

DOS DE AGUA POR UNA DE ARROZ: LAS RECETAS DE COCINA COMO ELEMENTO DE DISEÑO

CARLOS E. TOTO SÁNCHEZ R.,
Docente e investigador en culturas gastronómicas

RESUMEN

El proyecto denominado “Dos de agua por una de arroz: las recetas de cocina como elemento de diseño” pretende abordar las recetas de cocina desde varias perspectivas: una aproximación a su clasificación, el análisis de su estructura y organización, así como su función didáctica, para llegar a una propuesta de diseño que permita observar la receta como un elemento complejo, superando el simple listado de ingredientes y procedimientos, contribuyendo de esta manera a comprender la importancia de esta herramienta no solo para la culinaria sino para la gastronomía.

A partir de los contenidos de las cátedras de “Investigación y Desarrollo” y “Culturas gastronómicas colombianas” del Programa de Gastronomía de la Universidad de La Sabana, municipio de Chía, departamento de Cundinamarca, Colombia, se han adelantado actividades de estudio y comparación de diferentes tipos de recetas que se encuentran en la literatura en libros, diversos documentos y páginas web de culinaria. Esto permitió el análisis de las estructuras formales de las recetas y generar un primer acercamiento a una clasificación de las mismas. Se ha continuado la tarea diseñando un modelo de receta que permita orientar de mejor manera a quien la usa, asignándole además atributos de contextos socioeconómicos, culturales y ecológicos.

Se espera con este trabajo el diseño y planeación de mejores recetas, y por ende, preparaciones más completas y claras.

RESUMO

O projeto denominado “Dois de água por um de arroz: receitas culinárias como elemento de design” pretende abordar as receitas culinárias sob várias perspectivas: uma abordagem à sua classificação, a análise da sua estrutura e organização, bem como a sua função didática, chegar a uma proposta de design que nos permita observar a receita como um elemento complexo, indo além da simples lista de ingredientes e procedimentos, contribuindo assim para compreender a importância desta ferramenta não só para a culinária, mas também para a gastronomia.

A partir do conteúdo das cadeiras “Pesquisa e Desenvolvimento” e “Culturas Gastronômicas Colombianas” do Programa de Gastronomia da Universidade de La Sabana, Chía, Cundinamarca, atividades de estudo e comparação de diferentes tipos de receitas encontradas em literatura em livros, vários documentos e páginas da web culinária. Isso permitiu analisar as estruturas formais das receitas e gerar uma primeira abordagem para sua classificação. A tarefa prosseguiu com a concepção de um modelo de receita que permita uma melhor orientação a quem a utiliza, atribuindo também atributos de contextos socioeconômicos, culturais e ecológicos.

Com este trabalho, espera-se o desenho e planejamento de melhores receitas e, portanto, preparações mais completas e claras.

PALABRAS CLAVE: Recetas, Gastronomía, Cocina, Culinaria, Procesos, Cocinar, Diseño, Contexto, Ingredientes.

PRESENTACIÓN

Como parte de un grupo de estudio conformado por Valeria Palacios, Sofía Rico y María Camila Solarte, estudiantes del programa de Gastronomía de La Universidad de La Sabana, quienes se han reunido alrededor de investigar diversos aspectos relacionados con las culturas gastronómicas regionales de Colombia, se llevó a cabo en 2022 el proyecto “Dos de agua por una de arroz: las recetas de cocina como elemento de diseño” en el cual se pretende abordar las recetas de cocina desde su estructura y función, con el objetivo de plantear un modelo de receta que se pueda adaptar a las cocinas regionales de Colombia, en el sentido de que aporten contextos y cumplan con un fin didáctico.

Para el desarrollo del proyecto se realizaron actividades como:

- Identificación de la estructura de una receta de cocina y de los elementos que componen cada una de estas partes.
- Entrevistas con chefs, cocineros, profesores, investigadores y personas del común para indagar acerca de las partes en que se compone una receta y los elementos que se deben tener en cuenta.
- Lectura de recetas de cocina en varios formatos y construcción de una matriz que permita comparar las estructuras de las mismas y llegar a datos de tipos cuantitativo y cualitativo.
- Construcción de un modelo de estructura de receta que se adapte a las cocinas regionales colombianas, y que permita darle el mayor contexto posible a cada preparación.
- Indagación acerca del proceso mental que ocurre al seguir una receta de cocina.
- Graficación de recetas para ser comprendidas como procesos dinámicos.
- Socialización de los resultados y retroalimentación del proceso.

LA RECETA COMO ELEMENTO DE DISEÑO

La receta se comprende como un sistema complejo en el cual, dentro de un contexto definido, se integran de manera ordenada una serie de ingredientes, utensilios, equipos, técnicas, factores y procesos para conseguir elaborar una preparación.

En este sentido, la construcción y desarrollo de una receta implica un ejercicio de diseño que es necesario observar con mayor detenimiento y atención. En la cocina nada queda al azar, y cuando se escribe una receta se debe pensar en el lector ideal, o en este caso el cocinero ideal, es decir aquella persona que asume como suya la propuesta que se le presenta, la contrasta con sus propios saberes y experiencia, la ejecuta, la valora, y luego de esto, la evalúa.

