nutripro®

REVISTA DE NUTRICIÓN DE NESTLÉ PROFESIONAL

Postres

Alimentan el alma

Dulces Recuerdos

Placeres más pequeños

Nestlé PROFESSIONAL

mmm...

TIP

Siempre ofrezca varias cucharas y tenedores con un postre para promover el probar y compartir.
Comer juntos puede alimentar el alma.

Postres.

Ocupan un lugar especial en su menú, en nuestros corazones, e incluso en nuestros recuerdos. Piense en cuántas veces a oído a alguien decir: "Estoy dejando espacio para el postre "o" Sólo venimos por el postre", y es obvio que esta categoría atrae mucho a los consumidores.

Un placer para los sentidos.

¿Cómo se define un postre? El diccionario dice que un postre puede ser "un pastel, tarta, fruta, pudín, helado, etc., servido como el platillo final de una comida"[1], pero para la mayoría de los chefs, esto es una simplificación excesiva. Ya sea que los sirva calientes, fríos, cremosos, crujientes, elegantes, simples o incluso saludables, los postres les permiten ser creativos y deleitar a sus clientes.

Por otro lado, los postres también pueden ser un punto de estrés para su operación. Algunos chefs informan que tener menos espacio en la cocina y mano de obra menos calificada los obliga a enfocarse en los platos principales, dejando menos tiempo para preparar postres.[2] La categoría de postres también requiere un conjunto de habilidades diferentes, que muchos cocineros no han perfeccionado.[2] Los clientes que están contando calorías o gramos de grasa pueden estar renuentes a pedirlos.

A pesar de estos desafíos, los postres todavía merecen un lugar en su menú, y en esta edición, le mostraremos por qué. Siga leyendo para descubrir lo que éstos significan para gente de todo el mundo y cómo ajustar su menú y sus recetas para complacer a cada cliente que entre por su puerta.

Amor a primera mordida

¿Por qué amamos los postres? La respuesta puede ser en parte física y en parte emocional. Todos sabemos que es una delicia comer postres. Primero, atraen a los ojos usando colores brillantes, capas alternas, y hermosas técnicas de presentación para mejorar la experiencia. Las recetas nos tientan con la dulzura de los azúcares, la amargura de los chocolates, la acidez de la fruta, y la salinidad de los complementos, como los frutos secos o galletas y pasteles. Y los contrastes de texturas y temperaturas en cada bocado proporcionan otro nivel de disfrute.

Luego tenemos el lado emocional de la ecuación. La experiencia de compartir un postre puede hacer que sea mucho más placentero. Tan sólo la idea de consentirse con un pequeño placer puede añadir a una sensación agradable. El cacao es naturalmente rico en flavonoides, que son compuestos que se encuentran de forma natural en frutas, verduras, hierbas, granos, nueces, vino tinto, y por supuesto, el cacao. Tienen propiedades antioxidantes que pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y otras enfermedades relacionadas con la función inmune.[3] ¡Otra razón para desear este ingrediente clave de muchos postres!

Un placer *compartido*

En todo el mundo, los postres están ligados a las emociones y los recuerdos. El postre que usted sirva hoy podría llegar a ser una experiencia que sus clientes seguirán saboreando, al igual que estas experiencias compartidas por los empleados de Nestlé Professional.

Hacer tiempo y galletas

Mi hijo me dice en ocasiones que desearía pasar más tiempo conmigo, y siendo una madre que trabaja, a veces esto simplemente no es posible. Trato de hacer que nuestro tiempo juntos sea más memorable haciendo galletas desde cero. En la adolesencia, mi hermana y yo hacíamos pasteles y galletas en los fines de semana, así que ésta era una tradición familiar que quería compartir con mi hijo. He tenido un Betty Crocker Cookbook® durante más de 15 años, y contiene la receta más maravillosa de galletas de avena. Hemos hecho estas galletas tantas veces que ahora podemos conectarlo con los ritos en nuestra vida, como la primera vez que mi marido las hizo con nosotros, o el frío día cuando nos sentamos en el sofá, viendo películas y nos las comimos toda la noche. Todavía es un evento que mi

En defensa del pastel de frutas

Uno de mis recuerdos favoritos relacionados con los postres es el pastel de frutas de mi madre. El pastel de frutas era un postre tradicional que comíamos el día de Acción de Gracias. Mi madre hacía el pastel alrededor de dos semanas antes del día de la festividad y lo mejoraba en brandy hasta servido. El pastel era genial, pero siempre nos reíamos del hecho de que era un peligro de incendio, ¡ya que un cerrillo podría casi seguramente convertir el pastel en una bola de fuego!

