

REPUBLICA DEL ECUADOR  
UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO  
Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo



Menú cocina Mediterránea  
Menú cocina mexicana

María Gabriela Hidalgo Martínez  
0001745

Chef CLAUDIO IANOTTI  
Director

Tesis de Grado presentada para obtener el título de Licenciado en  
Arte Culinario

Quito, enero de 2013

**Universidad San Francisco de Quito  
Colegio de Hospitalidad y Arte Culinario  
Carrera: Licenciatura en Arte Culinario**

**Hoja de Aprobación de Tesis  
Proyecto Estudiantil  
“Menú Internacional presentado a la venta en el Restaurante Marcus  
Apicius”**

**Autora  
María Gabriela Hidalgo Martínez**

---

Claudio Ianotti  
Director de tesis  
Director Académico CHAT

---

Mauricio Cepeda  
Decano del Colegio de  
Hospitalidad y Arte Culinario

Quito, enero 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 Universidad San Francisco de Quito 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.

---

Nombre: María Gabriela Hidalgo Martínez

C. I.: 1721407664

Agradecimiento:

Primero que todos quiero agradecer a Dios porque me ha acompañado durante toda mi vida, por su puesto mi familia y mis amigos que me han apoyado en cada paso de mi carrera y que en cierta forma con su ayuda hacen posible que concluya mis estudios universitarios.

Quiero agradecer además a los profesores Claudio Ianotti y Mario Jiménez que han compartido sus conocimientos conmigo durante toda esta etapa, y que además de ser maestros han sido grandes amigos para mí, ya que también inspiraron los menús que presento en esta tesis.

Me queda la Universidad San Francisco que es la que hace posible este logro en la vida de sus estudiantes.

## Contenido

<b>Cocina del mediterráneo</b> .....	6
Introducción: .....	6
Albania:.....	8
Croacia: .....	8
España: .....	9
Francia:.....	15
Grecia: .....	18
Italia:.....	19
Turquía: .....	26
Argelia:.....	26
Egipto:.....	26
Marruecos: .....	27
Túnez: .....	28
Israel: .....	28
Líbano:.....	28
Siria: .....	29
<b>Menú mediterráneo</b> .....	30
Aperitivo.....	30
<i>Martini de Mandarina</i> .....	30
Primera entrada: .....	30
<i>Pimientos Rellenos</i> .....	30
Segunda entrada: .....	30
<i>Alcuzcuz Farfucha</i> .....	30
Plato Fuerte: .....	30
<i>Calamares Rellenos del Mar Egeo</i> .....	30
Postre: .....	31
<i>Pastizzu y caramelo a la miel</i> .....	31
<i>Helado de azafrán y cardamomo</i> .....	31
<b>Cocina mexicana</b> .....	32
Introducción: .....	32
<i>Chiles</i> .....	32
<i>El Maíz:</i> .....	34
<i>El Norte</i> .....	35
<i>El Pacífico Sur</i> .....	35
<i>El Bajío</i> .....	35
<i>El golfo</i> .....	35
<i>Antojitos mexicanos</i> .....	36
Menú Mexicano .....	37
Primera entrada .....	37
<i>Trilogía de pozole</i> .....	37
<i>Tlacoyos de rabo de res</i> .....	37
Plato fuerte.....	37
<i>Sabana a la Tampiqueña</i> .....	37
Postre.....	38
<i>Churro</i> .....	38
<i>Champurrado</i> .....	38
<i>Mousse de rompopo</i> .....	38
<b>Recetas estándar:</b> .....	39

<b>Menú Mediterráneo:</b> .....	39
PIMINETOS RELLENOS A LA SICILIANA .....	39
ALCUZCUZ FARFUCHA .....	40
HARISSA.....	41
CALAMARES RELLENOS DEL MAR EGEO .....	42
PAZTIZZU Y CARAMELO A LA MIEL .....	43
HELADO DE AZAFRAN Y CARDAMOMO .....	44
MARTINI MANDARINA.....	45
<b>Menú Mexicano:</b> .....	46
POZOLE ROJO.....	46
POZOLE BLANCO .....	47
POZOLE VERDE .....	48
TLACOYOS DE RABO DE RES .....	49
SABANA A LA TAMPIQUEÑA.....	50
PICO DE GALLO .....	51
GUACAMOLE.....	52
CHIPOTLE CHUTNEY .....	53
CHAMPURRADO .....	54
CHURROS.....	55
MOUSSE DE RONPOPE .....	56
RONPOPE .....	57
Agua fresca JAMAICA .....	58
Agua fresca LIMÓN .....	59
Agua fresca PAPAYA Y TEQUILA.....	60
<b>Fotos:</b> .....	61
<b>Menú Mediterráneo:</b> .....	61
Pimientos Rellenos.- .....	61
Alcuzcuz Farfucha.- .....	61
Calamares Rellenos del Mar Egeo.- .....	62
Paztizzu y helado.- .....	62
<b>Menú Maxicano:</b> .....	63
Trilogía de Pozole.- .....	63
Tlacoyos.- .....	63
Sabana a la Tampiqueña.- .....	64
Churros Champurrado y rompopo.- .....	64
Anexos:.....	66
Bibliografía y Fuentes: .....	67

## **Cocina del mediterráneo**

### Introducción:

La cocina que rodea al mar mediterráneo, por el cual lleva su nombre, es una de las más completas alrededor del mundo, ya que al poseer una homogeneidad en el clima se complementa así misma. Otra de las características que la conforma y es una de las más importantes es que es una cocina ampliamente rica de mariscos y pescados gracias a su geografía.

Los países que rodean el mediterráneo son, al norte: Albania, Croacia, España, Francia, Grecia, Italia y Turquía. En el sur: Argelia, Egipto, Libia, Marruecos y Túnez. Y al este: Israel, Líbano y Siria Por lo cual estos serán los países que serán nombrados al abarcar la amplia cocina del mediterráneo como tal.

Al momento de hablar de la cocina que rodea las aguas del mediterráneo tenemos que destacar que la comida servida en los países que rodean a dicho mar, no pueden pasar por algo gourmet ya que la comida en este lugar se sirven en porciones grandes ni muy elaboradas. Por otro lado los rellenos son una parte fundamental en los platos, como lo demostré en el menú.

Como la mayor parte de las comidas alrededor del mundo la cocina mediterránea tiene tres ingredientes principales y son: el aceite del oliva, el pan y el vino. Cinco siglos ha girado la cocina de estos países sobre estos tres pilares.

Los países que conforman este conjunto disfrutan de un clima húmedo, largas horas de verano, y la fertilidad de sus tierras lo cual los hace un conjunto de países ricos en productos de la tierra y sobre todo del mar.

Como mencione antes uno de los ingredientes mas importantes es el aceite de oliva, lo común de este en estos países es que hace ver claramente como es

un pueblo sano ya que la grasa que consumen no es grasa saturada como la del resto de aceites es decir grasas animales, en lo cual también intervienen el gran consumo de verduras y frutas de verano e invierno que se cosechan y mas que nada el gran consumo de mariscos de estos pueblos.

Es muy importante saber que al hablar de la cocina que rodea al mediterráneo no hablamos de un solo país si no de varios los cuales fueron nombrados al comienzo, que la conforman, lo que nos da como resultado que sobre esta gastronomía han influido varias costumbres, tradiciones, culturas e incluso religiones.

Dentro de la dieta de estos países también se encuentran algunas clases de cereales como la sémola de trigo que dan como resultado el cous-cous en países como Marruecos, o como las pastas, que es una mezcla de harina y agua, en Italia. Tenemos claro, que, de estos alimentos a base de cereales también son un parte importante en la dieta de los países del mediterráneo.

Por otro lado el pan que fue nombrado anteriormente también es una parte muy importante de la comida desde hace siglos atrás y por eso es el mayor complemento y acompañante de la comida, no solo en los países del mediterráneo si no alrededor del mundo, además de la gran influencia el aceite de oliva y las uvas.

