

DECORACIÓN Y EXPOSICIÓN DE PLATOS

Almudena Villegas Becerril

Muestra gratuita

IDEASPROPIAS
editorial

IDEASPROPIAS

editorial

▶ Compra este libro



Muestra gratuita

Decoración y exposición de platos

Muestra gratuita

Muestra gratuita

Decoración y exposición de platos

Presentación para todo tipo de
elaboraciones culinarias

Muestra gratuita

Muestra gratuita

Autora

Almudena Villegas Becerril (Córdoba, 1964) es licenciada en Geografía e Historia por la Universidad de Córdoba y diplomada en Dietética y Nutrición por la UNED (Universidad Nacional de Educación a Distancia). Es una de las profesionales más importantes y destacadas dentro del panorama gastronómico en España.

Su larga trayectoria profesional y su experiencia en el ámbito de la gastronomía le han reportado numerosos premios nacionales e internacionales entre los cuales destacan el Premio Nacional de Investigación en Gastronomía, concedido por la Real Academia de Gastronomía en 2002; Premio de la Cadena Ser al trabajo en radio de difusión gastronómica en 2003; I Premio del Concurso Pedro Ximénez en la Cocina en 2006; Premio Nacional de Gastronomía a la mejor publicación (*Saber del sabor. Manual de cultura gastronómica*, Editorial Almuzara, 2008); Premio de la Academia Internacional de Gastronomía en 2008; y Gourmand World Cookbook 2008, en la categoría de mejor libro de historia de la gastronomía en España.

Es presidenta de Garum Gourmet, empresa especializada en el desarrollo de asesoramiento en el ámbito gastronómico de primera generación, miembro numerario de la Real Academia de Gastronomía de España y miembro de la Red de Excelencia de Investigadores del Instituto Europeo de Historia de la Alimentación con sede en Tours (Francia).

Es autora de numerosos artículos y obras sobre gastronomía, docente y experta conferenciante en cursos, simposios y jornadas dedicadas a la alimentación y cocina. Ha publicado con Ideaspropias Editorial la obra formativa *Elaboración y exposición de comidas en el bar y cafetería*.

Ficha de catalogación bibliográfica

**Decoración y exposición de platos.
Presentación para todo tipo de elaboraciones
culinarias**

**1.ª edición
Ideaspropias Editorial, Vigo, 2014**

**ISBN: 978-84-9839-471-9
Formato: 17 x 24 cm • Páginas: 148**

**DECORACIÓN Y EXPOSICIÓN DE PLATOS. PRESENTACIÓN PARA TODO
TIPO DE ELABORACIONES CULINARIAS.**

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

DERECHOS RESERVADOS 2014, respecto a la primera edición en español, por
© Ideaspropias Editorial.

ISBN: 978-84-9839-471-9

Depósito legal: VG 546-2014

Autora: Almudena Villegas Becerril

Impreso en España - Printed in Spain

Ideaspropias Editorial ha incorporado en la elaboración de este material didáctico citas y referencias de obras divulgadas y ha cumplido todos los requisitos establecidos por la Ley de Propiedad Intelectual. Por los posibles errores y omisiones, se excusa previamente y está dispuesta a introducir las correcciones pertinentes en próximas ediciones y reimpressiones.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	9
1. Presentación de platos	11
1.1. Importancia del contenido del plato y su presentación. El apetito y el aspecto del plato. Evolución en la presentación de platos. La presentación clásica y la moderna. Adecuación del plato al color, tamaño y forma de su recipiente	12
1.1.1. Importancia del contenido del plato y su presentación ...	13
1.1.2. El apetito y el aspecto del plato	21
1.1.3. Evolución en la presentación de platos	33
1.1.4. La presentación clásica y la moderna	40
1.1.5. Adecuación del plato al color, tamaño y forma de su recipiente	48
1.2. El montaje y presentación de platos en grandes fuentes para su exposición en bufé	52
1.2.1. Adornos y complementos. Distintos productos comestibles	57
1.2.2. Otros adornos y complementos	62
CONCLUSIONES	67
AUTOEVALUACIÓN	69
SOLUCIONES	71
2. Acabado de distintas elaboraciones culinarias	73
2.1. Estimación de las cualidades organolépticas específicas	74
2.1.1. Valoración de las cualidades aplicadas a una elaboración	74
2.1.2. Combinaciones base	78
2.1.3. Experimentación y evaluación de resultados	80
2.2. Formas y colores en la decoración y presentación de elaboraciones culinarias	87
2.2.1. La técnica del color en gastronomía	88
2.2.2. Contraste y armonía	92
2.2.3. Sabor, color y sensaciones	95
2.2.4. Experimentación y evaluación de posibles combinaciones	98
2.3. El diseño gráfico aplicado a la decoración culinaria	103

2.3.1. Instrumentos, útiles y materiales de uso más generalizado	107
2.3.2. Diseño de bocetos y modelos gráficos aplicando las técnicas correspondientes	112
2.4. Necesidades de acabado y decoración según tipo de elaboración, modalidad de comercialización y tipo de servicio	114
2.5. Ejecución de operaciones necesarias para la decoración y presentación de platos regionales, internacionales, de creación propia y de mercado, de acuerdo con su definición y estándares de calidad predeterminados	119
CONCLUSIONES	129
AUTOEVALUACIÓN	131
SOLUCIONES	133
PREGUNTAS FRECUENTES	135
GLOSARIO	137
EXAMEN	141
BIBLIOGRAFÍA	143
CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS	145

INTRODUCCIÓN

En gastronomía, la primera percepción llega con la vista: lo que hace que un plato sea o no atractivo es lo que incita al cliente a probarlo o rechazarlo. Este es el sentido más inmediato y directo que lo relaciona con el alimento. Por tanto, es de importancia que el comensal sea capaz de percibir que lo que se le sirve es atractivo, tanto que podrá comerlo y sentirse mejor, el fin principal de calmar el apetito. En cambio, un plato que no se presenta de forma atractiva o que carece de todo tipo de armonía será rechazado por el comensal.

