

MENÚS *del* FUTURO

LAS MEJORES TENDENCIAS
GLOBALES PARA 2024



Unilever
Food
Solutions

RESUMEN EJECUTIVO

Cómo servir más con menos es la gran pregunta de los chefs hoy en día. Los comensales tienen más hambre que nunca de experiencias gastronómicas inolvidables: deliciosa comida, bebidas y entretenimiento.

Sin embargo, la capacidad de satisfacer estas demandas se está volviendo más difícil a medida que el precio de los ingredientes, la escasez de mano de obra y el costo de hacer negocios continúan aumentando. Esto requiere hacer las cosas de una manera diferente, para ofrecer platos que emocionen, con la capacidad creativa de nuestros chefs como herramienta clave. Estar informados sobre las tendencias gastronómicas es esencial, pero no es una tarea fácil, particularmente en este mundo de inspiración digital donde las tendencias en las redes sociales se desarrollan y disminuyen a la velocidad del rayo.

Es ahí donde entra en juego el reporte de tendencias gastronómicas Menús del Futuro 2024 de Unilever Food Solutions (UFS). Incontables horas de investigación realizadas por expertos en la industria de alimentos, junto con la aportación de más de 1,600 chefs en 21 países de todo el mundo, dan como resultado la identificación de las tendencias gastronómicas más importantes.

Mucho ha cambiado en los últimos 12 meses, desde que se publicó la primera edición, la información sobre las tendencias ha sido mejorada y actualizada.

Observamos la evolución en todas las tendencias, pero tres de ellas están experimentando un crecimiento acelerado.

- 1 Contrastes Inesperados** se trata de romper las reglas para entregar a los comensales emociones inesperadas, con experiencias explosivas. Quieren ver una fusión salvaje, una cocina caótica y una propuesta sin límites en los platos del menú.
- 2 La tendencia Proteínas Alternativas**, ofrece una gran oportunidad para satisfacer el deseo de los comensales que buscan platos creados e inspirados por chefs. La gente busca nuevas experiencias culinarias que giren en torno a alimentos con gran aporte proteico como frijoles, legumbres y verduras.
- 3 Orígenes Locales** se trata de celebrar los productos nacionales y permanecer cerca de la naturaleza. El 77% de los comensales de la Gen Z y el 70% de los Baby Boomers están dispuestos a pagar más por platos con ingredientes producidos localmente.
- 4 Menús Ultra Eficientes:** maximizar recursos a través de la creatividad. Las investigaciones nos dicen que el aumento de la rentabilidad es la razón principal por la que los chefs adoptan esta tendencia, mientras que el 54% lo hace para ser más sostenibles.
- 5 Verduras Irresistibles:** casi la mitad de los chefs ven en esta tendencia una forma de ofrecer platos nuevos e interesantes. También es una rica forma de atraer nuevos comensales y diferenciarse de la competencia. Tener más inspiración está a la orden del día y podrás encontrarla en este reporte.
- 6 Modernos y Esenciales:** continuar satisfaciendo la demanda de los clásicos con un toque diferente, para poder ofrecer platos auténticos.
- 7 Alimentos Para Sentirse Bien:** explorar diferentes cocinas para satisfacer el apetito de quien busca comida integral: saludable y deliciosa.
- 8 La Felicidad de Compartir** habla de atraer a más comensales para que disfruten del vínculo que se genera a través de una comida, y que a su vez, es buena para el alma.

Paralelamente, sigue habiendo un gran espacio sobre la mesa para otras dos populares tendencias: **Menús Ultra Eficientes** (de bajo desperdicio) y **Verduras Irresistibles**. Ambas son muy relevantes para el entorno actual de altos costos y el gran cambio hacia el flexitarianismo. De hecho, el 42% de los comensales ahora son flexitarianos, representando una de las tendencias alimenticias de más rápido crecimiento en la actualidad.

¿Y ahora qué? Es hora de poner las tendencias en acción. Incorporarlas en tus menús es simple y está a solo unos clics de distancia, gracias a nuestro diseño de reporte fácil de usar: se proporcionan recursos útiles como recetas, técnicas y consejos, más inspiración para platos, diferentes ingredientes, tips sobre nuestro portafolio UFS y aplicaciones rentables. ¡Te invitamos a descubrirlo!



#Cocinando el Mañana con Unilever Food Solutions.



CONTENIDOS

Prólogo..... 7

8 Contrastes Inesperados: Una Experiencia Sin Reglas

La Gen-Z está generando una mayor demanda de experiencias gastronómicas únicas..... 10
 Ideas de salsas mexicanas..... 12
 Bizcocho dulce de miel y aceite de oliva con estragón y mermelada de tomate..... 14
 Camarón fresco con aceite de oliva y galleta de risotto... 18
 Kushi plate 22

18 Orígenes Locales: Un Viaje a Nuestras Raíces

El campo primero: ¿puede tu granja local cambiar tu negocio?..... 28
 Robalo en pipián con tamal verde de papas..... 30
 Ceviche de hongos..... 34
 Callo de hacha ardiente en salsa dulce y picante..... 36

30 Menús Ultra Eficientes: Potenciando La Creatividad

Cómo ser creativo con los desperdicios 42
 Menos es más: los beneficios de un menú más pequeño..... 44
 Memela de tinga de cáscaras de banano 46
 Noodles de espinaca y pepino..... 50
 Focaccia al estilo Detroit..... 54

40 Modernos y Esenciales: Aventureros y Gratificantes

Nostalgia en la cocina: ofreciendo platos clásicos a comensales modernos 60
 Raviolis de 3 quesos mexicanos en salsa cremosa de epazote 62
 Risotto de guajillo con camarones 66
 Lumpia o rollitos primavera de vegetales frescos..... 70

68 Proteínas Alternativas: Los Héroes de las Proteínas Vegetales

Flexitarianismo: cómo pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia..... 76
 Cuatro ingredientes para crear platos saludables y conscientes..... 78
 Chicharrón de hongos en hummus de remolacha..... 80
 Ensalada picante de maíz al carbón con aderezo de serrano 84

74 La Felicidad de Compartir: Dinámico E Interactivo

I.A. y el futuro de los restaurantes..... 90
 Tartar de bonito del pacífico con lulo y cremoso de aguacate..... 92
 Croquetas de arroz encocado de mariscos con hierbas de azotea 96
 Panna cotta de agua de rosas 100

82 Verduras Irresistibles: Revolución Vegetal

De lo sencillo a lo sublime: ¿los vegetales podrán tomar la delantera? 106
 Tuber nachos con vegetales del huerto con queso cheddar cremoso y aderezo de chipotle..... 108
 Crema de tomate con albahaca y parmesano 112
 Tostada de calabaza moscada caramelizada con miel picante y queso feta cremoso..... 114

102 Alimentos Para Sentirse Bien: Bienestar Integral

Los beneficios ocultos de una experiencia gastronómica saludable..... 124
 Más que alimento para el cuerpo: creando platos saludables y deliciosos..... 126
 Costilla asada con salsa cartagenera 128
 Rollitos de langostino con salsa cevichera 132
 Malfatti de mijo en salsa de verduras ahumadas..... 136

**Cocinando El Mañana
 Con Unilever Food Solutions..... 146**

Íconos dentro de las recetas:

 **Receta con tendencia vegetal:**
 Recetas con al menos un 80% de ingredientes de origen vegetal.

 **Receta con eficiencia de tiempos de preparación.**

 **Receta con alérgenos.**

Todas las recetas se han elaborado considerando la calidad nutricional de cada ingrediente, a través de mejores técnicas o incluyendo diferentes alternativas, cuando ha sido posible.

Los precios por porción fueron estimados por los chefs locales y convertidos a dólares. Ten en cuenta que, con las impredecibles fluctuaciones de precios, estos costos pueden variar.



“Los menús siguen evolucionando, por eso Menús del Futuro te ayuda a responder a las preferencias gastronómicas de la Gen Z y de los Millennials para crear experiencias culinarias únicas.”

PRÓLOGO

Palabras del
Chef Kees van Erp,
chef ejecutivo global,
Unilever Food Solutions

Los menús siguen evolucionando, por eso Menús del Futuro te ayuda a responder a las preferencias gastronómicas de la Gen Z y de los Millennials para crear experiencias culinarias únicas.

En Unilever Food Solutions (UFS), nuestro compromiso es ayudar a mantenerte a la vanguardia culinaria. Esta nueva edición del reporte está llena de soluciones para los retos más grandes a los que se enfrenta nuestra industria, desde los cambios en el comportamiento de los comensales y la escasez de mano de obra calificada, hasta el aumento de los costos de los alimentos y el impacto medioambiental en la cadena de suministro a nivel mundial.

En las siguientes páginas encontrarás consejos de los mejores chefs de UFS sobre cómo crear platos deliciosos y modernos que no solo se verán bien en el plato, sino también en tus finanzas. También hay historias interesantes sobre el flexitarianismo, la optimización de menús, y el uso de la inteligencia artificial en restaurantes.

Entendemos que, para muchos chefs y restauranteros, las próximas temporalidades son impredecibles. Pero con Menús del Futuro descubrirás nuevas formas de inspirarte, desarrollar estrategias y prosperar. Junto con más de 250 chefs profesionales de UFS de todo el mundo, podemos ayudar a prepararte para cocinar el mañana.

 **Unilever
Food
Solutions**
#Cocinando el Mañana



CONTRASTES INESPERADOS



Una Experiencia Sin Reglas

En todas las áreas de nuestra vida, exigimos experiencias difíciles de olvidar, mejores, más grandes y más vibrantes, ¿por qué lo que comemos sería una excepción?

Vivimos en una era de sobrecarga sensorial, y es momento de reconocerlo. Los comensales quieren ver a los chefs romper las reglas y experimentar más, por ejemplo usando auténticas salsas mexicanas como la poblana para crear hamburguesas más modernas. Quieren fusiones salvajes, caos en la cocina y una propuesta sin límites en los platos que ven en el menú.

Imagina la cocina del futuro como una experiencia de escape, donde los platos no solo buscan deleitar, sino también sorprender y desafiar las expectativas de los comensales con sabores inolvidables.



LA *Gen-Z* ESTÁ GENERANDO UNA MAYOR DEMANDA DE *Experiencias* GASTRONÓMICAS *Únicas*

Por:
Chef Joanne Limoanco-Gendrano

Vivimos en una época que está siendo influenciada por los comensales de la Gen Z. Su franqueza proviene de su meticulosa costumbre de investigar todo en Internet. Son ágiles a la hora de evaluar sus experiencias, y deciden rápidamente si algo les gusta o simplemente desean algo diferente.

“La Generación Z quiere saber quién está detrás de los platos que consumen.”

“Condimentos Next Level” es lo más buscado en Google sobre esta tendencia. ¹

Con su increíble dominio de la tecnología, la Gen Z busca la misma versatilidad en sus experiencias gastronómicas. La comodidad es esencial, provocando la expansión de restaurantes con opciones para llevar. Como consecuencia, están surgiendo estrategias innovadoras en el empaquetado y presentación de alimentos.

Las marcas de comida en las apps de servicio a domicilio han evolucionado según el comportamiento de los usuarios en línea, expandiendo su alcance al punto de poner a disposición local marcas extranjeras mediante cocinas ocultas.



A esta generación no solo le importa la marca, sino también las personas detrás de estas experiencias. Así como los millennials, la Gen Z quiere conocer la historia detrás de los platos, pero con otro matiz: no se espera que los chefs sean celebridades, sino que alcancen un grado de presencia e influencia que los haga sentir cercanos a los comensales, añadiendo credibilidad a los restaurantes que representan.

A pesar de la enorme variedad de servicios y tecnología, los costos son cada vez mayores, y esto pone en riesgo futuras inversiones. Aunque es indispensable adaptarse a esta nueva generación, estar presentes en redes sociales y mantener la calidad de los alimentos, siguen siendo los medios más rentables y convincentes para atraer y retener clientes de cualquier generación.



Salsa verde

Los ingredientes clave para esta salsa son ajo, cebolla, chile serrano y cilantro.

Encacahuatado

Similar a un mole, sus ingredientes principales son el cacahuete y las pepitas. El picor lo añaden los chiles guajillo y chipotle.

Salsa poblana

El chile poblano, originalmente cultivado en el estado mexicano de Puebla, se asa o fríe para lograr esta salsa, que es perfecta para acompañar pollo o pasta.

Salsa roja

Esta salsa se usa para los chilaquiles, un desayuno popular que consiste en tortillas fritas, pero también puede utilizarse para los tacos.

Mole rosa

Chile chipotle seco, pétalos de rosa y especias, como clavo, comino y canela. Esta salsa es perfecta para acompañar cerdo, pollo, pescado o pulpo.

Por
Chef Carlos Venegas, México

Palabras de
Ryan Cahill

Encuentra más ideas de recetas mexicanas en unileverfoodsolutions.com.co

IDEAS DE SALSAS MEXICANAS

PARA MODERNIZAR HAMBURGUESAS, PASTA, POLLO Y MÁS.



BIZCOCHO DULCE DE MIEL Y ACEITE DE OLIVA

CON ESTRAGÓN Y MERMELADA DE TOMATE

Chef Carlos Venegas, México
 @chefcarlosvenegas

Para Restaurantes independientes y hoteles

Costo por porción: 2 USD

A

Ingredientes (10 personas)

Bizcocho de Miel y Aceite de Oliva

400g de harina de trigo
 200g de huevo
 50g de azúcar
 100g de miel
 200ml de leche
 200ml de aceite de oliva
 2g de ralladura de limón
 10g de impulsor

Palitos de Merengue y Estragón

30g de estragón
 60ml de agua
 180g de azúcar
 105g de clara de huevo
 45g de azúcar
Crema de Tofu Dulce
 200g de tofu
 125g de chocolate blanco
 200ml de crema para batir
 300ml de leche
 40g de Maizena® Fécula de Maíz
 100g de yema de huevo

Mermelada de Tomate

60g de Knorr® Professional Base de Tomate
 400ml de agua
 150g de azúcar
 60g de glucosa
 30g de azúcar
 2g de pectina
 20ml de jugo de limón
 2g de cáscara de limón





Bizcocho Dulce de Miel y Aceite de Oliva con Estragón y Mermelada de Tomate

Sugerencias o Sustitutos

- Puedes sustituir el estragón por menta.

Preparación

Bizcocho de Miel y Aceite de Oliva

- Batir los huevos junto con el azúcar hasta que la mezcla adquiera un color más blanco.
- Después, añadir la leche junto con la miel y seguir mezclando. Posteriormente, incorporar el aceite.
- En este paso, agregar la ralladura de limón e incorporar la harina de trigo.
- Por último, añadir el impulsor y mezclar perfectamente. Llevar al horno precalentado a 180°C y hornear durante 35-40 min.
- Revisar con ayuda de un palito de madera, introduciéndolo en el centro y verificando que salga limpio.

Palitos de Merengue y Estragón

- Limpiar el estragón y secar los tallos a 60°C.
- Mezclar las hojas de estragón con el agua y licuar hasta que esté completamente homogenizado.
- Una vez que esté completamente integrado, mezclar con la primera parte de azúcar y batir hasta que alcance los 110°C.
- Por otro lado, batir las claras de huevo con la segunda parte de azúcar, hasta obtener un merengue esponjoso, luego agregar en forma de hilo con el líquido caliente y batir por 4 minutos hasta que alcance temperatura ambiente.
- Vaciar la mezcla en una manga con duya lisa; en una charola con tapete siliconado dosificar líneas largas sobre ésta.
- Pasar los tallos secos por la licuadora hasta obtener un polvo fino; después espolvorear

una capa fina sobre las tiras de merengue en la charola, llevar a deshidratar a 60°C durante 4 horas y reservar.