La receta se debe entender también como una herramienta didáctica, que permite que el cocinero ideal aprenda y mejore su técnica y sentido al cocinar a partir del desarrollo de la propuesta. Cada vez que se lee y ejecuta una receta, se aprende sobre ingredientes y procesos, utensilios y equipos, pero, sobre todo, se aprende del contexto cultural en el que se enmarca la preparación.

Es este aprendizaje continuo, realizado por cocineros profesionales y aficionados, el que les permite comprender de manera más fácil una preparación, lo que lleva incluso a que se desarrollen variaciones propias.

LA RECETA BÁSICA

En desarrollo del proceso de investigación se revisaron varios modelos de recetas en diferentes medios, de manera que se identificaran tanto la estructura de la receta como de los principales elementos que la componen. A partir de este ejercicio se llegó a una estructura básica compuesta por 8 elementos:

- 1. Nombre de la preparación
- 2. Porciones
- 3. Tiempo de preparación
- 4. Listado de ingredientes
- 5. Proceso
- 6. Recomendaciones de emplatado
- 7. Consejos o Tips de cocina
- 8. Imagen

Estos elementos son los más comunes, y sin embargo, varían tanto en cantidad como en calidad de una receta a otra. Algunas de las personas entrevistadas señalaron, además de estos ítems, otros que deberían hacer parte de la receta, tales como elementos de contexto de la preparación, nombre del autor o portador de la receta, dificultad, utensilios y equipos, tiempos de alistamiento. Estas personas también coincidieron en que hay una gran diversidad de formatos de recetas y que en buena parte de estas la información es confusa, deja vacíos, o no es totalmente replicable.

PRINCIPALES HALLAZGOS

Luego de la lectura de varios formatos de recetas y de la construcción de la matriz, en la cual se cuentan hasta el momento con 200 referencias, se llegó a los siguientes hallazgos.

En general, se observa que si bien hay unos elementos comunes y una aparente estructura, lo cierto es que se presentan grandes diferencias entre una receta y otra. Estas diferencias van desde el orden de las mismas hasta las explicaciones y definiciones, incluyendo la selección de ingredientes y materias primas.

Una conclusión es que, de acuerdo a la matriz, una buena parte de las recetas que se imprimen como parte de los empaques de alimentos no

cuidan los órdenes, y las variables de tiempos y temperaturas, a diferencia de los libros de cocina, que cuidan mejor estos detalles. Entre los libros de cocina incluso se presentan diferencias, especialmente cuando se comparan las estructuras de los libros y de los recetarios a través de los años, lo que ha llevado a ver cómo los libros actuales son más eficientes en cuanto a estructuras de las recetas y elementos contextuales.

Las fuentes consultadas se definen de la siguiente manera: libros de cocina (44,4%), recetarios (19,4%), recetas en empaques de productos (18,5%), revistas y periódicos (11,1%), recetas on-line (2,8%), manuales de equipos y utensilios (2,8%) y manuales de clase (0,9%) (Imagen 1).