Cuando se habla de la decoración de un plato no solo se refiere a los elementos ocasionales y variables, como una ramita de perejil o una rodaja de limón, sino más bien es un concepto que se refiere al estilo de cocina que se desea transmitir al comensal. Así, no es lo mismo una cocina de tipo rústico, que requerirá vajilla de barro y estará compuesta por una gastronomía tradicional, que una cocina al estilo francés clásico, que se presentará en plato de loza fina con elementos elegantes y armonizados, correspondiente a un estilo de alta gastronomía. No se trata únicamente de presentar alimentos apetitosos, sino de que el conjunto resulte armónico y estimulante para que el comensal disfrute del estilo de gastronomía seleccionado.

Sin duda, los estímulos llegan a través de diferentes sentidos. En gastronomía, los primeros son el olfato y la vista, tras los que se ponen en marcha los sentidos del gusto y del tacto. Con ellos ocurre algo muy interesante: el recuerdo mejora o empeora la realidad que se rememora. Actualmente, por la facilidad que proporcionan los dispositivos móviles de los que se disponen, es habitual que los clientes fotografíen algunos platos cuya presentación es atractiva, de manera que mantienen la imagen pero pierden el resto de sentidos que son, en realidad, la esencia del plato. Esa imagen conseguirá que el recuerdo se mantenga vivo y que, por el estilo de decoración del plato, rememore su calidad. De ahí la importancia de conseguir que la presentación sea realmente armónica y represente un conjunto de pequeños aspectos integrados entre sí, sin carecer ninguno de ellos del sentido que debe tener un plato.

Se fidelizará al cliente que se sienta atraído en primera instancia y, más aún, si el plato cumple con las expectativas prometidas a través de la vista. Así, una presentación es la primera y más práctica herramienta de *marketing*: el cliente fotografiará, comentará y disfrutará del plato presentado y, posteriormente, podrá hablar de sus sensaciones mostrando la fotografía, la cual evocará diferentes impresiones en otras personas.

Muestra gratuita

Decoración y exposición de platos

1 Presentación de platos

Objetivos

- Diseñar y realizar decoraciones para todo tipo de elaboraciones culinarias, aplicando las técnicas gráficas y de decoración adecuadas.
- Elegir o idear formas y motivos de decoración, aplicando la creatividad e imaginación.
- Deducir variaciones en el diseño realizado conforme a criterios tales como tamaño, materias primas que se vayan a emplear, forma, color, etc.
- Escoger géneros culinarios y demás materiales que sean aptos para la aplicación de la técnica decorativa seleccionada y la consecuente realización del motivo decorativo diseñado con antelación.
- Colocar los productos culinarios en los expositores siguiendo criterios de sabor, tamaño, color, naturaleza del producto y temperatura de conservación, mostrando sensibilidad y gusto artísticos.

Contenidos

1. Presentación de platos
 - 1.1. Importancia del contenido del plato y su presentación. El apetito y el aspecto del plato. Evolución en la presentación de platos. La presentación clásica y la moderna. Adecuación del plato al color, tamaño y forma de su recipiente
 - 1.1.1. Importancia del contenido del plato y su presentación
 - 1.1.2. El apetito y el aspecto del plato
 - 1.1.3. Evolución en la presentación de platos
 - 1.1.4. La presentación clásica y moderna
 - 1.1.5. Adecuación del plato al color, tamaño y forma de su recipiente
 - 1.2. El montaje y presentación de platos en grandes fuentes para su exposición en bufé
 - 1.2.1. Adornos y complementos. Distintos productos comestibles
 - 1.2.2. Otros adornos y complementos

1.1. Importancia del contenido del plato y su presentación. El apetito y el aspecto del plato. Evolución en la presentación de platos. La presentación clásica y la moderna. Adecuación del plato al color, tamaño y forma de su recipiente

La **decoración** de un plato consiste en la aplicación de técnicas de elaboración y otras paralelas que confluyen para que su apariencia resulte atractiva.

Ese conjunto de procedimientos debe nacer desde el comienzo del proceso en la cocina y no ser solamente un aspecto superfluo, ya que entonces quedaría en una simple superposición de elementos inconexos.

En la actualidad se trabaja para que todos los platos sean atractivos, desde los que forman parte de la cocina más sencilla, la regional o tradicional, hasta los elaborados de la cocina internacional o fusión de alta calidad. Por ello, no debe olvidar que la decoración comienza en la cocina y termina en la sala.



Hay que cuidar los aspectos de textura, perspectiva, color, contraste o similitud desde la preelaboración, y los tendrá en cuenta si no quiere, por ejemplo, ofrecer pasta pasada de punto, pescados resacos o verduras fibrosas o rotas por el exceso de cocción.

Para ello se utilizará la sensación visual del tacto, para la cual es fundamental la textura. Así, los nuevos productos consiguen cristalizaciones, humos, jugos extraordinarios, densificaciones de elementos líquidos y semidensificaciones hasta lograr un punto intermedio entre el sólido y el líquido, etc. Todo ello sin duda, no puede ser fruto de la improvisación. La genialidad no nace espontáneamente, sino que es el resultado de mucho trabajo.

Por tanto, la decoración de un plato es la consecuencia de realizar bien los procesos, desde el momento de la selección del producto.