A continuación un poco de la gastronomía de cada país que conforma el Mediterráneo:

### Albania:

Este país es más que nada agricultor, en el se cultivan trigo, arroz, maíz, cítricos, aceitunas (olivos) e higueras conocidos en América como higos. Por otra lado son uno de los mayores productores de pescados y mariscos del mediterráneo, gracias al mar Adriático, ríos y lagos, por lo que la dieta de Albania tiene un sin numero de recetas conformadas mayormente por pescados. La influencia de Italia sobre este país hace que muchos de los platos típicos del mismo sean a base de pastas, o harinas.

Albania tiene también una basta área de montañas por lo que son precisas para la cría y consumo de ovejas y cabras y sus derivados. Entre los ingredientes principales de la cocina albana se encuentran: el pan, el queso, el yogurt entre otros lácteos y la pasta (harinas). La religión que ha influido directamente sobre la cocina de este país es la musulmana por lo que la leche de almendras, jugo de naranjas y el té son de vital importancia en la dieta del país.

### Croacia:

Cuando hablamos de Croacia en muy importante destacar que por 800 años sus tierras estuvieron bajo el poder húngaro, por lo tanto sus sabores, aromas y texturas tienen sabor centroeuropeo, exceptuando la costa dálmata que estuvo bajo poder veneciano, por la tanto su cocina tiene abundantes mariscos y pescados con el toque del mediterráneo que los países comparten. La carne que se emplea en la cocina de Croacia es en su mayoría ahumada y la presencia del ajo y el aceite de oliva es mas baja que en el resto de los países,

por lo tanto aunque son similares en algunos ingredientes con la cocina italiana, sus sabores son diferentes. Tienen un vasto cultivo de frutas entre las más importantes se encuentran: uvas, higos, y cítricos. Las aceitunas y los cereales también forman una parte importante en la producción en este país al igual que en el resto de los países que se encuentran alrededor del mar mediterráneo.

### España:

La cocina española tiene una vasta cantidad de ingredientes, texturas, sabores, aromas olores, ya que debido a la influencia que han tenido otros países sobre la misma, se volvió un conjunto de sabores, para más detalle nombrare los ingredientes principales del país que incluyen licores, vegetales, carnes, etc.: Jerez, almendras, cebolla, pimientos, queso manchego, chorizo, bacalao, anchoas, aceite de olivo, azafrán, arroz y mariscos en general, en base a estos se han creado infinidad de platos típicos dentro de lo que podemos nombrar: la tortilla española, bacalao en samfaina (preparación a base de berenjenas y calabazas en un refrito de ajo y cebolla y por supuesto el infaltable aceite de oliva, su elaboración es típicamente catalana), cocido, arroz negro, gazpacho andaluz, fabada asturiana, paella valenciana y albóndigas.

Al ser España un pueblo que fue conquistado y conquistador muchas y diferentes veces, podemos llegar a la conclusión de que, el trigo, el ajo, las aceitunas y las uvas fueron introducidas por el imperio romano, pasada esta época los encargados de llevar el arroz a España fueron los árabes, no solo aportando con esto sino también con cítricos, espinacas, berenjenas además de frutos secos como las almendras y especias orientales que ahora son la base de muchos de sus platos como el azafrán y el anís. El descubrimiento de

América también aportó a la cocina Española muchos alimentos, a finales del siglo XV, tales como la papa, que es el ingrediente principal en uno de sus más típicos platos, los tomates, pimientos, variedad de chiles y algunas de las hortalizas que se cultivaban en los páramos de la región andina.

La religión es otro de los principales influyentes en los sabores de la región, la iglesia católica tuvo una gran influencia sobre la dieta de España ya que gracias a los ayunos que se dictaminaban por la religión, llevaron a que el pescado sea de los principales ingredientes en España, ayudados claro por las costas en el mar mediterráneo y océano atlántico, por otro lado en la región que fue parte del al-Ándalus se conservaban tradiciones árabes, con esto también la comida. Esta parte de la historia es muy importante ya que después de la expulsión del pueblo musulmán de España los reyes incluyeron en la dieta la carne de cerdo, ya que era prohibida por la religión antes nombrada y el judaísmo, como una forma de borrar todo lo que no pertenecía a ellos.

Los alimentos que se consumen a lo largo de las costas de España, es diferente a la del interior, no son los mismo platos los que se consumen dentro del país ya que el clima y otros aspectos hacen que exista diferencia en la producción, pero cabe recalcar que la comida española cuenta con un sinnúmero de recetas, todas con los más grandiosos sabores.

España se encuentra dividida en 7 regiones culinarias:

#### *La costa norte:*

El país Vasco, Galicia, Cantabria y Asturias conforman esta primera región culinaria, se encuentra al norte al ser costa cuentan con cualquier cantidad de frutos del mar y pescados, en Galicia por ejemplo estos son la base principal de

los platos, tienen una bebida típica que sirve como bajativo llamada queimada es hecha a base de orujo (aguardiente), manzana y azúcar.

Galicia es conocida por la cantidad de ganado, que es ayudado por la buena geografía que les acompaña, tienen una gran cantidad de ganado vacuno (vacas y bueyes), el centeno y otros cereales son primordiales a la hora de preparar pan, las verduras son primordiales para su plato típico: el caldo gallego, su cocina es parecida a la de Portugal por lo mismo usan almendras y demás frutos secos.

La sidra es primordial en Asturias, además el queso azul que ahí se produce también es famosa por los frutos del mar y pescados, una de las cosas a destacar es el chorizo que es diferente al del resto del país, y esta la fabada asturiana, que es un plato puramente hecho con cerdo (todas las partes) y judías negras.

#### *La zona norte (interior)*

La cocina de esta región se complementa por pimientos ante todo, por lo tanto los platos en esta región se conocen como riojanos, pero son sobre todo hechos con pimientos rojos.

Debido a que se encuentran rodeados de ríos tienen una basta producción de hortalizas, principalmente: alcachofas, papas, y espárragos. El pan no solo acompaña de la mejor las comidas sino que también se utiliza molido para ser parte de las salsas y diferentes platos con carne.

#### *Baleares y Cataluña*

Esta es la zona más importante, en este capítulo, ya que es la que se encuentra en el mediterráneo. Al estar posicionado en esta área, la comida de

Cataluña y Baleares esta influenciada por países como: Italia, Francia, mucho de la cultura árabe y romana.

Al haber sido parte de un gran poder durante la edad media, la comida catalana es una de las más influyentes e influenciadas dentro de Europa. Es muy importante destacar que de todas las cocinas de España es la que más se apega a preparaciones medievales más que cualquier otra cocina alrededor de Europa. Las combinaciones de comida son más que nada reflejadas con los paisajes de la zona, es decir mucho de comida de las costas pero además de comida de las montañas que les rodean.

En la dieta de esta área podemos ver como las variaciones de comida se dan con una singularidad de mezclas como: calamares rellenos, incluso con cerdo, caracoles y conejo, pasas con bacalao entre otras. Al igual que en el resto de España los frutos secos son de gran importancia, sobre todo al momento de espesar platillos con salsas, o el mismo chocolate caliente, pero dentro de las especias destacaremos la canela ya que se utiliza para dar sabor a ambos: sal y dulce.

La cocina catalana esta definida por cuatro preparaciones básicas que son: un refrito (sofrito español) del cual forman parte: cebollas tomates y aceite de oliva. La picada, que es una pasta de ajo frutos secos (casi siempre almendras) perejil aceite de oliva y pan. El allioli que es una emulsión de aceite y ajo y la Samfaina, que esta compuesta de pimientos, cebollas, berenjenas y tomate y que es una salsa acompañante.