–Irene, USA

Recuerdo del amor de una abuela

Cuando era niña, solía ir a ver a mi abuela después de la escuela en lugar de ir a casa. Siempre estaba muy hambrienta a las 5pm, y yo sabía que ella tendría algo agradable para mí. Ella me daba tarta de manzana casera (hecha con manzanas cultivadas en su jardín) todavía caliente el horno y cubierta con una gruesa capa de crema Chantilly. ¡Siempre recordaré la sensación del crujido de las manzanas y la marca dejada por mis dientes!
Por lo general, terminaba con la cara y las manos cubiertas de crema...y con una gran sonrisa en mi cara.
–Eliane, Switzerland

Recuerdos Parisinos

Cuando estuve en París, comí muchos postres excelentes y realmente me impresionó la tradición y herencia de éstos. Mi lugar favorito para los postres en París se llama Pâtisserie des Reves. Los postres se muestran como joyas bajo una cúpula, dando la impresión de que son únicos. Mis amigos y yo a menudo organizábamos una cena en uno de nuestros hogares, y siempre íbamos a la Pàstisserie des Reves para comprar postres para compartir la cena. Para mí, el postre es sinónimo de momentos buenos y relajantes con amigos y familia.

–Charlotte, Switzerland

Del árbol a la mano al horno

Solíamos tener un par de árboles de cerezo en el jardín, y era la alegría de los niños pasar horas trepados en sus ramas, especialmente durante la temporada de la fruta. Era primavera, con días más largos y la promesa de las vacaciones de verano a la vuelta de la esquina, ¡y mi madre nos daba una canasta grande para llenarla con cerezas maduras para el clafoutis de la noche! La tradición se pasó a la siguiente generación, y uno de mis hijos era (y sigue siendo) un gran fanático de este postre. Incluso cuando sólo era tan alto como la canasta, él ofrecía sus servicios para recoger las cerezas
–Sylvie, France

Rl ingrediente mágico

Cuando se habla de postres, un ingrediente se viene a la mente de inmediato: el dulce de leche. Simplemente me encanta. No estoy seguro de si es por su fantástico e indulgente sabor o porque no se me permitió probarlo hasta que tenía cinco años de edad debido a mi alergia a los productos lácteos. En Uruguay, esta reducción de la leche y azúcar se utiliza en casi todos los postres: mousses, cremas, helados, espumas, salsas, flanes, pasteles, galletas. Mi postre favorito son todavía los panqueques con dulce de leche: una crepa llena de dulce de leche, enrollada como un canelón, espolvoreada con azúcar y brûlé. Para darle un toque profesional, cubra con helado de vainilla.

–Rafael, Uruguay

Probando el sol

Al crecer en un lugar caliente como Sudáfrica, la mayoría de los postres preferidos eran fríos. Nos mimaron con la posibilidad de elegir entre las frutas más increíbles, por lo que la ensalada de fruta era lo primero que venía a la mente. La ensalada de frutas clásica constaba de piñas, plátanos y papayas maduradas al sol, con pulpa de granadilla o naranja exprimida sobre ella. Las vacaciones de verano se pasaban en la playa donde se podía comprar fruta por prácticamente nada gracias a los vendedores ambulantes que se encontraban a lo largo de los paseos, y luego cortar todo junto para tener la ensalada de frutas más fragante y deliciosa del mundo. Era como si se pudiera probar el sol y las vacaciones en cada bocado. A mi padre solía encantarle el helado, así que siempre teníamos un bote de 5 litros en algún lugar de la casa. Esto, con la la ensalada

El dulce esplendor de la India

Desde que tengo memoria, he tenido una fascinación por lo dulce. El chocolate, pasteles, galletas y cualquier otra cosa con un alto nivel de azúcar era simplemente perfecto para mí. Un postre ha resistido la prueba del tiempo, y éste es el Kaju Barfi. Es un postre típico de la India hecho con nueces de la India, leche, azúcar y, por lo general, una fina capa de papel de aluminio encima. Este delicioso postre se convirtió en la India para mí, y siempre me ha hecho sentir conectado con toda mi familia. También es un alimento de celebración, ¡ya que normalmente lo como para mi cumpleaños!

–Arush, India

Encontrando el punto dulce de tus clientes

punto dulce

Sus clientes vienen a usted con diferentes gustos, orígenes, necesidades dietéticas y, a veces, un antojo de algo dulce. ¿Cómo puede satisfacerlos a todos? Ofrezca un menú que no puedan resistir.

Opciones, opciones

Dé a sus clientes opciones de recetas y tamaños de las porciones. Incluya postres bajos en grasa y bajos en azúcar junto con las delicias de sabor completo. Las opciones sin azúcar, sin gluten y vegetarianas o veganas también pueden ser apreciadas.

Dígalo como es

Sea transparente, proporcionando el conteo de calorías y valor nutricional de los productos en la carta de postres. Cuando los clientes comparten con un amigo, ¡las calorías se reducen a la mitad!

La impresión duradera

Aunque los postres no tienen por qué ser complicados, sí tienen que ser buenos. Incluso cuando una comida ha sido excelente, un postre desastroso dejará al cliente con una mala impresión.

Gustos que crean hábitos

Considere ofrecer un postre especial gratis de vez en cuando para que los clientes prueben sus productos. Así es más probable que pidan uno en sus visitas subsecuentes.

Los gustos y los significados de los postres varían de una cultura a otra.