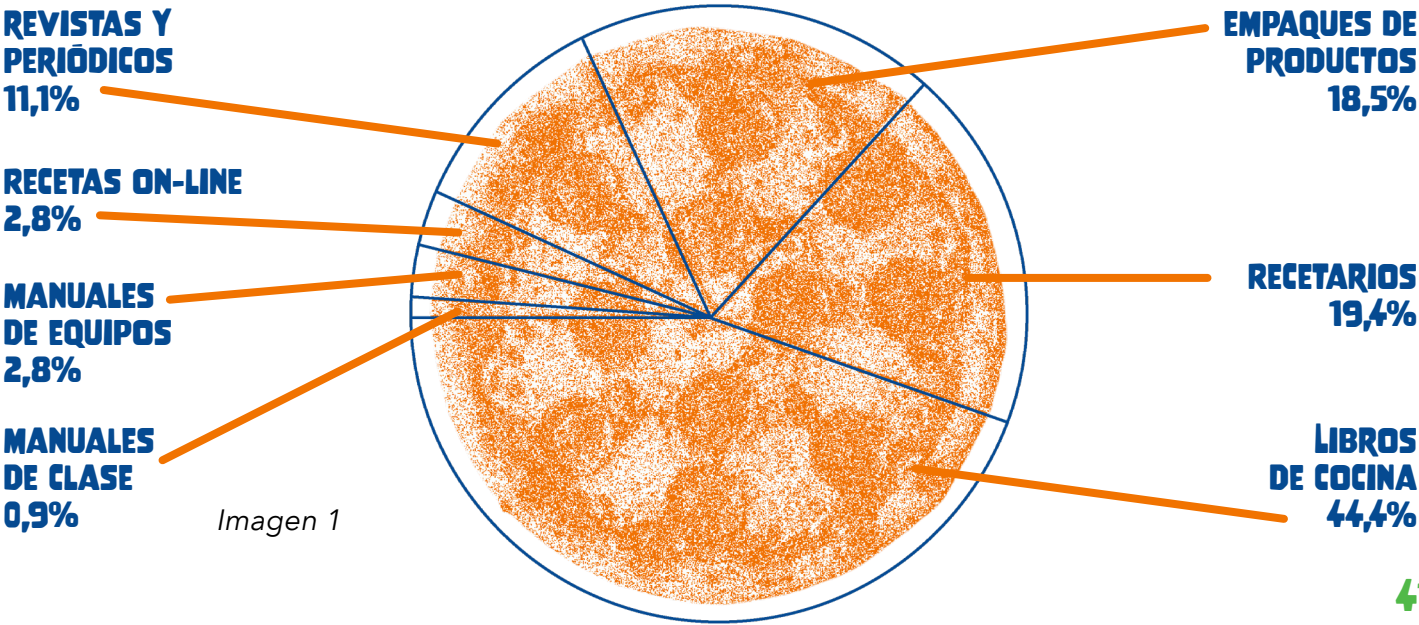


Imagen 1

A nivel particular, se observaron los siguientes aspectos:

El tono

El tono de escritura que se usa con más frecuencia es el Imperativo en segunda y tercera persona del singular, aunque es posible observar que hay una tendencia a emplear formas menos rígidas del lenguaje. Por ejemplo, en la instrucción “...en una sartén grande, agregue abundante aceite para freír las papas” se puede observar el imperativo en tercera persona del singular. En algunos recetarios contemporáneos se encontró que se emplea el Imperativo en primera persona del plural, como en el caso de expresiones como “cortemos” y “batamos”. En muy pocos casos se encontraron tonos más informales.

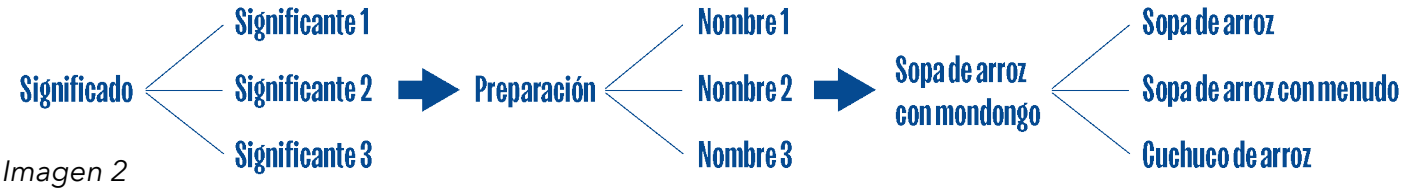


Imagen 2

Nombres de las preparaciones

En relación con el nombre de una preparación se pudo observar varios aspectos:

Una misma preparación puede tener varios nombres diferentes, lo cual, en algunos casos, genera confusión, especialmente en Colombia, en donde existen denominaciones regionales (Imagen 2).

Hay nombres o denominaciones que corresponden a varias preparaciones que son diferentes entre sí (Imagen 3).



Algunas recetas tienen sus nombres expresados en lenguas indígenas, Rrom, raizales o palenqueras¹, las cuales se traducen al español para ser presentadas, lo cual termina por quitarle parte de su contexto. Por ejemplo, el término raizal *Crab backs* se traduce simplemente como *cangrejo relleno*.

La importancia del contexto

El contexto se hace clave en cuanto permite, entre otras cosas, poder determinar el tipo de preparación y el contexto sociocultural en el que esta se enmarca, además de brindar información acerca de la ubicación de la manifestación. Apenas un 31,5% de las recetas revisadas da importancia al contexto de la preparación, señalando en algunos casos la ubicación geográfica de la receta (27%) y un portador de la misma (13%).

1 En Colombia se reconocen 65 lenguas indígenas, además de la lenguas de los Pueblos Rrom o gitano, raizal (creole, hablado por los habitantes del archipiélago de San Andrés, Providencia y Santa Catalina), y de San Basilio de Palenque.



Grado de dificultad de la receta

Sobre el énfasis que se hace sobre el grado de dificultad de la preparación, apenas un 20% de las recetas tienen una referencia a este tema. Si bien el 80% restante de las fuentes obvia señalar o plantear este grado de dificultad, la estructura misma de cada receta se encarga de plantearla. Sin embargo, la inclusión de un grado de

dificultad animaría mejor al lector, pues le permitiría plantearse una ruta con retos cada vez más complejos.

La dificultad generalmente se relaciona con el uso de las artes culinarias, técnicas, procesos, y la disponibilidad de utensilios y equipos. Sin embargo, esta dificultad también se asocia a los ingredientes requeridos y volumen de la preparación.

Porciones

El 69,4% de las recetas tienen en cuenta definir cuántas porciones se pueden obtener. Ahora, se debe tener en cuenta que existen diferencias en cuanto a las cantidades que corresponden a una persona, ya que en algunos casos varias recetas de una misma preparación varían en gramaje y volumen.

Tiempo de preparación

Un 22,3% de las recetas hace alusión al tiempo de preparación, herramienta que desde el diseño permite prever y gestionar la agenda de quien cocina. El que no se tenga en cuenta de manera más amplia este elemento lleva a que el cocinero, en algunas oportunidades, desista en su intento de elaborar la preparación.