Crema de Tofu Dulce

- Cortar el tofu en cubos pequeños y agregar con el resto de los ingredientes en la Thermomix.
- Programar a 100°C por 20 minutos, ir subiendo la velocidad de 2 hasta 6.
- Una vez conseguida la textura, retirar y colocar sobre un bol con plástico film a ras y mantener en refrigeración al menos 4 horas.
- Mezclar nuevamente antes de usar para tener una textura lisa y tersa.

Mermelada de Tomate

- Calentar el agua junto con el jugo de limón y la primera parte de azúcar hasta que se forme un almíbar ligero. Añadir **Knorr® Professional Base de Tomate** y mezclar hasta homogenizar. Retirar del fuego.
- Por otro lado, mezclar la pectina con la segunda parte de azúcar y reservar.
- Revolver el jarabe de glucosa, la mezcla de pectina y la preparación con tomate e incorporar vigorosamente, dejarlo reposar 24 horas a temperatura ambiente.
- Pasado el tiempo, cocinar hasta alcanzar 85°C, retirar del fuego, agregar la ralladura de limón y utilizar a temperatura ambiente.





CAMARÓN FRESCO

CON ACEITE DE OLIVA Y GALLETA DE RISOTTO

Chef Carlos Venegas, México

@chefcarlosvenegashe

Para restaurantes independientes, cadenas locales y hoteles

Costo por porción: 3 USD

A

Ingredientes (10 personas)

Aliño de Camarón

600g de camarón fresco U15

500ml de aceite de oliva

19g de Knorr® Professional Caldo de Gallina

6ml de jugo de limón amarillo

2g de ralladura de limón amarillo

Galleta de Risotto

2g de azafrán

500ml de agua tibia

200g de arroz arbóreo (medio cocido)

6g de Knorr® Professional Caldo de Gallina

4g de ajo

10g de mantequilla

8g de queso parmesano rallado

8ml de aceite de oliva

Mayonesa de Eneldo

80g de eneldo fresco

300g de Hellmann's® Mayobase

3g de ajo en polvo

1g de sal





Preparación

Aliño de Camarón

- Limpiar los camarones, reservar la cascara.
- En una olla, colocar el aceite de oliva y mezclar junto con **Knorr® Professional Caldo de Gallina**, añadir las cáscaras y cocinar a fuego muy bajo hasta que comiencen a confitarse. Cocinar durante 15 minutos cuidando de no quemarlas.
- Retirarlas y con ayuda de un colador, colarlas. Exprimir el aceite de oliva lo más que se pueda y reservar las cáscaras.
- Picar los camarones en porciones pequeñas y añadir un poco del aceite del confitado, la ralladura de limón y el jugo de limón. Dejar reposar al menos unos 20 minutos hasta que cambie el color del camarón. Reservar.

Galleta de Risotto

- Mezclar el azafrán y el agua en un bol. Tapar y dejar reposar al menos durante una hora para que se infusione.
- Calentar en una sartén el aceite y añadir el arroz. Remover durante 30 segundos y añadir agua infundada de azafrán en tres partes para que se vaya hidratando aún más el arroz.

- Añadir el ajo, la mantequilla y el queso parmesano. Rectificar la sazón con **Knorr® Professional Caldo de Gallina**.
- Verter la preparación en la licuadora y procesar durante 30 segundos aproximadamente, extender sobre un tapete de silicón.
- Llevar al horno a deshidratar a 65°C con 0% humedad y dejar secar el risotto durante 2 horas aproximadamente.
- Una vez seco el risotto, retirar del horno y cortar en trozos irregulares. Llevar a fritura profunda a 200°C y dorar durante 4 segundos, retirar y colocar sobre papel absorbente. Reservar.

Mayonesa de Eneldo

- En una olla con agua caliente, blanquear el eneldo durante 20 segundos. Retirar y colocar en agua con hielos para cortar la cocción.
- Colocar en una licuadora junto con **Hellmann's® Mayobase** y ajo en polvo. Licuar perfectamente.
- Rectificar sazón con la sal.





El concepto *kushi* o brocheta es el escenario ideal para esta tendencia, mezclando distintas texturas y sabores en un solo plato. Esta receta, con tendencia vegetal, combina una variedad de sabores del Medio Oriente, creando una mezcla deliciosa que funciona perfecto como entrada.



KUSHI PLATE

Chef Joanne Limoanco-Gendrano, Arabia
 @hellochefjo

Para Restaurantes Independientes

Costo por porción: 3-4 USD



Ingredientes (10 personas)

Masa

2 1/4L de agua
 18g de goma xantana
 15g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
 450g de harina de arroz
 450g de harina de tapioca

Vegetales

1kg de berenjena, pelada y cortada en segmentos de 7.5cm (1cm de grosor)
 1kg de portobellos, cortados en segmentos horizontales de 2.5cm, marcados
 50g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
 30g de cilantro en polvo

Glaseado de Miso y Dátiles

100g de pasta de miso blanco
 200ml de jarabe de dátil
 Agua, según sea necesario

Salsa Holandesa con Chile

250g de Knorr® Professional Salsa Holandesa
 90g de Knorr® Professional Salsa de Chile Dulce
 30g de gochujang
 Agua, según sea necesario

Aderezo de Tahini

200g de Hellmann's® Mayobase
 100g de tahini
 10g de dientes de ajo
 2g de pimienta molida
 1g de sal
 15ml de jugo de limón
 30ml de agua fría





Preparación

Masa

- Para hacer la masa, colocar el agua en un tazón profundo. Usar una batidora de mano para mezclar el agua y agregar la goma xantana mientras el equipo está en funcionamiento.
- Agregar el **Knorr® Professional Caldo de Gallina**, la harina de arroz y la harina de tapioca. La masa se puede almacenar en el refrigerador hasta que esté lista para usarse.

Vegetales

- Colocar la berenjena y los champiñones en bandejas separadas.
- Sazonar con **Knorr® Professional Caldo de Gallina**, cilantro en polvo y pimienta. Reservar.

Glaseado de Miso y Dátiles

- Combinar todos los ingredientes en una cacerola. Calentar para disolver el miso.
- Probar y ajustar la sazón. Agregar agua para diluir según sea necesario.

Salsa Holandesa con Chile

- Combinar los ingredientes en una licuadora.
- Agregar una pequeña cantidad de agua si es necesario.
- Colocar en una botella exprimible o bolsa de repostería y refrigerar hasta que esté listo para usarse.

Aderezo de Tahini

- Combinar los ingredientes en una licuadora.
- Colocar en una botella exprimible o manga y refrigerar hasta que esté listo para usarse.

Tofu Kunafa

- Precalentar el aceite a 180°C.

- Sazonar el tofu cortado en dados con **Knorr® Professional Caldo de Gallina**, pimienta y cilantro en polvo.
- Sumergir cada trozo de tofu sazonado en la masa y cubrir con hilos de kataifi.
- Freír durante 3-4 minutos hasta que estén dorados y crujientes.
- Colocar sobre una rejilla para escurrir el exceso de aceite.
- Rociar con glaseado de miso y dátiles. Espolvorear con polvo de pistache antes de servir.

Kushiage de Berenjena Negra con Tahini

- Precalentar el aceite a 180°C.
- Mezclar el polvo de carbón y la masa.
- Cubrir cada berenjena con la masa. Freír durante 3-4 minutos hasta que la berenjena esté crujiente.
- Colocar sobre una rejilla para escurrir el exceso de aceite.
- Colocar el aderezo de tahini en la superficie de la berenjena frita. Decora con tobiko y cebolla larga.

Hongos portobello

- Ensartar los hongos marcados y marinados en palitos de bambú.
- Asar a fuego medio.
- Retirar del fuego y cepillar con el glaseado de miso y dátiles.
- Para servir, espolvorear cada brocheta de hongos con quinua frita y copos de bonito.

“Los operadores intentan diferenciar sus menús con combinaciones de sabores únicas y experiencias gastronómicas interactivas. Esto es especialmente difícil cuando se crean platos de origen vegetal para un mercado que prefiere predominantemente la carne.”

Chef Joanne Limoanco-Gendrano



Polvo de Chile Kaffir

- Colocar todos los ingredientes en un tazón. Mezclar bien para combinar uniformemente.
- Colocar en un recipiente hermético.

Bomba de Maíz

- Precalentar el aceite a 170°C.
- Combinar el polvo de hornear, el almidón de maíz y la harina de tapioca en un tazón. Mezclar bien.
- Combinar el maíz, el **Knorr® Professional Caldo de Gallina**, la pimienta, el mango seco y el queso rallado en un tazón. Comenzar agregando la mitad de la mezcla seca para cubrir el maíz.
- Combinar la otra mitad de la mezcla seca con una pequeña cantidad de agua. Mezclar bien hasta que tenga una consistencia similar a una pasta espesa. Agregar gradualmente la mezcla húmeda a la mezcla de maíz para que quede pegajosa. Usar las manos para formar un disco (2-3cm de diámetro) o usar un prensador de falafel. Inmediatamente, colocar la mezcla en la sartén y freír hasta que esté crujiente y dorada.

- Calentar el aceite a 175°C. Formar las bombas de maíz y colocar un cubo de queso en el centro. Refrigerar antes de freír.
- Freír las bombas de maíz. Colocarlas sobre una rejilla, rociarlas con **Hellmann's® Mayobase** y espolvorear con el polvo de especias kaffir antes de servir.



ORIGENES LOCALES

Un Viaje a Nuestras Raíces

Ya sea en la cocina, entre los comensales o con los empresarios locales, la esencia de todo restaurante exitoso radica en su capacidad para acoger y celebrar a la comunidad local.

Si aún no te has enamorado de lo local, es hora de empezar a entablar relaciones con agricultores y campesinos de tu zona. Combinar dos o más elementos tradicionales utilizando ingredientes locales es una manera estupenda de crear algo nuevo que resulte en un plato refrescante.

Cultivar relaciones locales te ayudará a crear platos de temporada que emocionen y revitalicen las papilas de tus comensales. Después de todo, ¡el hogar es en donde está el corazón!





EL CAMPO PRIMERO: ¿PUEDE TU *Granja Local* CAMBIAR TU NEGOCIO?

Por el director general de
Kitchen Haus Group,
Patrick Chan
📍 @patbing11

Palabras de
David Wright

Cuando pensamos en ingredientes frescos, imaginamos una granja repleta de frutas y verduras llenas de vida, recién cosechadas. Es una imagen poderosa, y apoyar la producción local nos beneficia a todos... si sabes hacerlo.

Patrick Chan es director general de Kitchen Haus Group, empresa pionera del premio *Farm to Table* de la agencia alimentaria de Singapur, el cual reconoce el compromiso de restaurantes locales que incorporan al menos un 15% de productos locales en sus compras. Esta iniciativa demuestra que la cadena de suministro local puede operar a gran escala. “Hemos sido socios de Unilever Food Solutions a través de distribuidores locales desde hace diez años”, explica. “Y en junio de 2023, lanzamos un menú de catering completamente vegetal y con productos locales.”

Patrick revela que “nos encargamos de nuestra propia agricultura urbana trabajando en conjunto con Metro Farm, utilizando hasta 3,700 metros cuadrados. Nuestra alianza con una reconocida granja local nos permite acceder a productos locales a precios económicos, tales como el nai bai, el kai lan, la col rizada, la albahaca, etc.” Al utilizar más verduras y pescado de granjas locales, Kitchen Haus Group reduce su huella de carbono, ya que las fuentes de alimentos no tienen que viajar desde lejos hasta las cocinas.

Conocer la procedencia de los alimentos y la historia que hay detrás de ellos permite al comensal saber que te preocupan su región y los detalles



“Hay que aceptar que los *vegetales locales* serán más caros, pero debes venderlos mejor a los clientes finales.”

Patrick Chan

77% de la Gen Z está dispuesta a pagar más por alimentos locales²

durante toda la operación. La forma de contar y celebrar la historia de estos elementos especiales puede marcar la diferencia entre fidelizar al cliente a largo plazo o simplemente pagar más por una zanahoria. Como dice Chan: “Hay que aceptar que los vegetales locales serán más caros, pero debes venderlos mejor a los clientes finales.”



Una versión moderna del *tamal de maíz*, combinado con una deliciosa mezcla de chiles, nueces y semillas en un mole verde que marida perfecto con cualquier tipo de marisco, como el robalo, o cualquier otra proteína.



ROBALO EN PIPIÁN

CON TAMAL VERDE DE PAPAS

Chef Andrés Cardona, Colombia
 @andres_chef_ufs

Para restaurantes independientes casuales y de cadena

Costo por porción: 8-10 USD

Ingredientes (10 personas)

Mole Verde Mexicano

- 150g de pepitas
- 5g de epazote/cilantro
- 50g de chile serrano
- 5g de canela
- 5g de pimienta negra entera
- 400g de tomatillo/ tomate verde
- 30g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
- 150g de cebolla blanca
- 15g de ajo
- 70g de manteca de cerdo
- 5g de sal
- 3g de laurel

Tamal de Papas

- 340g de Knorr® Professional Puré de Papa
- 340g de harina de maíz precocida
- 600g de maíz en mazorca
- 250g de hogao criollo/ Knorr® Professional Base de Tomate
- 80g de manteca de cerdo
- 40g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
- 1L de agua
- 10 hojas de banano
- 10 piezas de hilo de cocina de 50cm cada una

Ensamblado

- 1.5kg de filete de robalo
- 800g de mole/pipián verde
- 5g de tamal de papa
- 50g de pepitas
- Flores comestibles, al gusto
- Germinado de remolacha, al gusto



Robalo en Pipián con Tamal Verde de Papas

Tips y sustitutos

- Puedes sustituir el cilantro por epazote.
- Puedes sustituir el chile serrano por jalapeño y reducir la porción en 30%.
- Asa sobre la parrilla o en una sartén muy caliente sin utilizar aceite.

Preparación

Mole verde

- Lavar todos los ingredientes frescos.
- Pelar los dientes de ajo y picar la cebolla.
- Añadir el tomatillo, los ajos, la cebolla y los chiles a una sartén caliente sin aceite sobre fuego alto. Tostar y reservar.
- A la misma sartén, añadir las pepitas, especias, pimienta negra, canela, laurel y clavos de olor. Tostar hasta que suelten su aroma.
- Colocar todos los ingredientes tostados en una licuadora. Añadir **Knorr® Professional Caldo de Gallina** y epazote o cilantro. Licuar hasta obtener una mezcla espesa.
- En una olla, calentar la manteca de cerdo. Verter la mezcla y dejarla cocinar durante 5 minutos. Reservar.

Tamal de papa

- Lavar todos los ingredientes frescos.
- En una olla, hervir **Knorr® Professional Caldo de Gallina**, previamente hidratado. Añadir harina de maíz y **Knorr® Professional Puré de Papa**. Mezclar hasta conseguir una masa suave y homogénea. Terminar con manteca de cerdo y reservar.

- En una sartén con 10g de manteca de cerdo, saltear el maíz y añadir el hogao criollo. Cocinar hasta que el maíz esté suave.
- Preparar las hojas de banano tatemándolas por unos segundos sobre la llama hasta que estén suaves y brillantes.
- Tomar una porción de la masa y darle forma cóncava para rellenar con la mezcla de maíz. Sellar la masa y colocarla sobre una hoja de banano ya suavizada.
- Envolver el tamal en la hoja de banano, procurando mantener la forma cuadrada. Asegurar cada tamal con hilo de cocina. Cocinar al vapor durante 35 minutos. Reservar.