### *Castilla, Extremadura y La Mancha*

La cría de ovejas en esta área de España ha sido desde hace siglos la más importante de las producciones en esta área, por lo tanto el queso manchego

es uno de los de mejor calidad alrededor de España, este queso es una especie compacta que se vende en diferentes etapas de su maduración, siendo el mejor de todos el queso completamente curado. Es famoso reconocer a castilla por los asados que ahí se preparan que se componen fundamentalmente de cochinillo, los guisos también son de los platos mas apreciados en Castilla y la mancha, ya que se componen de algunas especies de hortalizas y cárnicos en general, sin dejar de lado las judías que son una parte importantísima de la elaboración de platos, no solo en este sector sino que en toda España.

#### *La costa sudeste*

Esta área es netamente arroceras al empezar en Cataluña y terminar en Andalucía, ya que los árabes introdujeron este producto y facilitaron, sobre todo en esta zona la producción del mismo, además gracias a los sistemas de irrigación, que los árabes trajeron a este sector, se cultivan muchas hortalizas, lo que es importante rescatar de estas es que se cultivan en pequeñas huertas familiares lo cual las hace mas saludables. La naranja Valencia es igual típica de esta zona. Al hablar de ser una zona arroceras podemos ver el motivo por el que la paella valencia es un plato típico no solo de aquí sino que de todo el país, a pesar de ser originaria de Levante.

#### *Andalucía*

Es la zona que comprende al sur del país, por lo tanto es normal en esta área la producción del aceite de oliva sea una de las principales bases de la economía, también es parte del mediterráneo, al ser el mayor productor de aceite de España podemos también entender que **freír es el método mas**

**importante de cocción de la zona**, cabe recalcar que el aceite de oliva es el mas saludable ya que entre sus componentes gran parte es el omega. El gazpacho nació en Andalucía, es un plato conocido por lo refrescante del mismo, su máximo consumo es en los veranos largos de España. Los campesinos son los mayores consumidores del mismo ya que refresca y alimenta a la vez.

Después de los 800 años que los árabes habitaron en este sector se puede ver la influencia en todas partes de la misma no solo culinariamente.

### *Las islas Canarias*

En Islas Canarias es importante decir que la comida africana es de gran influencia, ya que son los que mas cerca están de África, además de los africanos los árabes también tuvieron gran influencia en esta cocina, dejando más que nada al cilantro como ingrediente base en la gran mayoría de las preparaciones de las Islas. Por otro lado también fueron introducidos otros ingredientes de la dieta española, como el trigo, los plátanos, y la caña de azúcar, así como cárnicos, tales como: cerdos, pollos, cabras, frutas y hortalizas que gracias al clima de la isla son de fácil cultivo la piña y la papaya son un ejemplo de esto.

En España existe también una gran producción de vinos que son parte de la economía del país, contando con alrededor de 1.2 millones de viñedos, son el 15% de la producción mundial de vino. Entre sus principales cepas tenemos: Tempranillo, Albariño, Garnacha, Palomino, Airén, Macabeo, entre otras. Una de las zonas más importantes es la Rioja o la Rivera del Duero famosas por la producción de tempranillo. También en España tenemos una gran producción de vinos fortificados como el Jerez.

## Francia:

Al hablar de Francia, debemos separar los tipos de cocina en 2: la alta cocina y la cocina burguesa. Es muy importante destacar que a alta cocina es la base de la restauración a partir del Georges Auguste Escoffier que creo la división de trabajo, en la que básicamente tiene puestos de trabajo con diferentes estaciones para preparar alimentos. Por otro lado la cocina del pueblo que es la burguesa del cual todos los chefs tomaron un poco para la evolución hasta la alta cocina.

La cocina francesa también tiene una serie de ingredientes básicos como todas las grandes cocinas alrededor del mundo entre los cuales están: vino, mantequilla, cebolla puerro, caldo, cebollas, ajo, mostaza, queso, buey, crema, pollo, entre otros. El pan es un alimento básico dentro de la dieta francesa, más que nada como acompañamiento de los diferentes platos de la que esta se compone, el pescado y las carnes rojas también son habituales en el menú francés y los vegetales también se incluyen pero en gran parte en la cocina de casa de Francia.

Una de las entradas más importantes de la gastronomía y la que inicio el alta cocina en Francia, fue la entrada de Catalina de Medecci en el siglo XVI cuando contrajo matrimonio con Enrique II, ya que fue ella la encargada de llevar a este país el tenedor que provenía de Constantinopla, la servilletas, introdujo su gusto por la pasta en todas sus presentaciones, las alcachofas, espinacas, salsa bechamel entre otras. Fue muy conocida como la reina despiadada, por las decisiones que tomaba, pero también por los espectaculares banquetes que celebraban y a su buen gusto al momento de montar las mesas, ese es otro de los legados

En Francia encontramos alrededor de 22 regiones, pero a pesar de esto siempre complacen al paladar de cada una de las personas ya que los ingredientes principales no varían mucho en cada región además que los diferentes métodos de cocción hacen que los sabores sean impecables. La comida francesa es una de las que más identidad tiene alrededor del mundo pero como todas también ha sufrido de influencias externas, como Italia, Portugal y África en menos cantidad.

En el norte y el oeste los platos típicos son: tarte flambée (tarta flambeada), pot-au-feu (olla de fuego), plateau de fruits de mer (fuente de mariscos), clafoutis, steak fries. En Francia central: tapenade, aioli (alioli), nougat (turrón), soupe au pistou (crema fría). En el sudoeste de Francia: salade landaise (ensalada de Landes), piperade, ttoro, gardiane, omelette au roquefort (tortilla de huevo con queso).

### *Champaña*

La región de Champaña a pesar de ser conocida mas por el vino y champaña también se esta convirtiendo en un cultivador de cereales como el trigo, por lo tanto la cocina de esta zona es muy saludable y sencilla, el, las salchichas y el jamón como embutido y jamón seco es decir crudo y curado, son parte de la dieta de Champaña, también se encuentran infinidad de hortalizas y carne pero todas estas preparadas siempre de manera saludable.

### *Normandía*

Esta fue una región en la que los vikingos habitaron, esta llena de playas y áreas verdes, por lo tanto es una zona de marinos y granjeros, la mantequilla es la base de los platos de esta localidad, las preparaciones son netamente campesinas estamos hablando de cocina burguesa. Al estar rodeada de playas

la pesca que aquí se da es muy buena asentándose en el lenguado, cangrejos, mejillones y ostras principalmente ante otros tipos de mariscos.

### *Bretaña*

La zona tiene 2 costas por lo tanto la pesca es de la mayores fuentes de llevar alimentos a la mesa, fue el hogar del rey Arturo por lo tanto su cocina es mas elaborada que la de las regiones anteriores, fue nombrada Amor, que significa país de al lado del mar, por los galos, fue el lugar de asentamiento de las invasiones británicas por eso su nombre. Los frutos del mar más conocidos de la zona son: ostras, langostas, vieiras, mejillones y el bacalao. El puerto de Bretaña es el que mayor contacto que tuvo Francia con la mercancía que provenía de todos los lugares del mundo por eso cuenta con todas las especias y productos.

### *Burdeos*

Lo importante de esta zona, mas que la comida en sí, es la gran cantidad de viñedos que aquí se asientan, también es destacable mencionar los caracoles ostras y mejillones que sus costas ofrecen, las carnes también están muy arraigadas en la cocina de de Burdeos, es una de las zonas donde el termino “mar y tierra” es mas explotado.

### *La Provenza*

Se extiende desde el mediterráneo hasta los Alpes sigue hasta los escarpados, a medida que va hacia el mar los viñedos son importantes en la zona, la cría de ganado vacuno (buey), y la producción de arroz son destacables en el área. Asimismo cuentan con una variedad única de frutas estacionales, cerezas, higos, frutillas, melones entre otras, las hortalizas como las cebollas, berenjenas y tomates son del mismo modo cultivado aquí.