1.1.1. Importancia del contenido del plato y su presentación

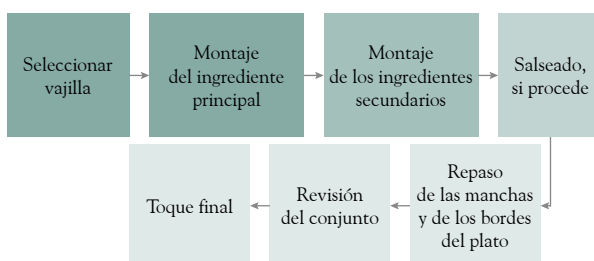
La *mise en place* es el conjunto de técnicas que se aplican para montar el contenido del plato y presentarlo ante la mesa elaborado fácilmente.

La *mise en place* es el último momento de un plato cuando, una vez terminado de cocinar, se realiza su composición, que vendrá determinada por el jefe de cocina, aunque este no la haga personalmente. Es el momento de aplicar unas normas de estilo, ya que en cocina ya se habrá desarrollado la técnica correspondiente y adecuada. Es importante que durante la *mise en place* se disponga de todos los elementos del plato, desde la vajilla hasta el último detalle, para que se pueda poner en práctica con eficiencia y rapidez. Aprenda a realizar con extremo orden la *mise en place*. Sea disciplinado con el orden de los ingredientes del plato y tenga a mano la fotografía que siempre debe incluir la ficha técnica.



Cada estilo de cocina tiene un tipo de decoración muy diferente, ya que, además de ser diferentes los productos y las técnicas, la presentación en sala también es variopinta: la cocina regional iberoamericana, la mediterránea, la árabe, la oriental o la internacional, etc. Pero todas ellas tienen en común la importancia de la *mise en place*.

El proceso de la *mise en place* conlleva una serie de pasos en el orden que se detalla en el siguiente esquema.



Utilice las herramientas necesarias para realizar la mise en place correctamente: salsee o napee con biberón; utilice brochas para obtener textura si lo necesita; pinzas si lo que quiere es colocar alimentos delicados como brotes, caviar y hojas delicadas; y, finalmente, si desea dar un toque de sabor sin que el producto se impregne excesivamente, use un atomizador con el que aportar humedad.

El contenido del plato y su presentación deben tener relación directa con su marco contextual: el restaurante, el territorio, el tipo de producción que se realiza y, sobre todo, el tipo de gastronomía seleccionada, ya que la cocina oriental, por ejemplo, se puede realizar en grandes capitales europeas.

Al entrar en un local, lo primero que se observa no son los platos, sino el conjunto: la decoración, la música, la luz, el ambiente, etc. Eso nos hace tener una idea muy clara a priori de cómo van a ser los platos que se van a degustar. Por tanto, la oferta del restaurante determinará la decoración de los platos que se sirven.

Ejemplo

Sería un contraste extravagante servir fabada asturiana en un restaurante tipo hindú o fideos de arroz al estilo de Pekín en una taberna madrileña.

Este ejemplo ilustra la importancia de que el conjunto sea prioritario sobre lo accesorio, de que la armonía sea lo principal. A su vez, la agrupación de los sentidos percibe todos los detalles y crea una visión inmediata en el cerebro, haciendo consciente al cliente de qué es lo que puede esperar de un restaurante nada más entrar en él.

Así, la vista es uno de los sentidos determinantes para la percepción de la decoración. A través de ella se perciben directamente las **propiedades** que definen un objeto: forma, superficie, color, tamaño, volumen y brillo.

La **forma** puede ser cuadrada, irregular, circular, rectangular, etc. Esta característica se divide en formas geométricas y circulares. Se trata de cómo es el plato como elemento, pero también de cómo se coloca el alimento dentro de él.



La forma produce a su vez, ritmo; los ángulos dan sensación de limpieza y pulcritud, mientras que las curvas producen sensaciones más complejas. Además, en un plato no solamente habrá una forma, sino un conjunto de formas que deben ser, de nuevo, armónicas, incluyendo el necesario contraste que provoca, a su vez, que un determinado aspecto llame más la atención.

Asimismo, la forma provoca la dirección, que es hacia dónde se dirige la vista del comensal. Si se desea que vaya desde el interior al exterior, esta seguirá una dirección excéntrica, si va desde el exterior al interior del plato será una dirección concéntrica hacia el elemento que se quiere resaltar.

Hay que tener cuidado y no producir confusión, tratando de crear, con todos los parámetros introducidos en la decoración, una serie de sensaciones complejas o sencillas, pero que provoquen emoción en el comensal-espectador.

La **superficie** puede ser plana, cóncava, convexa, etc. Esta característica del recipiente tiene relación con el tipo de contenido, su decoración y exposición. En general, todos los platos son ligeramente cóncavos, ya que es la forma más cómoda de transportar la comida y de cortarla en la mesa, impidiendo que el contenido se derrame o caiga. Pero también hay algunas superficies totalmente planas, como pueden ser las tablas de pizarra, sobre las que se deben ubicar productos que no rueden o se deslicen. Es necesario tener cuidado con este último tipo de superficie, aportándole algo de volumen, ya que puede resultar monótona y muy poco atractiva a la vista.

La más llamativa de las características que percibe la vista y quizás la más primitiva es el **color**. Induce a la aceptación o al rechazo inmediato y de ella se ocupa una ciencia denominada psicología del color. Es consecuencia directa de la luz, ya que esta se descompone en tres haces principales, los conocidos como colores simples: rojo, amarillo y azul. De estos tres se consiguen el resto de colores, cuya gama completa se analizará más adelante.

Divida la gama cromática con respecto a alimentación en colores cálidos o fríos. Los primeros son atractivos para el consumidor, aunque un exceso provoca cansancio. Son excelentes para dar toques de color en un plato monótono. Sin embargo, los colores fríos inducen a una sensación fresca y natural, pero hay que tener cuidado



con ellos porque también provocan sensación de distancia y, en especial, con los azules, un color que no aparece apenas en los tonos naturales de los productos alimentarios y que puede provocar un rechazo inmediato.