A esto se suma que apenas un 40% de las recetas incluyen además el tiempo de cocción, que aparece como otra referencia importante, pues se refiere al tiempo que la preparación se encuentra sometida a las diferentes temperaturas.

Listado de ingredientes

El listado de ingredientes se identifica como otra de las herramientas para la planeación y gestión de una receta. En este sentido, un 84,2% de los modelos de recetas revisados tiene un listado de ingredientes, mientras que el 15,8% restante los incluye, en su mayoría, dentro de la descripción de la preparación.

De estos, un 51% de las recetas presentan los ingredientes en el orden en que se emplean durante el proceso. Es decir, del primer ingrediente que se usa hasta llegar al último que se agrega a la preparación. Este tipo de orden de los ingredientes permite complementar el orden mismo de la preparación, ya que permite a

quien cocina tener otra guía para los procesos que debe seguir (Imagen 4).

Un 41% de las recetas listan los ingredientes en orden jerárquico; es decir, se listan desde el más importante, generalmente las proteínas animales, y desde este se ubican los demás hacia abajo, dejando en último lugar generalmente las especias y la sal.

El 8% restante, son recetas en las que se listan los ingredientes de manera aleatoria, sin ninguna intención obvia para el lector.

Es de señalar que el 96% de las estructuras de receta observadas incluyen las cantidades de ingredientes, y de estas el 56% señalan cuales deben ser las características y cualidades de los ingredientes, entre las que se encuentran atributos como grado de maduración, variedades específicas, así como la indicación de partes a ser usadas, como flores, tallos, raíces y semillas, entre otras.

Las cantidades de los ingredientes se expresan en diferentes sistemas de medidas, que van desde medidas propias (sobre, tarro, mano y atado, entre otras), hasta el uso combinado de unidades de los Sistemas Métricos Decimal (Kilogramo, libra, gramo, litro y centímetro cúbico, por ejemplo) y del Sistema Anglosajón (Onza, onza líquida, pinta, galón y arroba, entre otros).

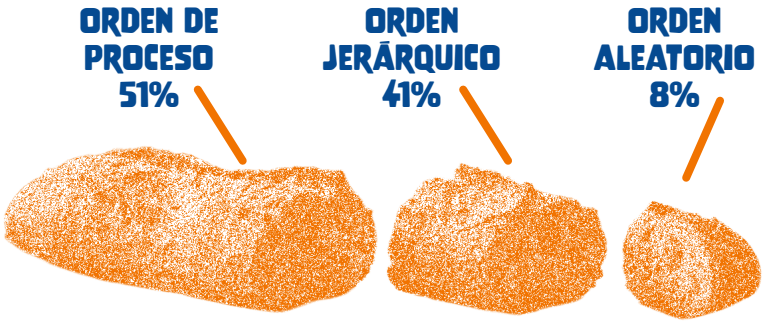


Imagen 4



Temperatura

Sobre el manejo de la temperatura, el 69,5% señala la temperatura que se debe usar. De estas, el 56% emplea los términos Alto - Medio - Bajo, mientras que en el restante se emplean expresiones en grados centígrados o Celsius, y en grados Fahrenheit. Se está haciendo un análisis para ver qué escala se emplea más, pues su uso es indiscriminado o no se señala de manera adecuada, lo cual facilita el error.

Recomendaciones de emplatado

Apenas un 29,6% de las estructuras de recetas consultadas tienen recomendaciones acerca del emplatado, lo cual incluye el uso de acompañantes. Este ítem se considera como una herramienta que facilita no solo el servicio, sino el diseño mismo de una comida, por lo cual debería tenerse en cuenta de mejor manera, en especial si se considera además que el 79,6% de las recetas tienen una imagen de apoyo, pero que no en todos los casos ofrece claridad acerca de cómo se debe servir la preparación, pues son fotografías de estudio, con retoques y montajes muy diferentes a los que son posibles en la cocina.

Consejos o Tips de cocina

El 40% de las recetas consultadas contemplan por lo menos un consejo de cocina que permite a quien cocina poder tener alternativas a la hora de hacer una preparación.

En un 71% de las recetas, los ingredientes que se incluyen tienen algún tipo de alistamiento o proceso previos, tal como ocurre con procesos como el pelado, el eviscerado, el arroyado del pescado, y el empleo de técnicas de corte como las julianas, los dados o el *brunoise*.

En un 4% de los documentos revisados, no se incluyen en la preparación la totalidad de los ingredientes listados, o se incluyeron durante el proceso ingredientes no incluidos en el listado inicial.

El proceso

En relación con el proceso, el 50% de las estructuras de recetas proponen un proceso paso a paso, mientras que el 50% restante utiliza formas narrativas de corrido. Al indagar a los entrevistados acerca de cuál de estas formas de mostrar el proceso, la mayoría se inclinó por presentarlo paso a paso, pues facilita la comprensión de los diferentes fenómenos que ocurren durante el proceso, al tiempo que facilita el alistamiento de ingredientes, utensilios y equipos, estos últimos nombrados en un 75% de las recetas.