Indiscutiblemente Francia es el país que mayor influencia tiene sobre la cocina del mundo y eso es lo que lo hace tan variado y tan lleno de sabores, aromas y texturas magnificas. Además de esto cuenta con vinos, los mejores del mundo, que son una de las primordiales bases de la economía francesa

Los vinos de Francia son los mas antiguos de acuerdo a la vid, ya que se producen ahí desde la época del imperio romano para sus grandes fiestas, algunos de los vinos han logrado reconocimientos mundiales y son muy importantes en la cocina del país, los viñedos se distribuyen en regiones, las cuales se caracterizan por tener un vino o cepa especial, se clasifican según la denominación que se les da a cada uno, esto nació en 1905, tras una regulación, dentro de estas también tiene una clasificación por color. Francia es el mayor productor del vino del mundo y cuanta con la mayor cantidad de cepas, de hecho, son la cepas base de el resto de las que hay en el mundo.

#### Grecia:

La cocina de Grecia tiene muchos sabores turcos, ya que fue una civilización de las más antiguas e influenciadas con varias de las civilizaciones de la época. Es por esto que tiene varios sabores que la caracterizan mas que nada de los tucos y bizantinos. Los alimentos que forman parte de la cocina en Grecia son: el aceite de oliva, el vino, el pan y el queso; son los más importantes y los que llamamos base porque desde siempre han sido parte de la dieta griega.

La producción mas importante de aceitunas se encuentra en dicho país, lo que lo hace el 3er productor mundial de aceite de olivo, las aceitunas para ellos son la una fuente de prosperidad. Son los que mayor variedad de aceitunas

producen e importan. 9 de cada 10 platos en Grecia tienen como ingrediente principal el aceite de oliva.

Al ser un país tan lleno de mitología el vino también es muy importante ya que el dios griego del vino: Baco tenía el poder y control sobre el mismo dando como consecuencia que poseía el control de las emociones humanas.

Otro de los alimentos que mejor se lleva con la dieta en Grecia son el queso y yogurt derivado, en la mayoría de los casos por no decir en todos, de la leche de oveja. La variedad de quesos es innumerable: ahumados, maduros, salmuera, quesos de mesa etc. El yogurt es la base para espesar salsas, horneándolo a para acompañar arroz o carne.

La miel es fundamental, ya que no solo es alimento sino también dentro de la mitología era una ofrenda a los dioses, además de ser medicinal y que en muchos casos era utilizado en los rituales de belleza de semidiosas. Los almíbares son muy importantes en lo que respecta a postres también se lo consume como acompañamiento del yogurt.

Las pastas al igual que los anteriores forman parte de la dieta, en su mayoría son pastas de harinas integrales y no se comen al dente como en Italia sino blandas, existen pastas rellenas además de las tradicionales. La cocina depende de la estación del año en la que se encuentre, lo cual ocurre en todos los países alrededor del mediterráneo, la producción de alimentos se limita a la época del año por lo tanto en primavera consumen alcachofas, en verano pimientos y tomates, legumbres varias en invierno.

### Italia:

El hablar de Italia es hablar de un conjunto de sabores, culturas e historia diferentes que varían de acuerdo a cada región, a pesar de esto, cada una de

sus preparaciones tiene un sello que demuestra lo italiano en cada una. Al tener una extensa línea de costa, poseen gran cantidad de mariscos, como también tiene un sinnúmero de montañas cuenta además con hortalizas y legumbres muy variadas. Las influencias culturales que se encuentran no solo en la comida sino en todos sus aspectos, son herencia directa de griego, árabes, franceses, alemanes y obviamente romanos, los cuales según la época de la historia en la que se encontraron ahí dejaron una huella muy marcada. En el norte la cocina es diferente a la del sur por la geografía distinta que los caracteriza, el uso del aceite de oliva, la mantequilla y la manteca, proveniente de los animales como grasa para cocina, hace el conjunto de comida que representa a esta zona.

### *Liguria*

El puerto de Genova es lo que le da importancia a esta área de Italia ya que esta directamente en el mediterráneo, al ser un puerto los alimentos eran hechos especialmente para que los marinos los pudieran transportar, por ello en su mayoría son lo que conocemos como conservas, por ejemplo: los ravioles secos, el bacalao seco, las sardinas conservadas con sal, y todo tipo de legumbres secas; un gran ejemplo de esto es el tomate deshidratado.

### *Piamonte*

Esta región es principalmente conocida por la producción de vinos, y cereales como el trigo, centeno, maíz y arroz principalmente el que usamos para la preparación de risoto es decir arborio o carnaroli. Por otro lado los cárnicos de la misma son los bueyes y terneras lo cual hace de la casa una de las formas de encontrar carne muy eficaz, frutos secos como nueces, avellanas también

son producidas y consumidas con gran frecuencia, por otro lado el café también forma parte de la economía de este sector de Italia. La pasta es una tradición con influencia francesa que se consume aquí.

#### *El valle de Aosta*

La tradición francesa es la que más abunda aquí no solo en cuanto a comida se trata, sino que también es un área bilingüe en la que se habla italiano y francés. Por lo tanto la cocina se asemeja a la francesa burguesa, siendo muy tradicional.

#### *Tetrino*

Es parte de los Alpes por lo que su comida es teutónica, la influencia directa de esta es la austriaca ya que fueron parte de ese país hasta finales de la primera guerra mundial, las albóndigas son el alimento con carne mas popular de la zona, y las manzanas forman parte de su dieta en la mayoría de sus preparaciones.

#### *Veneto y Lombardía*

Milán se encuentra en Lombardía y gracias a su gusto por el consumo y producción de arroz, el queso crema y mantequilla, se la conoce como “cinturón blanco italiano”. El solomillo de buey es consumido aquí con gran frecuencia, por la clase popular, y servido con vegetales picados y el infaltable queso parmesano en la cocina italiana.

Veneto en cambio es reconocida por la famosa polenta italiana, el arroz y la pasta también están incluidos en esa dieta en ese orden, fue el centro del comercio durante el renacimiento, por lo que las especias asiáticas tienen gran

influencia en los platos que aquí se preparan, el lenguado agridulce también forma parte de esta dieta el cual es preparado por influencia de Oriente Medio.

### *Emilia*

El queso, la mantequilla, los productos porcinos son la clave de esta región siendo así que es la cocina más opulenta de toda Italia, es muy conocida también por el prosciutto di parma, el vinagre balsámico. En cuanto a pastas, las pastas rellanas forman parte importante dentro de la región, su preparación es básicamente con harina y huevos, no como las de resto del país, se sirven tanto en platos fuertes como en sopas. Los balazoni, tortellini, cappelletti son parte de las pastas que mas caracterizan a esta región.

Uno de los mas populares quesos de la zona es el parmigiano reggiano que se produce en la zona de Reggio.

### *La Toscana*

El buey Chianina es el cárnico mas conocido en esta área, unos de los mejores aceites de oliva se produce aquí, el jabalí, el cerdo, conejo, cordero también son indispensables en las preparaciones toscanas, y de los despojos de los mismos se elaboran jamón, salami y mortadela.

Las uvas de La Toscana son de las mejores de Italia sus cepas mas populares son el Barolo y Brunello.

### *Marche y Umbría*

Son parte de la Toscana y son famosas por el cerdo y todos los productos que se pueden obtener de el. Las trufas, sobre todo las negras, se imponen en la cocina de esta región. Por otro lado los mariscos también se incluyen en los platos mas típicos, además de quesos, hongos, y uvas.

### *El Lazio*

Con Roma como el centro de esta zona y siendo la misma Roma su parte culinaria, se caracterizan platos hechos con carne de cerdo, además que por su clima las frutas y verduras son optimas, las influencias se basan mas que nada a la alimentación de la iglesia católica apostólica y romana, aunque hay autores que no están de acuerdo, gracias a la existencia de una comunidad judía dentro de Roma se ve lo contrario ya que ellos no se alimentan de carne de cerdo por lo tanto tenemos un sinnúmero de platos en la cocina romana.