A continuación se explicará una receta en la que se logra un difícil equilibrio, resultando un plato con mucho volumen y color. Hay que recordar que esta proporción se da gracias a la adecuada elección de ingredientes y de sus cantidades y, posteriormente, por la elección de una técnica de cocina que logre una determinada textura y sabor para, por último, terminar con la decoración.

Alitas de pollo lacadas con frutos secos y guacamole

Ingredientes:

4 alitas de pollo
1 cebolla
1 c. s. de vino blanco
1 c. s. de vermouth blanco
1 c. s. de salsa de soja
1 cdta. de azúcar
80 g de frutos secos picados: almendra, nuez, avellana y piñones
4 c. s. de guacamole fresco
Aceite de girasol en cantidad suficiente para freír
Pimienta
Sal

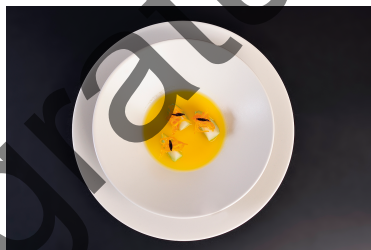
Preparación:

Cortar la última articulación de la alita y desecharla (se podrá utilizar para preparar fondos). Se dejan dos trozos de cada alita, una de ellas entera (la parte de en medio) y, con la parte más gruesa y con la ayuda de una puntilla, se cortan los tendones de la extremidad que tiene menos carne, ayudándose con los dedos a bajar toda la carne y piel hacia el extremo. Mezclar el vino, el vermouth, la soja, el azúcar y la cebolla finamente picada. Salpimentar. Macerar las alitas de pollo en esta mezcla durante una noche. Sacar del frigorífico dos horas antes de cocinar. Rebozar las alitas en los frutos secos picados e, inmediatamente, freír hasta dorar.

Servir en una fuente para compartir, con el guacamole formando un montoncito en una esquina, y decorar espolvoreándolo con los frutos secos picados.

En cuanto al **tamaño**, es necesario saber que se trata del espacio ocupado por la comida dentro del plato, del cual la comida ocupará solo una parte, el área central o lateral. Las raciones anteriores a los años noventa del siglo xx eran de un tamaño considerablemente mayor que las actuales. Sin embargo, la tendencia ha ido hacia el otro extremo y, durante unos años, como respuesta a esta moda casi milenaria, se han presentado raciones ridículamente pequeñas.

Se buscará el equilibrio entre la abundancia innecesaria y el minimalismo absurdo, ya que en gastronomía también se impone la lógica y la sensatez. La vida actual no requiere del importante aporte calórico que era necesario antes de que la tecnología se implantara en el día a día, por lo que las raciones tienen que ser adecuadas a este tipo de vida.



La colocación de los ingredientes se relaciona directamente con el tamaño: el ingrediente principal no debe quedar oculto por el resto de ellos ni por la decoración, ocupando siempre el lugar principal y el mayor espacio. Tras él, los ingredientes complementarios irán descendiendo de tamaño paulatinamente, en orden de importancia, y el toque decorativo final será de tamaño mínimo, únicamente para sugerir.

Coloque el elemento principal hacia la derecha del plato, pues es la zona hacia donde se dirige la vista. Después añada a la derecha una primera guarnición y una guarnición secundaria, de tamaño mínimo, a la izquierda. Finalmente, añada volumen con un toque decorativo que se puede colocar sobre los elementos ya ubicados en el plato.

El **volumen** es otra de las propiedades del objeto, que puede ser plano, ancho, alto, elevado, etc. Actualmente, este aspecto se cuida mucho y se evitan los platos planos, ya que resultan sumamente apagados. Es importante no hacer platos complicados en exceso, asegurándose de aportar con el volumen un toque de interés, pero que no resulte excesivo. Las formas serán limpias, regulares, naturales, evocando un orden o un desorden intencionado y muy cuidado.

Los ramilletes de hojas frescas son un complemento ideal para proporcionar volúmenes intencionados sobre superficies planas. Se puede ayudar de los aros de emplatar para conseguir orden. También es buena idea proporcionar un toque de salsa ligerísima, tipo vinagreta, que aromatice sin empapar, ya que es muy fácil romper el volumen con un exceso de grasa.

Además, el volumen debe evitar el desorden, el cual se puede alcanzar inmediatamente si no se tiene cuidado. Por tanto, aporte volumen con un solo ingrediente o con un grupo de ellos, pero no haga una cordillera de volúmenes en el plato.

Florones a la parmesana con salsa verde

Ingredientes:

1 coliflor dividida en cabezuelas
100 g de pan rallado
50 g de parmesano recién rallado
2 huevos
2 puerros
200 g de espinacas frescas
2 cebolletas frescas cortadas en *brunoise*
50 g de mantequilla
100 ml de caldo de pollo
50 ml de nata
Nuez moscada
Aceite de oliva virgen extra para freír
Pimienta
Sal

Preparación:

Escaldar la coliflor en agua salada durante cinco minutos y escurrir muy bien. Reservar.

Lavar los puerros a fondo, retirar la parte verde y trocear la blanca. Cocer en el caldo de pollo durante diez minutos. Dos minutos antes de finalizar la cocción, agregar las espinacas.

Rehogar las cebolletas con la mantequilla y una pizca de nuez moscada a fuego medio. Cuando estén transparentes, incorporarlas al caldo de puerros. Hervir durante un minuto y triturar con un robot de cocina hasta obtener una crema fina.

Mezclar el pan rallado con el queso y batir los huevos con sal y pimienta. Pasar las cabezuelas de coliflor por el huevo batido y luego por el pan rallado. Deben quedar totalmente cubiertos. Freír en aceite caliente hasta que se doren. Retirar y dejar escurrir sobre papel absorbente.