HACIA UN MODELO DE ESTRUCTURA DE RECETA PARA LAS COCINAS REGIONALES COLOMBIANAS

A medida que se ha avanzado en la identificación de estructuras y elementos ligados a las recetas de cocina, se ha trabajado en un modelo de estructura de receta que se pueda aplicar a las cocinas regionales de Colombia, teniendo en cuenta la diversidad de preparaciones que hay en el país y las variaciones que existen de una región a otra.

La explicación acerca del por qué un modelo para el país surge desde la necesidad misma de los estudiantes de gastronomía, quienes ven una oportunidad en el poder disponer de elementos amplios de contexto en relación con una preparación, más allá de ingredientes y técnicas.

(Tabla 1)

La estructura propuesta retoma algunos de los elementos básicos de las recetas y propone para estos unos subcomponentes que permitan una mirada amplia sobre la preparación, llegando incluso a generar elementos de salvaguarda a través de ser una herramienta compleja de documentación de las preparaciones tradicionales de las cocinas regionales de Colombia.

Se destaca también el valor didáctico de la receta, de manera que se convierta en una herramienta que permita a quien cocina poder ir mejorando su técnica a medida que aprende también sobre ingredientes y calidades de los mismos, contextos y formas de consumo.

Por supuesto se espera que el resultado de este proceso de investigación se pueda llevar a otros escenarios y territorios más allá de las fronteras de Colombia. A continuación, se explican brevemente los elementos de la estructura de receta:

Presentación

La presentación es fundamental para identificar y dar contexto a la preparación, pues los diferentes platos que se elaboran en el país tienen una serie de condiciones que, además de aportar contexto a la receta, y por ende una mayor valoración, advierten o señalan aspectos prácticos a tener en cuenta.



TABLA 1. ESTRUCTURA DE RECETA PARA LA COCINA COLOMBIANA		
PARTE	COMPONENTE	SUBCOMPONENTE
PRESENTACIÓN	Identificación	Nombre de la preparación
		Otros nombres locales y traducción
	Contexto	Tipo de preparación - descripción
		Ubicación geográfica de la preparación: región, subregión, localidad
		Prescripciones, restricciones y prohibiciones
		Alertas de alérgenos
		Temporalidad - épocas de consumo - festivo o cotidiano
		Fuente de la receta - autor - portador
	Dificultad	Grado de dificultad (técnicas y manejo de recursos)
IMPLEMENTOS	Porciones	Porciones que se obtienen
	Tiempo	Tiempo de preparación
		Tiempo de cocción
	Listado	Utensilios, implementos y equipos a usarse
INGREDIENTES	Recomendaciones de uso	Recomendaciones de uso de implementos
	Listado de ingredientes	Listado en prden de proceso
	Cantidades	Cantidades en medidas tradicionales con su equivalente en el Sistema Métrico Decimal
	Calidades	Calidades y características de los ingredientes
	Prelistamiento	Solo en casos en que sea necesario disponer de ingredientes con procesos complejos previos
PREPARACIÓN	Proceso	Paso a paso, en orden y de manera lógica
	Subprocesos	Los subprocesos se presentan paso a paso y en orden
	Términos técnicos y en otras lenguas	Se presenta el término y se explica en español en qué consiste
	Temperatura	Para estufa emplear Alto-Medio-Bajo, y para hornos y otros enseres, temperatura en grados definiendo la escala y la unidad
RECOMENDACIONES	Preparación	Recomendaciones para la preparación - secretos y trucos
	Emplatado	Instrucciones sobre cómo se debe servir
	Consumo	Recomendaciones para el consumo
	Imagen de apoyo	Esquemas de apoyo para el emplatado

IDENTIFICACIÓN

La identificación permite ubicar la preparación por su nombre, para lo cual es menester identificar el nombre común de la preparación, así como los otros nombres con que se reconoce el plato. En este punto es necesario establecer las variables regionales, así como las denominaciones en lenguas locales, las cuales se deben mantener sin traducción. Por ejemplo, si el plato se llama *Roundown*, un guiso a base de coco de la isla de San Andrés, se debe mantener este nombre, y en el aparte del contexto se explica.

CONTEXTO

El contexto aporta elementos orientados a conocer mejor la preparación y a darle una mejor valoración. Este elemento es importante para la experiencia del comensal, pues cumple con una función didáctica que complementa la palatabilidad del plato. El contexto se compone de los siguientes aspectos:

TIPO DE PREPARACIÓN:

Es una breve descripción del plato, a qué tipo de preparaciones corresponde. Es una guía para acercarse tanto a lo que se va a preparar como a lo que se va a servir. Su valor reside en que explica platos cuyos nombres no arrojan mayor información, o ayuda a determinar de qué preparación se trata en caso de que existan varios platos con el mismo nombre. Por ejemplo, el *Frito mercadereno*, platillo del Cauca, es realmente un

guiso, o la *Chuleta valluna* no es realmente una chuleta sino una milanesa. Otro ejemplo ocurre con palabra *Pastel*, que en la región Andina puede ser una torta dulce o salada, y en la región Caribe es una variedad de tamal hecho con arroz.