Como ya fue mencionado, existe una cantidad grande de judíos haciendo del cordero la carne más importante de Lazio. Gracias a los diferentes legados la cocina de esta zona tiene a ser salada, ya que de acuerdo ala mitología la sal era símbolo de riqueza y prosperidad

### *Abruzzo*

Debido a las festividades paganas que hay en la zona hasta esta época los platos típicos se basan en la cocina que esta ligada a dichas fiestas, mas que nada lo que debemos reconocer es que con la fiesta conocida como “panarda” las horas de comer son largas duran muchas horas y por lo general se extienden a días de solo festejar con comida y bebida ofreciéndose hasta 30 diferentes platos, divididos en secciones: el magro, en la cual no se come carne, por tanto siendo los pescados y vegetales la parte importante de esta generalmente es la primera noche de la fiesta, a esta le sigue el grasso en la cual ya se sirven diferentes tipos de cárnicos que incluyen salchichas, mortadelas, jamones y filetes de carne, luego de esto y como en toda otra cultura siguen los postres y el café.

De la ciudad de Villa Santa que queda en esta área, han salido grandes chefs, esto es gracias a que la influencia napolitana forma a la gente con una gran cultura gastronómica.

### *Campania*

Uno de los platos más emblemáticos y representativos de aquí, es el más conocido a nivel mundial: LA PIZZA siendo la más conocida la napolitana compuesta por tomates queso mozzarella. Las pastas con salsa a base de tomate también son platos que merecen un reconocimiento del área de *Campania*.

Los Borbones de España tienen gran parte de influencia en la cocina de Campania al igual que chefs franceses que servían a la realeza por lo que trufas, vinos, hígados y demás son parte de esta mesa también.

### *Puglia*

Esta parte es muy importante ya que esta muy ligada al mediterráneo por la costa, su clima cálido se presta para el cultivo de frutas, hortalizas, al norte en cambio el cultivo de trigo es de los más fuertes, las cebollas y el ajo son los condimentos que más se utilizan en esta cocina, junto con los mariscos que son los platos más demandados. Debido a su clima seco, esta es la cuna de los alimentos secos al sol, para ser conservados luego de aceite de aquí nace el tomate seco que utilizamos en la cocina actual como guarnición

### *Calabria*

Las alcachofas, los pimientos rojos, berenjenas, cebollas, calabazas y sobre todo el peperoncino son los sabores que caracterizan a Calabria, al tener costa el pescado que más se consume es el pez espada. Se mezclan los sabores de

maneras que jamás se imaginarían que es lo que los hace tan únicos en toda Italia

### *Sicilia*

La cocina de la isla es por así decirlo, una fusión de culturas, por lo tanto es una mezcla de colores, sabores, aromas, que hacen que sea una de las regiones más ricas en platos en toda Italia. Las influencias principales son: Roma, Grecia, España, además de países árabes. La isla fue gobernada durante doscientos sesenta y cuatro años por musulmanes por lo tanto el legado de los mismos es el más apreciable en los platos sicilianos.

La repostería árabe fue la más influyente en conventos y monasterios por esta razón, en los postres de Sicilia el sabor es dominante, llena de cítricos y frutos secos.

Los mariscos son igual de reconocidos que los postres en Sicilia ya que tienen todo tipo de frutos del mar, lo que la hace aún más rica para la elaboración de platos, los calamares y el atún son los más destacados y tienen una infinidad de preparaciones.

Los vinos de Italia son una tradición milenaria, se producen desde hace dos mil años antes de Cristo, por lo que las técnicas se han perfeccionado y el vino cada vez es mejor, entre las cepas más representativas de Italia están: sagrantino, corvina, pinot, pinot blanco, pignolo, lo interesante de todas estas es que son autóctonas de Italia. La industria vinícola italiana se rige bajo la denominación de origen controlado, bajo esta se regulan varios tipos de variaciones del vino tales como: color, aroma, sabor, dependiendo de la zona geográfica donde se produce cada uno de los vinos.

### Turquía:

A pesar de ser un país con producciones grandes de productos, Turquía se asienta sobre una base gastronómica de pan y carne de cordero y ovejas. Los animales se usan en su totalidad. La berenjena la importaron de la india y se dice que los cocineros de los palacios reales turcos tenían más de cuarenta formas de prepararla. Los lácteos, más precisamente el yogurt espeso se usa en la mayoría de las preparaciones, el beyaz (queso) se parte en cubos grandes y se mantiene en salmuera. Las frutas son muy importantes en la preparación de bebidas al igual que de postres. La deshidratación de las mismas también es otro proceso utilizado como las enconfitadas. La bebida más popular a lo largo de Turquía es el té, debido a su religión y las connotaciones que los musulmanes tienen sobre el mismo, y aunque el café turco es uno de los de más renombre a nivel mundial, no es igual de popular que el té entre sus habitantes.

### Argelia:

Hablar de la comida en este país es más complicado de lo que nos podemos imaginar, después de su proceso de independencia de Francia en los años sesenta, se ha mantenido estrictamente cerrada. Lo que más podemos destacar es que indudablemente tiene influencia árabe más que de otros lugares, siendo la pimienta cayena y el cardamomo los ingredientes principales en la mayoría de sus preparaciones.

### Egipto:

Los pescados y mariscos, frutas y verduras, y panes son las bases de la cocina de este país, este es uno de los países que más influencia árabe tiene por lo tanto se consume pan pita y preparaciones con un gran sabor debido a las

especies que se utilizan en este. La influencia de la religión en la más importante por lo tanto el Islam dicta la dieta del país. El agua de rosas es de los líquidos que mas se consumen en Egipto

### Marruecos:

En Marruecos, la comida no solo cumple con la misión de alimentar a sus habitantes, las mujeres del país están llenas de rituales y creencias míticas que dictaminan que con la cocina pueden llegar a muchas cosas, el pueblo musulmán por costumbre tiene a las mujeres en casa por lo tanto ser amas de casa es su principal misión, la cocina la utilizan tanto para satisfacer a sus maridos hasta para quedar embarazadas mediante la preparación de platillos especiales. La manera de consumir de estos también cambia con el paso de los años, esto se puede dar a los cambios económicos y políticos que sufren constantemente, Marruecos tiene productos de todos los rincones del planeta, por lo tanto la cocina es variada y complaciente con todos los gustos de sus habitantes y turistas. Se divide en 2 partes lo local (beldi) y lo extranjero (rumi) y como un ejemplo el pollo puede ser los 2 dependiendo de la preparación y del sitio donde es preparado

Lo que mas podemos destacar de los platos marroquíes es que son lampreados es decir dulces y salados, Marruecos tiene una amplia influencia de todos los países que están alrededor del mediterráneo por lo tanto los ingredientes básicos son parecidos, por no decir los mismos que en el resto de países, el pan es indispensable en la dieta, hay que considerar que esta cocina es bien condimentada y a la vez es mas refinada que la de otros países como Túnez o Argelia.

### Túnez:

Lo destacable de este país es que su cocina es considerablemente diferente a la del resto de países que conforman el Magreb, es el país árabe donde mas presencia de pescado hay debido a su conexión con el mediterráneo, gracias a los cerca que esta de Italia también las pastas son bastante populares en la dieta de Túnez

### Israel:

La inmigración es lo que hace de Israel un país único, desde hace siglo esta es su característica principal, por lo tanto es muy complicado llegar a un plato típico concreto, al igual que el resto la influencia es árabe, siendo el falafel o humus los platos bases para el resto de recetas que ahí se preparan. Hay que tomar en cuenta que Israel ha sido tierra de ricos y pobres por lo tanto tenemos como consecuencia el consumo de empanadas llamadas palafs, hasta los más finos corderos que siguen despertando el interés de los mas grandes chefs del mundo. Es también uno de los mayores productores de vegetales de la zona y de la carne que se consume, como el cordero.

