

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Elaboración de un menú de comida filipina

Ricardo Javier Bravo Caicedo

David Harrington, Chef, Director de Tesis

Tesis de grado presentada como requisito
para la obtención del título de Licenciado en Arte Culinario y
Administración de Alimentos y Bebidas

Quito, mayo de 2013

Universidad San Francisco de Quito.

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

Elaboración de un menú de comida filipina.

Ricardo Javier Bravo Caicedo

David Harrington, Chef.

Director de tesis

Claudio Ianotti, Chef.

Director del Colegio de Arte Culinario

Mauricio Cepeda, MSc.

Decano del CHAT

Quito, mayo de 2013

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma:

Nombre:

C. I.:

Fecha:

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS.....	5
LISTA DE GRÁFICOS	7
INTRODUCCIÓN	8
TEMA Y JUSTIFICACIÓN	10
SOPORTE HISTORICO, CULTURAL Y GASTRONÓMICO	13
Cultura aborigen filipina	13
Regiones gastronómicas.....	16
Influencia extranjera	19
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	22
Textos	22
Entrevista.....	23
Degustación.....	23
RECURSOS EMPLEADOS	25
Equipos empleados	25
Detalles de servicio y vajilla utilizada.	26
INGREDIENTES Y ADAPTACIONES.....	27
MENÚ PROPUESTO.....	31
Arte del menú.....	31
Razonamiento y justificación de menú	32

Fotos de los platos.....	34
DETALLE DE TÉCNICAS CULINARIAS Y PROCESOS.	35
MARIDAJE DEL MENÚ.....	39
Maridaje sugerido	39
Origen de la tuba.....	40
Producción de la tuba.....	41
Variedades de tuba	43
Derivados de la tuba.....	44
EJECUCIÓN DEL MENÚ	46
Recetas estándar	46
Recetas estándar con costos	46
Costo por plato.....	46
Kardex.....	46
RESULTADOS FINANCIEROS.....	47
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
BIBLIOGRAFÍA	50

LISTA DE GRÁFICOS

ANEXOS	51
Anexo 1. Arte del Menú	51
Anexo 2. Fotos del Menú.....	52
Anexo 3. Recetas Estándar	55
Anexo 4. Equipos de cocina.....	72
Anexo 5. Platos en los que se sirvió el menú.	74
Anexo 6. Receta estándar de costos.	76
Anexo 7. Costo por plato.....	80
Anexo 8. Kardex.....	80

INTRODUCCIÓN

El presente proyecto, “Cocina Filipina, cocina Hispano-asiática”, trata de plasmar los sabores tradicionales de la cultura Filipina, abarcando la esencia de los productos principales de su cocina. Para, de esta manera, llegar a la gente con los inigualables sabores que esta gastronomía nos brinda.

Una vez concluida la degustación, donde jueces dieron sus comentarios y recomendaciones; se decidió hacer algunos cambios en la estructura del menú. Para lo que se estableció servir el aperitivo por primera entrada. Esto fue debido a errores en las técnicas utilizadas en la primera entrada ya que los sabores no eran los apropiados para el menú.

El menú constaba de la primera entrada, que fue Bola Bolang, bolas de camarón y cerdo. Segunda entrada fue Sinigang, sopa de tamarindo. El plato fuerte fue Kare-Kare, que es un estofado de cola de buey en salsa de maní. Y para el postre, se sirvió Halo-Halo, que es una mezcla de varios ingredientes y frutas.

La semana del menú cumplió exitosamente todas las expectativas, ya que a pesar de que el costo del menú fue relativamente alto, se logró equilibrar con la venta de menús, ya que se vendieron 67 menús en toda la semana, y con esto, a más de cubrir los costos, se logró sacar una alta utilidad del plato.

La experiencia fue muy gratificante y mostró resultados que no se esperaba tener. Se concluyó que pese a la “rareza” de los ingredientes y las preparaciones que se presentaban en el

menú, el pensamiento ambiguo de consumir solo comida familiar y común ha evolucionado, y que actualmente ya existe un mercado sin prejuicios y con mente abierta a probar nuevas cosas, lo que hace que la gastronomía vaya evolucionado a nivel nacional. El proyecto logró llegar a mucha gente con sabores, y tendencias nuevas, que a simple vista, no parecían ser agradables; pero en combinación, el cliente logró tener una experiencia culinaria diferente y ésta tuvo buena acogida.

TEMA Y JUSTIFICACIÓN

El tema del trabajo es la Cocina filipina, esto abarca la cultura gastronómica de las islas, la cocina tradicional y actual de Las Filipinas y la reacción de esta cultura dentro de la cultura ecuatoriana. La razón principal para la elaboración de éste proyecto fue el poco conocimiento de esta cultura dentro del Ecuador y la exotividad de la cocina filipina, siendo la única cocina asiática con influencia hispana, además de la influencia de muchos otros países

La comida filipina no es muy reconocida a nivel mundial, pero su variedad y sabores exóticos hacen de su comida, algo único. Un factor importantísimo dentro de su gastronomía es la influencia española que tuvieron durante siglos, la cual, además de integrar múltiples productos y técnicas culinarias, nombró muchos de los platos. La gastronomía filipina tiene una gran similitud con la cocina hispana y en cierta manera con la ecuatoriana, pero han adaptado muchos de sus productos a éstas preparaciones, un ejemplo de esto es la “paella”, que también se la prepara como plato tradicional filipino, pero con variaciones que hacen que difiera del plato tradicional español; y en el caso ecuatoriano, existo un plato filipino llamado “chicharrones”, que es la grasa y el cuero de cerdo fritos hasta estar crocantes, como en Ecuador, pero servido con una salsa bastante ácida.

El menú está compuesto por 4 tiempos: primera entrada, segunda entrada, plato fuerte y postre. La primera entrada consiste en bolas de camarón con grasa de cerdo, cubiertas de fideo de arroz crocante con salsa de soya y vinagre de arroz, servidas con una ensalada de pepinillos y jengibre. Todas las preparaciones de este plato son muy tradicionales en Las Filipinas, las bolas, más conocidas como bola-bolang, son preparadas en todo el país con diferentes ingredientes

como pescado, res, cerdo, entre otros. La ensalada es un tipo de pickle o se podría decir también un macerado, que son muy preparados en ésta región.

La segunda entrada es una sopa ácida con carne de cerdo y verduras. El ingrediente usado para acidificar la sopa es muy conocido en la cocina ecuatoriana, así como también en la filipina, como es el caso del tamarindo, pero generalmente usado de diferente manera. En la cocina ecuatoriana es usado para realizar dulces o bebidas, pero en Las Filipinas es usado tanto en preparaciones de sal como dulces. La utilización del daykon y la espinaca de agua le dieron un toque muy asiático a la preparación.

El fuerte es un platillo muy reconocido de Las Filipinas. Consumido en prácticamente todas las islas, el Kare-Kare es una preparación llena de sabor y muy típica. Tiene sus variaciones, pero la base es siempre la misma, es un estofado de salsa de maní con verduras y un género principal, que puede ser res, verduras y hasta pollo en raros casos. Es consumido generalmente con bagoong, que es una pasta de camarón fermentada, y salteada; ésta tiene un sabor muy concentrado que le da al estofado un aroma y sabores únicos. Entre los vegetales utilizados en el estofado están la papa china y el bok choy, siendo los más representativos de la región asiática.

El Halo-Halo, que fue servido como postre en el menú, es uno de las preparaciones más populares en las islas, sobre todo en clima caliente. Es una mezcla de varias frutas, gelatinas, granos, salsas, por tanto tiene varias variaciones, pero es servido típicamente con hielo raspado con leche y helado de vainilla. Entre los ingredientes que resaltan en éste postre están los granos como el fréjol y el garbanzo, que el caso ecuatoriano solo se sirven en platos de sal, al contrario de en muchos lugares de Asia, donde granos y ciertas legumbre son consumidos dulces.

Teniendo este antecedente de sabores “exóticos” en el menú, la propuesta sonaba muy desafiante ya que en general existe un pensamiento cerrado a la aceptación de diferentes sabores

y texturas en la comida, generalmente mucha gente solo consume preparaciones a las que está acostumbrada, en especial el mercado ecuatoriano. Pese a esto, el menú terminó teniendo una muy buena acogida, gran parte del mercado del restaurante tiene una mentalidad abierta a nuevos sabores y esto ayudo mucho a la aprobación de menú y del éxito en ventas que tuvo.

SOPORTE HISTORICO, CULTURAL Y GASTRONÓMICO

Cultura aborígen filipina

Las Filipinas son un conjunto de islas ubicadas al sureste de Asia. Es un archipiélago que consta de alrededor de 7000 islas, divididas en tres regiones principales que son Luzón, Bisayas y Mindanao. Su capital es Manila y es donde se concentra su fuerza y desarrollo en todos los campos. Hablar acerca de la cultura y costumbres de Las Filipinas abarca varias influencias que se han convertido en parte de su cultura, todas estas culturas adoptadas hacen de la cultura filipina única en varios campos y en especial a nivel gastronómico. Todas estas influencias se ven a lo largo de todo el país pero con sabores muy marcados de productos propios de Las Filipinas, adaptando platos o preparaciones a la cultura original filipina, adaptando así todas estas influencias a su tradición.

Pero para poder adoptar todas estas influencias se debe identificar bien a la cocina filipina tradicional y aborígen, de este modo se pudo adaptar de manera correcta los diferentes platos y preparaciones de otras culturas. Existe un elemento básico que afecta de manera directa a la gastronomía de cualquier lugar, este factor es el ambiente. El ambiente es un factor crucial en la gastronomía ya que es el que provee la materia prima, en el caso de gastronomía, los ingredientes con los que contamos para cualquier preparación.

Las Filipinas, al encontrarse al sureste del continente asiático, mantienen un clima templado a lo largo del año, con gran humedad y lluvias que contribuyen con la agricultura y variedad de fauna. Con la abundante lluvia prácticamente todo el tiempo, el cultivo de arroz se da a lo largo de todo el archipiélago, dando como resultado que el arroz sea la base fundamental de la alimentación y de la gastronomía en las islas. El arroz también juega un papel muy importante dentro de la economía del país.

En la dieta diaria de un filipino no puede faltar el arroz; dentro de la cultura filipina se asocia la ingesta de cereales con buena salud, siendo el principal representante de estos, el arroz. Para el filipino promedio, la base de la alimentación es el arroz, de tal manera que se produjeron varios derivados de este cereal.

Uno de los derivados es el *goto*, que es una especie de masa, la cual se la puede consumir así y también sirve de base para otras preparaciones como el *arroz caldo*. Se produce también harina de arroz para múltiples propósitos, uno de ellos es para preparar los famosos fideos *bihon* y también variedad de tortas como el *puto*, que es una torta a base de arroz y coco. Los derivados son bastantes, incluyendo vino de arroz, que también se da pero menos que otras zonas de Asia. También existen diferentes variedades de arroz como el arroz glutinoso, el arroz pegajoso, entre otros, que son muy consumidos.

El arroz no es solo consumido como parte del almuerzo y merienda, sino también se lo consume mucho en el desayuno en horas entre comidas. Por ejemplo, se consume algo parecido al recalentado colombiano, usando las sobras de la noche anterior y añadiendo ciertos ingredientes como cebolla, huevos, pimientos, etc.; a esta preparación se la conoce como arroz frito y es común acompañarla con diferentes géneros de proteína como carne seca, anchoas, huevo frito, entre otros.