En el momento de servir, calentar la crema y añadir la nata. Adquirirá un brillante color verde.

Servir las cabezuelas tibias acompañadas de la salsa verde.

El **brillo** se refiere a la sedosidad, untuosidad, a la presencia de grasa o de humedad y palatabilidad de un alimento. Además, esta cualidad se halla relacionada con su color y no se puede desligar de él.

Si quiere aportar algo de brillo, lo hará con ingredientes húmedos o grasos: agua, mantequilla (ideal en preparaciones de salsas y repostería), aceites o emulsiones de agua en aceite. Se deben dar toques de brillo, pero no hacer que el plato entero resplandezca, ya que resultará poco atractivo para comer. El brillo puede colaborar en la aportación de volumen, dará sensación de espacio y amplitud y, si carece de otros ingredientes, será perfecto para dinamizar alguna presentación. El exceso de brillo, sin embargo, provocará la sensación de tener ante sí un plato grasiento, lo que evitará por todos los medios.

El brillo se aporta también por medio de dos vías: gracias a las cualidades propias de los ingredientes y con rociadores en *spray*, de los que debe disponer en abundancia. Cada uno de los rociadores tendrá un contenido distinto y estarán debidamente etiquetados con la fecha de composición de la mezcla y el nombre del conjunto.

Una receta creativa que aporta, a la vez, volumen y brillo puede ser la que se indica a continuación. Si desea llevarla a la práctica, deberá seguir con precisión las instrucciones, tanto en cuanto a los ingredientes y sus cantidades, como en cuanto a la elaboración de la receta.

Ensalada de hojas verdes con sorbete de aguacate, pipas y crema de yogur

Ingredientes:

Para la ensalada:

Unas hojas de ensaladas variadas

Unos tomatitos cherry

Para el sorbete de aguacate:

140 g de carne de aguacate

40 g de agua

4 gotas de limón

5 gotas de tabasco

10 g de glucosa

Pimienta blanca

3 g de sal

Para la crema de yogur:

1 yogur natural

80 g de crema de leche semimontada

Pimienta blanca
Sal

Para la vinagreta:

1 c. s. de vinagre de cerezas
1 c. s. de vinagre de Módena
1 c. s. de vinagre de Jerez
1 c. s. de salsa de soja
½ cda. de mostaza
Aceite de oliva virgen extra
Pimienta
Sal

Preparación:

Para realizar el sorbete de aguacate fundir la glucosa en el microondas y añadir el resto de los ingredientes. Triturar con la batidora o robot de cocina y pasar por el cedazo. Poner a congelar como mínimo doce horas. Para elaborar la crema de yogur mezclar el yogur con la crema de leche y condimentar. Reservar. Para hacer la vinagreta mezclar todos los ingredientes, añadiendo el aceite final. Por último, para el montaje del plato, distribuir en los platos un ramillete de ensalada variada, una quenelle de sorbete de aguacate y la crema de yogur. Decorar con unos tomatitos cherry partidos por la mitad. Esparcir por encima unas pipas tostadas y saladas y aliñar con la vinagreta.

Cada una de estas propiedades del aspecto visual de un plato tiene diferentes e innumerables características. Con todas ellas puede componer decoraciones muy variadas y cambiantes, según las estaciones, el tipo de producto y la creatividad.

Mientras los excesos pueden provocar rechazo, el equilibrio, en general, provocará sensaciones agradables, aunque a veces se necesite el contraste para generar armonía.

Importante

Los colores artificiales, potentes y vibrantes, no son agradables en alimentación cuando lo que se busca es naturalidad y un aspecto fresco. Las composiciones complejas, desordenadas y con exceso de ingredientes resultan rebuscadas y pesadas. Por tanto, se deben evitar.

El conjunto de todas estas propiedades lleva a la apariencia del plato o presentación, es decir, al aspecto que tendrá finalmente y que se percibirá a través de la vista.

1.1.2. El apetito y el aspecto del plato

No solamente se come con la boca, también se hace con el recuerdo, con los ojos, con el olfato, etc. El **apetito** no es hambre, es la sugerencia del cuerpo, provocada por algún estímulo, de que se puede tomar un bocado grato.



El contacto visual con el plato puede acentuar aún más esta sensación. Si el restaurador consigue que el cliente visualice sus preparaciones antes de decidirse a comer, provocará que este consuma más cantidad y con más gusto, un importante elemento de fidelización a un espacio gastronómico.

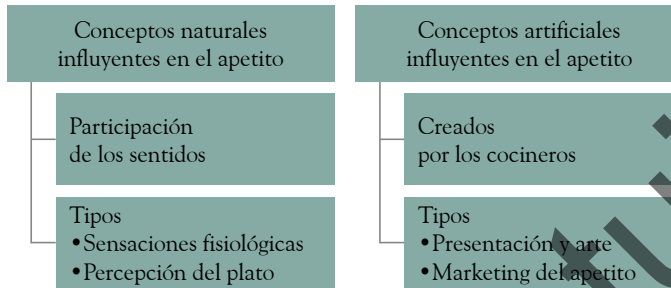
Apetito y hambre son dos conceptos que, en ocasiones, se confunden. A continuación se especifica la diferencia entre estos dos términos.

El **hambre** es la necesidad imperiosa y compulsiva de introducir un alimento en el cuerpo para proporcionarle calorías que le permitan continuar con la vida. En cambio, el **apetito** se produce siempre de forma diferente a la sensación de hambre. Representa la inclinación por un producto o comida sin que se tenga la sensación de desfallecimiento, dolor y debilidad producida por el hambre.

A nivel inconsciente, cuando se tiene apetito se sabe que se puede aplacar. Gracias a la presencia del apetito, un plato produce el gozo de comerlo. Comer sin apetito no produce la misma satisfacción física o psicológica. Además, el apetito se puede reforzar o aumentar por la información transmitida por los sentidos, especialmente la vista y el olfato.