### Líbano:

Los platos de Líbano se destacan primordialmente por su variedad, al revisar su geografía podemos ver todas las variantes que forman parte de este, la cocina libanesa es increíblemente llena de sabores con condimentos de todas partes del mundo y muchas variedades en tipos de cocción. El yogurt es muy utilizado en esta cocina ya que de cierta forma aplaca el picante de sus especias, también las frutas y hortalizas frescas se usan porque ayudan al igual que el yogurt.

### Siria:

La cocina de Siria se destaca mas que nada por el parecido que tiene con la de Egipto y Turquía. Es rica en mariscos y pescados por el mediterráneo, pero al igual que las cocinas de los países nombrados es abúndate en carnes y especias de varios lugares del mundo. El pan pita parcamente nació aquí aportando con toda la comida árabe.

## **Menú mediterráneo**

### Aperitivo

#### *Martini de Mandarina*

Siendo las mandarinas un cítrico proveniente del mediterráneo son exclusivas para el uso en los días de verano para aplacar el calor en jugos y licores como este.

### Primera entrada:

#### *Pimientos Rellenos*

A pesar de su sencillez son un verdadero placer, por la combinación de sus ingredientes. Estos pimientos vienen de Sicilia y se comen principalmente en verano, ya que es una entrada fría, Los pimientos rojos son apreciados por su gusto suave y dulce. La variedad de los ingredientes del plato nos demuestra la productividad de la tierra siciliana.

### Segunda entrada:

#### *Alcuzcuz Farfucha*

Es originario de Túnez, en donde el cuscús es un plato muy popular, al igual que en Marruecos. Este en especial es originario del Cabo Bon. Farfucha significa revolver

### Plato Fuerte:

#### *Calamares Rellenos del Mar Egeo*

La reputación del mar Egeo se da básicamente por la belleza de su costa, este mar bordea el lado oeste de Turquía y es reconocido incluso en la mitología, este mar es el que brinda la mayor parte de los mariscos a la gastronomía turca. Los ingredientes de este plato son típicos de las preparaciones del mediterráneo: aceite de oliva, ajo, cebolla y perejil.

## Postre:

### *Pastizzu y caramelo a la miel*

Este postre es una clase de flan, preparado a la imagen y semejanza de la cocina de Córcega. Es una variación sencilla que se como en familia, la peculiaridad de este plato es que se puede saborear en cualquier época del año ya que esta hecho de productos básicos que podemos encontrar sin importar la estación del año.

### *Helado de azafrán y cardamomo*

La mezcla de este helado no es común, ya que sus sabores son provenientes de lugares muy diferentes. El cardamomo es de países de oriente y el uso que se le da es el para preparar el famoso mihbaz que es el café mas común de Marruecos. El azafrán por otro lado proviene de Afganistán y Pakistán y es común en la preparación de platos españoles salados, siendo el mas importante la paella valenciana.

## Cocina mexicana

### Introducción:

La comida mexicana. Esta cocina es una mezcla de la cocina tradicional azteca y la cocina española, que a su vez está fuertemente influenciada por la comida árabe. Para la elaboración de la comida mexicana se requiere bastante tiempo, pero los resultados son muy satisfactorios. En la cocina mexicana se mantienen ciertos ingredientes y tendencias. Entre los principales ingredientes están el maíz, los chiles, y el cacao. La gastronomía mexicana fue nombrada patrimonio inmaterial de la humanidad por la UNESCO en 2010

### *Chiles*

En México existen al menos 80 variedades de chiles, desde los no muy picantes hasta los que son al extremo picantes, lo importante de esto es que siempre, o la mayoría de las veces, esta presente en la mayor parte de los platos, un chile tiene aproximadamente la misma cantidad de vitamina C que un limón o una naranja además que contienen vitamina A también. Los chiles se dividen en 2 grupos que son frescos y secos. Entre los más comunes tenemos.

### *Chiles Secos*

- Chipotle:

Es uno de los más picantes de la categoría, es de color café oscuro y arrugado.

- Ancho

Es de color café rojizo, su principal peculiaridad es que a pesar de ser seco tiene que ser blando al tacto y brillante

- Cascabel

Es uno de los más ricos a la hora de comer, se lo reconoce por su forma redonda y color rojizo.

- Catarina

Es importante ya que se utiliza en salsas y guisos, se seca cuando esta todavía verde.

- Chilcostle

Es uno de los más picantes, de color rojo.

- De árbol

Es de color rojo, se consume seco y es muy picante.

- Guajillo

Tiene forma triangular y es de color café casi rojo.

- Morita

Es el más picante pero lo que lo hace peculiar es que tiene también cierta dulzura lo que hace que sea menos agresivo a la hora de comerlo

- Mulato

Lo que le da cierta emoción a la hora de comer es que tiene un sabor dulce y achocolatado a la vez.

- Pasilla

De sabor muy picante, su nombre se debe a que se parece a una pasa cuando se seca.

### *Chiles Frescos*

- Serrano

Es pequeño en comparación al resto, se consume cuando esta verde.

- Habanero

Es considerado el más picoso de todos, toma color amarillento cuando esta maduro.

- Poblano

Es el más común en la preparación de chiles rellenos, por su tamaño y poco picor

- Manzano

Es casi tan picante como le habanero, de color amarillo intenso.

- Jalapeño

Es el mas popular conocido alrededor del mundo.

#### *El Maíz:*

El maíz fue domesticado por los indígenas prehistóricos cerca de 4000 años AC. Y siempre fue importante tanto en la dieta como en los ritos de los indígenas. En México el maíz se usa de muchas formas, como canguil, bebidas, en sopas especialmente el pozole, harina de maíz, aceites, postres y para comida de aves y ganados, entre otros usos. Debido a la gran riqueza geográfica del país, existen muchos contrastes en su gastronomía.

### *El Norte*

Esta región está compuesta campos de trigo, bosques de cactus y extensos desiertos; la gastronomía en esta región tiene una gran variedad de carnes de res, cordero y chivo. Se preparan estofados de res, carne guisada, cabrito al pastor y machacha de huevo. Una amplia variedad de mariscos y pescados. Y tortillas de harina de trigo. También la región del norte es famosa por ser la casa del mariachi y el tequila. También la famosa sopa “pozole” hecha a base de mote (maíz blanco).

### *El Pacífico Sur*

Algunos de los platos de esta región son a base de maíz y de chiles. Hay los tamales de Pochulu de Chiapas, otro tamal bastante común es el tamal juacane, relleno de frijoles y camarones secos y semillas de calabaza. También es extensivo el uso insectos vivos y muertos, fritos y frescos. Se comen tacos de saltamontes o de huevos de hormiga, y se usa la sal de gusano de maguey para preparar cócteles.

### *El Bajío*

Esta región tiene una gran influencia española en su gastronomía, por ese tiene platos como:

Lengua rellena, Puchero, pichones cocinados en lodo. También comen nopales, tunas, en helados, sorbetes, salsas o solo se pelan y se comen. Y se consume el pulque, una bebida hecha con hojas de cactus fermentadas.

### *El golfo*

En la región del golfo hay plantíos de palma, plátanos, peras, manzanas, café y uno de sus productos más importantes el cacao.

Como es una región tropical se cultiva frutas como el mango, mamey y muchas otras frutas exóticas.

También consumen una gran variedad de pescados y mariscos.

### *Antojitos mexicanos*

Hay algunos platos que son conocidos mundialmente de la gastronomía mexicana como por ejemplo:

Tacos

Flautas

Burritos

Chimichagas

Totopos

Chilaquiles

Enchiladas

Sopes

Quesadillas

Panuchos

Gorditas

### *Aguas Frescas*

Proviene de la provincia de Xochimilco, la cual posee una tierra muy bondadosa que hace que el cultivo de frutas sea muy alto y rentable. Gracias a su clima cálido, estas son muy populares, se pueden elaborar de cualquier fruta, agua, azúcar y hielo. Es importante que sepamos como mezclarlas para aprovechar muy bien el sabor de las frutas.