El consumo elevado de arroz se remonta a años de tradición, desde su nombre en tagalo (lengua nativa filipina) que es *kanin*, que se deriva de la palabra *kain*, y que se relaciona de muchas otras maneras al comer. Otros ejemplos son *pagkain* que es comida o alimento, *nakakain* que significa que algo está hecho para comer, entre muchas otras palabras. Concluyendo que el arroz es parte fundamental de la cultura gastronómica de Las Filipinas.

Siguiendo la premisa de que el ambiente físico es el factor número uno en afectar a la cocina de un lugar, al ser Las Filipinas un archipiélago, el agua es otro factor muy importante para este país. Las islas no solo que se encuentran rodeadas de agua marina sino también se encuentran atravesadas por gran cantidad de ríos y lagos de agua dulce que le dan una gigantesca variedad de fauna marina, incluso los cultivos de arroz dan hogar a diferentes especies marinas. Este gran factor ambiental hace que el pescado sea parte principal de la dieta de varios filipinos.

La mayor diversidad de pesca se da en aguas saladas, por parte de pescadores comerciantes. Gran parte de las zonas pesqueras son de leve profundidad y con gran cantidad de coral y arrecifes, que contribuyen con la cantidad y diversidad de vida marina. Por tanto, los filipinos gozan de una gran variedad de pescados y mariscos, desde los más populares hasta los más exóticos como pequeños tiburones consumidos en la isla de Samar. Dependiendo de si es en el mar o río, la pesca se realiza de diferente manera, puede realizarse usando el coral o trampas hechas con bambú respectivamente. Con tanta variedad y cantidad de pescado y mariscos, con el fin de conservar el producto y no desperdiciarlo, se creó la “salsa” de pescado y de camarón llamada *patis*, de un sabor bastante concentrado, al igual que una pasta llamada *bagoong*; ambas son utilizadas como condimentos o saborizantes en diferentes preparaciones.

Tomando en cuenta los factores ambientales anteriores, que son el clima y la gran cantidad de agua, la variedad de frutas y vegetales es bastante grande. Entre los productos vegetales consumidos en gran cantidad están las raíces, los tubérculos; entre los más conocidos tenemos la raíz *taro*, *yam*, *ube* que es una raíz de color morada, entre otras. Se utilizan mucho también hojas, flores, hierbas, y diferentes partes de plantas. Las frutas también tienen gran importancia en la cocina filipina, y ciertas frutas cítricas se utilizan como condimento en preparaciones.

Entre las frutas, sin lugar a duda el coco forma parte de la cocina tradicional filipina por su versatilidad y abundancia. Al igual que el arroz, este producto tiene varios derivados, los cuales se los utiliza en diferentes preparaciones, platos o se los consume directamente. La leche de coco, por ejemplo tiene diferentes usos dentro de la cocina filipina, se la usa tanto en platos fuertes como en postres. También como al arroz, al coco se lo puede procesar para generar un licor.

En cuanto a productos cárnicos, la variedad a nivel rural más que urbano, es gigantesca. Se consume, en zonas de campo, desde ratas silvestres, insectos, serpientes, hasta perros. En el sector urbano, se consume mucho lo que son aves, en especial el pollo, y también el cerdo. Son las dos principales fuentes de proteína, aunque no son las únicas.

Regiones gastronómicas

Como en cualquier otro país, en Las Filipinas, la gastronomía tiene diferencias muy marcadas en diferentes zonas o regiones del país, en cuanto a hábitos alimenticios y preparaciones. En este caso específico, se encuentra dividido en 6 regiones principales: El norte de Luzon, Las Planicies Centrales, El sur de Tagalog, Bicol, Visayas y Mindanao.

Norte de Luzon.

Tiene una cocina bastante simple, mayormente basada en vegetales nativos de la zona, pescado, pollo y res. Tienen un particular gusto por un vegetal nativo llamado *saluyot*, que es una hoja verde parecida a la espinaca pero cocinada se vuelve resbalosa. También son muy conocidos por el amplio uso de *bagoong*, creando la identidad de la región. Un tipo de cocción característico es el hervir sus vegetales con carne de cerdo o pescado para aportar sabor. La crianza de *bangus* (milkfish/chano) es muy buena y de alta calidad. Lo que más identifica a esta región es la simpleza de sus platos y métodos de cocción.

Planicies Centrales.

Cubre parte de la región productora de arroz de la isla de Luzon y también los alrededores de la capital. La cocina en esta zona es la más moderna y sofisticada que se puede encontrar en Las Filipinas. En el área de Manila y los alrededores se puede ver como las cocinas internacionales han transformado el gusto de los locales, haciendo más exigente al mercado y por tanto desarrollando la gastronomía en esta zona. Se caracteriza por elaborados platos con varios y distintos ingredientes y tipos de cocción, además de ser bastante estilizados. Se cocina mucho estofado acompañado de salsa picantes y de bastante sabor; y generalmente consumen sus vegetales salteados con ajo, cebolla y tomate.

Sur de Tagalog.

Abarca el sur de Manila, e igualmente parte de los cultivos de arroz, pero también en esta región se encuentra la mayor concentración de coco y frutas. Su alimentación es fuertemente influenciada por los productos de la zona. Al tener varias fuentes de agua dulce, tiene gran preferencia por los pescados de agua dulce. Tiene una fuerte tendencia a preparaciones ácidas, por tanto se da mucho el uso de vinagre y frutas ácidas tales como el tamarindo, guayabas, entre otras. Al vinagre generalmente se lo condimenta con ajo, sal y pimienta, y se lo utiliza para adobar pescado o también como salsa. En esta región se prepara el *sinigang*, que es un caldo generalmente de pescado acidificado con una fruta ácida. Utilizan mucho el coco y el arroz glutinoso para muchas preparaciones como pasteles.

Bicol.

Cubre la parte sur de la isla de Luzon. Su cocina se caracteriza por el alto uso de coco y chiles picantes. En esta región se producen muchos platos bastante ricos y llenos de sabor, que

son conocidos como platos nacionales, entre ellos está en *laing*, que es una mezcla de carne, camarón y vegetales con chiles, envuelto en una hoja de *gabi* (taro), y cocinado en leche de coco.

Visayas.

Abarca la parte central del archipiélago y parte de la isla de Mindanao. Tienen mucha agua marina rodeando esta zona, por tanto consumen mucho pescados y mariscos, y para los que no son consumidos en el momento, se los conserva en sal y se los seca al sol; se conoce a la zona por su variedad de pescados y mariscos secos. La cocina de esta región tiende a ser salada, no solo por el uso de este tipo de mariscos secos, sino también por el uso de *guinamos*, que es una tipo de *bagoong* con la diferencia de que en el norte de Luzon se fermenta al camarón o pescado en una salsa salada, en cambio en esta región solo se lo fermenta con sal, sin salsa, de tal manera que es una pasta bastante seca, lo que hace que tenga un olor y sabor mucho más concentrado que el *bagoong*. También usan la cocción en vinagre pero cocinan hasta que se evapore casi por completo el vinagre. En esta región también se consume el pescado crudo, tan solo marinado en vinagre condimentado con cebolla, tomate y mango. Al igual que en el norte de Luzon, usualmente consumen sus vegetales solo hervidos, y acompañados con *guinamos*. Siendo el productor más grande de azúcar del país, es conocida por la preparación de platillos tradicionales dulces y repostería.

Mindanao.

La cultura gastronómica de esta región es reconocida por ser bastante simple y por no usar carne de cerdo, al contrario del resto del país, en el que se lo consume mucho. Se caracteriza por el uso de variedad de especias y picantes como el curry y chiles picantes. Consumen sus chiles generalmente crudos, sin cocción, y los usan extensamente en todas sus preparaciones.

A pesar de que los productos, en su mayoría, son iguales en todas las regiones la diferencia en la alimentación y preparaciones es bastante notoria. Esta diferencia se basa también en la religión de las diferentes regiones. Existen varias religiones dentro de las islas que hacen que la gente adquiera diferentes hábitos alimenticios y, por tanto, diferentes platillos y métodos de cocción. Las religiones más marcadas son la cristiana católica y la musulmana.

Influencia extranjera

La cocina filipina tuvo mucha influencia extranjera para llegar a ser lo que actualmente es, pero los más grandes exponentes de ésta influencia fueron China, España y Estados Unidos. Todos estos países aportaron mucho a la cultura filipina y por tanto también influenciaron en su gastronomía de distintas maneras.

China.

China es la primera gran influencia en la gastronomía filipina. La principal razón de que se haya dado esto fue por el comercio que se daba entre China y Las Filipinas. Los comerciantes chinos viajaban mucho a las islas, y con ellos llevaban comida que compartían con los comerciantes filipinos. La influencia china no era muy fuerte por lo disipado de los locales de comercio, lo que no permitía que afecte a gran escala; no fue sino hasta que llegó la colonia española a las islas cuando el comercio se concentró en Manila, y fue allí cuando los comerciantes chinos comenzaron a residenciarse en la zona y la influencia comenzó a ser más fuerte. La influencia se hizo más fuerte y acelerada cuando los comerciantes chinos empezaron a casarse con mujeres locales.

Se da un proceso de adaptación cultural donde mucho de los ingredientes locales se adaptan a preparaciones chinas tales como los fideos de arroz *bihon*, y muchos otros tipos de pasta que son influencia china. Muchas otras preparaciones china fueron adoptadas por los

locales, tales como los dumplings (*soimai*), los rollos de vegetales en papel de arroz (*lumpia*), los fideos cocinados en caldo (*mami*), entre los más conocidos. Entre los productos que más se destaca como influencia china están la salsa de soya, el miso y la pasta de habichuelas. La característica principal de platos con esta influencia es que son consumidos por la población de nivel económico media baja y baja, ya que la influencia vino de ese estrato social en china.

España.

La influencia española también afecta a la cocina filipina por la colonia española que se posiciona en Manila. A diferencia de la influencia china, la influencia española se da un nivel socio-económico alto, ya que los ingredientes que se utilizaban en estas preparaciones no se los encontraban en las islas. El uso de carne incrementa, y el consumo de estas preparaciones involucra ya un nivel o estatus social, no es algo de consumo diario, y solo un número reducido de la población tenía la capacidad económica para preparar o consumir estos platos. Muchos platos típicos españoles fueron adoptados en la cultura filipina, entre los más conocidos está la *paella*, pero todos fueron “indigenizados”, que quiere decir que fueron de cierta manera adaptados al gusto de los filipinos con productos y métodos de cocción del país, tal como se dio con la influencia china. En el ejemplo de la paella, en España es un plato de arroz con azafrán y aceite de oliva, en cambio, en Las Filipinas esta preparación pasa a ser *bringhe*, donde se reemplaza el azafrán y el aceite de oliva por leche de coco. Otros platos como *longaniza*, *embutido*, *lechón*, están entre los que más se destacan de la influencia española.

Dentro de la influencia española, existió también un poco de influencia mexicana, ya que cuando los españoles viajaban pasaban por México, por esta razón se produjo la introducción de una variedad de frutas y ciertas preparaciones mexicanas a Las Filipinas. Frutas como la pina, guayaba, papaya y aguacate se introdujeron en la dieta filipina, las cuales eran añadidas a

preparaciones locales. También se introdujeron platos como los tamales, los cuales se pueden encontrar en diferentes regiones de las islas, con la diferencia de que se los envuelve en hoja de plátano y también se los encuentra más dulces que picantes.

Estados Unidos.

