferran Adriá: Texturas*. Recuperado el 23 de Abril de 2014, de Albert y Ferran Adriá: Texturas: <http://www.albertyferranadria.com/esp/texturas-sferificacion.html>
- Agronomíaparatodos. (1 de Febrero de 2013). *Agronomíaparatodos*. Obtenido de <http://www.agronomiaparatodos.org/2012/07/la-jicama.html>
- Alva, C. I. (2012). *Historia de la Gastronomía*. Tlalnepantla, Estado de México: Red Tercer Milenio.
- Barrera, J. P. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito: Corporacion editorial Nacional.
- Barrera, V. H., Tapia, C. G., Monteros, A. R., Brito, B., Carlos, C., Juan, C., . . . Elena, V. (2004). *Raíces y Tubérculos Andinos: Alternativas para la conservación y usp sostenible en el Ecuador*. Quito: INIAP.
- Cajas, G. A., Oviedo, S. P., & Paredes, Y. J. (2012). *Manual técnico para el cultivo de jícama*. Loja: Universidad Nacional de Loja.
- Castillo, C. J. (30 de Mayo de 2003). *De chef a chef*. Recuperado el 27 de Febrero de 2014, de <http://dechefachef.tripod.com/jr/index.html>
- Cerrato, V. G. (21 de Febrero de 2013). *El Blog de la dieta*. Recuperado el 5 de Mayo de 2014, de AleaDiets: <http://www.elblogdeladietaequilibrada.com/2013/02/la-dieta-mediterranea-que-es-y-sus.html>
- Chemedía. (2011). *Chemedía información*. Obtenido de <http://www.chemedia.com/chemorgal.htm>

Diccionario libre. (enero de 2014). *The free dictionary*. Obtenido de <http://es.thefreedictionary.com>

El Universal. (25 de Agosto de 2012). *El Universal*. Recuperado el 27 de Febrero de 2014, de <http://www.eluniversal.com/vida/120825/la-jicama-llego-desde-mexico>

Glamour. (23 de Septiembre de 2013). *Glamour*. Obtenido de <http://www.glamour.es/placeres/gourmet/galerias/7-formas-de-cocinar-la-jicama/9927/image/711324>

Hurtado, R. (7 de Junio de 2011). *Doral News*. Recuperado el 25 de Febrero de 2014, de <http://www.doralnewsonline.com/doralfinal/2011/06/la-cocina-de-fusi%C3%B3n/>

Im Chef. (27 de Diciembre de 2011). *Im Chef*. Recuperado el 30 de Abril de 2014, de Im Chef: <http://www.imchef.org/cual-es-tu-estilo-de-cocina-7-opciones-para-elegir/#>

Instituto latinoamericano de medicina natural. (22 de Junio de 2009). *Instituto latinoamericano de medicina natural*. Obtenido de http://medicinaturalcientifica.org/BotanicaT/Aricoma_1.htm

La Política mx. (18 de Enero de 2011). *La Política mx*. Obtenido de <http://www.lapolitica.mx/?p=6827>

Little River Market Garden. (17 de Abril de 2012). *LittleRiverMarketGarden*. Obtenido de <http://www.littlerivercsa.com/?paged=10>

LTHForum. (25 de Agosto de 2006). *LTHForum*. Obtenido de <http://lthforum.com/bb/viewtopic.php?t=9514>

- Luna, D. D. (Jueves de Marzo de 2013). *Etimologías de Chile*. Recuperado el 25 de Febrero de 2014, de <http://etimologias.dechile.net/>
- McGee, H. (2007). *La cocina y los alimentos*. Barcelona: Random House Mondadori, S.A.
- Mertell, A. C. (22 de Enero de 2012). *El siglo de Torreón*. Recuperado el 14 de Marzo de 2014, de <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/700395.normatividad-agropecuaria.html>
- Muniesa, J. (26 de Junio de 2008). *Gastronomía & Cía*. Recuperado el 23 de Abril de 2014, de *Gastronomía & Cía*: <http://www.gastronomiaycia.com/2008/06/26/sifon-de-espumas/>
- Muniesa, J. (25 de Septiembre de 2008). *Gastronomía & Cía*. Recuperado el 9 de Abril de 2014, de *Gastronomía & Cía*.: <http://www.gastronomiaycia.com/2008/09/25/metodos-de-coccion-freir/>
- Muniesa, J. (2 de Junio de 2008). *Gastronomía & Cía*. Recuperado el 9 de Abril de 2014, de *Gastronomía & Cía*.: <http://www.gastronomiaycia.com/2008/06/02/metodos-de-coccion-hervir/>
- Muniesa, J. (13 de Abril de 2009). *Gastronomía & Cía*. Recuperado el 21 de Abril de 2014, de *Gastronomía & Cía*: <http://www.gastronomiaycia.com/2009/04/13/metodos-de-coccion-rehogar-y-sofreir/>
- Muniesa, J. (12 de Junio de 2011). *Gastronomía & Cía*. Obtenido de <http://www.gastronomiaycia.com/2011/06/12/tornear/>