A continuación se van a explorar los distintos conceptos que influyen en el apetito. Estos se pueden dividir en dos tipos, dependiendo de cuál sea su origen: los **naturales**, que son los elementos en los que participan nuestros sentidos, y los **artificiales**, que son aquellos creados por los cocineros para

provocar el deseo de consumir un plato. Dentro de los primeros están las sensaciones fisiológicas y la percepción del plato; en el segundo grupo aparecen la presentación y el arte, y el marketing del apetito.



Un plato tiene que provocar apetito, es decir, una nítida inclinación hacia él. Esto es debido a la antropología ligada al alimento, a la forma de comportarse del ser humano frente a la comida y sus **sensaciones fisiológicas**. No solamente es la necesidad de consumo de un cierto número de calorías al día para mantener las funciones vitales, sino la importancia que tienen ciertos alimentos para mantenernos sanos.

La **fisiología del apetito** es la sensación física de apetencia por la comida que se siente en el estómago. Sin embargo, no es este el órgano que regula la necesidad de aportación de calorías al organismo.

Al bajar los niveles de glucosa y hormonas en el organismo, la sangre envía directamente al cerebro un aviso de la necesidad de reponer energías. En el cerebro se producen una serie de reacciones fisiológicas y psicológicas, complejas e interconectadas con los procesos endocrinos y metabólicos que se han señalado anteriormente, que son las encargadas de llamar la atención gracias a la presencia de una cierta intensidad de dolor, que va desde la ligera sensación de apetito a la de hambre.

Es entonces cuando el cerebro produce, a través del sistema neurológico, una serie de contracciones que podrían llegar a ser muy dolorosas si se lleva mucho tiempo sin comer y que envía al estómago. Es en ese momento cuando

se siente apetito o hambre, cuando todo parece más apetecible y rico. En ese proceso, la boca interviene produciendo una mayor salivación para facilitar la posible futura ingestión de alimentos y la posterior digestión.

En presencia de apetito, se aviva el recuerdo de la sensación de placer que se ha sentido en otras ocasiones en las que se ha saboreado el mismo alimento. Es la psicología del apetito. El disfrute de un plato bien presentado, por tanto, se produce antes de consumirlo y mientras se come, sintiendo el placer del sabor y del tacto: la untuosidad o el frescor de los alimentos, el sabor picante, dulce o salado, y las muchas sensaciones que a su vez provocan otros recuerdos.

Aunque el hambre se satisface con cualquier alimento que aporte calorías porque representa la supervivencia, el apetito no se satisface con cualquier cosa, ni mucho menos si es desagradable en nuestro modelo cultural.

Ejemplo

Los gusanos, que muchas culturas africanas consumen y que son una buena fuente de proteínas, son repugnantes para la cultura occidental.

El apetito se calma mejor con alimentos que resultan agradables, y más aún si tienen una consideración elevada sociológicamente hablando, si se considera un alimento valioso por su escasa presencia en el mercado o por su elevado precio.

Este es el principal factor psicológico de referencia con respecto al hambre, debido a que no solamente intervienen necesidades fisiológicas, sino culturales y psicológicas. El apetito representa el capricho, la golosina o el antojo por algún producto, y tiene una estrecha relación con la alimentación de la infancia, con las experiencias personales y con el grupo social y económico en el que se integra cada persona.

La **percepción del plato** se define como el encuentro del cliente con el plato solicitado.

Como regla general, todo lo que hay en un plato debe ser comestible, la presentación no se puede basar bajo ningún concepto en elementos que no se puedan consumir. El juego con alimentos, salsas, decoración y composición es suficientemente variado como para poder desarrollar excelentes e innumerables platos. El contraste y la armonía, la dirección, la verticalidad, el volumen y el color son los elementos con los que trabajará siempre en relación con su propio concepto gastronómico.



Es inevitable hacer mención a la temporalidad. No se debe olvidar que los alimentos son producidos por la naturaleza y, por tanto, son parte de ella. Así, a pesar de que el hombre haya conseguido obtenerlos fuera de su momento óptimo de producción y consumirlos durante todo el año, es inquestionable la calidad que tienen en dicho momento.

El uso de productos de temporada abaratará nuestros costes, ya que son más económicos en su temporada natural, y mejorará la calidad del resultado (cuando están en sazón desarrollan mejor sus cualidades naturales) y dietéticamente su contenido es de mejor calidad.

También es conveniente adecuar a la temporada el estilo de los guisos.

Ejemplo

En **invierno** se pueden preparar platos más sólidos y reconfortantes, jugando con los tradicionales de cuchara, enriquecidos con salsas densas y untuosas, en contraste con los frescos cítricos que se abren en plena temporada. Mientras que en **verano** se dirigirá el esfuerzo de la cocina a las sopas y cremas frías, ensaladas de temporada ligeras y con cierto concepto dietético, pescados y carnes frías con guarniciones simples y vinos frescos y jóvenes.

Primavera y otoño tienen un carácter especial. Mientras, los brotes tiernos, las primeras verduras y las carnes jugosas son característicos de la primera, junto con la apertura de la temporada de grandes pescados como el atún, en el otoño podrá hacer contrastes más complejos, jugar con sabores de frutos azucarados (higos, caquis, membrillos y granadas), combinándolos en salseados con vinos y licores complejos y aromáticos del tipo de vinos generosos, y raíces aromáticas como la vainilla y el regaliz. La temporada de caza y de recolección de setas se abre en otoño, aumentando la riqueza de la oferta y permitiéndonos ampliar el abanico de variedades con un sinnúmero de especies: aves, caza mayor, setas ligeras o carnosas, para poner a la plancha como guarnición o para presentar como plato principal.