Al llegar los Estados Unidos a las islas, lo primero que observaron fue la “poca higiene” que se tenía en las cocinas de Las Filipinas, ya que se conservaba una cocina tradicional y bastante rústica. El más grande cambio que realizó la cultura estadounidense en la cocina filipina fue el concepto de la comida rápida y la modernización. Tras la influencia estadounidense, se transformó a la cocina “sucía” a una cocina más ordenada, sistematizada, limpia, con parámetros y normas. Esto junto con toda la cultura de comida rápida fueron las más grandes influencias que los Estados Unidos aportaron, pero al igual que las demás influencias, esta también fue indigenizada; un ejemplo claro de esto es que junto a cada local de la grande cadena norteamericana McDonald’s se puede encontrar una cadena de hamburguesas local llamada Jollibee, que no es una competencia de McDonald’s sino que es una hamburguesa adaptada a los gustos de los locales, por lo que no es la típica hamburguesa sino que contiene condimentos filipinos y el pan tampoco es el mismo. También la famosa gaseosa Coca-Cola se adaptó de cierta manera ya que en las islas generalmente no se la consumía sola sino con una bebida alcohólica llamada *tuba*, por tanto en Atlanta se propuso el slogan de *Tuba-Cola*.

De esta manera podemos ver como toda influencia extranjera se ha ido adaptando a los gustos y exigencias del mercado local, de tal manera que se ha creado una cultura propia y única. Todos estos aportes más las raíces gastronómicas propias de las islas constituyen lo que ahora es la gastronomía o cocina filipina.

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Se realizó una investigación a través de varias fuentes para llegar a tener una idea clara y concreta de lo que es la cocina filipina y los sabores tan marcados que ésta tiene.

Textos

En el Ecuador, en general, no se conoce mucho de la cultura filipina, menos aún de su cultura gastronómica. Las fuentes escritas en las que el proyecto está basado fueron libros en línea o traídos al Ecuador de otro país ya que es muy difícil encontrar un libro de cultura filipina localmente.

Básicamente el trabajo se basa en tres libros. El primero es un libro de recetas filipinas llamado *Filipino Cooking Abroad*. Este libro está escrito por persona provenientes de las islas que deseaban llegar a filipinos en otros países con el fin de que continúen con la tradición gastronómica de Las Filipinas. El autor de este libro es un grupo de mujeres, quienes explican cómo preparar los platos más típicos de las filipinas de la manera tradicional; pero también dan un amplio glosario de sustituciones de procesos e ingredientes ya que saben que muchos de los ingredientes originarios de las islas, no se consiguen en ningún otro lado.

El segundo libro trata mucho más acerca de la cultura filipina en general, en todo ámbito. Abarca información de historia, política, moda, estilo de vida, etc. Este libro llamado "*Culture and customs of the Phillipines*" (Cultura y costumbres de Las Filipinas) es un libro que nos da una idea en general de la cultura filipina, su cultura gastronómica tradicional y su cultura gastronómica actual.

El tercer libro es un texto que explica el procedimiento y lo complejo de los productos fermentados de la cultura filipina. En Las Filipinas se consume algunos productos fermentados

entre bebidas y alimentos. El aporte más grande del texto "*Phillipines fermented foods: Principles and technology*" al trabajo fue la cultura de la tuba. En este libro encontramos la historia, el proceso de producción, los diferentes tipos, y en general toda la cultura que conlleva ésta bebida de palma.

Entrevista

La cultura gastronómica, generalmente, es un legado que se mantiene pasándolo de generación en generación, por lo que se puede encontrar mucha información hablando con la gente nativa de las islas que no se encuentra en libros de texto. Una de las razones para la elaboración del proyecto fue hablar con una mujer filipina, llamada Yolanda Gutiérrez, y a través de ella conocer de su cultura y gastronomía. La oportunidad de conocer y hablar con ésta persona proveniente de las islas fue de gran ayuda ya que me ayudó, con métodos más visuales y explicaciones más profundas, a tener una idea más clara de la cocina filipina, y específicamente de los platos propuestos en el menú.

Yolanda brindó mucha información de ingredientes, procesos y presentación de los platos del menú. Además me dio mucha información de la historia y la cultural general de Las Filipinas, esto me ayudó mucho a saber de dónde proviene su gastronomía y a entenderla mejor.

Degustación

Tuve la oportunidad de visitar un restaurante de comida filipina fuera del país. En este lugar obtuve, en mi opinión, el mayor aporte gastronómico para la realización del menú. Muchos de los platos que pude probar tenían ciertas características en común, que me permitían crear un concepto muy básico de la cocina filipina y de los sabores que ésta maneja.

En esta degustación pude probar dos de los cuatro platos del menú, lo que me permitió tener una idea bastante clara del sabor que debían tener los platos, y de esta manera, mantenerme dentro del concepto de la cocina filipina.

RECURSOS EMPLEADOS

Dentro de los recursos empleados tenemos los ingredientes, los que se profundizará más adelante; los equipos de cocina y la vajilla utilizada para presentar el menú.

Equipos empleados

Se utilizaron varios equipos con diferentes funciones y características. (Anexo 4)

- Laminador. De uso industrial, cuenta con una cuchilla giratoria y una plataforma que facilita el movimiento del producto. Facilita cortar rebanadas finas de muchos productos.
- Freidora. De uso industrial, tiene un regulador de temperatura y dos canastas de metal. Sirve para freír alimentos que necesitan ser sumergidos en aceite.
- Refrigerador. De distintos tamaños, cuenta con diferentes estantes para colocar y clasificar los alimentos, debe mantenerse a temperaturas bajas para mantener los alimentos en óptimas condiciones de uso por cierto periodo de tiempo.
- Congelador. Igualmente existen de varios tamaños, tienen la función de bajar la temperatura del producto en corto tiempo y congelarlo con el objetivo de mantenerlo por mucho más tiempo que en el refrigerador. Cabe recalcar que no todo producto se puede congelar.
- Cocina industrial. Cuenta con 4 o 6 quemadores y un horno, ambos cuentan con gran potencia y control del fuego para poder cocinar tanto a fuego lento como a altas temperaturas.
- Horno de convección. Horno con un ventilador interno que permite que el calor se extienda en todo el lugar y que sea homogéneo.

- Máquina de helados. Un equipo que contiene un pequeño recipiente en donde se pone la mezcla, se pone el tiempo deseado y ésta máquina enfrían la mezcla a la vez mezcla constantemente, para que no se cristalice la mezcla.

Detalles de servicio y vajilla utilizada.

Se utilizó distintos tipos de platos para el servicio del menú. (Anexo 5)

- Plato cuadrado 24. Utilizado para el servicio de la primera entrada.
- Plato sombrero. Plato hondo, con bordes muy anchos. Utilizada para presentar la segunda entrada.
- Jarra metálica. Pequeña jarra de metal con oreja y tapa, utilizada para servir la sopa.
- Plato cuadrado 32. Utilizado para servir el plato fuerte.
- Plato Saturno. Plato redondo hondo con anillo sobresaliente que le da el nombre. Usado para servir el postre.

INGREDIENTES Y ADAPTACIONES

Por la dificultad o imposibilidad de obtener los productos con los que se realiza las preparaciones filipinas, se necesitó, en ciertos casos utilizar sustitutos. A continuación se detalla cada ingrediente y producto utilizado en el menú.

Primera Entrada.

Ingredientes específicos usados en este plato fueron:

- Vinagre de arroz. Producto con mucho ácido y un sabor muy peculiar.
- Salsa de soya. Muy utilizado en Asia, y aporta mucho sabor.
- Jengibre. Raíz igualmente muy usada en todo Asia.
- Salsa de pescado. Salsa de sabor muy concentrado, pero muy buena con mesura.
- Mirin. Un producto líquido de un sabor dulce usado generalmente en el arroz de sushi.
- Vinagre de vino tinto. Se usó como medio ácido para macerar el pepinillo.

Adaptaciones que se realizaron:

- Se añadió cilantro y limón a la receta original, ya que la receta original solo llevaba camarón y grasa de cerdo, sin ningún tipo de condimento. Se hizo ésta adaptación para aportarle más sabor.
- Se trato de utilizar jícama en lugar de castaña de agua que iba dentro de la bola, pero resultó difícil por su rápida oxidación, por tanto se omitió este ingrediente.

Segunda Entrada.

Detalle de ingredientes especiales usados en éste plato:

- Tamarindo. Fruta en forma de vaina, con mucha acidez y sabor único.
- Daykon. Un tipo de rábano blanco, muy grande y de sabor amargo.
- Espinaca de agua. Un tipo de hoja que se da bajo agua, un producto asiático.
- Cedrón. Hierba aromática que aporta un mucho aroma y sabor a la preparación.
- Hierbaluisa. Hierba muy utilizada en preparaciones asiáticas para aromatizar y saborizar.

Adaptaciones que se realizó a éste plato:

- Se agregó el cedrón y la hierbaluisa, que no se encontraban en la receta original, para aromatizar la sopa.
- Se utilizó tomate cherry perita, aún sin ser un producto típico del país, por razones de estética. Para la decoración del plato.

Plato Fuerte.

Detalle de ingredientes especiales usados en esta preparación:

- Papa china. Un tipo de tubérculo, bastante baboso, de color purpura y blanco.
- Bok choy. Tipo de hoja asiática, generalmente servida salteada o en sopas.
- Pasta de maní. Derivado del maní, una pasta procesada del maní.
- Arroz de sushi. Tipo de arroz, un poco más grueso que el blanco y pegajoso.

- Pasta de camarón. Pasta fermentada, resultado de procesar camarones secos.
- Rabo de res. La cola del animal, servida por lo general en estofado, por ser tan dura.
- Romero. Hierba muy utilizada con preparaciones de res, por su aroma y sabor.

Adaptaciones que se realizó:

- Se aromatizó la salsa con romero, lo cual no consta en la receta original pero aporta mucho aroma a la preparación.
- Se redujo mucho más el estofado con la intención de intensificar el sabor de la carne y espesarla sin agregarle nada.
- Se le agregó unas gotas de limón al estofado antes de servir con el fin de quitarle un poco lo pesado de la salsa de maní.
- Los vegetales fueron salteados en lugar de ir dentro del estofado por presentación.

Postre.

Ingredientes específicos utilizados para realizar este plato:

- Jengibre. Raíz utilizada mucho en platos de dulce y de sal. Puede tener un picor fuerte.
- Anís estrellado. Especia en forma de estrella, que aromatiza mucho una preparación.
- Vainilla en rama. Un especie de vaina negra, de la cual se utiliza más las semillas.
- Coco. Producto muy característico de Las Filipinas, en este caso se utilizó coco rallado.
- Leche de coco. Derivado del coco. Se la puede obtener manualmente o ya procesada.

- Garbanzo. Grano, generalmente consumido en preparaciones saladas, con excepciones.
- Achiote en grano. Una especie que aporta más que sabor o aroma, color a la preparación.
- Pimienta de Sichuan. Especia de la familia de las pimientos con un aroma dulce.

Las adaptaciones que se hizo en el plato:

- El plato es servido comúnmente en vaso o copa, en este caso se sirvió en plato por razones de estética.
- El Halo-Halo típico es servido con helado de vainilla, que en este caso fue de jengibre, por que iba mejor con el plato y el concepto, y tenía un mejor sabor.
- Se infundió anís estrellado al granizado de leche para que tenga más aroma, y también se le agregó vainilla en rama, para mejorar el sabor.
- Se infundió pimienta de Sichuan al almíbar de los granos para que tengan un aroma y sabor particulares y apetitosos.

MENÚ PROPUESTO

El menú propuesto está compuesto de cuatro tiempos: primera entrada, segunda entrada, plato fuerte y postre.

La primera entrada es *Bola-Bolang Hipon*, que son bolas de camarón y cerdo, envueltas en una cobertura crocante de bihon (fideo de arroz). Estas son servidas con una salsa de soya y vinagre de arroz. Y acompañadas de una ensalada de pepinillos y jengibre marinados en vinagre de vino tinto.