Robalo

- Sazonar el pescado con sal y pimienta. Sellar los filetes de ambos lados y terminar de cocinar en un horno precalentado a 140°C durante 5 minutos.
- Emplatar el mole verde y colocar el pescado encima.
- Cortar el tamal diagonalmente y colocarlo junto al pescado.
- Decorar con germinados y flores. Espolvorear con pepitas.



“Es una combinación de técnicas e ingredientes locales que realiza cualquier proteína de mar o de tierra, y que destaca la abundancia y biodiversidad de nuestra región en un solo plato.”

Chef Andrés Cardona



CEVICHE DE HONGOS

Chef Andrés Cardona, Colombia
@andres_chef_ufs

Para restaurantes independientes y cadenas locales

Costo por porción: 3 USD



Ingredientes (10 personas)

116g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
4.5kg de hongo de temporada
2.4kg de tomate picado en cubos
700g de cebolla picada en cubos
160g de cilantro picado finamente
1ml de jugo de limón
700g de Fruco® Salsa de Tomate
1.4L de jugo de naranja
2.4kg de aguacate en cubos
80g de salsa picante (opcional)

Preparación

- Para el coctel: mezclar en un bol los hongos junto con la primera parte del jugo de limón y dejar reposar en refrigeración aproximadamente 20 minutos.
- Pasados los 20 minutos, mezclar el resto de los ingredientes de la preparación del coctel. Rectificar la sazón con Knorr® Professional Caldo de Gallina.
- Para el acompañamiento: precalentar el horno a 170°C. Por otro lado, mezclar las láminas del camote con el resto de los ingredientes y colocar en una charola para hornear, extendiendo todas las láminas. Hornear aproximadamente 20 minutos por un lado y voltear las láminas para terminar de hornear por el otro lado durante al menos 15 minutos. Retirar y dejar enfriar para que siga tomando consistencia crujiente. Recordar no dejarlas en el horno hasta que endurezcan, la consistencia la tendrá al salir.
- Servir el coctel frío, acompañándolo con los tostones de camote. Incluir un tomate cherry cortado a la mitad para dar textura y acidez en la preparación.



CALLO DE HACHA ARDIENTE

EN SALSA DULCE Y PICANTE

Chef Philip Li, China
🎵 @李某人的美食空间

Para restaurantes independientes y cadenas locales

Costo por porción: 1-2 USD



Ingredientes (10 personas)

Callo de Hacha Frito

200g de callo de hacha grande, alrededor de 10 piezas, limpias

10g de **Maizena® Fecula de Maíz**

Aceite vegetal, para freír, según sea necesario

200g de masa para rebosar

400g de salsa de chile

10g de caviar de vinagre balsámico

Masa para Rebosar

125g de **Maizena® Fécula de Maíz**

125g de harina de trigo

7g de sal

250ml de agua con gas helada

Salsa Dulce y Picante

30g de azúcar morena

50g de aceite vegetal

20g de pasta de chile de Sichuan

40g de cerdo picado

40g de ajo picado

10g de jengibre picado

10g de cebolla larga

20g de vino de arroz

80ml de agua

15ml de vinagre de arroz

5g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

10g de almidón húmedo

80g de **80g de Fruco® Salsa de Tomate**

50g de arroz glutinoso fermentado

Callo de hacha frito con una masa ligera y crujiente, rica en umami. Este plato se sirve sobre una salsa con chile y otras especias que se pueden preparar fácilmente con anticipación. Un plato simple, económico y eficiente que luce muy bien al ser presentado.





Callo de Hacha Ardiente en Salsa Dulce y Picante



“Estas combinaciones ofrecen a los comensales una excelente experiencia de sabor y textura. ¡Es una bomba de sazón!”

Chef Philip Li

Preparación

Masa para Rebozar

- Mezclar por cada taza de masa para rebozar ½ taza de líquido. (El agua puede sustituirse por vino blanco, cerveza, agua mineral y/o leche). Agregar lentamente el aceite y mezclar bien.
- Dejar reposar por 10 minutos. Freír en aceite a temperatura de 180°C.

Salsa Dulce y Picante

- Dorar la carne de cerdo picada en una sartén. Agregar la pasta de chile, el ajo, el jengibre y las cebollas largas.
- Combinar todos los condimentos en una sartén y cocinar durante 2 minutos. Agregar el almidón húmedo y revolver hasta que esté suave.

Callo de Hacha Frito

- Recortar y limpiar los callos. Secarlos con una toalla de papel.
- Refrigerar por 1 hora
- Cubrir los callos con almidón seco y luego sumergirlos en la mezcla de rebozado y harina de coco.

- Freír en aceite a 170°C durante aproximadamente 30 segundos hasta que estén doradas y crujientes.
- Colocar encima la salsa de chile.
- Adornar con un poco de vinagre balsámico de hojas orgánicas.

Para Cocinas Centrales:

La salsa dulce y picante puede prepararse a granel y almacenarse congelada.

El rebozado también puede ser una premezcla seca como **Knorr® Professional Polvo Capeador** y añadir el líquido más tarde en el restaurante.





MENÚS ULTRA EFICIENTES



Potenciando la Creatividad

Las legumbres sobrantes están destinadas a una segunda vida, y la merma de rabo de toro está a punto de convertirse en algo brillante, como el pesto de cabeza de zanahoria creado por el Chef Brandon Collins. Es hora de superar los límites de tu creatividad culinaria y convertir tus desperdicios en un plato ganador.

El aumento del costo de los productos nos lleva a utilizar el ingenio para reducir los residuos, ya sea utilizando el ingrediente completo para crear más componentes o compartiendo los excedentes con otros restaurantes. Reducir los desperdicios ya no es solo una cuestión de sostenibilidad, sino también de aprovechar al máximo el potencial de los ingredientes y crear historias gastronómicas únicas que unan a las comunidades.





CÓMO SER *Creativo* CON LOS DESPERDICIOS

Por
El Chef Brandon Collins

Palabras de
Ryan Cahill

“Desperdicio” siempre ha sido una palabra sucia en el contexto gastronómico. Específicamente, suele relacionarse con imágenes de restos de verdura en descomposición apilados al fondo del bote de basura. En años recientes, términos como cocina de aprovechamiento y “comida fea” han ayudado a transformar la narrativa negativa que rodea el desperdicio de alimentos, y los chefs están aceptando la idea de volverse creativos con lo que, de otra manera, sería desperdicio.

“Todo lo que no se tira a la basura, se *traducirá en ganancias* en el plato.”

33% de toda la producción alimentaria a nivel global se desperdicia³

Con el costo de los productos incrementando anualmente, nunca ha sido tan importante aprovechar hasta la última parte comestible de los ingredientes que utilizamos. Esto es algo que apasiona a Brandon Collins, chef ejecutivo de UFS Norteamérica. “Todo lo que no tiras a la basura, se traducirá en ganancias en el plato”, explica. “Utilizar lo que podría ser desperdicio emociona a los comensales y nos obliga a los chefs a ser más creativos y atrevidos”.

“Una de las primeras formas en las que empecé a aprovechar los residuos fue pensando en las cosas que sabía que eran comestibles”, explica Brandon. “Corazones de coliflor, tallos de brócoli, cosas comunes que a menudo tiramos pueden convertirse en sopas. O tal vez tomar esos tallos y cortarlos en rodajas para encurtirlos”.

Brandon añade: “Una de las cosas que he hecho con las cáscaras de banana es cortarlas en dados muy pequeños, mezclarlas con vinagre, azúcar y un poco de jalapeño y luego utilizarlo sobre las ostras. Se convirtió en una salsa mignonette especial. Es muy sencilla, pero destaca ese delicioso sabor afrutado del banana”.

El Chef Brandon Collins ofrece cinco consejos sobre cómo comenzar tu viaje de cocina de aprovechamiento.

1 Encuentra la salmuera perfecta

Mi mejor consejo es encontrar una salmuera que te guste. Una vez que tengas una salmuera que funcione para todo, podrás encurtir cualquier cosa. Puedes fermentar o encurtir ajos, coles, huevos, ¡lo que quieras!

2 Investiga

Uno de mis libros favoritos es “Surplus: The Food Waste Guide for Chefs”, de Vojtech Véggh. Es increíble y está lleno de información útil.

3 Prueba de todo

Hay muchas gastronomías que se basan en alimentos fermentados, en conservas o en el aprovechamiento de residuos. ¡Empieza a explorar más!

4 Mira al pasado

Si nos fijamos en las recetas históricas, lo utilizan todo. Mirar al pasado puede ayudarnos a avanzar hacia el futuro e inspirarnos.

5 Reconsidera los residuos

Fíjate en lo que tiras a la basura o en lo que sueles desechar de un ingrediente y pregúntate si realmente tienes que quitarlo. ¿Tengo que pelar esa zanahoria? ¿Tengo que pelar ese banana? ¿Son estas cosas necesarias para crear el plato o el sabor que estoy buscando? Nueve de cada diez veces, si no se quita, se obtiene un mejor plato.



“Hay muchos platos que se pueden adaptar o modificar fácilmente. Solo hay que ser creativo.”

MENOS, ES MÁS: LOS BENEFICIOS DE UN MENÚ MÁS PEQUEÑO

Por
El Chef Audrey Crone

Palabras de
Herman Clay

Cada vez son más los chefs y dueños de restaurantes que se dan cuenta de la importancia de tomar decisiones basadas en datos, sobre todo ante retos como la escasez de personal. Una estrategia eficaz que está ganando impulso es la implementación de menús más pequeños.

70% de los operadores creen que esta tendencia seguirá creciendo⁴

Podría sonar contradictorio, pero simplificar el menú no solo salvaguarda las finanzas de tu restaurante, sino también brinda a los comensales la impresión de diversidad en un menú más corto. Y es igual de gratificante para los que cocinan. “Tener un menú más pequeño da a los chefs mayor libertad para explorar su creatividad sin tener que renunciar a la calidad o a la consistencia”, afirma Audrey Crone, chef ejecutiva de UFS Irlanda.

Adoptar el concepto de un menú más pequeño también puede suponer un ahorro de costos y un funcionamiento más sostenible. Audrey explica: “Si tienes un menú condensado y cuidadosamente seleccionado, es más fácil gestionar el inventario y minimizar la cantidad de productos perecederos que se desperdician”.

Permitir a los restaurantes optimizar sus precios y márgenes de utilidad es gran parte del atractivo de los menús más pequeños. Pero para Audrey, todo se reduce a garantizar una mayor calidad y consistencia. “Optimizar la entrada de ingredientes te coloca en una posición favorable para crear platos excepcionales.”



MEMELA DE TINGA DE CÁSCARAS DE BANANO

Chef Daryl Ruiz, México

@chefdaryl03

Para restaurantes independientes y hoteles

Costo por porción: : 1 USD



Ingredientes (10 personas)

Tinga de cáscaras de banana

12 piezas de cáscaras de banana

250ml de agua

50ml de vinagre blanco

200g de cebolla blanca cortada en julianas

200g de pimienta rojo picado en julianas

100g de tomate picado en julianas

20g de ajo picado finamente

100ml de aceite de oliva

50g de chipotle molido

250ml de agua

25g de Knorr® Professional Caldo de Gallina

25g de Knorr® Professional Base de Tomate

1g de orégano

1g de pimentón picante

1g de pimienta

1g de canela

Memela | Salsa verde tatemada molcajeteadada

500g de masa de maíz

250g de tomates verdes

100g de cebolla blanca

20g de ajo

30g de chile serrano

10g de Knorr® Professional Caldo de Gallina

50ml de agua mineral

5g de cilantro picado

Montaje

1.2g de tinga de piel de banana

10g de memela

5g de microgreens de cilantro

100g de mousse de aguacate

20 piezas de aros de cebolla larga

500ml de salsa verde tatemada





Preparación

Tinga de cáscaras de banano

- Retirar el exceso de pulpa restante en las cascara de banano con una cuchara y cortar en tiras finas a lo largo de la cascara.
- Remojar en vinagre con agua durante 20 minutos, escurrir y reservar.
- En una olla, agregar el aceite de oliva y freír la cebolla y el ajo. Posteriormente, agregar el pimiento y el tomate picado y cocinar 5 minutos.
- Agregar las especias, el chipotle y cocinar por 2 minutos a fuego alto. Incorporar las tiras de banano.
- Agregar el agua y al hervor, agregar **Knorr® Professional Base de Tomate y Knorr® Professional Caldo de Gallina**, cocinar tapado 15 minutos.
- Rectificar la sazón con las especias.

Memela | Salsa verde tatemada molcajeteada

- Para la memela: tomar 1 bolita de masa de 40g y aplastarla hasta tener un óvalo de unos 12cm y grosor de 0.5cm, aproximadamente.

- Colocar sobre un comal caliente y cocinar por ambos lados.
- Una vez cocida, retirar del fuego. Pellizcar las orillas de la memela y freír con un poco de aceite.
- Asar el tomate, la cebolla, el ajo y los chiles.
- En un molcajete coloca los ajos y el **Knorr® Professional Caldo de Gallina** y machacar hasta obtener una pasta.
- Posteriormente, martajar la cebolla y los chiles dejando tropezos muy pequeños.
- Agregar los tomates y aplastar suavemente, terminar con el agua mineral y el cilantro picado finamente.

Montaje

- Colocar la memela frita en el centro de un plato.
- Servir sobre la memela la tinga de cáscara de banano y decorar con el resto de los elementos, acompañar con un ramequín de salsa verde.

Tips y sustitutos

- Si en tu dieta puedes consumir alguna grasa de origen animal, intenta probar las memelas fritas en manteca de cerdo.
- Se puede reducir la cantidad de picante hasta un 50%.
- La salsa se puede tatemar directo a las brasas o en una salamandra.





NOODLES DE ESPINACA Y PEPINO

Chef Daryl Ruiz, México
@chefdaryl03

Para restaurantes independientes y hoteles

Costo por porción: 2 USD



Ingredientes (10 personas)

Fideos de pepinos y espinacas

200g de cáscaras de pepino

100g de tallos de espinacas

800ml de agua

10g de Knorr® Professional Caldo de Gallina

1.5L de agua

500g de fécula de frijol mungo o fécula de arveja

Vinagreta Agridulce

100ml de aceite vegetal

20g de ajos picados finamente

30g de rabos de cebolla larga picados en rodajas finas

25g de ajonjolí tostado

25g de cacahuate tostado

1g de pimienta de sichuan molida

30ml de soya clara

15ml de vinagre oscuro

30ml de vinagre de chiles

10g de Knorr® Professional Caldo de Gallinas

30g de azúcar

30ml de aceite de ajonjolí

30g de hojas de cilantro

Montaje

1.5kg de noodles de pepino y espinaca

350ml de vinagreta dulce

300g de pepino rayado o en julianas muy finas

100g de cacahuate tostado

50g de ajonjolí tostado

10g de rodajas de chile rojo

20g de hojas de cilantro

30g de rodajas de rabos de cebolla larga



Preparación

Fideos de pepino y espinaca

- Licuar la cascara de pepino y los tallos de espinaca y el **Knorr® Professional Caldo de Gallina** con 800ml de agua. Colar y reservar.
- En una olla, colocar el resto del agua y el licuado anterior con la fécula. Mezclar en frío, hasta disolver completamente.
- Cocer a temperatura baja hasta que quede una mezcla espesa y viscosa.
- Vaciar en charolas extendidas con 0.5cm de altura.
- Dejar enfriar por 2 horas para cortarlo en tiras estilo noodles.