- Nieto, C. (1988). *Estudios preliminares, agronómicos y bromatológicos en Jícama*. Quito: INIAP.
- Organizacion de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2010). *Gastronomía Tradicional AltoAndina*. Santiago de Chile, Chile: FAO.
- Pascual, J. M. (2001). *Hostelería: Técnicas y calidad de servicio*. Madrid: Ediciones Hotel, S.L.
- Rea, J. (12 de Abril de 2002). *La agricultura Andina*. Recuperado el 13 de Marzo de 2014, de sitio web de la Organizacion de las Naciones Unidas para la Alimentacion y la Agricultura: http://www.rlc.fao.org/es/agricultura/produ/cdrom/contenido/libro09/Cap3_4.htm
- Respuestas. (2014). *Yahoo respuestas*. Obtenido de <http://es.answers.yahoo.com/question>
- Sampieri, R. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: MC Grow Hill.
- Seminario, J., Miguel, V., & Ivan, M. (2003). *El Yacón: Fundamentos para el aprovechamiento de un recurso promisorio*. Lima, Perú: Centro Internacional de la Papa (CIP), Universidad Nacional de Cajamarca.
- Tapia, M., & Fries, A. M. (2007). *Guía de campo de los cultivos andinos*. Lima: FAO y ANPE.
- The Culinary Institute of America. (2006). *The professional chef*. United States of America: John Wiley & Sons.
- Valdivieso, M. (2009). *Producción orgánica de cultivos Andinos*. Quito: UNOCANC.

- Villacrés, E. (1999). La jícama y su potencial en el campo. *Revista informativa del INIAP*, 35.
- Villacres, E., & Ruiz, F. (2007). Raíces y tubérculos Andinos: Alimentos de ayer para la gente de hoy. *Boletín Técnico N° 138 del INIAP*, 25.
- Villacrés, E., Quelal, M., & Alvarez, M. (1999). *Nutrición, procesamiento y gastronomía de raíces y tubérculos andinos del Ecuador: una revisión bibliográfica de la papa, melloco, oca, mashua, zanahoria blanca y jícama*. Quito: INIAP.
- Villacrés, E., Rubio, A., Cuadrado, L., Marcial, N., & Iñiguez, D. (2007). Jícama: Raíz andina con propiedades nutraceuticas. *Boletín informativo N° 128 del INIAP*, 10.
- VinosyRecetas. (19 de Mayo de 2010). *VinosyRecetas*. Obtenido de <http://www.vinosyrecetas.com/brisa-de-jicama-y-pina>
- Wordreference. (enero de 2014). *Wordreference*. Obtenido de <http://www.wordreference.com>

ANEXOS

- Ficha de evaluación del panel sensorial

PANEL SENSORIAL

Para la realización de este panel sensorial se pide su completa honestidad al momento de evaluar los platos. Calificar cada aspecto dando un puntaje de:

0 = malo

1 = bueno

2 = excelente

Nombre:

Ocupación:

Empresa:

Receta	Color	Textura	Aroma	Presentación	Sabor
Ceviche de jícama.					
Ensalada fresca con jícama.					
Jícama rellena.					

Almejas con Jícama.					
Frittata con jícama.					
Croquetas de garbanzos con jícama.					
Tapas vegetarianas.					
Mix de verduras crudas con dip de queso y limón.					
Guiso Toledano con jícama.					
Guiso de garbanzos con jícama.					
Gazpacho criollo.					
Trucha con confit de jícama a las.					

finas hierbas					
Rack de ternera bañado con almíbar de jícama picante.					
Cerdo asado con jícama.					
Risotto con jícama.					
Crema de jícama.					
Torta de jícama caramelizada.					
Jícama al vino.					
Pie de jícama.					
Avena sabor a jícama.					

Gracias por su honestidad y su tiempo.