UBICACIÓN GEOGRÁFICA DE LA PREPARACIÓN:

Tiene que ver con en dónde se ubica espacialmente la preparación, definiendo la región, subregión y localidad. Esta ubicación permite relacionar el plato con la región, sino que sirve de elemento de análisis para poder observar las diferencias regionales de un mismo plato. Por ejemplo, un *Sancocho* varía de región a región, pues depende de los recursos con que cuentan las comunidades para elaborarlo, que son diferentes de un territorio a otro.

PRESCRIPCIONES, RESTRICCIONES Y PROHIBICIONES:

La alimentación es compleja, pues algunas preparaciones se prescriben para determinados grupos etarios², o por género, o por condiciones de salud. Las prescripciones buscan, a través de la comida, aportar elementos que mejoren o recuperen las capacidades físicas

●●●●●●●●
2 Los grupos etarios es como se clasifica a las personas por rangos de edad, de manera que se permitan investigar, planear, desarrollar y evaluar políticas, planes y acciones con la población según sus etapas vitales.

y mentales de las personas. Las restricciones se refieren a aquellos alimentos que no se deben consumir en determinados momentos de la vida. Es decir, su consumo se limita por una temporada. Las dietas, por ejemplo, se basan en restricciones acerca del consumo de algunos grupos de alimentos.

Las prohibiciones tienen que ver con alimentos que no se deben consumir por ciertos grupos de edad o por género. Por ejemplo, es prohibido el consumo de bebidas alcohólicas para los niños.

ALERTAS DE ALÉRGENOS:

Los alérgenos son sustancias presentes en los alimentos que pueden generar alergias y complicaciones importantes en la salud. El tener en cuenta esto facilita la relación de quien cocina para con el comensal,

pues a partir de la advertencia se pueden evitar problemas al momento del consumo de los platos. Algunos alérgenos son las nueces, el pescado, los mariscos, el gluten, el maní y la lactosa, entre otros. El ají no es alérgeno, pero se recomienda se trate como tal, ya que hay personas que no son tolerantes a este.

TEMPORALIDAD:

Se refiere a épocas de consumo, a los momentos en que se puede disfrutar, ya que hay preparaciones que corresponden a momentos específicos en la vida social y cultural de

las comunidades. Por ejemplo, el dulce de Mongo-mongo, solo se prepara en Córdoba, Sucre y Bolívar para la Semana Santa. Este ítem señala además si es una preparación festiva o cotidiana.

FUENTE DE LA RECETA:

Es la identificación del autor o portador de la receta.

DIFICULTAD:

Establece el grado de dificultad de la preparación, enmarcada en las técnicas y manejo de los recursos. Entre más complejo sea el proceso o más difíciles de obtener sean los insumos, utensilios y equipos para elaborar la preparación, mayor será el grado de dificultad.

PORCIONES:

Una buena receta debe indicar cuántas porciones aproximadamente se pueden obtener de la preparación. Esto implica conocer y manejar los tamaños de porciones, y de paso poder proyectar el alcance de la receta.

TIEMPO :

Se debe definir el tiempo a partir de dos variables: el tiempo de preparación, que consiste en el periodo de elaboración, y el tiempo de cocción, que es el tiempo que requiere para cocinarse. Hay preparaciones que

tienen un alistamiento que afecta el tiempo de elaboración, como los frijoles y otras legumbres secas, que se deben dejar en remojo desde la víspera, y otras en las que el tiempo de cocción puede representar varias horas e incluso días, como la *Lechona*.

Implementos:

Es necesario saber con qué implementos, utensilios y equipos se debe contar para preparar la receta. Este es uno de los puntos de quiebre, pues no siempre se alistan, y se vuelve engorrosos, durante el proceso de elaboración poderlos obtener. Este ítem se refiere entonces al listado de utensilios, implementos y equipos a usarse, así como las recomendaciones de uso de dichos implementos. Por ejemplo, usar recipientes que han estado previamente en el congelador.

Ingredientes:

Corresponde a la enumeración de los ingredientes que se van a usar, así como las cantidades y calidades de los mismos. Se debe tener en cuenta que algunas recetas toman como ingredientes preparaciones previas, como ocurre con platos de ensamble o compuestos, en los cuales se integran varias preparaciones realizadas por aparte y previamente. Un ejemplo de esto es la *Bandeja paisa*, de la cual la mayor parte de elementos que la componen, como los frijoles, el arroz, el chicharrón, la carne en polvo,



los chorizos, la morcilla, la arepa y el hogao, son preparaciones o subrecetas que simplemente se ponen en el recipiente y se integran con los otros.

LISTADO DE INGREDIENTES:

Los ingredientes se deben listar en orden en que se van a usar durante la elaboración de la receta. Se recomienda este sistema cronológico y no el jerárquico, ya que es más fácil para la mente seguir el proceso.

CANTIDADES:

Las cantidades deben presentarse en medidas tradicionales, con su equivalente en el Sistema Métrico Decimal. Es decir, no se deben mezclar onzas y gramos, u onzas y mililitros.

CALIDADES:

Se debe tener en cuenta las calidades y características de los ingredientes que se requieren en la receta. Si se requiere una fruta, un tomate, por ejemplo, se debe señalar de qué variedad y en qué estado de maduración se necesita. Se debe tener en cuenta cada aspecto de los ingredientes, teniendo en cuenta bases como que no es lo mismo fresco que congelado, o entero que porcionado.