La segunda entrada es *Sinigang Na Baboy*, que es una sopa de tamarindo, infundada con cedrón y hierbaluisa; servida con carne de costilla de cerdo, daykon, tomate, cebolla y espinaca de agua.

El plato fuerte es *Kari-Kareng Pata*, que es un estofado de cola de buey en salsa de maní, servido con arroz blanco; con vegetales como berenjena, papa china, champiñones, vainitas y bok choy salteados; y servida con *Bagoong* (pasta de camarón salteada).

El postre es *Halo-Halo*, que es una mezcla de sabores dulces tradicionales de Las Filipinas. El postre está compuesto de garbanzo y frejol en almíbar de pimienta sichuan, granizado de leche y anís estrellado, helado de jengibre, reducción de achiote, banano en leche de coco y crocante de coco.

Arte del menú

En el arte del menú está basado en un concepto tradicional, tiene una imagen de fondo de un mapa de la islas muy rustico y antiguo, y también tiene los colores de la bandera. (Anexo 1)

Razonamiento y justificación de menú

En este punto se explica en detalle el menú y brevemente la historia de cada plato. El menú se propuso por la complejidad de sus sabores, y por ser un concepto nuevo dentro de la cultura gastronómica del Ecuador. El menú está conformado por cuatro tiempos, dos entradas, un plato fuerte y un postre; todos los platos son preparaciones tradicionales de Las Filipinas.

Primera entrada.

La primera entrada fue *Bola-Bolang*, una pequeña bola de camarón y cerdo. El nombre en tagalo, el idioma oficial de Las Filipinas, quiere decir “bola simple”, y tiene muchísimas variaciones; por ejemplo la bola de camarón y cerdo, *Bola-Bolang Hipon*; se lo puede realizar de pescado, *Bola-Bolang Galunggong*; también se la puede realizar de cerdo, *Bola-Bolang Baboy*, y se las realiza de carne de res también, *Bola-Bolang Karne*; igualmente no todas estas variaciones son rebozadas, que es la técnica culinaria de cubrir con harina, huevo y algún otro elemento que le dé un crocante al producto al freírlo. El *Bola-Bolang* es una preparación, que generalmente, es cocinada con la técnica de “deep fry”. Otra técnica usada en este plato es la de ligar la mezcla con huevo y harina, aunque en otros casos solo se usa harina.

El *Bola-Bolang* en éste caso particular fue acompañado de una ensalada de pepinillos y jengibre. Para esta se usó la técnica de macerado con el vinagre de vino tinto y el jengibre. Este tipo de ensaladas son muy típicas en la cultura asiática.

Segunda entrada.

En este tiempo del menú se sirvió *Sinigang Na Baboy*. La preparación *Sinigang* es en concepto un estofado acidificado con frutas frescas de la zona como la guayaba, el calamansi, el bilimbi, el mango, el tamarindo, entre otros; también es común usar como sustituto el zumo

de limón. En éste caso específico, la sopa es de cerdo, de allí viene el *Baboy*, pero se lo puede realizar también de camarón, pescado o verduras, entre las más conocidas. Siendo un mercado de muy alto nivel, para presentar esta preparación se necesitaba intensificar los sabores y la presentación, por tanto se uso la técnica culinaria para realizar fondo, es decir reducción para concentrar el sabor, se usó la infusión para potenciar aromas, y también la clarificación, para que el fondo quede libre de impurezas.

Plato Fuerte.

El *Kari-Kareng Pata* es uno de los platos más conocidos a nivel nacional en Las Filipinas. Más conocido como *Kare-Kare*, es un estofado a base de maní típicamente realizado con cola de toro, pero reemplazable con cola de res o buey. Ocasionalmente se le puede agregar tripa a la preparación. Tiene variaciones como carne de cabra o pollo, pero raramente realizados. Servido muy comúnmente con bagoong, pasta de camarón salteada. Igualmente, en este caso se realizó cambios en las técnicas para mejorar los sabores, aromas y la presentación; por esto se usó la reducción para intensificar el sabor a res, y los vegetales fueron salteados en lugar de ir dentro del estofado, por razones de presentación.

Postre

El *Halo-Halo* es un postre muy popular en la temporada de verano. Tiene una infinidad de variaciones, ya que como su nombre lo indica, “mezcla-mezcla”, es una mezcla de varias frutas y granos en almíbar, se puede agregar gelatinas, y muchas otras texturas, y no puede faltar hielo raspado con leche y helado de cualquier sabor. Se aplico la infusión para darle más sabor y aroma al granizado de leche y una reducción de achiote para mejorar la presentación del plato. La cocción en almíbar es otra técnica muy usada en éste plato ya que varios de los elementos usados en la preparación, son cocidos con dicha técnica.

Primera técnica usada para el postre fue proceso para realizar un helado. Para realizar un helado se debe tener una mezcla líquida, con estabilizante de helados de preferencia, y pasarla por un medio bastante frío, removiendo constantemente para que no se formen cristales. En este caso se usó la máquina de helados, donde se puso la mezcla con estabilizante durante 40 minutos.

Se usó la técnica de infusión para infundir leche con anís estrellado. Variación utilizada para realzar el sabor del simple granizado de leche.

Cocción en almíbar es otra técnica usada en éste plato. Es la acción de cocinar total o parcialmente un alimento en una mezcla de un elemento endulzante generalmente azúcar, pero también se usa glucosa, y agua. Se usó ésta técnica para cocinar los granos en almíbar de pimienta Sichuan.

Fotos de los platos

Se pueden ver las fotos de cada uno de los platos servidos antes de salir al salón (Anexo 2)

DETALLE DE TÉCNICAS CULINARIAS Y PROCESOS.

Los procesos y técnicas utilizadas en este menú no son muy complejos ya que se trató de representar lo tradicional de la cultura culinaria filipina. En este punto se detalla cada proceso que se realizó para la producción de cada plato del menú.

Primera Entrada

La primera técnica que se usa es la de ligar. Al momento de tener todos los ingredientes del relleno de las bolas picado y mezclado, se añade huevo y harina, y se mezcla bien hasta que la mezcla ligue, que quiere decir que se compacte y se cree una especie de masa homogénea y estable, que no se deshaga.

Otra técnica utilizada es rebozar. El rebozar consiste en pasar por huevo ligeramente batido y por harina a cierto alimento para darle una cobertura crocante, pero en este caso se realiza una pequeña variación, primero se pasa a las bolas por harina, luego por el huevo batido y luego por fideo de arroz fino cortado en trozos de 1 a 2 cm.

También se usa la técnica de "Deep Fry", que es cuando se cocina un alimento sumergiéndolo en aceite lo suficientemente caliente como para darle una corteza crocante. En el caso de la bolas, el aceite debía estar a una temperatura de alrededor de 400 a 450 grados centígrados para que el fideo de arroz reviente.

Se uso también la técnica de laminar. Laminar consiste en cortar un producto láminas muy delgadas y prácticamente iguales usando un equipo para laminar que puede ser una mandolina o una laminadora. En este caso se uso laminadora para laminar los pepinillos en medias lunas de alrededor de 1,5 a 2 mm. de grosor.

Otra técnica aplicada en la primera entrada fue la maceración. Macerar consiste en dejar reposando a un alimento en un medio, generalmente líquido, que va a aportar una gran cantidad de sabor a dicho alimento, por lo menos 3 horas. En este plato, se usó la maceración en la ensalada de pepinillos, donde se dejó a los pepinillos laminados en vinagre de vino tinto, azúcar, sal, pimienta negra y jengibre rallado.

Segunda entrada.

Primera técnica usada en este plato fue el proceso para realizar un fondo, con sus variaciones. En este caso no se rostizó los huesos, lo que se hizo fue freír y sellar muy bien en sartén con aceite de achiote ya que la receta requería achiote, luego añadir los vegetales y freírlos igualmente, y a continuación añadir el agua. Se usó esta variación ya que le proporciona más sabor que la preparación, ya que la preparación original era cocinar todos los ingredientes en agua.

Después de realizar el fondo se realizó la técnica de infusión. Infundir consiste en añadir, a medio líquido bastante caliente pero fuera del fuego, una especia que le aporte sabor y sobre todo aroma a la preparación. En este caso, se realizó la infusión al fondo con cedrón y hierbaluisa.

Se usó la técnica de clarificación. La clarificación consiste en añadir una mezcla de clara de huevo, mirepoix fino y carne molida a un fondo frío para retirar toda impureza, luego se lo calienta a fuego muy lento para que la clara de huevo comience a subir con las impurezas del fondo, y así tener como resultado un fondo claro. Para el fondo de cerdo se usó solo zanahoria y cebolla perla, y se usó carne de cerdo ya que el fondo es de costilla de cerdo. Se usó esta técnica para mejorar la presentación del plato.

Se usó también la técnica de blanqueado. Blanquear consiste en cocinar relativamente un alimento en agua hirviendo por muy poco tiempo y luego refrescarlos, que quiere decir enfriarlos

para cortar la cocción usando agua con hielos. Esta técnica se aplicó para el daykon o rábano blanco.

Plato Fuerte

Se aplica la técnica de cocción en agua para el arroz. En el caso de arroz de sushi, se usa el 100% de arroz y el 110% de agua y se cocina a fuego relativamente lento hasta que se seque el agua.

Se usó la técnica de Demiglace, que consiste en reducir un fondo para que la se convierta en una salsa. Esta técnica se uso para el estofado de cola de buey, se comenzó como un fondo solo con cebolla y ajo, también se uso romero, y a partir de eso se redujo más, porque se deseaba que la carne quede bastante suave y que la salsa quede más espesa y con más sabor a cola, por tanto se cocinó por varias horas para lograr este resultado. Esta variación se usó por la misma razón que se usó en la segunda entrada, para aportar más sabor y textura a la preparación.

Se usó, como en la segunda entrada, el blanqueado para la papa china.

Se aplico la técnica de salteado para todos los vegetales. Saltear consiste en cocinar con poca cantidad de aceite en una sartén bien caliente, cualquier tipo de alimento, realizando movimientos con la mano de manera que los alimentos “salten” de la sartén. Esta técnica se uso con la berenjena, champiñón, vainita, papa china y bok choy. Se uso ésta variación para resaltar los sabores de los vegetales y mejorar la presentación, ya que en la receta original, los vegetales van dentro del estofado.

Postre

Se uso la técnica para realizar granizados. Para realizar un granizado se debe tener una preparación líquida, llevarla a congelación, ya congelada raspar o rallar la mezcla usando un

rallador y congelarla de nuevo; de esta manera los cristales ya están formados y el granizado es mucho más estable. Se uso está técnica con la leche infusionada.

e aplicó la técnica de reducción que consiste en someter a una preparación a fuego lento para que se reduzca el líquido y adquiera más sabor y textura. Se usó ésta técnica para una reducción de achiote, donde se redujo agua, glucosa y achiote en grano.

Se uso la técnica de hornear para el crocante, donde se colocó la mezcla del crocante en el horno a una temperatura de 170 grados centígrados por 7 minutos. Variación que se utilizó para mejorar la presentación del plato.

MARIDAJE DEL MENÚ

En Las Filipinas no existe una cultura muy grande de acompañar las comidas con vino ya que no existe una producción grande de vinos en este país, pero en este punto se dará un maridaje sugerido con vinos que se encuentran en el mercado nacional. También se hablará de la historia, producción y variedades de la bebida alcohólica más conocida, y tal vez la más importante de las Filipinas que es la *tuba*, y de su derivado, el *lambanog*.