Vinagreta agridulce

- Colocar en un bol el ajo, los rabos de cebolla, las rodajas de chile, la pimienta de sichuan, el ajonjolí y los cacahuates.
- Calentar el aceite vegetal a punto de humo y vaciar en el bol anterior.
- Agregar el resto de los ingredientes. Mezclar y rectificar la sazón. Enfriar.
- Una vez frío, agregar las hojas de cilantro.

Montaje

- En un bol, mezclar los noodles, el pepino en juliana y la vinagreta.
- Servir en un tazón con un poco de salsa.
- Decorar con el resto de los elementos, cacahuete, ajonjolí, chiles y cilantro.



Tips y sustitutos

- Fécula de frijol mungopor fécula de arveja/ fécula de papa / **Maizena®**.
- Aceite de chiles por salsa picante.



Existe el mito de que no se pueden consumir las semillas o la cascara del pepino, pero su consumo aporta minerales como el potasio, además de algunas vitaminas en pequeñas cantidades, como vitamina K, C, A, E. También se ha asociado, principalmente, con grandes beneficios en el cuidado de la piel, cabello, huesos y sistema inmune.



FOCACCIA AL ESTILO DETROIT

CON GRANO GASTADO, NDUJA, ALIOLI DE ZANAHORIA, PESTO DE HOJAS DE ZANAHORIA Y CREMA DE AJO FERMENTADO.

Chef Brandon Collins, Norteamérica
@chefbrandonc

Para restaurantes informales de servicio completo

Costo por porción: 3-4 USD



Ingredients (4 personas)

Aioli de Zanahoria

250g de Hellmann's® Mayobase
250g de zanahorias naranjas, sin las hojas, enjuagadas y reservadas
28g de salsa picante
28g de vinagre de arroz o vinagre blanco
Sal y pimienta al gusto

Pesto de hojas de zanahoria

240g de hojas de zanahoria, escaldadas
120g de espinacas, escaldadas
Ralladura de 1 limón
56g de aceite de oliva

56ml de aceite de canola o suave
1 aguacate
225g de queso parmesano rallado, reservar la corteza
Sal y pimienta al gusto

Crema de ajo fermentado

12 dientes de ajo fermentado, rallados

225g de Knorr® Professional Bechamel Preparada

826ml de agua
1 corteza de parmesano
Sal y pimienta al gusto

Ajo fermentado

25 dientes de ajo
472ml de agua
1.5 cucharadas de sal
1 cucharadita de semillas de hinojo
3 hojas de laurel
1 cucharadita de orégano seco

Masa de Pizza

550g de harina de grano gastado
295ml de agua tibia
2 cucharaditas de levadura instantánea
2 cucharaditas de azúcar

2 cucharadas de aceite de oliva
Harina multiusos, según sea necesario

Montaje

1 receta de masa
112g de queso mozzarella de baja humedad, en cubos
112g de queso gouda, en cubos
112g de alioli de zanahoria
25g de pesto de hojas de zanahoria
25g de crema de ajo
112g de nduja

Uno de los platos más destacados a nivel mundial con una base de focaccia alta en fibra, cubierta con un pesto elaborado con hojas de zanahoria, alioli de zanahoria, ajo fermentado y un toque picante de Nduja.





“Recreé algo familiar mientras utilizaba el ingrediente completo. Es una combinación de sabores simples pero en tendencia, dentro del mismo platillo, utilizando la fermentación como una forma de preservar excedentes en la cocina”
Chef Brandon Collins



Preparación

Aioli de Zanahoria

- Enjuagar las zanahorias y mezclarlas con aceite.
- Asar a 163°C hasta que estén tiernas. Dejar que se enfríen.
- Colocar todos los ingredientes en una licuadora y tritura hasta que quede suave. Reservar.

Pesto de Hojas de Zanahoria

- Colocar todos los ingredientes en una licuadora y triturar hasta que quede suave.

Crema de Ajo Fermentado

- Combinar el ajo y las especias en un frasco.
- Disolver la sal en agua y verter sobre la mezcla de ajo y hierbas.
- Dejar reposar en el mostrador con una tapa suelta durante 4 días.
- Sellar y colocar en el refrigerador hasta que sea necesario.
- Al momento de usar, agregar los ajos fermentados a la bechamel previamente preparada según recomendación de empaque y licuar hasta tener una crema homogénea

Masa de Pizza

- Mezclar el agua y el azúcar y espolvorear la levadura para que se active.
- Una vez que la levadura comience a espumar, mezclar con el resto de los ingredientes.

- Amasar la masa hasta que quede suave, aproximadamente 4 minutos.
- Colocar en un bol engrasado y cubrir. Dejar que aumente su volumen hasta que se duplique.
- Golpear la masa y colocar en los moldes de acero azul Lloyd: moldes para pizza al estilo Detroit profesionales, no tóxicos, no necesitan ser engrasados y pueden durar años.
- Dejar que aumente su volumen nuevamente durante aproximadamente 1 hora.

Montaje

- Precalentar el horno a 204°C.
- Cubrir la masa con el queso en cubos, asegurándose de distribuirlo por todo el molde.
- Rociar con crema de ajo.
- Hornear durante 18 minutos o hasta que la masa esté cocida y el queso esté crujiente en los bordes.
- Colocar la nduja encima de la pizza y dejar reposar durante 5 minutos.
- Sacar del molde y rociar un poco de alioli de zanahoria y pesto de hojas de zanahoria.
- Cortar en 4 porciones.



Para Cocinas Centrales:

- Hornea la pizza.
- Reducir unos 10 minutos del tiempo de cocción, permitiendo que se termine de cocinar en el restaurante.
- Mantén todos los componentes separados para crear un kit.
- Añadir goma xantana al pesto (aprox. 0,1% en peso).
- Reemplazar el ajo fermentado con ajo normal.



MODERNOS Y ESENCIALES

Aventureros y Gratificantes

La comida casera, tal y como la conocemos, está cambiando. Alguna vez vimos estos platos como algo seguro y conocido, pero ahora es momento de abrir paso a nuevas recetas que reflejan la herencia del chef y el entorno local del restaurante.

A través de nuevas narrativas culinarias y de una genuina conexión emocional entre el chef y sus platos, los comensales se encuentran con nuevas experiencias que brindan sabores únicos. Piensa en recetas clásicas y rústicas para compartir, dando origen a la nueva comida casera, como la lumpia rellena de calabaza blanca ahumada del Chef Kenneth Cacho.



Nostalgia EN LA COCINA: OFRECIENDO PLATOS CLÁSICOS A COMENSALES *Modernos*

Palabras de
Lauren Kemp

La historia está llena de tesoros culinarios perdidos

Chefs, dueños de restaurantes y creadores de recetas de todo el mundo están redescubriendo tradiciones locales y reimaginando platos, mirando hacia el pasado en busca de nuevas ideas en una industria que cada vez exige mayor autenticidad. Esto, unido a la demanda de fuentes locales y sostenibles, implica que ingredientes que fueron relegados al pasado vuelvan a nuestros platos.

“Estos elementos del pasado están reapareciendo con increíble ingenio.”

65% de los operadores creen que esta tendencia seguirá creciendo⁵

Reimaginando ingredientes

Estos elementos del pasado están reapareciendo con increíble ingenio. Ahora es posible conseguir hidromiel en los festivales de música, las menudencias se venden como manjar y la miel nunca se ha ido. Los cocineros fermentan y encurten todo tipo de combinaciones de verduras, frutas y especias.

Las nuevas tendencias son maravillosas, y unidas a su relevancia histórica, son aún mejores. Fue increíble cuando la quinua entró en escena, pero es difícil de importar y cultivarla porque gasta mucha agua. Al buscar maneras locales y sustentables que satisfagan la demanda de quinua, podemos ver lo que comían nuestros antepasados.

¡Bienvenidos de nuevo granos ancestrales! El pan de trigo y centeno es más caro que nunca, el farro está en todas partes, la cebada perlada suena exótica y hace lo mismo que la quinua (lograr que los garbanzos luzcan fuera de moda).

En la búsqueda por la originalidad, puede ser irónico mirar al pasado, pero no hay mejor manera de mostrar un nuevo ingrediente, un concepto fresco o una técnica sofisticada que aplicarlo a un clásico. Hay una alegría muy simple en que te sirvan un plato familiar de una forma nueva y brillante; es lo mejor de ambos mundos.





“La combinación entre lo clásico y contemporáneo que te llevan a crear platillo inigualables.”



RAVIOLIS DE 3 QUESOS MEXICANOS EN SALSA CREMOSA DE EPAZOTE

Chef Erika Gutiérrez, México
 @cheferikaufsmx

Para restaurantes independientes, cadenas locales y hoteles

Costo por porción: 3 USD

A

Ingredientes (4 personas)

Masa para Pasta Amarilla

150g de harina de trigo
 120g de huevo
 5g de sal de mesa

Masa para Pasta Roja

130g de harina de trigo
 120g de huevo
 5g de sal de mesa
 20g de Knorr® Professional Base de Tomate

Relleno

5g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
 50g de requesón
 150g de queso ranchero rallado
 100g de queso chihuahua rallado
 60g de huevo

Salsa de Epazote

100g de hojas de epazote
 800g de Knorr® Professional Salsa Bechamel
 1L de agua
 3g de pimienta blanca molida



Raviolis de 3 Quesos Mexicanos en Salsa Cremosa de Epazote

Sugerencias o Sustitutos

- Para cocer la pasta por cada 100 gr de producto agregar 1 litro de agua.
- Si la masa para la pasta queda un poco seca, agregar aceite de oliva.

Preparación

Masa para Pasta Amarilla

- Hacer volcán de harina.
- Agregar los huevos y la sal.
- Amasar poco a poco hasta tener una masa homogénea.
- Reposar por unos 30 minutos, aproximadamente. Reservar.

Masa para Pasta Roja

- Hacer un volcán de harina y **Knorr® Professional Base de Tomate**.
- Agregar los huevos y la sal.
- Amasar poco a poco hasta tener una masa homogénea.
- Reposar por unos 30 minutos, aproximadamente. Reservar.
- Extender la masa hasta tener un grosor de 2mm aproximadamente y cortar cuadros de 2 centímetros, cada uno.
- Colocar los cuadros sobre la masa fresca amarilla y volver a extender para obtener una pasta marmoleada.
- Cocer la pasta en suficiente agua hirviendo con sal. Retirar y reservar.

Relleno

- Mezclar perfectamente todos los ingredientes.
- Agregar la mezcla en una manga y colocar puntos de relleno sobre la mitad de la masa marmoleada a lo largo. Doblar y tapar con la otra mitad de la masa y cortar para dar forma a los raviolis.

Salsa de Epazote

- Lavar y desinfectar el epazote.
- Licuar perfectamente todos los ingredientes y hervir por 5 minutos.
- Servir los raviolis en un plato. Salsear y terminar con un poco de queso chihuahua rallado. Servir.





RISOTTO DE GUAJILLO CON CAMARONES

Chef Erika Gutiérrez, México
📍 [cheferikaufsmx](#)

Para restaurantes independientes, cadenas locales y hoteles

Costo por porción: 3 USD

Ingredientes (5 personas)

Salsa de Guajillo

3g de diente de ajo
20g de cebolla blanca
30g de Knorr®
Professional Base
de Tomate
15g de chile guajillo
desvenado
500ml de agua
15g de Knorr®
Professional Caldo de
Gallina

Risotto

500g de arroz arbóreo
50g de cebolla blanca
120ml de aceite
de oliva
100ml de vino blanco
1L de agua
22g de Knorr®
Professional Caldo de
Gallina
90g de mantequilla
80g de queso
parmesano rallado
3g de pimienta negra
molida

Camarones

300g de camarones
medianos pelados
sin cabeza
30ml de aceite
de oliva
15g de dientes de ajo
5g de sal de mesa
2g pimienta negra molida



Risotto de Guajillo con Camarones



Preparación

Salsa de Guajillo

- Cortar en cubos la cebolla.
- Hervir todos los ingredientes por 5 minutos. Licuar y colar. Reservar.

Risotto

- Lavar y desinfectar los vegetales.
- Picar finamente la cebolla y acitronar en 60ml de aceite, agregar el arroz y saltear sin que tome color.
- Incorporar el vino blanco y dejar reducir hasta secar.
- Agregar el agua y el Knorr® Professional Caldo de Gallina. Una vez que hierva, bajar la temperatura, tapar y cocer. Secar.
- Sacar del fuego y agregar la mantequilla fría en cubos, el resto del aceite, la pimienta y el queso parmesano. Mover constantemente hasta que el arroz tenga consistencia cremosa.

Camarones

- Lavar y limpiar los camarones.
- Picar finamente el ajo. Saltear los camarones en el aceite y agregar el ajo. Una vez cocidos, salpimentar y retirar del fuego.

- Montar el plato colocando en el centro el risotto, bañar por las orillas con salsa de guajillo y terminar colocando los camarones en el centro.

Sugerencias o Sustitutos

- Puedes sustituir el chile guajillo por chile pasilla o ancho.
- Para dar más cremosidad al risotto se puede agregar un poco de crema para batir.





La canción popular filipina, “Bahay Kubo”, retrata una granja rural que cultiva vegetales locales. Se utilizaron diferentes técnicas como ahumar, asar a la parrilla y hornear, para añadir sabores complejos a las numerosas y versátiles formas de rellenar la *lumpia*, hechas con las 18 verduras mencionadas en la popular canción folclórica. Las distintas opciones de relleno están cargadas de vegetales coloridos, sabores, texturas y nutrientes, con proteínas vegetales como el tofu y los cacahuates.



LUMPIA O ROLLITOS PRIMAVERA DE VEGETALES FRESCOS

CON SALSA DE MANÍ Y RÁBANO EN ESCABECHE

Chef Kenneth Cacho, Filipinas
@chefkencacho

Para restaurantes casuales

Costo por porción: 1-2 USD



Ingredientes (10 personas)

Rábano en Escabeche

100g de rábano, cortado en cubos de 1cm
10g de sal
3g de jengibre, en rodajas
30g de vinagre blanco destilado o de coco
30g de azúcar granulado blanco
2g de hojas de laurel, secas
10g de granos de pimienta negra
2g de chile rojo tailandés, entero
5g de base de salsa de tamarindo
3g de hoja de laurel

Guarniciones:

Polvo de maní
80g de maní tostado
40g de azúcar moreno
Vermicelli Crujiente y Alga
Aceite vegetal para freír
100g de fideos de arroz, fritos
20g de nori crujiente, molido
20g de semillas de sésamo tostadas
2g de Knorr® Professional Caldo de Gallina

Servir con:

Salsa de Maní

200g de agua
80g de azúcar
50g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
50g de salsa de ostras
2g de anís estrellado
70g de claras de huevo
15g de maicena
50g de mantequilla de maní

Montaje

30 piezas de envolturas para rollitos primavera
100g de hojas de mostaza, con el tallo central retirado y cortadas en tiras gruesas
Ajo rallado
Agua



Lumpia o Rollitos Primavera de Vegetales Frescos con Salsa de Maní y Rábano en Escabeche

Para Cocinas Centrales:

Puedes elegir entre los distintos rellenos que presentamos en esta receta. Prepara el relleno y envuélvelo con anticipación, luego congela y almacena en cantidades grandes. Después puedes freír al momento que recibas la orden en el restaurante.