## **Menú Mexicano**

### Primera entrada

#### *Trilogía de pozole*

El pozole es un plato típico de México viene de la palabra “pozolli” que significa espuma, en este caso eran tres pozoles, representando cada uno de los colores de la bandera mexicana: rojo es de cerdo, verde es de mariscos, y blanco es de pollo. En la prehistoria y como relata Fran Bernardino de Sahagún, en tiempos de los aztecas en la fiesta del dios Xipe, se enviaba este plato preparado con carne humana, preferentemente el muslo de un chico que fue sacrificado después de ser prisionero.

### Segunda entrada

#### *Tlacoyos de rabo de res*

Los tlacoyos son un típico antojito mexicano, presentado con salsa picante y crema agria. Son hechos de masa de maíz en forma alargada. En su mayoría son rellenos

### Plato fuerte

#### *Sabana a la Tampiqueña*

Proveniente de la región de Tampico donde la naranja es el principal ingrediente de las preparaciones, la carne es asada marinada en jugo de naranja con chips de papas, pico de gallo, guacamole y chutney de chipotle, acompañando por tortillas de maíz.

## Postre

### *Churro*

Postre típico de México, relleno de variedades de salsas dulces, su método de cocción es la fritura y se los sirve con azúcar impalpable

### *Champurrado*

Chocolate caliente hecho a base de maíz, es conocido por que además de dulce debe tener un toque picante.

### *Mousse de rompopo*

Es un mousse hecho a base de una de las principales bebidas del pueblo mexicano.

## Aguas Frescas

Papaya con Tequila

Jamaica

Limón

**Recetas estándar:**

**Menú Mediterráneo:**

<b>PIMINETOS RELLENOS A LA SICILIANA</b>				
P. venta:				
Marcus				
No Pax: 4				
<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo Total</b>
Kg	1.5	Pimientos rojos	\$ 2.45	\$ 3.68
Kg	0.15	Pan rallado	\$ 2.98	\$ 0.45
Kg	0.1	Pecorino rallado	\$ 45.00	\$ 4.50
Kg	0.4	tomates	\$ 0.88	\$ 0.35
Kg	0.01	Albahaca	\$ 5.80	\$ 0.06
Kg	0.002	ajo	\$ 3.43	\$ 0.01
lt	0.005	aceite de oliva	\$ 6.80	\$ 0.03
Kg	0.002	Sal	\$ 0.31	\$ 0.00
Kg	0.001	Pimienta	\$ 4.32	\$ 0.00
			<b>Total</b>	\$ 9.08
			<b>Costo x porción</b>	\$ 2.27

ALCUZCUZ FARFUCHA				
P. venta:				
Marcus				
No Pax: 4				
Unidad	Cantidad	Ingredientes	Costo unitario	Costo Total
Kg	0.2	Cous cous	\$ 10.00	\$ 2.00
Kg	0.5	hinojo verde	\$ 18.62	\$ 9.31
Kg	0.002	Ajo	\$ 3.43	\$ 0.01
Kg	0.5	Tomates	\$ 0.88	\$ 0.44
Kg	0.4	Cebollas	\$ 1.27	\$ 0.51
		pasta de tomate		
Kg	0.02		\$ 3.91	\$ 0.08
Kg	0.02	Tomate seco	\$ 24.70	\$ 0.49
		Pimiento rojo seco		
Kg	0.25		\$ 2.45	\$ 0.61
Kg	0.005	Comino	\$ 6.24	\$ 0.03
Kg	0.003	Cilantro	\$ 3.33	\$ 0.01
Lt	0.015	Aceite de Oliva	\$ 6.80	\$ 0.10
		Harrisa		
Kg	0.03		\$ 0.45	\$ 0.01
			<b>Total</b>	\$ 13.49
			<b>Costo x porción</b>	\$ 3.37



CALAMARES RELLENOS DEL MAR EGEO				
P. venta: Marcus				
No Pax: 4				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Kg	1	Calamares enteros	\$ 10.80	\$ 10.80
Lt	0.01	Sambuca	\$ 40.00	\$ 0.40
Kg	0.4	Arroz	\$ 1.07	\$ 0.43
Kg	0.002	perejil fresco	\$ 4.90	\$ 0.01
Kg	0.002	Ajo	\$ 3.43	\$ 0.01
Lt	0.009	Aceite de oliva	\$ 6.80	\$ 0.06
Kg	0.01	Sal	\$ 0.31	\$ 0.00
Kg	0.001	Pimienta	\$ 4.32	\$ 0.00
Kg	0.5	cebolla perla	\$ 1.27	\$ 0.64
			<b>Total</b>	\$ 12.35
			<b>Costo x porción</b>	\$ 3.09

PAZTIZZU Y CAMELO A LA MIEL				
P. venta: Marcus				
No Pax: 4				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Lt	0.5	Leche	\$ 1.33	\$ 0.67
unidad	4	huevos	\$ 0.12	\$ 0.48
Kg	0.1	azúcar	\$ 0.88	\$ 0.09
Kg	0.1	pan duro	\$ 2.98	\$ 0.30
Kg	0.05	limón meyer	\$ 1.76	\$ 0.09
			<b>Total</b>	\$ 1.62
			<b>Costo x porción</b>	\$ 0.40

HELADO DE AZAFRAN Y CARDAMOMO				
P. venta: Marcus				
No Pax: 12				
<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo Total</b>
Lt	1	Leche	\$ 1.33	\$ 1.33
unidad	4	Yemas	\$ 0.12	\$ 0.48
Kg	0.2	Azúcar	\$ 0.88	\$ 0.18
Kg	0.005	Cardamomo	\$ 102.00	\$ 0.51
Kg	0.001	Azafrán	\$ 4,470.00	\$ 4.47
			<b>Total</b>	\$ 6.97
			<b>Costo x porción</b>	\$ 0.58



**Menú Mexicano:**

POZOLE ROJO				
P. venta:				
Marcus				
No Pax: 3				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Kg	0.03	Mote	\$ 3.50	\$ 0.11
Kg	0.025	Carne de Cerdo	\$ 6.33	\$ 0.16
Kg	0.001	Sal	\$ 0.31	\$ 0.00
Kg	0.01	Chile Ancho	\$ 12.50	\$ 0.13
Kg	0.005	Chile Guajillo	\$ 12.50	\$ 0.06
Kg	0.002	Chile de Árbol	\$ 12.50	\$ 0.03
Kg	0.005	Dientes de Ajo	\$ 2.00	\$ 0.01
Kg	0.001	Clavo de Olor	\$ 2.17	\$ 0.00
Kg	0.001	Orégano	\$ 5.16	\$ 0.01
Kg	0.0002	Comino	\$ 6.24	\$ 0.00
Kg	0.1	Caldo de Pollo	\$ 6.13	\$ 0.61
			<b>Total</b>	\$ 1.11
			<b>Costo por Porción</b>	\$ 0.37

POZOLE BLANCO				
P. venta: Marcus				
No Pax: 3				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Kg	0.03	Mote	\$ 3.50	\$ 0.11
Kg	0.005	ajo	\$ 2.74	\$ 0.01
Kg	0.025	Pollo	\$ 4.38	\$ 0.11
Kg	0.01	hierbas aromáticas	\$ 5.88	\$ 0.06
Kg	0.1	Caldo de pollo	\$ 6.13	\$ 0.61
Kg	0.005	chile piquin en polvo	\$ 12.50	\$ 0.06
Kg	0.002	limón	\$ 1.56	\$ 0.00
Kg	0.005	cebolla perla	\$ 1.27	\$ 0.01
Kg	0.001	orégano	\$ 5.16	\$ 0.01
kg	0.001	sal	\$ 0.31	\$ 0.00
			<b>Total</b>	\$ 0.98
			<b>Costo x porción</b>	\$ 0.33