Maridaje sugerido

La primera entrada que estaba constituida por bolas de camarón y cerdo en una cobertura de fideo de arroz, con salsa de vinagre de arroz y soya iría muy bien con un vino blanco de cepa alemana, con bastante aroma y seco. En el mercado podemos encontrar el vino blanco Doña Isidora de la cepa Riesling, que marida muy bien con mariscos y con cerdo igualmente.

Para la segunda entrada, que es una sopa de tamarindo con cerdo, recomendaría continuar con el mismo vino ya que, como mencioné anterior mente, va muy bien con cerdo; además el toque seco del vino va bien con los sabores ácidos de la sopa.

Para el plato fuerte, que es estofado de la cola de res con maní y pasta de camarón, vegetales salteados y arroz glutinoso; recomendaría un vino tinto de una cepa española. Dentro del mercado podemos encontrar al vino tinto Santa Julia Reserva Tempranillo que por su fuerza en boca y sus taninos bajan un poco lo pesado o fuerte de la salsa de maní y pasta de camarón

Para el postre que es bastante frutal y de sabores exóticos, sugeriría un "late harvest", o cosecha tardía, que por su escasez en el mercado, puede encontrarse en diferentes cepas. El maridaje sugerido para el postre sería un Morandé Late Harvest, que en boca tiene la acidez y el dulzor bastante equilibrados, además tiene un intenso color y aromas frutales y floreales.

Origen de la tuba

La tuba es una bebida alcohólica proveniente de la savia de la palma, por ello también se lo conoce como vino de palma. Puede provenir de varias variedades de palma como de la palma del coco, de la palma nipa, buri, la palma de aceite, la palma salvaje, entre otras especies propias de las islas.

En cuanto a su historia, se puede encontrar dentro de la literatura pruebas de la producción de “brandy” de palma nipa o de coco, también conocido como *lambanog*, por parte de los nativos de las islas, que data de los años 1574. Se dice que durante esa época los nativos podían resistir más tiempo sin comer bebiendo *lambanog*. Esta bebida como la mayoría de bebidas alcohólicas en estas épocas, era consumida por los más altos estratos sociales.

Esta bebida típica filipina se hizo muy popular entre los españoles, en el tiempo de las colonias españolas. Por consecuencia de esto, se produjo un excesivo consumo de éste licor, y con ello, crímenes de bebedores inconscientes. Dentro de la cultura filipina, existía la creencia de que cuando una persona se emborrachaba, nadie la respetaba ya que esta persona había perdido el autocontrol. Todo esto ocasionó que en el año 1762 se prohibiera la venta de esta bebida. Se destruyeron todas las reservas de *lambanog* en todas las tabernas, y se comenzó a atribuir varias enfermedades y males a esta bebida como vomito, pérdida de memoria, insomnio e inclusive demencia.

Siendo ésta una bebida nativa, nunca se detuvo su consumo, a pesar de la mala fama que se le dio. Generalmente, los nativos la consumían en días festivos pero, como en la cultura actual, usualmente se lo consumía para relajarse después de un día de trabajo de campo.

Existen una variedad de bebidas alcohólicas que tienen como base la tuba, la más conocida es el *lambanog*, que es un destilado de la tuba. También se ha comenzado a producir

licores parecidos en países vecinos pero con diferentes nombres como el *toddy* en Tailandia, *nuoudua* en Vietnam, *tuack* en Indonesia, y algunos otros países.

Producción de la tuba

Para la producción de la tuba existen tres pasos principalmente, primero es el enternecer o suavizar la espata o inflorescencia; segundo es cortar y coleccionar; y por último es la fermentación.

La extracción de la tuba de la palma es un proceso bastante rústico y tradicional. Existe una persona encargada de extraer el líquido. Esta persona se la llama localmente *manananggot*. El trabajo de esta persona es subir a lo más alto de la palmera. Es un trabajo muy laborioso y pesado, que requiere de gran experiencia, por lo que en la actualidad existen pocos *manananggot*. Para lograr llegar a la cima de la palmera, la persona realiza cortes en V a lo largo del tronco que le sirva como apoyo, al llegar a la punta se puede ver la espata o inflorescencia, y dentro de la espata encontramos el o los espádices. La inflorescencia es el punto donde nacen las flores en el tallo. La espata es una especie de hoja que recubre el espádice o la flor. El espádice es una especie de tronco pequeño que se puede encontrar, se encuentra en flores como en el lirio flamenco. En promedio se puede encontrar de 2 a 3 espádices en cada palma. En una plantación se encuentra un número grande de palmas por lo que se tienen un sistema, no muy avanzado, para trasladarse de palma a palma. Se colocan 2 poleas entre las palmas verticalmente paralelas a un metro aproximadamente la una de la otra, la inferior se utiliza como apoyo para los pies y la superior se utiliza para sujetarse de las manos.

Ya cuando el *manananggot* se encuentra en la punta de la palma, se da el proceso de extracción. Se realiza cortes en los espádices de los que se extrae la savia de la palma. Utilizando un recipiente de bambú llamado *Kawit*, se recolecta la savia. La cantidad de savia que la palma expulsa depende de la experiencia del recolector, de la edad de la palma y del clima o temporada.

Mientras más joven sea la palma, más savia produce. De acuerdo a la temporada o época del año, la palma puede producir más o menos savia, y también se sabe que se puede recolectar más tuba durante la noche que durante el día. En cuanto a la destreza o experiencia del *manananggot*, mientras más delgados sean los cortes que se realice en los espádices, más savia expulsará la palma. En promedio un recolector puede recolectar savia de 50 palmas al día, con un promedio de 2 a 3 espádices en cada palma, recolecta alrededor de 120 inflorescencias al día .

La producción de tuba es un proceso muy complejo y se debe trabajar mucho para obtener una cantidad grande de savia. Estos son datos promedio de una plantación de 5 hectareas donde podemos ver la cantidad que se puede extraer diariamente:

Número de palmas: 875

Cantidad de savia por palma por día: 1,5 litros.

Total de savia al día: 1313 litros

De acuerdo a éstas estadísticas vemos que si se puede extraer una gran cantidad savia pero requiere de mucho esfuerzo.

La fermentación es un proceso que se da cuando ya se ha recolectado la savia de la palma. El proceso de fermentación de la tuba se da casi inmediatamente después de la extracción. Se coloca en un recipiente específicamente destinado a la fermentación y se lo tapa, ya que durante este proceso y en todo momento, la tuba es muy sensible a la contaminación del ambiente. La tuba no tiene un periodo muy largo de vida con la fermentación natural. La bacteria del ácido acético que provoca que la tuba tenga un muy corto periodo de vida y además afecta a su calidad. La fermentación se da con mucha fuerza en los dos primeros días y después su intensidad baja. Por

esta razón el proceso de fermentación se debe controlar mucho ya que si no se controla, la tuba se acidifica demasiado y a los 5 días se convierte en vinagre.

Variedades de tuba

Existen muchas variedades de tuba, dependiendo de árbol de dónde provino la savia. Existen tres distintos tipos de tuba de coco: la tuba normal, la tuba añadida la corteza de un árbol de manglar llamado *Tungog*, y la tuba añejada llamada *Bahalina*.

La tuba normal es una bebida muy baja en alcohol, con un contenido alcoholico de alrededor de dos a cuatro por ciento. Es de un color blanquecino y traslucido. Tiene un corto periodo de vida por su acidificación tan rápida.

Cuando a la tuba normal se le agrega pedazos de corteza de *tungog*, ésta cambio bastante sus características, empezando desde su color ya que toma un color marrón y oscuro, a veces con toques de rosado. También, si se la mantiene muy bien almacenada, aumenta la vida útil de la bebida a varios meses. La corteza aportar con una sensación astringente en boca y además eleva su contenido alcohólico a un diez a trece por ciento.

La tuba añejada o más conocida como *bahalina* es muy popular en Bisayas, que es un conjunto de islas de Las Filipinas. Para producirla se debe almacenar la tuba recién recolectada en un contenedor cerrado, cada dos días se debe cambiar de contenedor de tal manera que todos los sedimentos e impurezas se queden en el recipiente hasta obtener un líquido claro y sin impurezas. Después de este procedimiento se puede almacenar la *bahalina* por años.

Existen otros tipos de tuba muy conocidos como es la tuba de nipa. Es proveniente de la palma nipa, de ahí es donde viene su nombre, se obtiene del fruto de la palma pero su extracción

es un poco más demorada que la de la palma de coco. Tiene un sabor dulce, color blanco lechoso y se fermenta con rapidez al igual que la tuba normal, contiene un 10% a 12% de alcohol.

Existe una bebida llamada *tubak*, que es extraída de la flor de la palma de azúcar, conocida como *carbonegro*. Su recolección es muy parecida a la de la tuba normal. Tiene el mismo color blanco lechoso característico de la tuba, pero generalmente se le añade una corteza de árbol llamada *lamud*, para prevenir que se acidifique y conservarla por más tiempo.

Otra bebida de muy parecida a la tuba por extracción es el *tunggang*, que se lo produce de la palma *babi* o “fishtail”. A diferencia de la tuba, esta bebida tiene un sabor y olor un poco desagradable.

Derivados de la tuba

El *lambanog* es el principal exponente de derivados de la tuba. Pero existen otros destilados, como es el destilado de la tuba de nipa, que toma el nombre de *laksoy*. Este licor es temperado con frutas y puede ser añejado por años.

El *lambanog* representa mucho la cultura filipina además de ser un gran exponente dentro de la economía ya que su producción es muy rentable pero a la vez bastante costosa. A la labor de la extracción, se le suma la destilación y el almacenamiento, que es mucho más avanzado que el de la tuba tradicional.

Muchos granjeros prefieren dedicarse a la producción del *lambanog*, pero la planta de destilación es un impedimento muchas veces. La producción de *lambanog* para un terreno de 5 hectareas es de 1.151 litros cada 5 días y un total de 84.046 litros de licor al año.

Es un licor bastante fuerte, y se lo compara con el brandy en cuanto a contenido alcohólico; puede llegar a tener 40 a 45 por ciento de contenido alcohólico. Su sabor y olor a coco

característicos, lo distinguen de otros licores fuertes. Es una bebida insignia dentro de Las Filipinas, y muy consumido a nivel nacional.

EJECUCIÓN DEL MENÚ

Dentro de la ejecución del menú, se tomó en cuenta recetas estándar, recetas de costos, y ventas de la semana en la que se propuso el menú.

Recetas estándar

La transcripción de todos los ingredientes, cantidades, técnicas y procesos; expuestos en un formato simple y uniforme. (Anexo 3)

Recetas estándar con costos

El costo por receta y por plato detallados por ingredientes. (Anexo 6)

Costo por plato

El cálculo del valor unitario de cada plato, mediante las recetas estándar. (Anexo 7)

Kardex

Número de ventas diarias, las bajas y el control que se tuvo durante la semana de menú (Anexo 8).

En bajas solo se tuvo 1 menú, que fue le servido a servicio, ya que la mayoría de las preparaciones tenían u tiempo de vida útil muy largo.

RESULTADOS FINANCIEROS

Para obtener el resultado financiero del proyecto se debe comparar el costo teórico del menú con el costo real. Para obtener el costo real del proyecto debemos calcular los costos de las requisiciones hechas a bodega; y sumarle y restarle las transferencias hechas a y de cocina de estudiantes respectivamente.

Costo teórico.

El costo teórico es igual al porcentaje que representa el costo del menú frente al precio del menú. El costo por menú fue 6,06, frente al precio del menú que fue 19,95; esto nos da como resultado que el costo teórico es igual al **30,38%**.

Costo real.

El costo real es el costo de todos los productos utilizados para la operación, comparado con las ventas totales. Para obtener el costo de los productos se debe calcular el costo de todas las requisiciones y transferencias.

