

¿Qué es la cocina óptima?



La **cocina óptima** es una metodología culinaria nacida en Perú que se enfoca en el máximo uso del ingrediente. Aprovecha el íntegro de los alimentos de nuestra biodiversidad para mejorar el rendimiento de cada preparación.

Se llama **óptima** porque optimiza, que es aprovechar al máximo, y porque genera optimismo al cocinar más con menos. Es la forma óptima de cocinar en la actualidad donde el hambre y la contaminación por desperdicio de alimentos son inaceptables.

FUNDAMENTOS DE OPTIMIZACIÓN

La **cocina óptima** se compone de 3 fundamentos de optimización. Cada uno busca sacar el máximo rendimiento de los alimentos y algunos se combinan entre sí, pero el fin es siempre la optimización de cada ingrediente.



- Conservación
- Reciclaje culinario
- Plus Producto

1. Conservación

En este primer fundamento de optimización se encuentran el conjunto de técnicas y procesos culinarios que sirven para aumentar la vida útil de los ingredientes.

En estos procesos encontramos como aliados a la fermentación (alcohólica, acética, láctica), los encurtidos, la maduración, añejamiento, curtiembres con sal y especias, y el uso de agua alcalinizada.

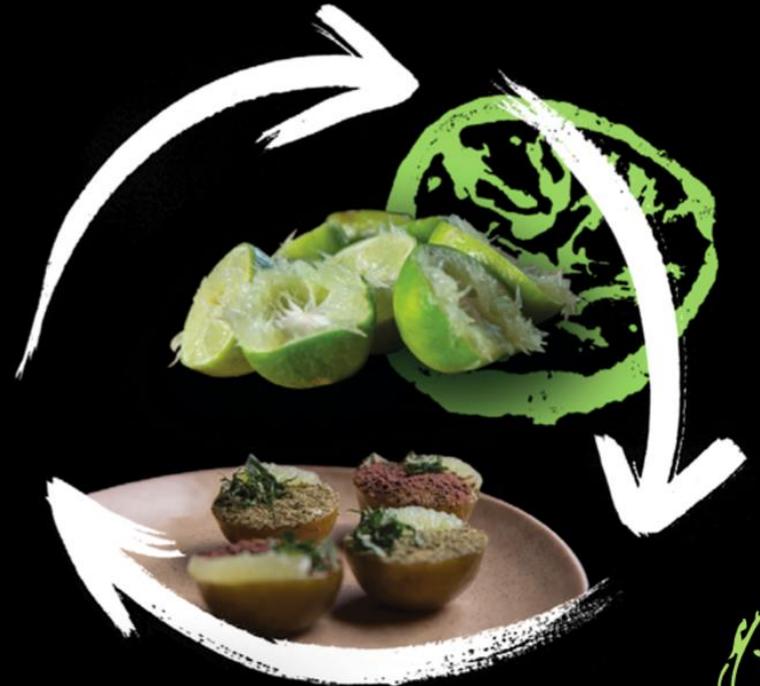
Estos conceptos ancestrales que son útiles en la actualidad, son el primer paso para optimizar un alimento, motivo por el cual son fundamentales en la cocina óptima.



2. Reciclaje culinario

Reciclaje culinario es darle un segundo uso a un ingrediente que ya se utilizó en una preparación pero, esta vez, para elaborar una nueva. Se basa, al igual que el concepto de reciclaje, en darle nueva vida o uso para aprovechar un ingrediente.

Este fundamento no se refiere a usar comida, bebida o alimento que ya fue consumido por alguien. Sino a toda operación durante el procedimiento inocuo de cocinar. Por ejemplo, normalmente cuando usamos limones, los exprimimos y desechamos la cáscara. En Ccori, la conservamos y optimizamos para preparar un rico postre.



Ccori acuñó por primera vez el término “reciclaje culinario” en el año 2013.

3. Plus Producto



En Ccori creemos que cada parte del alimento es importante. Para nosotros, las diferentes partes de un ingrediente

3. Plus Producto



El tercer fundamento es el más revelador de nuestra cocina óptima. En la industria de alimentos y bebidas nos referimos a las partes inútiles de los ingredientes como remanentes, mermas, sub productos y/o desperdicios. Sin embargo, ¿quién decide las partes de los alimentos a desechar? Sin duda, quien cultiva, quien compra o vende y quien cocina. Profesional o no, esa responsabilidad está en nuestras manos.

culinario en el año 2015.

En Ccori creemos que cada parte del alimento es importante. Para nosotros, las diferentes partes de un ingrediente representan no una merma o desperdicio, sino un producto "extra" que podemos optimizar para sacarle el mejor provecho de las bondades de sabor, textura, aroma, nutrientes o rendimiento que posee.

Así nace el concepto de **plus productos**: ingredientes extra a los que usualmente empleamos en nuestras recetas.

Por ejemplo, el rendimiento aproximado de la pulpa del plátano (endocarpo) es de un 60% del peso total. El rendimiento de su cáscara (sin pedúnculo o nacimiento del tallo) es de 40%. Bien identificado ese "**plus producto**" que es la cáscara puede transformarse en un sabroso alimento y generar un 90% de rendimiento de esta fruta de la que normalmente usamos solo una parte.



Metodología Presencial