Preparación

Rábano en Escabeche

- Salpicar el rábano con sal y dejarlo reposar a temperatura ambiente durante 1 hora.
- Colar y lavar el rábano salado.
- Preparar un gastrique con el resto de los ingredientes y llevar a ebullición.
- Verter el gastrique directamente sobre el rábano y deja encurtir durante 2 semanas.

Guisadong Gulay (Vegetales Salteados)

- Calentar una sartén y agregar el aceite. Sofreír el ajo, las cebollas y los tomates.
- Agregar el resto de los ingredientes y continuar salteando.
- Cubrir y reducir el fuego. Cocinar durante 15 minutos hasta que los vegetales estén tiernos.

Guinataang Gulay (Vegetales en Leche de Coco)

- Calentar una sartén y agregar el aceite. Sofreír el jengibre, el ajo y las cebollas.
- Agregar los frijoles alados, las judías largas y la calabaza.

- Cocinar durante 5 minutos y desglasar la sartén con salsa de pescado.
- Verter la leche de coco y agrega el **Knorr® Professional Caldo de Gallina**.
- Llevar a ebullición y cubrir la sartén.
- Cocinar durante 10 minutos o hasta que la calabaza esté suave.

Tortang Talong (Tortilla de Berenjena)

- En un bol, mezclar todos los ingredientes juntos.
- En una sartén engrasada, cocinar la tortilla, extendiendo uniformemente la mezcla hasta que esté lista.
- Cortar en 10 trozos.

Calabaza Ahumada

- Marinar la calabaza con todos los ingredientes durante la noche.
- Colocar en un ahumador y ahumarlos en caliente a 120°C durante 1 hora.
- Dejar enfriar y cortar en tiras.
- Saltear en una sartén o utilizar tal cual.



“Me inspiré en la popular canción “Bahay Kubo”, que habla de vegetales locales económicos, nutritivos y deliciosos.”

Chef Kenneth Cacho

Tofu Estofado con Habas y Lima

- Colocar las habas, el agua y la cal en una olla no reactiva. Llevar a ebullición y revolver durante 5 minutos.
- Retirar del fuego y dejar reposar, cubierto durante la noche.
- Al día siguiente, enjuagar y frotar las habas para eliminar la mayor cantidad de piel.
- Triturar o pulsar en un procesador de alimentos hasta que estén desmenuzadas.
- En una olla, calentar el aceite y sofreír el ajo y las cebollas.
- Saltear las habas durante 15 minutos y agregar el resto de los ingredientes.
- Cocinar el estofado durante 15 minutos más.

Salsa de Maní

- Mezclar todos los ingredientes en una sartén. Llevar a ebullición. Revolver constantemente para evitar grumos.
- Cocinar a fuego lento durante 5 minutos y colar.

Ensamble (Lumpia/Rollito Primavera)

- Hacer un rollito primavera, colocando cada componente en capas, excepto la salsa y el rábano.
- Enrollar firmemente y cepillar los bordes con agua de ajo para sellar.
- En una sartén, freír los rollitos primavera hasta que estén dorados por todos lados.
- Servir con la salsa y el rábano en escabeche.



PROTEÍNAS ALTERNATIVAS



Los Héroes de las Proteínas Vegetales

El flexitarianismo está ganando popularidad, cada vez más personas abrazan el lema: ¡amigos, no comida! Los flexitarianos aspiran reducir gradualmente la presencia de productos de origen animal en sus platos, buscando opciones de menús con cantidades mínimas de carnes y pescado.

Los veganos y vegetarianos más experimentados, ya no persiguen platos indulgentes; en cambio, buscan nuevas experiencias gastronómicas basadas en proteínas vegetales como frijoles, legumbres y verduras. Quieren explorar platos saludables y llenos de sabor, sin caer en la indulgencia excesiva. La idea es ampliar nuestros horizontes para celebrar proteínas alternativas, en opciones más interesantes.



FLEXITARIANISMO: CÓMO *Pequeños Cambios* PUEDEN MARCAR UNA *Gran* DIFERENCIA

Palabras de
Lauren Kemp

Los flexitarianos lo tienen todo.

Hace algunos años, cuando los vegetarianos buscaban disfrutar de una buena comida, se les ofrecían champiñones rellenos como entrada y penne all'arrabiata como plato principal. Intentaban construir un menú a base de guarniciones, pero no era bien visto. Debían aceptar su situación y esperar el postre, donde podían disfrutar como los demás. Los veganos, simplemente, no eran tomados en cuenta.

35% de los hogares franceses
está reduciendo
su consumo de carne⁷

“El método *flexi* implica que nada
está estrictamente prohibido.”

¡Ya no más! Esto es gracias a los menús a base de plantas y a la diversidad de opciones veganas y vegetarianas. La llegada del flexitarianismo le ha dado la vuelta a esta lamentable situación, ¡y con justa razón!

El flexitarianismo es, esencialmente, una dieta vegetariana con consumo ocasional de carne o pescado. El método flexi implica que nada está estrictamente prohibido, así que los comensales pueden elegir según sus propias necesidades o preferencias, ya sean físicas, económicas o ambientales.

Los principios del flexitarianismo están contenidos en la llamada “conciencia gastronómica”, la cual refleja todo aquello que los comensales modernos aman: opciones de temporada, orgánicas, locales, sin desperdicios y de bajo impacto ambiental que son más baratas de preparar y ordenar.

Investigadores de la Universidad de Westminster descubrieron que “es mucho más probable que los consumidores de carne elijan comidas vegetarianas cuando éstas constituyen la mayor parte de la comida ofrecida. Un menú tiene que ser al menos un 75% vegetariano para que se produzca este punto de inflexión en la elección”.

Las opciones vegetarianas y veganas son mucho más rentables que los platos a base de carne. No es de extrañar que los chefs de todo el mundo estén alabando las virtudes de las verduras y compartiendo formas cada vez más creativas de implementarlas.





CUATRO INGREDIENTES PARA CREAR PLATOS *saludables Y conscientes*

Por el nutriólogo
Sana Minhas

Palabras de
Ryan Cahill

La creciente tendencia de adoptar productos vegetales no solo reduce nuestra dependencia de la ganadería, sino que también aporta múltiples beneficios para la salud. A continuación, Sana Minhas propone cuatro ingredientes nutritivos de origen vegetal para contribuir al bienestar de las personas y del planeta.

1 Fríjoles y arvejas

Estos versátiles miembros de la familia de las legumbres cuentan con un superpoder: pueden tomar el nitrógeno del aire y “transformarlo” en una forma que puede ser fácilmente utilizada por las plantas. Además, los fríjoles y las arvejas son una rica fuente de fibra, proteína y vitamina B.

2 Granos enteros

A lo largo de la historia, los granos enteros y cereales han sido una fuente clave en la alimentación humana. Diversificar las fuentes de carbohidratos más allá del arroz blanco, el maíz y el trigo es esencial, no solo para hacer más emocionantes y únicos nuestros menús, sino también para aportar un mayor valor nutricional y mejorar la salud de la tierra. Piensa en el mijo, el trigo sarraceno, el arroz salvaje y la quinua, estos granos enteros llevan tus platos al siguiente nivel y promueven una alimentación más saludable para tus comensales.

3 Vegetales de hojas verdes

Los vegetales de hojas verdes son los más versátiles y nutritivos de todos. Contienen fibra dietética, por lo que son buenos para tu sistema digestivo. Además, están repletos de vitaminas y minerales, son bajos en calorías y aportan diversos beneficios para la salud.

4 Frutos secos y semillas

Además de ser ricos en proteínas, grasas saludables y vitamina E, el agradable sabor y textura crujiente de estos ingredientes los convierte en una excelente adición a casi todos los platos.

“Los seres humanos han descubierto más de 20,000 plantas comestibles, pero solo consumimos regularmente de 150 a 200, lo que representa menos del 1%.”



“Los chefs tienen un papel fundamental en aportar soluciones a los problemas ambientales y a las preocupaciones éticas planteadas por los sistemas alimentarios tradicionales.”



CHICHARRÓN DE HONGOS

EN HUMMUS DE REMOLACHA

Chef Mariana Morales, México
 @chefmarianaufsmx

Para restaurantes independientes

Costo por porción: 3.8 USD



Ingredientes (10 personas)

Chicharrón de Hongos	Hummus de Remolacha	Chicharrón de Hongos con Hummus de Betabel
250g de hongos cremini	500g de lentejas cocidas	1kg de chicharrón de hongos
250g de champiñones	200g de remolacha cocido	800g de hummus
250g de setas	100ml de limón	Brotos de remolacha
30g de Knorr® Professional Base de Tomate	30g de tahini	Brotos de cilantro
25g de Knorr® Professional Caldo de Gallina	10g de ajo	Totopos de coliflor
120ml de jugo de limón	10g de chile jalapeño	50ml de aceite de oliva
60ml de miel	10g de hojas de cilantro	
30ml de Fruco® Salsa de Soya	20g de Knorr® Professional Caldo de Gallina	
5g de pimienta de cayena		
50ml de aceite de ajo		
20g de pasta de chile guajillo		





Preparación

Chicharrón de Hongos

- Cortar los hongos en brunoise.
- En un bol, mezclar el jugo de limón, **Knorr® Professional Caldo de Gallina**, **Knorr® Professional Base de Tomate**, aceite de ajo, **Fruco® Salsa de Soya** y miel y la pasta de chile guajillo.
- Mezclar los hongos con la mezcla anterior.
- Precalentar el horno a 200°C.
- En una charola para horno, colocar los hongos y meterlos a 200°C durante 15 minutos, a los 7 minutos revisar y mover para que todos alcancen a dorarse.
- Al terminar los 15 minutos, retirar del horno y reservar.

Hummus de Remolacha

- En un procesador de alimentos mezclar el remolacha, las lentejas, el jugo de limón y el tahini.
- En un bol mezclar el hummus con el ajo cortado finamente y el chile jalapeño.
- Sazonar con **Knorr® Professional Caldo de Gallina**.
- Decorar con las hojas de cilantro.

- Reservar.

Montaje

- En un plato trinche colocar una base de hummus.
- En el centro colocar el chicharrón de hongos.
- Aliñar con aceite de oliva.
- Decorar con los brotes.

Sugerencias y sustitutos

- Usar hongos de temporada y regionales.
- Usar ingredientes de temporada, ayuda a mejorar el costo de los platos, dando un giro al uso común.





ENSALADA PICANTE DE MAÍZ

AL CARBÓN CON ADEREZO DE SERRANO

Chef Mariana Morales, México
 @chefmarianaufsmx

Para restaurantes independientes

Costo por porción: 1.68 USD



Ingredientes (10 personas)

Ensalada

1kg de elotes
 100g de pepitas de calabaza
 100g de germinados de garbanzo
 200g de mezcla de lechugas
 100g de aguacate
 20g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
 5g de ají en polvo
 100ml de aceite vegetal

Aderezo de Queso Feta

500ml de Hellmann's® Mayobase
 200g de queso cotija
 50g de chicharrón de chile serrano
 10g de cilantro
 25g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
 50g de cebolla larga asada
 50g de echalote
 100ml de jugo de limón
 5g de pimienta

Ensalada de Maíz Picante

1.5kg de ensalada
 900g de aderezo
 Brotes de maíz



Ensalada Picante de Maíz al Carbón con Aderezo de Serrano



Preparación

Ensalada

- Con la mitad del aceite, mezclar el ají y **Knorr® Professional Caldo de Gallina**. Untar los elotes y asar en el horno de brasa con carbón a 180°C hasta que estén asados. Desgranarlos.
- En una sartén de acero forjado, tostar las pepitas en el horno de brasa, retirar y sazonar con el resto del ají.
- En una sartén de acero forjado, tostar los garbanzos en el horno de brasa, retirar y sazonar.
- Trocear las lechugas.
- Al finalizar, cortar el aguacate en cubos y reservar.
- Mezclar todos los ingredientes a excepción del aguacate.

Aderezo de Queso Feta

- En una licuadora o Thermomix, licuar todos los ingredientes a excepción de los chiles y la cebolla larga.
- Cortar finamente la cebolla y el chile. Añadir a la mezcla anterior.
- Rectificar sabor. Reservar en refrigeración.

Montaje

- En un bol, mezclar los ingredientes de la ensalada. Aliñar con el aderezo.





LA FELICIDAD DE COMPARTIR

Dinámico e Interactivo

La comida puede ser rica y divertida al mismo tiempo. Después de la pandemia, estamos viviendo en una época de mucha mayor conectividad, lo que implica que los comensales buscan experiencias únicas que estimulen todos sus sentidos. Por poner un ejemplo, podemos hablar de la panna cotta infundada con agua de rosas del chef Maurits van Vroenhoven.

A través de increíbles platos de fusiones culinarias, los comensales pueden disfrutar juntos de sus platos mientras conversan y crean comunidad. ¡Prepárate para tener los mejores aperitivos!





I.A. Y EL *Futuro* DE LOS RESTAURANTES

Por
El Chef Eric Chua Palabras de
@chef_eric_chua Ryan Cahill

Eric Chua nos habla de cómo la inteligencia artificial puede convertirse en el futuro de los restaurantes.

Usando la I.A., los restaurantes pueden diseñar experiencias holísticas que satisfagan las preferencias de los comensales y optimicen la eficiencia en la cocina. Es muy importante elegir las soluciones que respeten el concepto y el presupuesto de cada restaurante, asegurando la mezcla perfecta entre la tecnología y el arte culinario.

1 Personalización Mejorada
La inteligencia artificial puede analizar la información de los comensales y recomendar platos personalizados, haciendo que cada comensal se sienta especial y valorado.

2 Experiencias inmersivas
Utiliza la realidad virtual o la realidad aumentada para que los comensales exploren los orígenes de sus platos y los ingredientes con los que fueron elaborados, para crear ambientes únicos o para interactuar con elementos digitales del entorno.

3 Análisis de opiniones
Utiliza la inteligencia artificial para analizar la retroalimentación y los comentarios de los comensales, identificando así tendencias y áreas de oportunidad para ofrecer una experiencia en constante mejora.

4 Nuevas recetas
Utiliza la I.A para crear nuevos maridajes y mejorar la presentación de los platos, permitiendo a los chefs experimentar con nuevos conceptos gastronómicos.

5 Manejo de inventario
Implementando sistemas de control de inventario, la I.A puede ayudarte a monitorear la cantidad de ingredientes, predecir si es necesario comprar más insumos y minimizar el desperdicio de comida.



“Deja que la I.A. maneje a precisión los datos mientras tú te enfocas en la *creatividad* y *pasión* de cocinar”.



TARTAR DE BONITO DEL PACÍFICO COLOMBIANO

CON LULO Y CREMOSO DE AGUACATE

Chef Juan David Guevara, Colombia

@chefdavid_ufscol

Para restaurantes independientes

Costo por porción: 4.2 USD

A

Ingredientes (10 personas)

Tartar

80g de Fruco® Salsa Soya.