- Costo de todas las requisiciones
- Costo de transferencias hechas de otras áreas a menú
- Costo de transferencias hechas de menú a otras áreas

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

En mi opinión, el proyecto tuvo éxito no solo a nivel económico sino también a nivel gastronómico, ya que mucha gente que degustó el menú ahora es más abierta a probar nuevas cosas y no tener el estereotipo de que ciertos ingredientes van con ciertos platos y nada más. Me parece que el proyecto de estudiantes es una oportunidad muy buena para tratar de causar un impacto, por lo menos leve, dentro de la gastronomía nacional y dentro de la cultura de los consumidores, ya que actualmente, gracias a todo esto, la gente ha evolucionado su pensamiento en cuanto a comida y ahora acepta mucho más, aunque le siga costando, la innovación dentro de la cocina.

Lo que recomendaría es tratar de abrir más nuestra mente a nuevas ideas, especialmente a nivel de comida típica ecuatoriana, ya que muchos chefs y estudiantes tiene ideas innovadoras espectaculares para mejorar texturas, sabores, presentación, etc. de platos típicos ecuatorianos pero mucha gente, tal vez una mayoría, no acepta esto porque cree que la cultura se pierde. En mi opinión, la gente debería ir sin prejuicios a restaurantes, y probar nuevas cosas, de esta manera se daría cuenta de que el cambio puede ser bueno y para mejor.

En general, me pareció una experiencia bastante gratificante. Creo que la cocina de Marcus es un lugar único y el mejor en lo que hace. Dar la oportunidad de experimentar con distintas cocinas, tendencias, técnicas, y demás, que enriquecen mucho al estudiante en cuanto a conocimientos pero también como persona. Creo que esta experiencia te forma mucho como persona y como profesional, y espero aprender mucho más en el tiempo que me queda en el Marcus.

Y como experiencia de proyecto me pareció un reto que sobrellevé bien ya que los platos salieron bastante bien, al igual que los costos proyectados y la utilidad obtenida. Pienso que se

puede decir que el proyecto tuvo éxito culturalmente tanto como financiera y gastronómicamente.

BIBLIOGRAFÍA

Gutiérrez, Y. (14 de 06 de 2012). Comida y cultura filipina. (R. Bravo, Entrevistador)

Hsuing, D.-t., Fernandez, R., & Wheeler, S. (1994). *A taste of the east*. New York: Smithmark.

Laquian, E., & Sobreviñas, I. (1977). *Filipino Cooking Abroad*. Vera-Reyes.

Rodell, P. (2002). *Culture and Customs of the Philippines*. Westport: Greenwood Publishing Group.

Sanchez, P. (2008). *Philippine fermented foods: principles and technology*. Quezon City: The University of the Philippines Press.

www.wines.com.ec. (2011). *www.wines.com.ec*. Recuperado el 2 de Abril de 2013, de [www.wines.com.ec: http://www.wines.com.ec/aboutus.aspx](http://www.wines.com.ec/aboutus.aspx)

ANEXOS

Anexo 1. Arte del Menú



Anexo 2. Fotos del Menú







Anexo 3. Recetas Estándar

BOLA-BALONG HIPON (Shrimp Balls)	
Número de pax	10 pax (30 unidades)
Utensilios	Olla, bowl, cuchillo, tabla, cernidor
Tiempo de preparación	45 minutos
Tiempo de almacenamiento	3 días en refrigeración; 2 semanas en congelación
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrado en refrigeración; -7 grados en congelación

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Kg.	0,75	Camarón	Mezcla bola	Picado finamente
Kg.	0,15	Grasa de Cerdo	Mezcla bola	Picado finamente
Kg.	0,15	Limón meyer	Mezcla bola	Zumo
Kg.	0,03	Sal	Mezcla bola	
Kg.	0,20	Harina	Mezcla bola y apanadura	
Und.	7,00	Huevos	Mezcla bola y apanadura	Ligeramente batido
Kg.	0,20	Fideos de arroz	Apanadura	Cortado en trozos de 1.5 a 2 cm
Kg.	0,07	Cilantro	Mezcla bola y garnish	Picado finamente
Lt.	0,50	Aceite vegetal	Apanadura	Freír las bolas

Proceso:

Para la mezcla de las bolas:

1. En un bowl colocar el camarón, grasa de cerdo, limón, sal, 150 gr. de harina y 5 huevos; y mezclar hasta que ligue.
2. Agregar a la mezcla alrededor de 40 gr. de cilantro.
3. Reservar en el frío por 30 minutos.
4. Cuando la mezcla esté fría y más consistente, realizar bolas de 4 a 5 cm. de diámetro.
5. En una olla, hervir agua con sal.
6. Cuando alcance hervor, bajar el fuego de manera que el burbujeo sea muy leve para que las bolas no se desarmen.
7. Cocinar las bolas en el agua con sal durante 7 a 8 minutos.
8. Sacar las bolas y refrescarlas en agua con hielos.

Para la apanadura:

1. Colocar la harina en una bandeja, el fideo de arroz en otra y 2 huevos ligeramente batidos en un bowl.
2. Calentar ligeramente las bolas en el microondas o en agua caliente.
3. Pasar las bolas por la harina.
4. Pasar las bolas por el huevo.
5. Cubrir las bolas con los pedazos de fideo de arroz, asegurándose de que esté bien recubierto.

6. Calentar el aceite vegetal en una olla, a una temperatura de 400 a 450 grados centígrados.
7. Freír las bolas por un par de segundos, hasta que revienten todos los pedazos de fideo de arroz.
Técnicas aplicadas.
Fritura en aceite (deep fry). En la cual se sumerge el producto.
Macerar. Reservar un producto dentro de un medio generalmente líquido, para que le aporte sabor.
Posibles alergias.
> Camarón.
> Salsa de soya.
> Jengibre.
>Pepinillos
Sanitización.
> Controlar la temperatura de cocción y de conservación de las bolas.
> Controlar la temperatura del aceite para que no se sature.
> Tener los huevos de la apanadura en el frío.
Información extra.
> Contiene cerdo.

SALSA PARA BOLAS	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Bowl, cuchillo, tabla.
Tiempo de preparación	15 minutos.
Tiempo de almacenamiento	3 días en refrigeración.
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados en refrigeración.

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,04	Salsa de soya	Salsa	
Kg.	0,02	Jengibre	Salsa	En rodajas
Lt.	0,04	Mirin	Salsa	
Lt.	0,02	Salsa de pescado	Salsa	
Kg.	0,10	Naranja americana	Salsa	Zumo
Lt.	0,07	Vinagre de arroz	Salsa	
Kg.	0,02	Cilantro	Salsa	Picado finamente

Proceso:
Para la salsa:
1. En un bowl colocar la soya, salsa de pescado, mirin, vinagre de arroz, zumo de naranja, y un par de rodajas de jengibre en un bowl.
2. Mezclar bien hasta que la preparación emulsione.
2. Agregar el cilantro picado finamente y reservar en el frío por unos minutos antes de servir.
Técnicas aplicadas.
Emulsionar. Batir hasta que un medio graso y uno líquido se mezclen homogéneamente
Posibles alergias.
> Salsa de soya.
> Jengibre.
Sanitización.
> Controlar la temperatura del frío.
Información extra.
> Contiene cilantro.

MACERADO DE PEPINILLOS Y JENGIBRE	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Bowl, cuchillo, tabla, batidor de mano.
Tiempo de preparación	15 minutos.
Tiempo de almacenamiento	3 días en refrigeración.
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados en refrigeración.

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Kg.	0,03	Jengibre	Macerado	En rodajas
kg.	0,50	Pepinillos	Macerado	Laminados en media luna
Kg.	0,01	Sal	Macerado	
Kg.	0,002	Pimienta negra molida	Macerado	
Lt.	0,20	Vinagre de vino tinto	Macerado	
Kg.	0,05	Azúcar	Macerado	

Proceso:
Para el macerado:
1. Poner en un bowl los pepinillos laminados, el vinagre de vino tinto, unas rodajas de jengibre, azúcar y sal.
2. Reservar en el frio por al menos 2 horas o más, antes de servir.
Técnicas aplicadas.
Macerar. Reservar un producto dentro de un medio generalmente líquido, para que le aporte sabor.
Posibles alergias.
>Pepinillos.
Sanitización.
> Controlar la acidez de la preparación diariamente.
Información extra.
> Tiene una acidez elevada

SINIGANG (sopa de tamarindo)	
Número de pax	10 pax
Utensilios	Olla, bowl, cuchillo, tabla, cernidor, chino fino, cucharón, lienzo.
Tiempo de preparación	4 horas, 30 minutos
Tiempo de almacenamiento	3 días en refrigeración; 3 semanas en congelación
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrado en refrigeración; -7 grados en congelación

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Kg.	1,00	Costilla de cerdo, corte americano	Fondo y sopa	Separar la carne del hueso y grasa
Kg.	0,50	Tomate	Fondo y sopa	
Kg.	0,05	Ajo entero	Fondo	En cubos grueso
Kg.	0,15	Rábano blanco (Daykon)	Sopa	En juliana
Kg.	0,03	Espinaca de agua	Sopa	En chiffonade grueso
Kg.	0,50	Concentrado de Tamarindo	Sopa	
Kg.	1,00	Cebolla perla	Fondo, sopa y clarificación	
Kg.	0,07	Tomate perita	Garnish	Frito
Kg.	0,25	Cedrón	Fondo y garnish	
Kg.	0,20	Hierba luisa	Fondo	
Lt.	0,04	Aceite vegetal	Fondo	
Und.	5,00	Huevos	Clarificación	Claras ligeramente batidas
Kg.	0,30	Carne de cerdo molida	Clarificación	
Kg.	0,20	Zanahoria	Clarificación	En brunoise fino

Proceso:

Para el fondo:

1. Dorar los huesos y la grasa, cortada gruesa, con un poco de aceite en una olla bastante grande.
2. Cuando estén bien dorados, agregar 250 gr. de tomate, 350 gr. de cebolla y el ajo, ambos cortados grueso.
3. Cuando todo esté bien dorado, agregar 5 litros de agua.
4. Cuando alcance hervor, bajar a fuego lento, y reducir por 1 hora y 30 minutos.
5. Retirar del fuego, cernir, y agregar la carne de cerdo.
6. Cocinar a fuego lento durante 30 minutos, o hasta que la carne este parcialmente cocinada.
7. Retirar la carne, y cortarla en pedazos pequeños para la sopa, porcionar y reservar en el frio o en el congelador.
8. Al fondo, infusionar con 100 gr. del cedrón y la hierbaluisa durante 5 minutos, luego retirar.

Para la clarificación:

1. Se debe esperar a que el fondo se encuentre totalmente frio.
2. Cortar el restante de cebolla en brunoise fino.
3. En un bowl mezclar el brunoise de zanahoria, el brunoise de cebolla, las claras y la carne molida.

4. Agregar la mezcla al fondo frio y mezclar.
5. Calentar a fuego muy lento el fondo.
6. Partiendo del medio hacia los lados, raspar el fondo de la olla, asegurándose de mover la cuchara solo en el fondo, no en la superficie.
7. Repetir este proceso el tiempo que sea necesario, hasta que se forme una capa gruesa de impurezas en la superficie.
8. A través de ojo o hueco en medio de la capa, con la ayuda de un cucharón, un chino fino y un lienzo, cernir el fondo.
9. Cernir lo que más se pueda, dejar de cernir cuando el fondo se encuentre lleno de impurezas.
10. Porcionar el fondo clarificado y reservar en el frio o en el congelador.
Para la sopa:
1. Pelar los tomates, retirar las pepas, cortar en juliana y reservar.
2. Al daykon en juliana, blanquearlo y reservarlo.
3. Cortar 1 cebolla perla en juliana y reservar en agua.
4. Cortar la espinaca de agua en chiffonade relativamente grueso.
5. Enplatar todo y colocar el garnish
Técnicas:
Clarificación. Quitar las impurezas de un fondo, usando claras, carne molida y vegetales.
Reducción. Colocar una preparación a fuego lento durante cierto tiempo con la intención de hacerla más espesa.
Sanitización.
> Controlar la temperatura del frio y del congelador.
Información extra.
> Alta cantidad de azúcar.