En cuanto a la percepción del plato como elemento complejo, evite todo lo que pueda distraer la atención de lo fundamental, revisando, en primer lugar, la vajilla para que esté impoluta y brillante antes de emplatar. Tras el emplatado, repase las posibles manchas con un paño limpio y diferente del anterior, el cual será de algodón sin fibra.

En cuanto al contenido, evite el desorden, el exceso y el barroquismo, los contrastes imposibles y difíciles, los excesos de salseado tan típicos de otros momentos, napando o añadiendo sencillas lágrimas de salsa e, incluso, evitando mezclar dos salsas en la misma preparación.

En algunas ocasiones, debido a necesidades de salud, es necesario hacer dietas que, en general, restringen el número y tipo de ingredientes que se consumen. Ya sean dietas por problemas de intolerancia alimentaria como las de los celíacos (intolerantes al gluten), por control del azúcar en sangre (diabéticos), o clásicas dietas de restricción calórica para perder peso, suelen ser difíciles de seguir, así que se debe cuidar especialmente la presentación en estas, ya que hay una gran relación entre el éxito de las dietas y el apetito.

Las dietas destinadas a enfermos son un tipo especial cuyo control debe partir de un departamento de dietética y nutrición dentro de los complejos hospitalarios. Las indicaciones facilitadas por estos organismos deben ser seguidas estrictamente. Aun así, la pérdida de apetito que sufre un enfermo generalmente hace especialmente necesario cuidar la presentación, hacerla grata para que coma con gusto la comida, lo que supondrá un restablecimiento más rápido y reparador.

En todos estos casos evite sobrecargar las presentaciones con un exceso de productos.

Importante

Es un error muy común y propio de principiantes, pero debe tener en cuenta que el número de productos que se introduce en un plato puede terminar estropeándolo e, incluso, haciendo que la digestión sea más lenta y pesada.

Sin duda, la tendencia de los últimos años de poner nombres largos y complejos a los platos ha reforzado la sobrecarga de productos dentro de la misma preparación, pero no debe olvidar que un plato solamente es mejor si lleva lo que necesita, ni más ni menos. No es fácil, por otro lado, señalar límites, ya que en este aspecto no interviene una medida concreta, sino que la experiencia, la intuición y la prudencia, que serán las fronteras que contengan al cocinero en la adición de ingredientes innecesarios al plato.

La manera en que funciona el apetito y los mecanismos de estímulo (en caso de salud o enfermedad) ante el plato explican la importancia de la presentación y decoración de estos. La monotonía en la alimentación es contraproducente y, sin necesidad de ser extravagantes, se puede conseguir una gran variedad en todos los sentidos, desde los productos hasta las vajillas, pasando por el uso de herramientas e instrumentos que aportan novedades técnicas o presentaciones fuera de lo común. Esto conseguirá que el comensal obtenga un mayor placer al disfrutar de un nuevo plato.



Los alimentos terminan conformando el propio ser y, gracias a ellos, el cuerpo repara los daños y faltas posibles de sustancias nutritivas, construye la masa corporal durante el crecimiento y lleva al individuo a un estado de salud física y psicológica determinada. Es por esta razón importante que cuide las prescripciones y las cumpla de una forma agradable y placentera durante el periodo de necesidad de dieta, tratando que las presentaciones de estos platos estén cuidadas.

La **dietética** es una ciencia que regula la alimentación para obtener salud a través de ella, buscando no perjudicar, adquirir la variedad y cantidades necesarias de alimentos, y estimular el apetito para que la dieta esté equilibrada.

Hay también una serie de normas para las presentaciones de platos en dietas. Estas directrices se pueden seguir para estar seguro de que los platos resultan atractivos y apetecibles para los destinatarios. Algunas de ellas son:

- **Variedad:** trate de conseguirla en los diferentes menús y también dentro de cada comida, buscando introducir productos de mercado y de temporada, y preparando los menús con suficiente antelación para comprobar que no se repiten.
- **Adaptación:** ajuste cada plato a las necesidades de dieta de la persona que lo va a consumir. Un celíaco tiene requerimientos diferentes a los de un paciente con problemas cardiovasculares.
- **Color:** evite los aburridos y monótonos tonos castaños y blancos, típicos de las dietas, añadiendo un toque de color cálido y otro frío. De este modo, conseguirá animar cualquier preparación.
- **Volumen:** añádale dando un toque de brillo o aportando algún compuesto que rompa la superficie y proporcione algo de vistosidad. Es uno de los grandes problemas de las dietas, ya que se suelen presentar platos muy planos y sin volumen.
- **Aromas:** tenga especial cuidado con ellos. Los enfermos son muy sensibles a ciertos aromas. Sin embargo, se pueden utilizar hierbas aromáticas y condimentos, siempre que estén permitidos. Añadirán color y perfume agradable. También se pueden utilizar concentrados y caramelizados de jugos de carne, reducciones de vino y vinagre, etc., que son agradablemente aromáticos, a la vez que darán brillo y presencia al plato.
- **Decoración final:** hágase con una lista de alimentos permitidos, preferiblemente frescos, que son los ideales para proporcionar ese toque final en la presentación. Utilícelos en pequeñas cantidades y bien dosificados y, si es necesario, cocínelos con las técnicas permitidas. También puede ser creativo y dar un toque de fruta tropical a un pescado, aportar unos bastoncillos de setas o decorar con un minitartar de ceps y tomate.