800g de filete de bonito o atún

150g de lulo

80g de panela

Cre moso De Aguacate y Cilantro

150g de Hellmann's® Mayobase

300g de aguacate hass

35g de zumo de limón

10g de hojas de cilantro

5g de sal

Crocante de Papel de Arroz

30g de Knorr® Professional Base de Tomate

3 unidades de papel de arroz

Aceite de fritura

Montaje

100g de tartar de bonito

50g de cremoso de aguacate y cilantro

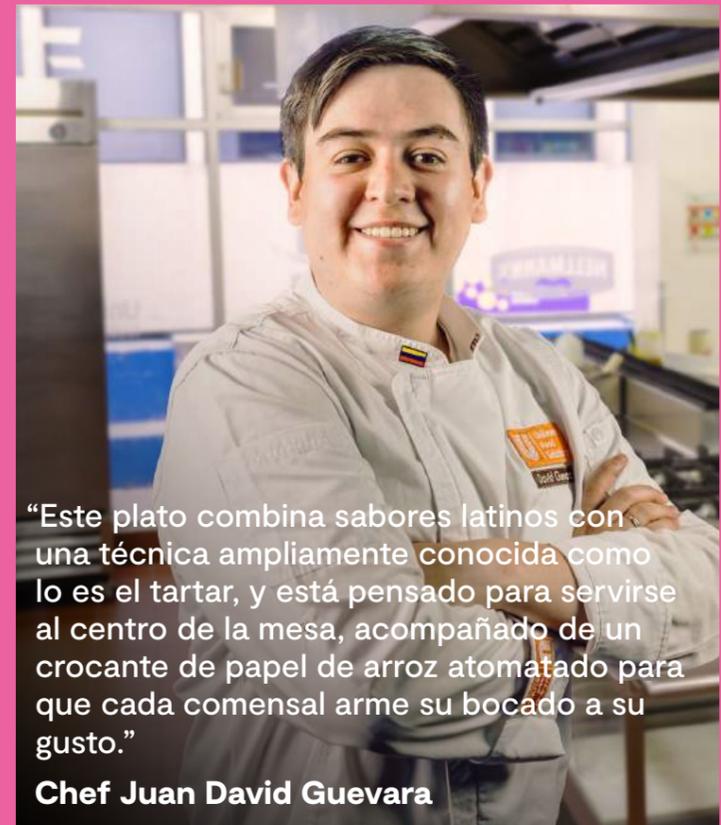
1 porción de crocante de papel de arroz

25g de lulo





Tartar de Bonito del Pacífico Colombiano, con Lulo y Cremoso de Aguacate



“Este plato combina sabores latinos con una técnica ampliamente conocida como lo es el tartar, y está pensado para servirse al centro de la mesa, acompañado de un crocante de papel de arroz atomafado para que cada comensal arme su bocado a su gusto.”

Chef Juan David Guevara

Preparación

Tartar

- Picar muy finamente el filete de bonito o atún en cubos de 0.5cm de lado.
- Llevar a un bol y sazonar con el panela y la **Fruco® Salsa de soya**.
- Reservar en frío hasta el momento de servir.
- Cortar el lulo en cubos de 0.5cm o en gajos, según preferencia, y reservar aparte del tartar.

Cremoso de Aguacate y Cilantro

- En una licuadora agregar todos los ingredientes y licuar hasta obtener una textura cremosa y homogénea.
- Pasar por un tamiz para asegurar que no queden grumos y reservar.

Crocante de Papel de Arroz

- Cortar el papel de arroz en cuartos y freír en abundante aceite a 180°C hasta que suflé.
- Retirar del aceite y aun caliente con un colador espolvorear la **Knorr® Profesional Base de Tomate** por todo el crocante.

Detrás de la Receta

- No dejar que el lulo esté en contacto con el pescado hasta el momento de emplatar pues su acidez puede cambiar el color y textura.
- Es importante que el cremoso de aguacate esté lo suficientemente ácido para que haya un correcto balance de sabores.



“Estas croquetas tiene todos los sabores del pacífico con el uso de las populares hierbas de azotea, que le dan un gusto característico, es un plato que se puede servir en diferentes tamaños y está pensado para ser servido al centro de la mesa.”

Chef Juan David Guevara

CROQUETAS DE ARROZ ENCOCADO DE MARISCOS

CON HIERBAS DE AZOTEA

Chef Juan David Guevara, Colombia

@chefdavid_ufscol

Para hoteles y restaurantes independientes

Costo por porción: 3 USD

A

Ingredientes (De 3 a 10 Croquetas)

Arroz de las Croquetas

32g de Knorr® Professional Base de Tomate

15g de Knorr® Professional Caldo de Gallina

250g de arroz arbóreo

100g de langostinos

100g de carne de jaiba o cangrejo

150g de cebolla larga

150g de leche de coco

50g de aceite vegetal

25g de semillas de achiote o annato

10g de poleo

10g de cilantro cimarrón

10g de albahaca morada

Fumét de pescado o Knorr® Professional Caldo de Gallina hidratado

Apanado

100g de harina de trigo

100g de Maizena® Fécula de Maíz

4 huevos

150g de panko

8g de sal

8g de pimienta

Crema de Chontaduro y Coco

250g de chontaduro o pejibaye

100g de agua

50g de leche de coco

5g de sal

10g de miel

Aceite de Hierbas de Azotea

250g de leche vegetal

30g de cilantro cimarrón

30g de poleo

Montaje

3 croquetas de arroz

50g de crema de chontaduro

5g de aceite de hierbas





Preparación

Arroz de las Croquetas

- En una olla, agregar el aceite vegetal e incorporar las semillas de achiote. Dejar infundir a fuego lento por 15 minutos, colar y reservar.
- En una olla, agregar el aceite achiotado y cocinar la cebolla larga finamente picada. Cuando esté suave, incorporar el arroz arbóreo y nacarar.
- Agregar el fumét de pescado o **Knorr® Professional Caldo de Gallina** gradualmente e ir mezclando para liberar todo el almidón del arroz.
- Cuando el arroz esté a 3/4 de la cocción, incorporar la leche de coco y las hierbas (cilantro cimarrón, poleo, y albahaca morada), finamente picadas.
- Cuando el arroz esté cocido, incorporar el langostino cortado en trozos pequeños y la carne de jaiba, dejar cocinar con el calor residual y enfriar en una bandeja plana para que no se pase de punto.

Apanado

- En 3 bols armar una secuencia de apanado. En el primer bol con harina y **Maizena® Fécula de Maíz**, el segundo bol con el huevo, y el tercero con panko. Sazonar todos con sal y pimienta.

- Tomar el arroz frío y armar croquetas de 40g, apanar pasando primero por la mezcla de harina, luego el huevo y por último el panko. Freír a 180°C por 4 minutos o hasta que estén doradas.

Crema de Chontaduro y Coco

- Llevar a cocer el chontaduro pelado y sin semilla en el agua por 10 minutos, licuar junto con la leche de coco la sal y la miel.

Aceite de Hierbas de Azotea

- Blanquear las hierbas y enfriar en baño de maría invertido, colar muy bien y secar con papel absorbente.
- Licuar hasta que las hierbas liberen todo su color y filtrar con un colador y un filtro de café.

Emplatado

- Servir primero la crema de chontaduro, agregar un poco de aceite de hierbas alrededor y terminar con las croquetas, se recomienda servir 3 por persona.





Un postre excelente y muy *versátil* que se puede preparar con anticipación usando diferentes moldes y servir con diferentes salsas, aderezos o guarniciones.



PANNA COTTA DE AGUA DE ROSAS

CON MEMBRILLO COCIDO EN AZAFRÁN Y CAMELO, PISTACHOS Y TEJAS DE MARIPOSA

Chef Maurits van Vroenhoven, Países Bajos
@chef_maurits_van_vroenhoven

Para restaurantes independientes

Costo por porción: 1-2 USD

Ingredientes (10 Personas)

Panna Cotta

500ml de leche

500ml de crema

50g de gelatina de vainilla

Agua de rosas, según sea necesario

Membrillo o Guayaba

3 piezas de membrillo o guayaba

1 pieza de limón

200g de topping de caramelo

600ml de agua

Una pizca de hebras de azafrán

Tejas de Mariposa

75g de azúcar glass

50g de harina

50g de mantequilla derretida

Montaje

Pistachos, según sea necesario

Pétalos de rosa secos, según sea necesario



“Es un postre sencillo, fácil de preparar pero versátil y sabroso. Puedes utilizar diferentes coberturas y moldes que tengas disponibles. Lo mejor de todo es que es fantástico para compartir”.

Chef Maurits van Vroenhoven

Preparación

Panna Cotta

- Preparar la gelatina de vainilla siguiendo las instrucciones del empaque, usando los ingredientes sugeridos.
- Agregar agua de rosas al gusto.
- Verter la mezcla de panna cotta en 10-12 moldes.
- Colocar los moldes en la nevera durante al menos 3 horas.

Membrillo

- Pelar los membrillos, cortarlos en ocho trozos y retirar el corazón.
- Colocarlos en una olla con agua, jugo de limón y topping de caramelo. Llevar a ebullición y agrega algunas hebras de azafrán.
- Dejar que los membrillos hiervan a fuego lento durante 30-40 minutos o hasta que estén tiernos.
- El azafrán dará un bonito color a los membrillos y al almíbar.
- Dejar que los membrillos cocidos se enfríen.

Tejas de Mariposa

- Mezclar el azúcar glass y la harina en un bol.
- Incorporar las claras de huevo con un batidor.
- Agregar la mantequilla derretida y mezclar bien.
- Colocar la masa de galleta en la nevera durante al menos 1 hora.
- Usar un molde de encaje de mariposa de silicona. Extender la masa con una espátula.
- Hornear las tejas a 160°C durante 8-10 minutos. Darles forma mientras aún estén calientes.

Emplatado

- Usar un baño de agua caliente para sacar la panna cotta de las flaneras y colocar en un plato.
- Agregar algunos membrillos cocidos en el plato y rociar un poco de almíbar.
- Decorar el postre con pistachos y pétalos de rosa.





VERDURAS IRRESISTIBLES



Revolución Vegetal

En un mercado tan competido como lo es la industria alimentaria, tus platos no solo deben ser deliciosos, sino también verse de manera atractiva. Además de buscar que su comida sea saludable, los comensales buscan experiencias gastronómicas estéticamente interesantes, y los vegetales pueden ser la respuesta.

Los vegetales ayudan a que la gastronomía se convierta en un arte, permitiendo que los chefs diseñen platos atractivos que inspiren a los comensales. Pueden hacer que un plato apagado y aburrido brille y llame la atención, como la tostada de calabaza caramelizada con miel picante y feta cremoso de la chef Dana Cohen. Durante años, los vegetales han sido subestimados, es momento de darles protagonismo.



DE LO SENCILLO A LO SUBLIME: ¿LOS *Vegetales* PODRÁN TOMAR LA DELANTERA?

Palabras de
Lauren Kemp

Existe un debate sobre el papel de los vegetales, muchos se preguntan si las verduras pueden realmente adquirir el protagonismo que merecen. Veamos dos ejemplos de vegetales que no suelen estar en el centro de atención pero que tienen grandes beneficios para la salud.

“Una porción de 100 g de calabaza moscada contiene vitaminas A, C y E. Esta reina del otoño es rica en fibra y baja en calorías.”

¡Que viva la calabaza moscada!

No hay escena más otoñal que una calabaza, esperando el momento perfecto para hacer que tus platos brillen y tu corazón se alegre.

Rellena de queso, integrada a un risotto o desgajada en una sopa, la calabaza es barata y nunca decepciona: es bonita, versátil y está llena de vitaminas y minerales. Una porción de 100 g contiene vitaminas A, C y E, esta reina del otoño es rica en fibra y baja en calorías.

De aburrido, a trendy

Gracias al ingenio de los chefs y a la creciente demanda por platos más creativos, la col está en auge. Media taza de col cocida también contiene fibra, folato, magnesio, potasio y vitaminas A, C y K. Fermentada, contiene probióticos naturales, excelentes para la salud digestiva.

Estos dos maravillosos vegetales duran mucho y cuestan poco, y brindan bienestar general.
¡Atrévete a incluirlos en tu menú!





TUBER NACHOS CON VEGETALES DEL HUERTO

CON QUESO CHEDDAR CREMOSO Y ADEREZO DE CHIPOTLE

Chef Carlos Rodríguez Rivera, Costa Rica

@crchef

Para cadenas locales, restaurantes independientes y hoteles

Costo por porción: 1.5 USD



Ingredientes (10 personas)

Cheddar Cremoso

500ml de Hellmann's® Queso Cheddar

Chips

400g de remolacha fileteada en rodajas

400g de yuca fileteada en rodajas

400g de camote amarillo fileteado en rodajas

400g de taro o malanga fileteada en rodajas

400g de papa fileteada en rodajas

Aceite o aceite en aerosol

Sal de mar

Vegetales Salteados

300g de zuquini en cuadros

300g de berenjena en cuadros

300g de champiñones fileteados

50ml de aceite de oliva

Sal y pimienta

30ml de salsa de soya

5g de hierbas mixtas secas

Aderezo Chipotle

450g de Hellmann's® Mayobase

50g de chipotle en adobo

50ml de crema de leche

10g de semillas de sésamo tostadas

Ingredientes Frescos

300g de aguacate en cuadros

300g de palmito en rodajas

300g de tomate cherry en rodajas

Hojas de cilantro

Cebolla larga fileteado

150g de cebolla morada en corte pluma

300g de frijoles tiernos cocidos



“Los nachos son siempre favoritos en todas partes, me gusta la idea de poder transformar un favorito dándole un giro con vegetales y tubérculos, que logren dar un aporte nutricional más importante sin perder la indulgencia que los caracteriza.”

Chef Carlos Rodríguez Rivera



Tuber Nachos con Vegetales del Huerto, Cheddar Cremoso y Aderezo de Chipotle



Preparación

Chips

- Poner los tuber chips sobre una toalla de papel y agregarles sal durante unos 10 minutos para que se deshidraten. A mayor cantidad de agua, mayor será el crujiente que se obtiene.
- Una vez listos y secos rociar con aceite en aerosol y llevarlos al horno a 150°C hasta que estén dorados, siempre vigilando ya que cada tubérculo tiene diferente textura y tiempo de cocción.
- Una vez listo revolver y reservar. También se pueden hacer en aceite profundo a 180°C hasta que estén dorados, es importante cocinar cada tipo de tubérculo por aparte.

Vegetales Salteados

- Agregar las hierbas y salpimentar los vegetales antes de cocinarlos.
- Calentar una sartén tipo wok, agregar el aceite y empezar a saltear los vegetales iniciando por los que necesitan más cocción como es el caso de las berenjenas y los champiñones, dejando de último el zuquini que necesita menos cocción, es importante dejar los vegetales al dente para tener una combinación de texturas.

Aderezo Chipotle

- Dejar las semillas de sésamo para el final.
- Licuar el resto de los ingredientes, excepto la mayonesa, hasta lograr una mezcla homogénea, una vez listo incorporar la mayonesa, las semillas y mezclar con la ayuda de batidor de globo.

Ingredientes Frescos

- Una vez listas todas las preparaciones, en un plato hondo, agregar los tuber chips, los vegetales salteados y los ingredientes frescos. Bañarlos con **Hellmann's® Queso Cheddar** y la salsa de chipotle.

Montaje

- Es importante darle altura a los platos y el orden para que se vean y se sientan las texturas.
- Usar las hojas de cilantro para decorar.





“Una crema siempre es buena idea para hacer felices a tus comensales y qué mejor idea que una de las favoritas de todos como lo es la crema de tomate. Usar muchos productos de origen vegetal para prepararla y darle un toque de umami, como solo el parmesano lo sabe hacer, hace la diferencia.”

