

Módulo 2

BÁSICOS

2.1 Consejos de Presentación y Fotografía

Presentación y Emplatado

La percepción del sabor es un asunto controvertido. Comprender cuales son todas las variables que afectan a la percepción de aquello que comemos y cómo interactúan entre ellas es objeto de estudio y discusión. Entre otras cosas, estos conocimientos pueden ayudar a conseguir que ciertos ingredientes sean más apetecibles o a comprender mejor los mecanismos de saciedad.

Además de factores comunes como son el aroma o la textura, la apariencia juega un papel protagonista. Desde el aspecto de la comida (los colores, la composición de los elementos en el plato o el tamaño de la porción) hasta los elementos más insospechados como pueden ser el color de la vajilla o el peso de los cubiertos, estas consideraciones deben tenerse en cuenta ya que pueden afectar a nuestra percepción.

Es importante que encuentres un estilo propio y un modo de presentar tus creaciones que te represente. Te animo a que lo descubras y refines a través de la experimentación y, para ayudarte en esa búsqueda, te recomiendo que consideres estas ideas y consejos:

- **Elige un plato** - El plato en el que se presenta un postre es tan importante como el resto de los componentes del mismo. ¡Piensa en él como si fuera un lienzo! Siento especial predilección por las cerámicas artesanales, en colores naturales y con acabados mate. De esta forma, la comida destaca y además evito que se produzcan reflejos y brillos en las fotos.
- **Porción** - Como norma general, y especialmente en postres, no es recomendable emplatar porciones demasiado grandes. Mejor partir de una porción pequeña y empezar a componer el plato a partir de ahí.
- **Colores** - Ten en cuenta los colores del postre, los elementos decorativos (frutas, flores o hierbas) e incluso el color del plato en el que vayas a servirlo. Crea contraste con algún elemento, pero no abuses: muchas veces las presentaciones monocromáticas son más atractivas que aquellas que contienen demasiados colores.
- **Asimetría** - Los platos son normalmente más atractivos a la vista cuando siguen líneas naturales y no están presentados de manera totalmente simétrica. Mi recomendación es no amontonar los elementos y no sobrecargar el plato. Del mismo modo, un plato es visualmente más llamativo cuando contiene elementos impares en vez de pares (por ejemplo: es mejor presentar 5 o 7 trufas en lugar de 4 o 6).
- **Crea altura** - Presentar tus platos con altura y volumen, en vez de emplazando los componentes unos al lado de los otros. Empieza con el elemento principal (ejemplo: una porción de tarta) y crea altura a partir de él.
- **Texturas** - Trata de incorporar elementos que tengan diferentes texturas para que la experiencia gastronómica sea más rica. Una textura blanda por sí sola puede resultar insulsa y aburrida, pero si se le añade un ingrediente crujiente puede convertirse en una combinación más equilibrada y compleja.
- **Decoración** - Decora tus platos con al menos un elemento fresco, ya sean frutas, hierbas o flores comestibles.
- **100 % comestible** - No olvides que todos los elementos del plato deben ser comestibles, incluidos los elementos decorativos.

Fotografía

A continuación te presento una guía sencilla con pequeñas sugerencias que pueden ayudarte a lograr mejores resultados en tus fotografías.