KARI-KARENG PATA (estofado de cola de buey y maní)	
Número de pax	10 pax
Utensilios	Olla, cuchillo, tabla, lata, cernidor, sartén, olla arrocera.
Tiempo de preparación	1 hora y 30 minutos + tiempo de reducción (5-6 horas).
Tiempo de almacenamiento	3 días en refrigeración; 2 semanas en congelación
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrado en refrigeración; -7 grados en congelación

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Kg.	3,00	Cola de buey	Fondo y carne de estofado	Cortado en vertebras
Kg.	0,10	Ajo	Fondo	En cubos grandes
Kg.	1,00	Cebolla perla	Fondo	En cubos grandes
Kg.	0,20	Mantequilla de maní	Fondo	
Lt.	0,07	Aceite de achiote	Fondo	
Kg.	0,10	Romero	Fondo	
Kg.	0,30	Limón meyer	Carne estofado	En juliana

Proceso:
Para fondo:
1. Colocar la cola de buey en una lata con un poco de romero, la mitad del aceite de achiote y un poco de ajo.
2. Meter al horno a una temperatura de 350 a 400 grados centígrados, hasta que los huesos queden bien dorados.
3. Sacar los huesos de la lata y colocar la cebolla y el resto del ajo en la misma lata con el resto de aceite, y dorarlos en el horno.
4. Cuando ya estén, colocar los huesos y las vegetales en una olla grande y agregar agua hasta que sobrepase los huesos por 5 cm.
5. Agregar el esto del romero, y reducir a fuego lento por aproximadamente 5 a 6 horas, hasta que tome una consistencia espesa.
6. Cuando se encuentre en la consistencia deseada, cernir todo.
7. Reservar los huesos con carne, para el estofado.
8. Ya cernida la salsa, agregar la pasta o mantequilla de maní.
9. Porcionar y reservar en el frio o congelación.
Para la carne de estofado:
1. De los huesos reservados, separar la carne del hueso.
2. Desmenuzar toda la carne, de manera que queden pedazos pequeños.
3. Porcionar y reservar.
Para servir:

1. Calentar la carne y la salsa en una sartén a fuego bajo.
2. Ya caliente, agregar unas gotas de limón, de manera que se sienta el ácido de éste.
3. Rectificar la sal.
Técnicas aplicadas.
Reducción. Colocar una preparación a fuego lento durante cierto tiempo con la intención de hacerla más espesa.
Posibles alergias.
> Mantequilla de maní
Sanitización.
> Controlar la temperatura de frío y congelación.
Información extra.
> Asegurarse de que no se queden huesos pequeños en la carne.

GUARNICIÓN KARI-KARENG PATA (estofado de cola de buey y maní)	
Número de pax	10 pax
Utensilios	Cuchillo, tabla, sartén, olla.
Tiempo de preparación	15 minutos.
Tiempo de almacenamiento	Arroz, 3 días en frío. Vegetales, no se pueden reservar.
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados en refrigeración.

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Kg.	0,10	Vainitas	Guarnición de fuerte	En juliana
Kg.	0,10	Berenjenas	Guarnición de fuerte	En cuarto de círculo
Kg.	0,10	Champiñones	Guarnición de fuerte	Cortados en cuartos
Kg.	0,10	Papa china	Guarnición de fuerte	En triángulos
Kg.	0,15	Bok choy	Guarnición de fuerte	Deshojados y lavados
Kg.	0,50	Arroz de sushi	Guarnición de fuerte	Lavado 3 veces
Kg.	0,02	Pasta de camarón	Guarnición de fuerte	

Proceso:
Para los vegetales:
1. Blanquear la papa china, refrescarla y reservarla en agua.
2. Calentar una sartén hasta que esté a punto de humo.
3. Poner una muy pequeña cantidad de aceite vegetal.
4. Colocar las vainitas, berenjenas, champiñones y papa china blanqueada; y saltear.
5. En otra sartén, realizar el mismo proceso para saltear el bok choy.
Para la pasta de camarón:
1. Calentar una sartén a fuego lento.
2. Cuando se encuentre ligeramente caliente, agregar la pasta de camarón.
3. Saltear la pasta, hasta que se suelte y retirar del fuego.
Para el arroz:
1. En la olla arrocera, poner el arroz y agua en proporción del 1 arroz a 1,1 de agua.
2. Cuando esté listo, agregar un poco de agua con sal y aceite para que se suelte.
3. Reservar en el frío.
Técnicas aplicadas.
Salteado. En una sartén bien caliente con poco aceite, cocinar relativa o completamente un alimento haciendo "saltar" al alimento.

Posibles alergias.
> Berenjena.
> Champiñones.
> Pasta de camarón.
Sanitización.
> Asegurarse de que los vegetales estén frescos.
Información extra.
> La pasta de camarón es muy concentrada y fuerte.

REDUCCIÓN DE ACHIOTE	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Olla, cernidor.
Tiempo de preparación	20 minutos
Tiempo de almacenamiento	3 semanas en congelación
Temperatura de almacenam.	-4 grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso
Lt.	0,20	Agua	Reducción
Kg.	0,10	Glucosa	Reducción
Kg.	0,01	Achiote en grano	Reducción

Proceso:
Para la reducción:
1. Colocar el agua y la glucosa en una olla.
2. Calentar hasta que todo esté bien mezclado.
3. Bajar la llama a fuego bajo.
4. Agregar el achiote en grano en la olla por 5 minutos o hasta que el almíbar obtenga color.
5. Reducir hasta consistencia deseada.
5. Retirar del fuego, cernir y reservar en un lugar fresco.
Técnicas aplicadas.
Reducir. Someter la preparación a fuego bajo con la intención de hacerla más espesa.
Posibles alergias.
> Achiote.
Sanitización.
> Reservar a un ambiente relativamente frío.
Información extra.
> Alta cantidad de azúcar.

CROCANTE DE COCO	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Hoja de silicona, lata, olla, espátula de goma, bowl, rodillo.
Tiempo de preparación	30 minutos
Tiempo de almacenamiento	1 semana en congelación (crudo), 3 días en fresco (horneada)
Temperatura de almacenam.	-4 grados centígrados (crudo)

Unidad	Cantidad	Producto	Uso
Kg.	0,050	Coco rallado	Crocante
Kg.	0,050	Azúcar	Crocante
Lt.	0,017	Leche	Crocante
Kg.	0,017	Glucosa	Crocante
Kg.	0,043	Mantequilla	Crocante
Kg.	0,001	Pectina	Crocante

Proceso:

Para el crocante:

1. Colocar en una olla la leche, azúcar, glucosa y mantequilla.
2. Calentar a fuego moderado hasta que llegue a un hervor.
3. Cuando rompa hervor, colocar la pectina y dejar en el fuego por 2 minutos, mezclando con la espátula.
4. Colocar el coco rallado y retirar del fuego.
5. Mezclar bien y colocar sobre la lámina de silicona.
6. Doblar la hoja en la mitad y estirar la mezcla con un rodillo (en este paso se puede reservar en el congelador).
7. Hornear a 160 grados centígrados por 6 a 7 minutos.
8. Cuando la mezcla ya no se encuentre pegajosa, sacar del horno.
9. Dejar que enfríe, y cuando ya esté sólida la mezcla, romperla en la forma que se desee.
10. Reservar en un lugar fresco.

Posibles alergias:

- > Mantequilla (lácteos).
- > Coco.

Sanitización.

- > Mantener congelada a una temperatura de menos 4 grados o menor.
- > Cuando los pedazos ya no se encuentran crocantes, desechar.

Información extra.

- > Es mejor romper el crocante en pedazos grandes e irregulares.

HELADO DE JENGIBRE	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Máquina de helados, olla, batidor de mano, espátula de goma, cuchillo, tabla.
Tiempo de preparación	1 hora.
Tiempo de almacenamiento	3 semanas en congelación
Temperatura de almacenam.	-4 grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,50	Leche	Helado	
Kg.	0,15	Crema de leche	Helado	
Kg.	0,07	Limón	Helado	Ralladura
Kg.	0,05	Jengibre	Helado	En rodajas
Und.	3,00	Huevos	Helado	Yemas
Kg.	0,13	Azúcar	Helado	
Kg.	0,05	Leche en polvo 0% grasa	Helado	
Kg.	0,035	Glucosa atomizada	Helado	
Kg.	0,004	Estabilizante para helado	Helado	

Proceso:
Para el helado
1. Calentar la leche con la mitad del azúcar y la ralladura de limón en una olla, hasta que llegue a un hervor.
2. Mientras la leche se caliente, batir las yemas con el resto del azúcar, hasta que todo esté bien mezclado.
3. Cuando ya haya hervido, infusionar con el jengibre por 5 minutos.
4. Retirar el jengibre y poner la mitad de la leche en las yemas, sin dejar de batir.
5. Regresar todo a la olla y cocinar, removiendo constantemente con la espátula para que no se pegue.
6. Cocinar hasta que esté a punto de espátula.
7. Retirar del fuego y pasar el turbo.
8. Reservar en el frío por al menos 2 horas.
9. Después de esto, pasar el turbo de nuevo.
10. Pasar la mezcla por la máquina de helados por 40 minutos.
11. Conservar en el congelador.
Técnicas aplicadas.
Infusionar. Colocar especias o producto dentro de una preparación por cierto tiempo para que le aporte sabor y aroma.

Posibles alergias.
> Jengibre.
> Leche y derivados.
Sanitización.
> Controlar la cadena de frío y congelación
Información extra.
> Tener cuidado con el jengibre, puede resultar muy fuerte.

GRANOS EN ALMÍBAR	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Olla, bowl, abrelatas, cernidor.
Tiempo de preparación	25 minutos.
Tiempo de almacenamiento	3 a 4 días en el frío
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,40	Garbanzo en lata		Lavados y escurridos
Kg.	0,40	Fréjol rojo en lata		Lavados y escurridos
Kg.	0,20	Glucosa	Almíbar	
Kg.	0,30	Azúcar	Almíbar	
Kg.	0,005	Pimienta de Sichuan	Almíbar	Tostada

Proceso:
Para el almíbar:
1. Colocar el azúcar y glucosa, en una olla con 500 ml. de agua.
2. Cuando esté hecho almíbar, agregar la pimienta de sichuan tostada e infusionar por 7 minutos.
3. Cernir el almíbar y agregar los granos lavados.
4. Estando fría la preparación, reservar en el frío.
Técnicas aplicadas.
Infusionar. Colocar especias o producto dentro de una preparación por cierto tiempo para que le aporte sabor y aroma.
Posibles alergias.
> Granos
> Pimienta.
Sanitización.
> Revisar diariamente para asegurarse de que la preparación siga en buenas condiciones.
Información extra.
> La textura puede resultar rara para un plato dulce.