Chef Carlos Rodríguez Rivera



CREMA DE TOMATE CON ALBAHACA Y PARMESANO

Chef Carlos Rodríguez Rivera, Costa Rica

@crchef

Para restaurantes independientes, cadenas locales y hoteles

Costo por porción: 1 USD



Ingredientes (10 personas)

15g de aceite	160ml de crema vegetal de cocina
5g de ajo picado	3.5g de sal
45g de cebolla picada	50g de parmesano rallado
1g de albahaca seca	
6g de albahaca fresca	
30ml de vinagre de manzana	
25g de azúcar moreno	
900ml de agua	
72g de Knorr® Professional Base de Tomate	
175g de tomate pelati en cubos escurrido	
25g de Fruco® Pasta de Tomate	
70g de mantequilla	

Preparación

- En una olla sofreír el ajo, caramelizar la cebolla y la albahaca seca por un par de minutos. Agregar vinagre de manzana y azúcar. Dejar reducir por 3 minutos.
- Añadir agua y dejar hervir. Una vez hervido, agregar la Knorr® Professional Base de Tomate, crema vegetal de cocina, Fruco® Pasta de Tomate y mezclar hasta formar una sopa base. Luego de este proceso, licuar y devolver a la olla.
- En una sartén aparte hacer mantequilla avellanada y agregar a la crema. Añadir tomate en cubos, albahaca fresca picada en chiffonade y sal. Mezclar bien y reducir por al menos 5 minutos.
- Una vez listo agregar el parmesano y servir unos tomates cherry salteados, albahaca fresca y parmesano arriba.



TOSTADA DE CALABAZA MOSCADA CARAMELIZADA

CON MIEL PICANTE Y QUESO FETA CREMOSO

Chef Dana Cohen, Norteamérica
@chefdanacohen

Para restaurantes independientes y cadenas locales

Costo por porción: 2-3 USD



Ingredientes (10 personas)

Calabaza Moscada Caramelizada

1.3kg de calabaza moscada, cortada en cubos de 1 centímetro

48g de aceite de oliva extra virgen

2g de tomillo, picado

5g de Knorr® Professional Caldo de Gallina

15ml de miel picante

8g de ajo en polvo

1g de canela

1g de pimentón ahumado

5g de Knorr® Professional Caldo de Gallina

Sal y pimienta, al gusto

Salvia y Col Rizada Fritas

20 hojas de salvia

1 manojo de col rizada dinosaurio (lacinato), sin tallos y picada gruesa

120g de pepitas, tostadas y picadas

Salsa macha, al gusto

Aceite para freír, según sea necesario

Queso Feta Cremoso

1 taza de Hellmann's® Mayobase

225g de queso feta

1 pieza de limón, ralladura

Pimienta negra recién molida, al gusto

Pitas

10 pitas de granos antiguos, tostadas hasta que estén crujientes

175g de manzanas verdes, en brunoise

Esta receta te enseña cómo darle un toque moderno y emocionante a los vegetales. Se trata de caramelizar y freír ingredientes de temporada, económicos pero atractivos, dándoles un toque especial que justifica cobrar un poco más. También ofrece una buena porción de verduras que brindan sabor y nutrientes esenciales, además de proteína para completar el plato.





Tostada de Calabaza Moscada Caramelizada con Miel Picante y Queso Feta Cremoso

Preparación

Caramelización de Calabaza Moscada

- Mezclar la calabaza moscada con la miel picante, luego agregar el aceite, el tomillo, el Knorr® Professional Caldo de Gallina, el ajo, la canela y el pimentón ahumado.
- Extender en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino y asar a 230°C hasta que esté dorada y caramelizada, aproximadamente 25 minutos, mezclar ocasionalmente.

Salvia y Col Rizada Fritas

- Freír las hojas de salvia y col rizada. Retirar del aceite y sazonar con sal.
- En un bol mediano, mezclar la salvia, la col rizada y las pepitas, luego desmenuzar hasta obtener una textura de migas. Agregar suficiente salsa macha para cubrir.

Queso Feta Cremoso

- Mezclar todos los ingredientes hasta que estén suaves y batidos. Refrigerar hasta que sea necesario.

Emplatado

- Para montar las tostadas, extender el queso feta cremoso sobre la pita tostada.
- Colocar encima la calabaza moscada caramelizada.
- Espolvorear las migas de salvia por encima.
- Decorar con las manzanas verdes en brunoise.



“Los comensales se animarán a probar algo nuevo si tiene un toque familiar, como un taco mejorado con ingredientes simples, pero llenos de sabor.”

Chef Dana Cohen

Sugerencias y Sustitutos

- Este sabor es ideal para el otoño y fiestas navideñas, pero los vegetales pueden cambiarse fácilmente por otros que sean propios de otras estaciones, como tomates en verano o alcachofas en primavera.

Para Cocinas Centrales:

El empaquetado puede ser similar al de una ensalada, con el pan pita y el queso feta a un lado.





CUIDEMOS LA TIERRA: PORQUÉ EL FUTURO DE LA AGRICULTURA ES *Regenerativo*

Por
El Chef Sam Kass

El reconocido chef y experto en políticas alimentarias, Sam Kass, nos habla del poder de la agricultura regenerativa.

Al hablar de agricultura regenerativa lo primero que debemos tener en cuenta es la salud de la tierra y de los ecosistemas que producen nuestro alimento. Durante mucho tiempo, hemos dependido de pesticidas y monocultivos, lo que ha dañado la vitalidad del suelo y del medio ambiente.



“Me importa nuestra capacidad de conseguir *buena comida*, y eso está bajo grave amenaza.”

La ciencia advierte lo crucial que es cambiar de rumbo urgentemente, porque está teniendo un impacto devastador en lo que sustenta nuestra capacidad de alimentarnos a nosotros mismos, y de la vida en el planeta tierra tal como la conocemos

Me importa nuestra capacidad de conseguir buena comida, y eso está bajo grave amenaza. Quiero que mis hijos se alimenten correctamente en el futuro, así que cuando hablamos de calidad en esta industria, debemos no solo tener en cuenta el impacto que nuestros platillos tienen en la salud de los comensales, sino también la salud de la tierra que produce los ingredientes con los que cocinamos.

Si adoptamos buenas prácticas, innovamos y usamos la tecnología para encontrar soluciones, podremos tomar el carbono que producimos y utilizarlo en el suelo en el que cultivamos. Apoyando a los agricultores que utilizan técnicas regenerativas, nosotros en la industria, podemos generar un cambio en el ecosistema de producción de alimentos. Los chefs también pueden marcar la diferencia utilizando ingredientes sustentables en la elaboración de sus platillos y promoviendo estas prácticas en redes sociales para concientizar a otros chefs y a las nuevas generaciones.

La implementación del cultivo de cobertura y la siembra directa son prácticas esenciales en la transición hacia un sistema regenerativo, pero no basta con eso. Es importante fijarse en el entorno de los cultivos, preguntarse qué deseamos traer de vuelta o reparar en la vegetación que nos rodea.

Espero que todos los que trabajan en la industria alimentaria entiendan lo importante que es su labor para cambiar la forma en la que nos alimentamos. Tomar las decisiones correctas y contar las historias adecuadas puede tener un gran impacto. Es una oportunidad emocionante y una gran responsabilidad que todos tenemos que aceptar y poner nuestros esfuerzos en esto.





CUATRO COSAS CLAVE QUE DEBES SABER SOBRE LA AGRICULTURA REGENERATIVA

1 La Tierra

La tierra tarda entre 100 y 400 años en formarse, por lo que saberla manejar es esencial si deseamos aumentar su productividad, mejorar su rendimiento y disminuir nuestras emisiones. Unilever trabaja de la mano con proveedores y agricultores para mantener raíces vivas en el suelo, usando cultivos para evitar la erosión y rotar las plantaciones para aumentar la salud del suelo

2 El Agua

El cambio climático ha aumentado la frecuencia y la severidad de las sequías y de las inundaciones, mejorar los sistemas de defensa y el drenaje en los cultivos ayuda a disminuir la contaminación que la agricultura puede provocar en el agua. Usar este recurso de manera responsable y eficiente ayuda a proteger los suministros globales de agua.

3 La Biodiversidad

Los agricultores pueden mitigar el deterioro de la biodiversidad estableciendo áreas en los límites de sus cultivos para que proliferen especies polinizadoras como las abejas y las mariposas, o plantando árboles que, además de ofrecer sombra a los cultivos, contribuyen a la captura de carbono y preservan la estabilidad del suelo. Durante el proyecto de tomates de Knorr® en España, en 2022, se observó un incremento del 179% en la cantidad de polinizadores y un 27% en la variedad de flores silvestres, gracias a la creación de franjas de vegetación por parte de los agricultores.

4 Los Medios de vida

La formación en agricultura regenerativa, sumada a un mayor acceso a financiamiento y tecnología, puede elevar los medios de vida, perfeccionar el manejo del suelo y ayudar a incrementar la resistencia de los agricultores a desastres naturales, como las sequías y las inundaciones.⁹





ALIMENTOS PARA

SENTIRSE BIEN



Bienestar Integral

Este 2024 se trata de sentirnos bien. Las “opciones saludables” están a punto de transformarse. Pensando fuera de la caja, podemos soñar con platos divinos e inesperados, ricos en nutrientes, bonitos a la vista, pero también deliciosos.

Olvidémonos de la clásica ensalada de lechuga, ahora entran en juego verduras alternativas y granos nutritivos, como el mijo que la Chef Jimena Solís utiliza en su plato insignia, el malfatti. En esta época, es crucial tener una visión completa sobre nutrición y bienestar, todos debemos velar por nuestra salud, y todo comienza con la comida que comemos.



LOS BENEFICIOS OCULTOS DE UNA EXPERIENCIA GASTRONÓMICA *Saludable*

Palabras de
David Wright

La narrativa en torno a los superalimentos, en los últimos años, sugiere que sólo hay unos pocos alimentos, altamente comercializados, que tienen un efecto rejuvenecedor. La realidad es que nuestras cocinas están llenas de alimentos que tienen el poder para revitalizar y restaurar.

“Nuestras cocinas están llenas de alimentos que tienen el poder para *revitalizar y restaurar.*”

Comencemos con las lentejas. Estas pequeñas legumbres reducen el riesgo de padecer enfermedades crónicas como diabetes, obesidad, cáncer o ataques vasculares. Ya sea que las uses en un estofado o en una ensalada, debes incluir lentejas en tu menú.

Los huevos también son increíbles, una auténtica bomba nutricional. A menudo nos referimos a ellos como una “proteína completa” porque contienen los nueve aminoácidos esenciales que todos necesitamos.

El kéfir es nuevo para muchos, pero este producto lácteo lleva más de 2,000 años siendo fermentado por diversas culturas. Estas poblaciones microscópicas de bacterias, se cree que son esenciales para mejorar la digestión y disminuir el colesterol.

El berro pertenece a la familia de las crucíferas, al igual que la mostaza, lo encuentras en muchas gastronomías y en la mayoría de los continentes. Considerado un superalimento por ser rico en antioxidantes como el betacaroteno y la vitamina C. Tanto las hojas como los tallos pueden comerse salteados o frescos, y quedan muy bien en sopas, ensaladas, quiches y omelettes.

Estos son solo algunos ejemplos, pero si consideras ingredientes similares para tu menú, como abundantes verduras y alimentos fermentados, ¡los beneficios son innegables!



MÁS QUE ALIMENTO PARA EL CUERPO:

CREANDO PLATILLOS SALUDABLES Y DELICIOSOS

Por
El Chef Sam Kass

Palabras de
Herman Clay

Tras ganar fama por ser el chef personal de los Obama en la Casa Blanca, Sam Kass ha aprovechado su influencia para cambiar la forma en la que pensamos sobre la comida, la nutrición y el rol que juegan los chefs para fomentar buenos hábitos alimenticios. Ahora, nos ofrece cinco recomendaciones para encontrar el equilibrio perfecto entre el sabor y nutrición.

1 Entiende la relación entre la nutrición y el bienestar

“La relación entre la nutrición y el bienestar comienza con la propia riqueza nutricional de tus platos. Concéntrate en cuánta nutrición aporta cada caloría de tu plato. El objetivo es garantizar que cada caloría contribuya a una alimentación saludable.”

2 Apuesta por lo local y la sustentabilidad

“Abastecerse de manera local puede ofrecer productos más frescos e ingredientes de mayor calidad, pero recuerda que la sustentabilidad es multifacética. Por ejemplo, es más sustentable adquirir carne de ganado bien alimentado que proviene de otras partes del país, que comprar carne de ganado local que está mal alimentado.”

3 Acepta las nuevas tendencias

“Cada vez tenemos mayor acceso a ingredientes saludables y respetuosos con el medio ambiente, particularmente a proteínas alternativas. Busca opciones que reduzcan la huella medioambiental de tus platos sin sacrificar el sabor.”

4 Enfócate en ingredientes vegetales

“Los platos vegetales deben ser los protagonistas si deseamos adoptar un sistema alimentario más saludable y ecológico. Incluye frijoles, lentejas y legumbres en tus platos, ya que son una gran fuente de proteínas, ricos en nutrientes, sustentables y súper versátiles.”

5 Conoce el mundo de los hongos

“Si buscas enriquecer tus comidas con nuevos sabores umami, los hongos son la mejor opción. Aportan abundantes nutrientes y una amplia gama de sabores, además, es fácil integrarlos en diferentes recetas.”



COSTILLA ASADA CON SALSA CARTAGENERA

CON PURÉ DE YUCA, PLATANITO TENTACIÓN Y CELELE

Chef Francisco Medina, Colombia
@chefpachomedinaufs

Para restaurantes independientes, cadenas locales, hoteles

Costo por porción: 6 - 7 USD

A

Ingredientes (10 personas)

Puré de Yuca

1.5kg de yuca
40g de ajo fresco
100ml de leche
65g de margarina
Sal

Platanito Tentación

100g de banano maduro
70g de panela
1g de canela
400ml de Gaseosa Kola Roja
60g de margarina

Costilla de Res en Salsa Cartagenera

2kg de costilla de res
100g de pasta de ajo
2g de comino
40g Knorr® Professional Caldo de Costilla
10g de pimienta de olor
3g de canela
1g de clavo
150g de cebolla morada
100g de pimentón

500ml de vino tinto
300g de panela
80g de Knorr® Professional Demiglace

Celele

150g de suero costeño
150g de Fruco® Mayonesa
70g de cebolla morada
10g de ají dulce

20ml de Fruco® Vinagre

Montaje

200g de queso doble crema
Brotes de cilantro
Aguacate papelillo



Costilla Asada con Salsa Cartagenera, Puré de Yuca, Platanito Tentación y Celele

Preparación

Pure de Yuca

- Pelar la yuca, cortarla en trozos y cocinarla en abundante agua, con sal y ajo. Asegurar que quede blanda.
- Retirar la yuca del agua, llevar a la batidora.
- Agregar la leche, la margarina y alrededor de 100 ml del agua de la cocción.
- Encender la batidora y convertir la yuca en pure, hasta llegar a la textura deseada.

Platanito Tentación

- Pelar y cortar los bananos en 3 trozos. Saltear en una sartén con la margarina caliente.
- Agregar el panela y la canela y mezclar bien.
- Agregar la Gaseosa Kola Roja, mezclar bien y tapar hasta que el banano esté.
- Asegurar de darle la vuelta varias veces a los bananos, para que se cocinen dentro de la salsa perfectamente.

Costilla de Res en Salsa Cartagenera

- Hacer una mezcla con la pasta de ajo, el comino y el **Knorr® Professional Caldo de Costilla**. Adobar muy bien la costilla y dejarla reservada en refrigeración por, al menos, 2 horas.
- En una sartén con aceite caliente, sellar perfectamente la carne, por todas sus caras. Retirar la carne de la sartén y reservar.
- En la misma sartén, saltear enérgicamente la cebolla, el pimentón, la canela, la pimienta y los clavos.
- Desglasar con el vino tinto.
- Empacar la carne, el vino y los vegetales en una bolsa y llevarla a la máquina de vacío.