- **Cámara** - ¡Para hacer fotos en este curso no necesitas tener una cámara profesional! Utilizando tu teléfono también puedes conseguir fotos de calidad.
- * En caso de que te interese, yo utilizo una cámara **Canon 5D Mark IV** y una lente macro de 100 mm 2.8 para la mayoría de mis fotografías.
- **Edición** - Hay muchísimas aplicaciones para editar fotos que puedes descargar de forma gratuita en tu smartphone, aunque si tu objetivo es editar tus fotos de forma más profesional, entonces te recomiendo usar **LightRoom** o **Photoshop** en tu ordenador.
- **Fondo** - Es muy importante elegir el fondo sobre el que realizar la fotografía. Los fondos de colores neutros (ya sean oscuros o claros) son los que, en mi opinión, funcionan mejor. Mis fondos favoritos sobre los que fotografiar son las superficies de mármol o de madera.
- **Luz** - De nuevo va a depender del nivel de precisión y profesionalidad que quieras conseguir. Lo fundamental es que intentes evitar hacer las fotos de noche, bajo el foco de luz de la cocina, ya que la comida se verá menos natural y apetecible. Intenta siempre hacer las fotos cerca de una ventana, con luz natural y evitando la luz directa. Los días con nubes o lluvia son los mejores para hacer fotos ya que el sol directo hace que se produzcan brillos y grandes sombras.
- **Accesorios** - Me encanta utilizar cubiertos antiguos y otros pequeños tesoros que puedes encontrar en mercados de antigüedades o tiendas de segunda mano. Otros accesorios, como pueden ser trapos o manteles, también te pueden ayudar a la hora de componer una fotografía. Sin embargo, también se pueden hacer fotos espectaculares sin necesidad de añadir elementos extras, colocando simplemente el postre sobre una superficie de mármol blanco. ¡Explora y encuentra el estilo que más te guste!
- **Manos** - Esta es una elección personal. Me gusta incorporar mis manos en algunas de las fotos para incluir un factor humano que, en mi opinión, da personalidad a la fotografía.
- **Líneas** - Juega con las líneas, las formas y la geometría para ayudarte a componer la fotografía.
- **Ángulos** - Si un plato tiene varias capas y altura, en vez de hacer la foto desde arriba intenta hacerla desde un lado. Aún así, siempre es bueno hacer fotos usando varios ángulos para ver el plato desde diferentes perspectivas.
- **Espacio negativo** - De nuevo, menos es más. No amontones los elementos que forman parte de la fotografía e intenta dejar suficiente espacio en blanco alrededor.

2.2 Almacenaje y Conservación

Leches y Cremas Vegetales

Envasadas en recipientes de cristal herméticos, se conservan en el frigorífico durante 3 días. Sin embargo, puedes extender su duración hasta los 5 días añadiendo media cucharadita de zumo de limón.

Harinas y Mantequillas Vegetales

Tanto las harinas como las mantequillas hechas a partir de frutos secos o semillas deben guardarse en recipientes de cristal con cierre hermético, y en un lugar fresco y protegido de la luz directa. Pueden conservarse a temperatura ambiente hasta 2 meses, aunque es recomendable guardarlas en el frigorífico, especialmente durante los meses de verano.

Chocolate Atemperado

El chocolate negro, si está correctamente atemperado, puede durar hasta un año. Es muy importante que se guarde en un lugar oscuro y fresco, idealmente a una temperatura no superior a los 18 °C (64 °F), bien envuelto, y alejado de la luz solar directa y de la humedad.

El chocolate que se conserva a temperaturas muy bajas puede perder aromas, mientras que si se hace a temperaturas altas puede variar su textura y aspecto. Por eso, ante la duda, es mejor guardarlo en el frigorífico, especialmente durante los meses cálidos.

Ten en cuenta que el chocolate es absorbente, por este motivo es importante que antes de guardarlo en el frigorífico lo envuelvas bien, preferiblemente en un envase al vacío, para evitar que se humedezca. Antes de consumirlo, es recomendable dejarlo unos minutos a temperatura ambiente.

El chocolate con leche y el chocolate blanco se conservarán durante menos tiempo, debido al contenido de mantequillas de frutos secos. Es recomendable conservarlos en el frigorífico, bien envasados.



El chocolate industrial suele contener conservantes químicos y mayores cantidades de azúcar. Ambos ayudan a prolongar su tiempo de conservación.

Bombones

El tiempo de conservación de los bombones variará dependiendo de los ingredientes usados en el *ganache* o relleno de los mismos. Si éste contiene elementos frescos, como por ejemplo leche vegetal o fruta fresca, los bombones durarán un máximo de 5 días en el frigorífico. Si por el contrario, el relleno no contiene ingredientes frescos, como puede ser un caramelo hecho a base de dátiles, los bombones se conservarán durante semanas.

Ingredientes Especiales

Una vez abiertos, es recomendable que, para conservar sus propiedades, guardes los siguientes ingredientes en el frigorífico:

- Dátiles
- *Superfoods*
- Extracto de vainilla
- Sirope de arce
- Miso
- Tamari

2.3 Zero Waste

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y Alimentación, se desperdician al año más de 1300 millones de toneladas de comida en todo el mundo. Es una cifra tan grande que resulta difícil de concebir.

Cuando hablamos de gastronomía, además de hablar de cultura y de arte, estamos hablando de economía, ecología y sociedad. Siendo consumidores y también gestores de lo que se compra y se cocina en nuestras casas, tenemos una gran responsabilidad.