- **Creatividad:** utilice elementos insospechados en platos tradicionales. Decorar un sencillo plato de lentejas en ensalada con un *carpaccio* de cítricos es un buen ejemplo y le permitirá dar un toque diferente a una preparación tradicional.
- **Producto:** nunca utilice un producto de segunda calidad, ya que no mejoran tras la preparación y su plato siempre será inferior a lo planeado.
- **Contraste:** añada uno para animar al destinatario. Un toque de una vinagreta ligera o de una salsa de yogur con especias, puede ser la diferencia entre un plato estupendo y uno simple. También puede añadir un toque crujiente a una preparación blanda, por ejemplo, con unos *croûtons* a un bacalao en su jugo o un toque de crema de vainilla a unas frutas del tiempo. El arroz inflado puede ser un ayudante excepcional tanto para platos salados como dulces.

A continuación se le facilita una receta que pretende actuar como un modelo de transparencias, equilibrio de color y sugerencia de naturaleza en su elaboración y presentación.

Carpaccio de bacalao con frutas a la pimienta rosa

Ingredientes:

- 600 g de lomo de bacalao fresco y en un trozo
- 2 nectarinas firmes
- 1 palito de vainilla
- 100 ml de aceite de oliva virgen extra, suave
- 2 c. s. de pimienta rosa
- Unas ramas de eneldo fresco que tendrá en un bol con hielo
- Unas ramas finas de apio que tendrá en un bol con hielo

Preparación:

Secar bien el bacalao con ayuda de papel absorbente y congelar durante cuatro horas en un recipiente tapado herméticamente.

Mientras, calentar el aceite a fuego muy bajo y añadir la vara de vainilla cortada por la mitad, extrayendo antes de ella las bolitas interiores con ayuda de un punzón. Apagar el fuego y dejar infundonar treinta minutos. Incorporar la pimienta rosa y reservar a temperatura ambiente y tapado. Sacar el bacalao del congelador y cortar la pieza en cuatro dados grandes. Con ayuda de un cuchillo muy fino y afilado, cortar cada dado en finísimas láminas sin llegar al final. Abrir cada dado en un plato para poder percibir la transparencia. Lavar las nectarinas y cortarlas en lonchas finísimas que pondremos de base en el plato. Sobre ellas colocar el carpaccio de bacalao. Regar, con ayuda de un biberón, con el aceite de vainilla y pimienta rosa. Servir inmediatamente para evitar la oxidación de la fruta, decorado el plato con un enrejado de hojas de eneldo y una o dos flores de apio.

En un plato bien diseñado y realizado se entrelazan diversos aspectos que son los que han llevado a que la gastronomía y su presentación, en la época actual, tengan casi la consideración de un arte.

El aspecto del plato influye en el sentido de la vista, que produce no solo el placer directo de alimentarse, sino el disfrute estético de tener ante sí algo bello, lo que incitará el interés del comensal por un plato de forma más compleja que la debida a la inmediatez del apetito.

Pero no todo el mundo está preparado, por la formación recibida, por la sensibilidad personal o por las capacidades desarrolladas, para disfrutar de una determinada presentación de los alimentos. Lo que sí es cierto es que puede prepararse para ser capaz de percibir el sentido artístico que subyace detrás de muchos platos, así como de crearlos usted mismo. Aquí reside la importancia de la formación, que no debe terminar nunca para un buen profesional, ya que continuamente debe estar innovando y mejorando sus conocimientos.

Por supuesto que antes tendrá que cuidar una serie de aspectos de carácter mucho más pragmático y rutinario, como son unas exquisitas técnicas de cocinado, la limpieza escrupulosa con que cuida su cocina, herramientas e instrumentos, y la categoría del producto, inexcusable si desea obtener resultados de alta calidad.

Con las bases bien estructuradas, podrá aplicar posteriormente un criterio estético con cierto sentido artístico que le permita conectar con su propia creatividad por un lado, y con la del cliente por otra. Es entonces cuando podrá aplicar la teoría de las direcciones, volúmenes y colores, esbozada anteriormente, consi-

derando siempre que la armonía debe ser el factor principal que proporcione estabilidad a todo el conjunto de actuaciones en cocina.

La reflexión que conduce a la creación de una presentación debe ir ligada a la búsqueda de la seducción del comensal. Se trata de usar su conocimiento para que exista la posibilidad de que su labor produzca algún tipo de emoción más allá de calmar el apetito.

Cuando se produce un entendimiento artístico del tipo cocinero-plato-comensal, tiene lugar una conexión muy interesante, en la cual todos los implicados se benefician de la comunicación, ya que se produce la satisfacción por un plato creado, que a su vez produce placer estético en la persona a la que va destinado.

En cuanto a la consideración de la cocina como arte hay muchas teorías, pero no se puede negar que, si bien resulta complicado compararla en igualdad de condiciones con las artes tradicionales (arquitectura, pintura, escultura), en ella reside una gran carga de sentido estético.

Para el gran genio de los fogones, Alain Ducasse (2010), no tiene tanta importancia la calificación como la realidad culinaria:

«El arte culinario es una actividad que requiere a la vez imaginación, creatividad, a menudo poesía, este don particular para imaginar alianzas de gustos y sabores, pero también una técnica intachable, un conocimiento íntimo de los productos y una destreza muy profunda, etc. El sesgo mediante el cual el artista culinario coincide con el artesano cocinero, es que la cocina es también, y sobre todo, un oficio manual, cuya finalidad es la de reproducir, día a día, la misma obra con la exigencia de perfección. Finalmente, importa bien poco que se califique al chef como artista o como artesano».

En realidad, la opinión de Alain Ducasse es que no importan los términos de definición y, si bien no todos los cocineros tienen el sentido estético altamente desarrollado, sí pueden llevar a cabo una gran labor como artesanos, profesionalizando su labor, de manera que consigan excelentes platos, sabrosos, saludables y, por otro lado, con unas presentaciones que correspondan a lo que se espera de una cocina de alta calidad.

A continuación, se va a exponer un plato que se caracteriza por el uso sorprendente que se hace de una receta tradicional.