- En un combi a vapor o en sous vide, cocinar durante 10 horas a 86°C.
- Retirar la salsa y los vegetales, licuarlos con el vino y colarlos.
- Agregar la salsa en una olla, agregar 400ml de agua y llevar al fuego.
- A parte, en 250ml de agua o caldo, disolver la **Knorr® Professional Demiglace** perfectamente y agregarla a la salsa caliente.
- Mezclar hasta que vuelva a hervir, dejar cocer por 3 minutos más y reservar.

Celele

- Cortar finamente la cebolla.
- En un bol, mezclar todos los ingredientes, hasta que quede una salsa homogénea.
- Reservar en frío.

Emplatado

- Cortar el aguacate en cubos y saltearlo. Reservar.
- Calentar el pure agregando la mitad del queso. Disponer el pure en la sartén, espolvorear con los trozos de queso y llevar al horno a gratinar.
- Poner el trozo de costilla sobre el puré, salsear con la salsa cartagenera.
- Disponer trozos de platanito tentación y aguacate salteado alrededor de la carne.
- Poner el celele sobre la salsa y la carne y luego los brotes de cilantro.

La posta cartagenera es un plato de gran contenido nutricional, en donde se rescatan los productos autóctonos para generar una explosión de sabores dulces y salados. En este caso, agregamos la cremosidad de un puré de yuca con queso y cambiamos la punta de anca por una costilla de res, la cual le aporta muchísimo más sabor y fuerza a la preparación. En general, es la combinación de sabores que nos hacen sentir bien, que nos transportan a momentos de felicidad y que nos aportan suficientes nutrientes para jornadas muy intensas.



ROLLITOS DE LANGOSTINO CON SALSA CEVICHERA

Chef Francisco Medina, Colombia
@chefpachomedinaufs

Para restaurantes independientes, cadenas locales y hoteles

Costo por porción: 6-7 USD

A

Ingredientes (10 personas)

Rollitos de Langostino

40 unidades de langostino U12
160g de zanahoria
160g de repollo
160g de cebolla encurtida
40 unidades de papel de arroz
60g de pasta de ajo
2 huevos
Sal y pimienta

Salsa Cevichera

300g de Fruco® Salsa de Tomate
120g de cebolla morada
80ml de jugo de limón
30g de cilantro
20g de pasta de ajo
20g de salsa picante (opcional)





Rollitos de Langostino con Salsa Cevichera



Preparación

Rollitos de Langostino

- Cortar el repollo y la zanahoria en lardones o bastones finos. Blanquear en abundante agua con sal por un par de minutos y sacar a agua con hielo para parar la cocción.
- Pelar y limpiar los langostinos perfectamente. Atravesar con un pincho de arriba abajo, para que no se enrosquen al momento de la cocción.
- En una olla con abundante agua, sal y la pasta de ajo, blanquear los langostinos por 30 segundos solamente. Retirar a un bol con agua muy fría para parar la cocción.
- Estirar la hoja de papel de arroz, disponer un langostino, una parte de zanahoria, una de repollo y la cebolla encurtida.
- Salpimentar toda la preparación y cerrar los rollos con un poco de huevo batido.
- Reservar en refrigeración.

Salsa Cevichera

- Picar la cebolla y el cilantro finamente.
- En un bol agregar **Fruco® Salsa de Tomate** y el resto de los ingredientes. Después, mezclar hasta tener una salsa homogénea.
- Poner a punto de sal y reservar en refrigeración.



Los operadores luchan con el costo de los alimentos, específicamente con la proteína animal. Al mismo tiempo, los comensales son cada vez más conscientes de su salud y del medio ambiente. Esta receta es una versión muy *nutritiva* del clásico malfatti servido con una salsa de verduras asadas y ahumadas a la leña. Aporta una cantidad importante de ingredientes *saludables* como cereales, frutos secos y verduras como garbanzos, mijo y espinacas. Es libre de gluten y no contiene lactosa, es ideal para veganos y vegetarianos.

MALFATTI DE MIJO EN SALSA DE VERDURAS AHUMADAS

Chef Jimena Solis, Argentina
 @chefsufsarg

Para restaurantes independientes

Costo por porción: 6-7 USD



Ingredientes (10 personas)

Malfatti de Mijo

- 300g de mijo crudo
- 15g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
- 440g de espinacas, blanqueadas y picadas
- 125g de Knorr® Professional Puré de Papa
- 500ml de agua, para el puré
- 10g de aceite de girasol
- 250g de garbanzos cocidos
- 2g de pimienta triturada
- 5g de ralladura de limón
- 150g de nueces, tostadas

Ralladura de limón

Nueces tostadas

Salsa Ahumada

- 185g de Knorr® Professional Base de Tomate
- 1.5L de agua
- 200g de pimientos rojos
- 200g de pimientos verdes
- 200g de pimientos amarillos
- 250g de cebolla
- 350g de tomates
- 1g de chile
- 500g de carbón
- 200g de astillas de madera
- 2 piezas de cargas de sifón
- 20g de agar-agar

Galletas

- 100g de bagazo o sobras de vegetales
- 100g de semillas de sésamo
- 50g de semillas de sésamo integrales
- 1g de sal
- 1g de pimienta triturada

Para cocinas centrales:

El malfatti se puede preparar con anticipación y congelar a granel. Agrega la harina de garbanzos a la mezcla y amasa hasta que esté firme. Divide en porciones y congela.



Preparación

Malfatti

- Lavar el mijo y tostarlo lentamente en una sartén.
- Cocinar el mijo con el **Knorr® Professional Caldo de Gallina** (1 litro de agua + 15g de caldo granulado).
- Para el puré: hervir 500ml de agua, agregar el aceite de girasol e incorporar muy lentamente **Knorr® Professional Puré de Papa** deshidratada. Debe tener una textura firme.
- Picar los garbanzos en una procesadora.
- Tostar las nueces en el horno.
- Enfriar todos los ingredientes y combinarlos (mijo cocido + puré de garbanzos + puré).
- Agregar la ralladura de limón, las espinacas finamente picadas y la sal y la pimienta.
- Formar bolitas, alrededor de 35g cada una.
- Precalentar el horno a 200°C. Asar las bolitas durante 5 minutos o hasta que estén doradas.
- Receta Completa Cocida: combinar 625g de mijo + 250g de puré + 250g de puré de garbanzos + 440g de espinacas + 150g de nueces + 5g de ralladura de limón.

Salsa Ahumada

- Ahumar las verduras frescas con las astillas de madera y el carbón.



“La carbonización de verduras, combinada con ingredientes nutritivos y de moda como el mijo, le da a este plato muchos sabores umami y carnosos. ¡Los platos saludables definitivamente pueden ser sabrosos!”

Chef Jimena Solis

- Mezclar todas las verduras ahumadas.
- Colar y reservar el bagazo.
- Para la salsa de tomate: hervir 1.5L de agua y agregar **Knorr® Professional Base de Tomate**.
- Combinar el puré de verduras ahumadas y la salsa de tomate.
- Calentar la salsa y agregar el agar-agar.
- Mezclar bien y verter la salsa en un sifón. Cargar el sifón.

Galletas

- Moler parcialmente las semillas.
- Agregar el bagazo a las semillas y luego agregar sal y pimienta triturada.
- Extender la mezcla en una bandeja de silicona.
- Hornear a 90°C hasta que estén secas y doradas.



Equipo de chefs UFS Norte de Latinoamérica



Unilever Food Solutions ofrece ingredientes profesionales innovadores y de alta calidad, así como servicios de valor agregado, creados por más de 250 chefs profesionales, abarcando 50 tipos de cocina en 200 millones de platos al día. Las marcas de Unilever Food Solutions incluyen Knorr Professional, Hellman's, Fruco, Lizano, Maizena, Carte D'Or Professional y The Vegetarian Butcher, todas ellas diseñadas por chefs, para chefs..



**Unilever
Food
Solutions**



@ufsglobal



@UnileverFoodSolutionsGlobal



@unileverfoodsolutionscol



@Unilever Food Solutions



@UnileverFSCo



Equipo global de chefs UFS

SOBRE ESTE REPORTE

El reporte de tendencias Menús del Futuro 2024 de Unilever Food Solutions (UFS) se elaboró a partir de una robusta investigación global, con importantes aportes de chefs, incluyendo reportes de la industria de fuentes externas (Kantar, Firmenich, Symrise, IFF, The Forge, CMJ-PDC), análisis de redes sociales utilizando 77,000 palabras clave que representan 69 millones de búsquedas en más de 21 países, diferentes perspectivas de los 250 chefs profesionales de UFS y una profunda retroalimentación, a través de sesiones digitales de UFS, de más de 1,600 chefs profesionales ubicados en 21 mercados alrededor del mundo. Los hallazgos de este reporte de tendencias se han traducido en soluciones prácticas, orientadas a la acción para operadores de la industria de alimentos a nivel mundial, que incluyen sugerencias de recetas, técnicas de preparación y soluciones de ingredientes que los operadores pueden incorporar en sus menús.

REFERENCIAS

Contrastes Inesperados

1. Google Keyword Planner, Mar 2018-Feb 2022

Orígenes Locales

2. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 countries, Base n=1,303

Menús Ultra Eficientes

3. [wfp.org](https://www.wfp.org)

4. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 countries, Base n=1,303

Modernos y Esenciales

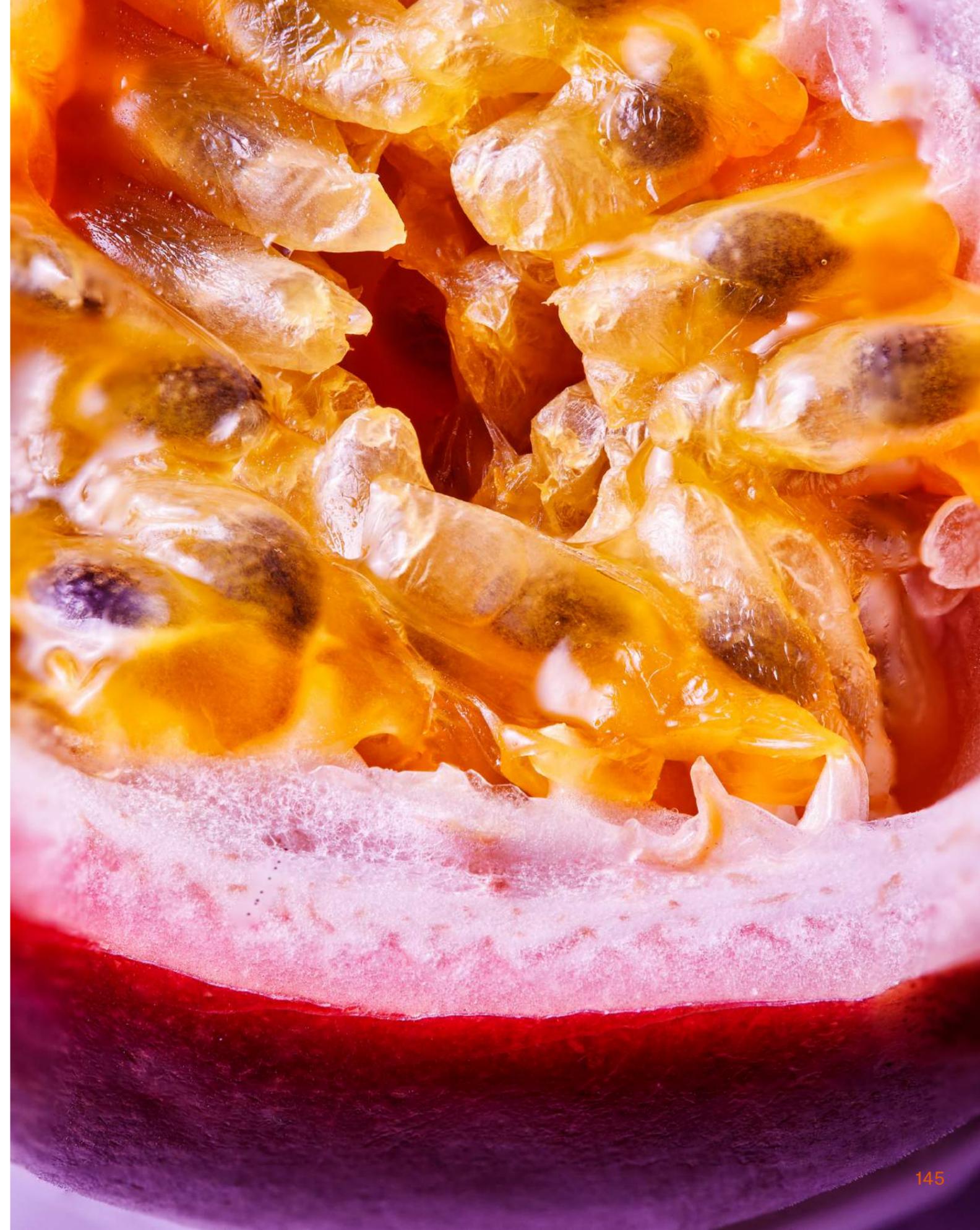
5. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 countries, Base n=1,303
6. What's new on your menu?. April 2023. Kantar for Global UFS e-panel.

Proteínas Alternativas

7. Nielsen IQ Panelview, 2022
8. [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)

Verduras Irresistibles

9. Unilever Regenerative Agriculture Impact Results 2022



#Cocinando el Mañana con Unilever Food Solutions.

Como socio B2B de chefs de todo el mundo, no solo ofrecemos productos, sino también servicios para ayudar con el desarrollo de los chefs. En nuestros sitios web UFS.com y UFS.com.co reunimos miles de recetas, soluciones prácticas para la cocina y el equipo, contenido inspirador y módulos de capacitación gratuita.

UFS ACADEMY es un portal con los entrenamientos profesionales más actuales, todos filmados y creados con chefs expertos de todo el mundo. Nuestro equipo espera poderte enseñar habilidades, consejos y trucos que puedes aplicar de inmediato en tus cocinas. Si deseas conocer más sobre alguna tendencia, ¡te invitamos a explorar!

fair kitchens es el movimiento de UFS que lucha por una industria de servicios de alimentos más resiliente y sostenible. Hacemos un llamado al cambio porque creemos que una cultura gastronómica saludable genera negocios más sanos. En UFS.com, encontrarás una variedad de herramientas, entrenamientos y soluciones para los desafíos más complicados dentro de la cultura de cocina, habilidades de liderazgo y mucho más.

AGRADECIMIENTOS

Creado por: TCO London, adaptado por: MDM, Ciudad de México.

Fotografía: Héctor Castell-Blanch

Recetas: Chefs de Unilever Food Solutions

Food Styling: Chef Teresa Bancalari y Ecónoma María Loson

Edición de Recetas: Chef Andrés Cardona

Estudios de Investigación: Daniel Quinn, Elspeth Edwards, y Charlotte McDonald de The Forge London, Equipo de CMI (Consumer Marketing Insights) Unilever Food Solutions, Kantar

Notas de Expertos: Chef Sam Kass, Patrick Chan, Sana Minhas, Christian Weij, Chefs de Unilever Food Solutions

Agradecimientos especiales: Equipo Marketing Latam: Adriana Vichino, Ximena Esquivel Navas, Isabella Cantillo

Diseño de contraportada por Freepik.com





Unilever
Food
Solutions

#CocinandoElMañana