Tanto una buena planificación de menús y compra de alimentos como el desarrollo de conocimiento para aprovechar al máximo los ingredientes, son esenciales para reducir todo lo posible el desperdicio de comida y el uso innecesario de envases.

Para evitar en la medida de lo posible la producción de residuos durante el desarrollo del curso, te invito a que prestes mucha atención a estas recomendaciones:

- **Compra a granel** - Comprando en grandes cantidades y a granel no sólo ahorrarás tiempo y dinero, sino que además evitarás el uso de bolsas y recipientes de plástico innecesarios.
- **Bases y rellenos** - Aprovecha lo que te sobre después de hacer las cremas o rellenos de los bombones para elaborar pequeños *parfaits*.
- **Pulpa de la leche vegetal** - La pulpa que sobra después de hacer leche vegetal puede ser reutilizada para hacer galletas, trufas, bolitas energéticas... También puedes aprovecharla deshidratándola para después triturarla y convertirla en harina.
- **Vainas de vainilla** - Una vez extraigas las semillas de la vaina, aprovéchala y guárdala en un recipiente cerrado lleno de azúcar de coco. De esta manera, el azúcar tendrá aroma y sabor a vainilla.
- **Restos de chocolate atemperado** - Conserva todos los restos de chocolate que te vayan sobrando después de la elaboración de cada receta. Simplemente derrítelos, viértelos en un molde de silicona y guárdalos bien cubiertos en el frigorífico hasta que los vayas a utilizar de nuevo. Al final del curso te propongo la receta de una *mousse* que es ideal para aprovechar todos estos restos de chocolate.

- **Reduce el uso de plástico de un solo uso** - Evita usar film para cubrir los moldes antes de guardarlos en el frigorífico o congelador y guárdalos en el interior de una caja cerrada (lo ideal sería que tuviera cierre hermético) para evitar la entrada de aire.
- **Botes de cristal** - Muchos de los alimentos que compramos vienen envasados en botes de cristal que pueden reutilizarse para guardar otros ingredientes.
- **Comparte la experiencia** - Sé por experiencia personal que, aún desarrollando recetas tan tentadoras como las que harás a lo largo de este curso, después de comerte 5 trufas de una sentada el apetito dice basta 😊. Aunque pueda parecer muy obvio, te animo a que les cuentes a tus amigos y familiares que estás haciendo este curso, que vas a tener el frigorífico lleno de chocolates y les invites a casa para compartirlos con ellos. Muy a menudo no estamos 100 % conformes con nuestras creaciones (¡no siempre saldrán perfectas a la primera!) y creemos que no están listas para “presentarlas en sociedad”, pero compartir tus progresos te ayudará a disfrutar mucho más de la experiencia, conseguirás opiniones valiosas para tu aprendizaje, y al mismo tiempo te asegurará no generar ni un solo desperdicio del trabajo realizado.



Además de estas alternativas, ¿qué otras ideas se te ocurren para poder generar menos residuos en la cocina? Comparte alguna estrategia que sigas en tu día a día para reducir el uso de envases y el desperdicio de alimentos.

2.4 Problemas, Causas y Soluciones



A continuación encontrarás una recopilación de los problemas más comunes que pueden aparecer cuando estés elaborando las recetas. Además de su causa, te cuento cómo prevenir que ocurra o la mejor forma de solucionarlo si ya se ha producido.

No hace falta que la leas ahora, simplemente ten esta tabla a mano como un recurso al que acudir si te encuentres con alguna dificultad. De todas formas, tu instructora siempre estará disponible para ayudarte a resolver cualquier imprevisto.

Problema	Causa	Solución
El chocolate se deshace en los dedos	El chocolate no está atemperado correctamente.	Asegúrate de atemperar el chocolate siguiendo los pasos y las temperaturas indicadas en la receta. Una vez que ha solidificado, si el chocolate no ha atemperado correctamente, tendrás que derretirlo al baño María y empezar el proceso de nuevo.
La mezcla se separa	La humedad o incluso una gota de agua puede hacer que el chocolate no atempere.	Asegúrate de secar muy bien los utensilios antes de empezar a trabajar con chocolate.
La batidora se atasca y no tritura bien los ingredientes	1. Has empezado a batir a una velocidad muy elevada y se ha formado aire en el interior de la mezcla.	1. Empieza batiendo a baja velocidad, añadiendo los ingredientes líquidos al principio, seguidos de los sólidos, y aumentando la velocidad de manera progresiva.
	2. La mezcla es muy espesa.	2. Para la batidora y rebaña bien las paredes de la jarra con una espátula. Añade más líquido (progresivamente y en pequeñas cantidades) si la mezcla sigue sin poderse batir.