Una capa más profunda de significado

En algunas partes del mundo, los postres tienen un papel importante en las ceremonias culturales. Por ejemplo, en la India:

- Los templos hindúes ofrecen dulces a los dioses para recibir sus bendiciones. La mayoría de estos postres contienen leche o se fríen en una mantequilla clarificada llamada "ghee", porque la vaca y su leche se consideran sagrados en la India.[4]
- Los bebés recién nacidos se celebran con una ceremonia de alimentación con arroz porque se cree que la primera cosa que un niño come debe ser dulce, según R. Gupta.[4]
- En los rituales de compromiso musulmanes, las madres de ambas familias se reúnen para cerrar el trato, a lo que llaman "endulzar la boca." Los anillos de boda se entregan en un contenedor de azúcar, y las dos familias intercambian dulces.[4]

Antojo cultural

India: dulces de leche reducida, mezclas de masa fritas con jarabe

Medio Oriente: Mazapán Halvah

Grecia: Postres de cuchara, pasteles con jarabe.

Francia: Caramelo, turrón

Inglaterra y EUA: Dulces de novedad

Escandinava: Regaliz

Mexico: Dulce de leche

Japón: Caramelos de agar, arroz dulce, té mochi

Helado de chocolate y moras

¡Una receta, un montón de opciones!

Receta básica (Rendimiento: 10 porciones)

Crema Bávara Nestlé Docello	7oz	200g
Leche, 3.5%	9oz	260ml
Crema espesa	7oz	200g
Galletas de chispas de chocolate, un poco de	7oz	200g
Mezcal de moras silvetres, en cubos	9oz	280g

1. Combine los dos primeros ingredientes en un sifón de 500ml, ciérrelo e inyecte 3 cápsulas de gas.
2. En un vaso alto, haga una espuma que cubra una cuarta parte del vaso.
3. Añada una capa de moras y pedazos de galletas.
4. Repita los pasos 2 y 3.
5. Cubra con una capa más de espuma.

   Cubra el helado con salsa de fresa. Se puede preparar una gama de diferentes helados mediante la combinación de ingredientes como nueces, frutas, chocolate y caramelo.

   1 porción: 130g, 415 calorías, 31 gramos de grasa, 21 gramos de azúcar.

Opción baja en grasa #1
Use leche descremada en lugar de entera, y crema ligera en lugar de crema espesa.

1 porción: 130g, 330 calorías, 20 g de grasa, 25 g de azúcar

Opción baja en grasa #2
Reduzca la grasa, aumente la fruta y omita las galletas.

1 porción: 30g, 240 calorías, 16 g de grasa, 18 g de azúcar

Receta presentada por Nestlé Docello

Postres con un atractivo *saludable*

¿Cómo atiende usted las necesidades de los clientes que desean limitar su consumo de azúcar o grasa? Pruebe algunas de las siguientes sugerencias, y asegúrese de que sus meseros o menús informen a los comensales que hay opciones más saludables disponibles.

TIP

La cantidad mínima de grasa láctea necesaria para batir es 30%. Para el batido perfecto, mezcle la crema espesa con leche entera en una proporción de tres a uno.[5] La leche baja en grasa puede batirse con el uso de almidones.

El final perfecto para la comida

Tendencias: Los postres atraen a todos, desde los que se preocupan por su salud hasta aquellos que sólo disfrutan.

Fuentes

1. Diccionario Random House
2. Size of Prize Pro Intal study 2012
3. Effect of cocoa powder on the modulation of inflammatory biomarkers in patients at high risk of cardiovascular disease Maria Monagas
et al. Am J Clin Nutr 2009;90:1144–50
4. Sweet invention- A history of desserts
by Michael Krondl , Publisher Chicago
Review Press, INC 2011
5. McGee on Food and Cooking An encyclopedia of kitchen science, history and culture por Harold McGee 2004

Nutripro es una publicación de Nestlé Professional © 2012

Contact nutripro@nestle.com for further information.

Equipo editorial: Patricia Siwajek, Tim Wolfe
Dirección creativa: Mr & Mrs
Editor: Karin Lannon
Fotografía: Nestlé Professional, Yolanda Gonzalez

Diseño: mrmrs.co Fotografía: Nestlé Professional, Yolanda Gonzalez

Lee más

Available Nutripro Issues

Bebidas – Una clave para una vida saludable

Carbohidratos

Cacao y malta

Café: Dónde sea, cuándo sea y cómo sea

Métodos de cocción

Postres – Alimentan el alma

Fibra dietética – Y sus diversos beneficios para la salud

Grasa, aceite y colesterol

Alegrias a los alimentos

Comidas para niños

Planificación de menú

Leche – El valor añadido

Minerales

Simplemente aditivos

Té- una bebida global

Vitaminas: La orquesta para el cuerpo

El placer de comer y beber

Sodio

Bebidas endulzadas

Próximamente

Nutripro app

Nestlé Professional
Nestec S.A.
Avenue Reller 14
CH-1800 Vevey
Switzerland

www.nestleprofessional.com