BANANO EN LECHE DE COCO	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Bowl, puntilla.
Tiempo de preparación	15 minutos
Tiempo de almacenamiento	3 días
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,10	Leche de coco	Leche de coco dulce	
Kg.	0,01	Azúcar	Leche de coco dulce	
Kg.	0,30	Plátano seda		En rodajas delgadas

Proceso:
Para la leche de coco dulce:
1. En un bowl, colocar la leche de coco y el azúcar.
2. Mezclar bien, hasta que los ingredientes se hayan integrado totalmente.
3. Reservar en el frío.
4. Para servir, colocar la mezcla sobre las rodajas de banano
Posibles alergias.
> Leche de coco
Sanitización.
> Asegurarse de que la leche de coco esté en buenas condiciones (suele dañarse con facilidad)
Información extra.
> El banano debe cortarse el momento del servicio, caso contrario se oxida.

GRANIZADO DE LECHE Y ANÍS	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Olla, bowl, puntilla, rallador.
Tiempo de preparación	15 minutos
Tiempo de almacenamiento	3 semanas en congelación
Temperatura de almacenam.	-4 grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	1,00	Leche	Granizado	
Kg.	0,007	Vainilla en rama	Granizado	Solo semillas
Kg.	0,004	Anís estrellado	Granizado	
Kg.	0,08	Azúcar impalpable	Granizado	

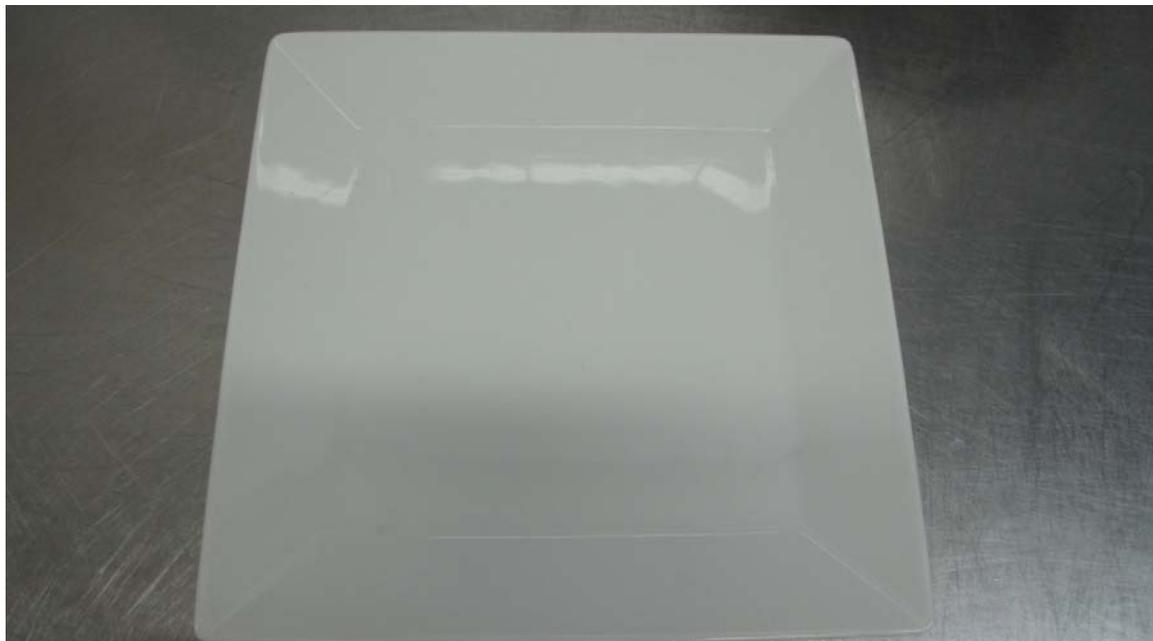
Proceso:
Para el granizado:
1. Colocar las semillas de vainilla en la leche.
2. Hervir la leche en una olla.
3. Infundir la leche con el anís, durante 5 minutos, y retirar.
4. Esperar hasta que se enfríe y reservar en el congelador.
5. Cuando esté congelada, rasparla con un rallador y reservar en el congelador
Técnicas aplicadas.
Infundir. Colocar especias o producto dentro de una preparación por cierto tiempo para que le aporte sabor y aroma.
Posibles alergias.
> Leche
Sanitización.
> Mantener congelada a una temperatura de menos 4 grados o menor.
Información extra.
> Tener cuidado con el anís estrellado, puede que aporte más sabor del deseado.

Anexo 4. Equipos de cocina





Anexo 5. Platos en los que se sirvió el menú.





Anexo 6. Receta estándar de costos.

BOLA-BALONG HIPON (Shrimp Balls)				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por solicit.
Kg.	0,75	Camarón	12,00	9,00
Kg.	0,15	Grasa de Cerdo	2,39	0,35
Kg.	0,15	Limón meyer	1,17	0,17
Kg.	0,03	Sal	0,32	0,01
Kg.	0,20	Harina	0,80	0,16
Und.	7,00	Huevos	0,12	0,86
Kg.	0,20	Fideos de arroz	7,17	1,43
Kg.	0,07	Cilantro	5,88	0,41
Lt.	0,50	Aceite vegetal	2,38	1,19
			Costo Total	13,58
			Costo por pax	1,36

SALSA PARA BOLAS				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por solicit.
Lt.	0,04	Salsa de soya	2,09	0,21
Kg.	0,02	Jengibre	2,94	0,06
Lt.	0,04	Mirin	13,82	0,96
Lt.	0,02	Salsa de pescado	9,28	0,18
Kg.	0,10	Naranja americana	2,74	0,27
Lt.	0,07	Vinagre de arroz	13,16	1,97
Kg.	0,02	Cilantro	5,88	0,12
			Costo Total	3,77
			Costo por pax	0,38

MACERADO DE PEPINILLOS Y JENGIBRE				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por solicit.
Kg.	0,03	Jengibre	2,94	0,06
kg.	0,50	Pepinillos	0,60	0,12
Kg.	0,01	Sal	0,32	0,005
Kg.	0,002	Pimienta negra molida	4,23	0,17
Lt.	0,20	Vinagre de vino tinto	9,91	1,98
Kg.	0,05	Azúcar	0,88	0,04
			Costo Total	2,38
			Costo por pax	0,24

Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por solicit.
Kg.	1,00	Costilla de cerdo, corte americano	5,69	5,69
Kg.	0,50	Tomate	0,79	0,39
Kg.	0,05	Ajo entero	2,74	0,14
Kg.	0,15	Rábano blanco (Daykon)	2,45	0,37
Kg.	0,03	Espinaca de agua	3,13	0,09
Kg.	0,50	Concentrado de Tamarindo	0,00	0,00
Kg.	1,00	Cebolla perla	1,27	1,27
Kg.	0,07	Tomate perita	5,88	0,41
Kg.	0,25	Cedrón	3,72	0,93
Kg.	0,20	Hierba luisa	9,80	1,96
Lt.	0,04	Aceite vegetal	2,38	0,09
Und.	5,00	Huevos	0,12 (c/u)	0,62
Kg.	0,30	Carne de cerdo molida	7,1	0,61
Kg.	0,20	Zanahoria	0,6	0,12
			Costo Total	12,69
			Costo por pax	1,27

KARI-KARENG PATA (estofado de cola de buey y maní) Fuerte 4-6 pax				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por solicit.
Kg.	3,00	Cola de buey	3,3	9,9
Kg.	0,10	Ajo	2,74	0,13
Kg.	1,00	Cebolla perla	1,27	1,27
Kg.	0,20	Mantequilla de maní	11,6	2,32
Lt.	0,07	Aceite de achiote	3,64	0,26
Kg.	0,10	Romero	5,88	0,58
Kg.	0,30	Limón meyer	1,17	0,35
			Costo Total	14,81
			Costo por pax	1,48

KARI-KARENG PATA (estofado de cola de buey y maní) Fuerte 4-6 pax				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por solicit.
Kg.	0,10	Vainitas	1,67	0,17
Kg.	0,10	Berenjenas	2,16	0,22
Kg.	0,10	Champiñones	8,46	0,85
Kg.	0,10	Papa china	0,72	0,07
Kg.	0,15	Bok choy	2,25	0,34
Kg.	0,50	Arroz de sushi	3,17	1,58
Kg.	0,02	Pasta de camarón	0,00	0,00
			Costo Total	3,23
			Costo por pax	0,32

REDUCCIÓN DE ACHIOTE				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por solicit.
Lt.	0,20	Agua	0,00	0,00
Kg.	0,10	Glucosa	1,92	0,19
Kg.	0,01	Achiote en grano	0,97	0,01
			Costo Total	0,20
			Costo por pax	0,02

CROCANTE DE COCO				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por solicit.
Kg.	0,050	Coco rallado	12,00	0,60
Kg.	0,050	Azúcar	0,88	0,04
Lt.	0,017	Leche	0,80	0,01
Kg.	0,017	Glucosa	1,92	0,03
Kg.	0,043	Mantequilla	10,50	0,45
Kg.	0,001	Pectina	33,19	0,03
			Costo Total	1,16
			Costo por pax	0,12

HELADO DE JENGIBRE				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por solicit.
Lt.	0,50	Leche	0,80	0,40
Kg.	0,15	Crema de leche	2,70	0,41
Kg.	0,07	Limón	1,18	0,08
Kg.	0,05	Jengibre	2,94	0,15
Und.	3,00	Huevos	0,12	0,36
Kg.	0,13	Azúcar	0,88	0,11
Kg.	0,05	Leche en polvo 0% grasa	0,00	0,00
Kg.	0,035	Glucosa atomizada	1,92	0,07
Kg.	0,004	Estabilizante para helado	2,70	0,01
			Costo Total	1,59
			Costo por pax	0,16

GRANOS EN ALMÍBAR				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por solicit.
Lt.	0,40	Garbanzo en lata	2,96	1,18
Kg.	0,40	Fréjol rojo en lata	2,89	1,16
Kg.	0,20	Glucosa	1,92	0,38
Kg.	0,30	Azúcar	0,88	0,26
Kg.	0,005	Pimienta de Sichuan	60,00	0,30
Costo Total				3,29
Costo por pax				0,33

BANANO EN LECHE DE COCO				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. Solicitada
Lt.	0,10	Leche de coco	7,75	0,78
Kg.	0,01	Azúcar	0,88	0,01
Kg.	0,30	Plátano seda	0,69	0,21
Costo Total				0,99
Costo por pax				0,10

GRANIZADO DE LECHE Y ANÍS				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por solicit.
Lt.	1,00	Leche	0,80	0,80
Kg.	0,007	Vainilla en rama	282,13	1,97
Kg.	0,004	Anís estrellado	7,68	0,03
Kg.	0,08	Azúcar impalpable	1,76	0,14
Costo Total				2,95
Costo por pax				0,29

Anexo 7. Costo por plato.

PREPARACIÓN	COSTO
BOLAS DE CAMARÓN Y CERDO	1,36
SALSA PARA BOLAS	0,38
MACERADO DE PEPINILLOS Y JENGIBRE	0,24
SOPA DE TAMARINDO	1,27
ESTOFADO DE COLA	1,48
GUARNICIÓN DE FUERTE	0,32
REDUCCIÓN DE ACHIOTE	0,02
CROCANTE DE COCO	0,12
HELADO DE JENGIBRE	0,16
GRANOS EN ALMÍBAR	0,33
BANANO EN LECHE DE COCO	0,10
GRANIZADO DE LECHE	0,29
COSTO TOTAL POR MENÚ	6,06

Anexo 8. Kardex.

DIAS	VENTAS
Martes	4
Miércoles	8
Jueves	14
Viernes	20
Sábado	14
Domingo	9
TOTAL V.	69

VENTAS DETALLADAS							
	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total Ventas
1ra Entrada	4	8	14	20	14	9	69
2da Entrada	4	7	14	20	13	9	67
Plato Fuerte	4	8	14	20	14	9	69
Postre	4	7	14	20	14	9	68