Problema	Causa	Solución
La mezcla se separa y se forma una capa de aceite en la superficie	1. Has triturado la mezcla durante demasiado tiempo y se ha sobrecalentado.	1. Controla la temperatura de la jarra con las manos para evitar que se sobrecaliente. Si esto ocurre, para la batidora y deja la mezcla reposar durante unos minutos.
	2. Los ingredientes estaban a temperaturas muy diferentes y el aceite no ha emulsionado correctamente.	2. Asegúrate de que todos los ingredientes tienen una temperatura similar antes de añadirlos en la jarra de la batidora. Para ello, sácalos del frigorífico al menos media hora antes de empezar a preparar el <i>mise en place</i> .
	3. El aceite se añadió demasiado rápido.	3. Vierte las grasas derretidas (aceite de coco, manteca de cacao...) al final y de manera progresiva, con la batidora funcionando a baja velocidad. * Si la mezcla ya se ha separado, puedes intentar recuperarla añadiendo 1-2 cucharaditas de agua de forma progresiva. * Aunque yo procuro no utilizarlos, el uso de emulgentes como la lecitina de soja o de girasol evita que las mezclas se separen.
Blooming: aparecen manchas blanquecinas en la superficie del chocolate y pierde su brillo	1. <i>Fat-bloom</i> : se produce cuando la manteca de cacao recristaliza en la superficie del chocolate. Se debe a un incorrecto proceso de atemperado (el chocolate se ha calentado demasiado).	1. Cuando atemperes, es importante que la temperatura del chocolate nunca supere los 50 °C (122 °F). * El <i>fat-bloom</i> no afecta ni al sabor ni a la calidad del chocolate, solo a su apariencia y textura. Se puede consumir perfectamente o, si lo prefieres, puedes optar por derretirlo y volver a atemperarlo o reutilizarlo en otras recetas.
	2. <i>Sugar-bloom</i> : se produce debido a una conservación incorrecta del chocolate, cuando no se ha cubierto bien o ha estado expuesto a más de 20 °C (68 °F) o a condiciones de humedad superiores al 60 %.	2. Una vez solidificado, guárdalo siempre bien cubierto, preferiblemente en un lugar fresco y seco, o en un recipiente herméticamente cerrado si lo vas a conservar en el frigorífico. * Cuando se produce <i>sugar-bloom</i> el chocolate no se puede recuperar atemperándolo de nuevo.
Las cuchillas del procesador de alimentos se atascan y no giran	1. Se han añadido ingredientes demasiado grandes y difíciles de triturar (ej. dátiles muy secos).	1. Añade los ingredientes en trozos pequeños y repartidos en el bol, para que el procesador pueda triturarlos más fácilmente y de manera homogénea (en el caso de los dátiles, si estos no están blanditos, es útil remojarlos previamente durante 10 min en agua caliente). Para el procesador de vez en cuando para rebañar las paredes del bol y ayudar a que todos los ingredientes se incorporen.
	2. Se ha colado algún ingrediente extraño (ej. pepita de un dátil).	2. Asegúrate de retirar las semillas y/o pepitas de todos los ingredientes antes de añadirlos en el bol.

Problema	Causa	Solución
Humedad o condensación en la superficie del chocolate	El chocolate no estaba bien cubierto y protegido de la humedad.	Evita el contacto directo del chocolate con el aire. Si se conserva en el frigorífico, además de estar bien cubierto, debe guardarse en un recipiente hermético, para evitar el contacto con la humedad. * Reduce el uso de plástico <i>film</i> . Envuelve tus chocolates en papel vegetal antes de guardarlos en recipientes con cierre hermético.
Burbujas de aire en el interior de una mezcla o en el chocolate	1. Las batidoras de alta velocidad incorporan mucho aire.	1. Golpea los moldes 2 o 3 veces contra la superficie de trabajo antes de guardarlos en el frigorífico o congelador. También puedes golpear la jarra antes de verter el contenido de la misma sobre el molde.
	2. Has utilizado un batidor de varillas para atemperar el chocolate.	2. Nunca utilices un batidor de varillas para atemperar chocolate. Utiliza una espátula en su lugar.