PREALISTAMIENTO:

Algunos alimentos se requieren con procesos complejos previos a la elaboración de la receta, como fermentados, desecados deshidratados, pelados, despepados. Una preparación en la que se incluya pescado seco, por ejemplo, requiere de que el pescado se haya desalado previamente, acción que requiere un par de días.

Preparación:

Se refiere a los elementos que hay que tener en cuenta durante la elaboración de la receta.

PROCESO:

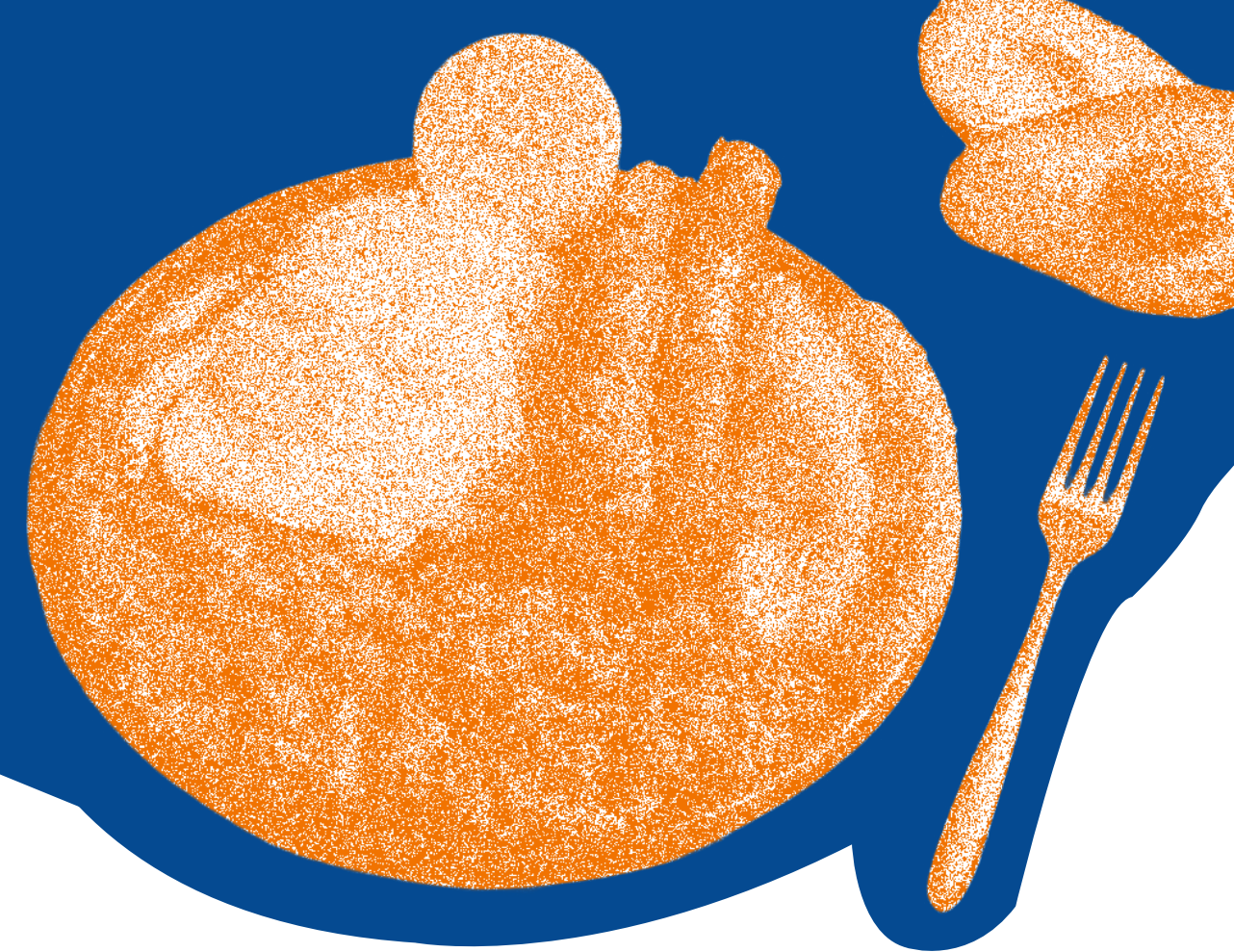
El proceso de elaboración debe presentarse paso a paso, en orden y de manera lógica. La mejor opción es listarlo de acuerdo a las acciones o actividades a desarrollar, las cuales se den presentar como una instrucción en imperativo. Los subprocesos también se presentan paso a paso y en orden.

TÉRMINOS TÉCNICOS Y EN OTRAS LENGUAS:

En el medio culinario se usan términos que es necesario explicar, en especial cuando son términos tomados de otras lenguas. *Blanquear*, por ejemplo, se refiere a pasar vegetales brevemente por agua hirviendo para que tengan una precocción. Otro ejemplo es el *demi-glace*, término en francés para referirse a una salsa que resulta de la cocción de huesos de res en un fondo de carne, vino y otros ingredientes.

TEMPERATURA:

Se recomienda usar los términos de estufa Alto - Medio - Bajo, y para hornos y otros enseres, temperatura en grados definiendo la escala y la unidad. Esto significa que para hornos de gas se debe contar con un termómetro para poder calcular mejor el calor.



Recomendaciones:

Corresponde a los consejos o tips para los diferentes momentos de la elaboración de la receta.

RECOMENDACIONES DE PREPARACIÓN:

Son los consejos y tips para la preparación, y que tienen que ver básicamente con los secretos y trucos de la cocina.

EMPLATADO:

Corresponde a instrucciones sobre cómo se debe servir el plato, a qué temperatura y con qué se debe acompañar. El emplatado, en la gastronomía, se comprende como otro objeto del diseño.

CONSUMO:

Son recomendaciones que se deben tener en cuenta al momento de comer la preparación. Generalmente son instrucciones sencillas, orientadas al comensal para que él mismo participe en la producción de su plato.

IMAGEN DE APOYO:

Cada receta debe tener una imagen, sea una fotografía o una ilustración, que sirva como esquemas de apoyo para el emplatado.

GRAFICACIÓN DE RECETAS PARA SER COMPRENDIDAS COMO PROCESOS DINÁMICOS

Como parte del proceso investigativo se han realizado ejercicios de graficación de las recetas, en especial para ver su estructura desde un sistema con procesos y subprocesos, ingredientes, utensilios y equipos, y variables. Esta parte del proceso se orienta a la indagación acerca del proceso mental que ocurre al seguir una receta de cocina.

Una muestra de la graficación es la receta de arroz blanco (imagen 5), en la cual sobre un eje se plantean nodos como procesos.



CONCLUSIONES

La gastronomía, y en especial la culinaria, es decir, las artes de cocinar, comprenden una serie de procesos que requieren observarlos como elementos de diseño, incluyendo por supuesto los utensilios, el emplatado, la mesa y su organización, pero la receta es fundamental en el buen desarrollo de la cocinaza, más allá de la elaboración del plato. La receta encierra no solo ingredientes, técnicas, procedimientos y tiempos, sino que hace las veces de un repositorio que salvaguarda, en buena parte de los casos, las tradiciones, contenidos sociales y culturales de la cocina de una comunidad. Es necesario entonces, comenzar en Colombia y América Latina a explorar la cocina como objeto de los diferentes campos del diseño, como una manera de articularse y colaborar con la gastronomía. El diseño y la estructura de una

**“...LA COCINA
COMO OBJETO
DE LOS
DIFERENTES
CAMPOS DEL
DISEÑO...”**

receta es el inicio, pero las posibilidades son amplias. Por ejemplo, si se considera desde el diseño gráfico, y en particular desde el diseño editorial, una carta o menú debería obedecer a exponer de manera clara el concepto, sentido y trayectoria de un restaurante en un lenguaje acorde con sus preparaciones.

En un país como Colombia falta todavía comprender que el mayor capital de un restaurante o de una persona que cocina son sus recetas, y que estas deben estar bien escritas y organizadas para lograr procesos más fáciles. Una buena receta, con una estructura clara e ingredientes y procesos definidos ayuda a calcular los costos de una preparación, a manejar inventarios y hacer mas eficiente la gestión de una cocina.

El plantear mejores recetas en relación con su organización y contenido, si bien se propone cierta estandarización de las mismas, finalmente tiene como objetivo lograr que quienes escriban recetas tengan en cuenta al destinatario final de las mismas. Quien cocina, en la mayoría de las ocasiones, ve en las recetas no solo una guía sino una manera de aprender.

El ejercicio de diseño frente a la receta aún tiene retos, como el poder incorporar y visibilizar elementos tanto patrimoniales como nutricionales, de modo que la estructura de receta sea lo más completa posible.

BIBLIOGRAFÍA

Alzate, Jaime. (S.F.). Guía Profesional de Cocina. Bogotá.

Gaviria Arbeláez, Carlos. (2016). Técnicas profesionales de cocina colombiana. Chía: Universidad de La Sabana.

Franco Restrepo, Juan Carlos. (2008). Gastronomía. Bogotá: Escuela Internacional de Diseño LaSalle College.

Hamilton, Richard, y Todoli, Vicente (Editores). (2009). Comida para pensar, pensar sobre el comer. Barcelona: Actar.

Guidonet, Alicia. (2007). La antropología de la alimentación. Barcelona: Editorial UDC.

Olivas Weston, Rosario. (2022). ¡Cómo escribir un libro de cocina y vinos? Lima: Rosario Olivas Weston.

Sánchez Ramos, Carlos Enrique "Toto". (2024). Las cocinas del paraíso: un paseo por las culturas gastronómicas regionales de Colombia. Chía: Universidad de La Sabana.

Sánchez, Enrique y Sánchez, Carlos Enrique. (2012). Paseo de olla: recetas de las cocinas regionales de Colombia. Bogotá D.C: Ministerio de Cultura.

Santamaria, Santi. (2005). El restaurante. León: Editorial Everest S.A.