POZOLE VERDE				
P. venta:				
Marcus				
No Pax: 3				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Kg	0.03	Mote	\$ 3.50	\$ 0.11
Kg	0.005	ajo	\$ 2.74	\$ 0.01
Kg	0.025	picudo	\$ 13.20	\$ 0.33
Kg	0.01	lechuga orejona	\$ 2.94	\$ 0.03
Kg	0.1	Caldo de pollo	\$ 6.13	\$ 0.61
Kg	0.005	chile verde serrano	\$ 12.50	\$ 0.06
Kg	0.002	chile poblano	\$ 9.80	\$ 0.02
Kg	0.005	cebolla perla	\$ 1.27	\$ 0.01
Kg	0.001	oregano	\$ 5.16	\$ 0.01
kg	0.002	cilantro	\$ 3.97	\$ 0.01
kg	0.001	sal	\$ 0.31	\$ 0.00
			<b>Total</b>	\$ 1.19
			<b>Costo por porción</b>	\$ 0.40

TLACOYOS DE RABO DE RES				
P. venta: Marcus				
No Pax: 1				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Kg	0.03	Masa maíz	\$ 6.00	\$ 0.18
Kg	0.002	polvo de hornear	\$ 2.68	\$ 0.01
Kg	0.005	Sal	\$ 0.31	\$ 0.00
Kg	0.002	Pimienta	\$ 4.32	\$ 0.01
Kg	0.015	queso fresco	\$ 7.88	\$ 0.12
Kg	0.01	cebolla perla	\$ 1.27	\$ 0.01
Lt	0.005	crema agria	\$ 2.75	\$ 0.01
Kg	0.045	carne de rabo de res	\$ 3.30	\$ 0.15
Kg	0.003	Ajo	\$ 2.74	\$ 0.01
			<b>Total</b>	\$ 0.50

SABANA A LA TAMPIQUEÑA				
P. venta: Marcus				
No Pax: 1				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Kg	0.25	Lomo fino de res	\$ 9.20	\$ 2.30
Kg	0.03	queso mozzarella	\$ 6.40	\$ 0.19
Kg	0.05	papa	\$ 0.78	\$ 0.04
kg	0.3	Tortillas de maíz	\$ 5.56	\$ 1.67
Kg	0.02	tomate	\$ 0.88	\$ 0.02
Kg	0.01	lechuga	\$ 1.29	\$ 0.01
Kg	0.05	naranjas	\$ 2.17	\$ 0.11
Kg	0.001	ajo	\$ 3.43	\$ 0.00
Kg	0.001	sal	\$ 0.33	\$ 0.00
Kg	0.001	pimienta	\$ 4.32	\$ 0.00
			<b>Total</b>	<b>\$ 4.35</b>

PICO DE GALLO				
P. venta:				
Marcus				
No Pax: 1				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Kg	0.01	Tomate	\$ 0.88	\$ 0.01
Kg	0.01	Cebolla	\$ 1.27	\$ 0.01
Kg	0.005	Jalapeños	\$ 9.80	\$ 0.05
kg	0.003	Cilantro	\$ 3.33	\$ 0.01
Kg	0.05	Limón	\$ 1.17	\$ 0.06
Kg	0.002	sal	\$ 0.33	\$ 0.00
Lt	0.003	aceite de oliva	\$ 6.80	\$ 0.02
			<b>Total</b>	\$ 0.16

GUACAMOLE				
P. venta:				
Marcus				
No Pax: 1				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Kg	0.06	aguacate	\$ 1.96	\$ 0.12
Kg	0.015	cebolla paiteña	\$ 1.56	\$ 0.02
Kg	0.02	tomate	\$ 0.88	\$ 0.02
kg	0.005	jalapeño	\$ 9.80	\$ 0.05
Kg	0.003	cilantro	\$ 3.33	\$ 0.01
Kg	0.03	Limón	\$ 1.17	\$ 0.04
Kg	0.002	sal	\$ 0.33	\$ 0.00
Kg	0.001	pimienta	\$ 4.32	\$ 0.00
			<b>Total</b>	\$ 0.26

CHIPOTLE CHUTNEY				
P. venta:				
Marcus				
No Pax: 1				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Kg	0.01	chile poblano	\$ 12.50	\$ 0.13
Kg	0.01	azúcar morena	\$ 0.96	\$ 0.01
Kg	0.01	chile chipotle	\$ 12.50	\$ 0.13
kg	0.003	ajo	\$ 3.43	\$ 0.01
Lt	0.01	vinagre de manzana	\$ 13.33	\$ 0.13
			<b>Total</b>	\$ 0.40

CHAMPURRADO				
P. venta: Marcus				
No Pax: 10				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Lt	1.5	Leche	\$ 1.33	\$ 2.00
Kg	0.25	Masa de Maíz	\$ 6.00	\$ 1.50
Kg	0.22	Azúcar	\$ 0.88	\$ 0.19
kg	0.001	Panela	\$ 1.18	\$ 0.00
Kg	0.3	Chocolate	\$ 6.18	\$ 1.85
Kg	0.001	Chile	\$ 12.50	\$ 0.01
			<b>Total</b>	\$ 5.56
			<b>Costo X porción</b>	\$ 0.56

CHURROS				
P. venta: Marcus				
No Pax: 10				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Kg	0.22	Harina	\$ 0.80	\$ 0.18
uni	3	huevos	\$ 0.12	\$ 0.36
Kg	0.001	canela	\$ 14.92	\$ 0.01
kg	0.075	Mantequilla	\$ 3.90	\$ 0.29
Kg	0.001	sal	\$ 0.31	\$ 0.00
Kg	0.22	Azúcar impalpable	\$ 1.75	\$ 0.39
Kg	0.001	ralladura de limón	\$ 1.17	\$ 0.00
			<b>Total</b>	\$ 1.23
			<b>Costo x porción</b>	\$ 0.12



RONPOPE				
P. venta:				
Marcus				
No Pax: 4				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Lt	2	Leche	\$ 1.33	\$ 2.66
Kg	0.342	Azúcar	\$ 0.88	\$ 0.30
Kg	0.75	tequila	\$ 27.22	\$ 20.42
uni	9	yemas	\$ 0.12	\$ 1.08
Kg	0.07	vainilla	\$ 5.86	\$ 0.41
Kg	0.002	canela	\$ 14.92	\$ 0.03
Kg	0.001	nuez moscada	\$ 24.00	\$ 0.02
Kg	0.002	clavo de olor	\$ 10.13	\$ 0.02
			<b>Total</b>	\$ 24.94
				\$ 6.24

### Agua fresca JAMAICA

P. venta: Marcus				
No Pax: 25				
<b>Unidad</b>	<b>Cantidad</b>	<b>Ingrediente</b>	<b>Costo unitario</b>	<b>Costo Total</b>
Kg	0.25	Flores de Jamaica	\$ 68.00	\$ 17.00
Kg	1	Azucar	\$ 0.88	\$ 0.88
Lt	5	Agua		
			<b>Total</b>	\$ 17.88
			<b>Costo x porción</b>	\$ 0.72

Agua fresca LIMÓN				
P. venta:				
Marcus				
No Pax:				
25				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Kg	5	Limón	\$ 1.17	\$ 5.85
Kg	1	Azúcar	\$ 0.88	\$ 0.88
Lt	5	Agua		
			<b>Total</b>	\$ 6.73
			<b>Costo X porción</b>	\$ 0.27

Aguas fresca PAPAYA Y TEQUILA				
P. venta:				
Marcus				
No Pax:				
25				
Unidad	Cantidad	Ingrediente	Costo unitario	Costo Total
Kg	2	papaya	\$ 0.88	\$ 1.76
Lt	0.25	tequila	\$ 27.22	\$ 6.81
Kg	1	azúcar	\$ 0.88	\$ 0.88
Lt	5	agua		
			<b>Total</b>	\$ 9.45
			<b>Costo X porción</b>	\$ 0.38

**Fotos:**

**Menú Mediterráneo:**

Pimientos Rellenos.-



Alcuzcuz Farfucha.-



Calamares Rellenos del Mar Egeo.-



Paztizzu y helado.-



**Menú Maxicano:**

Trilogía de Pozole.-



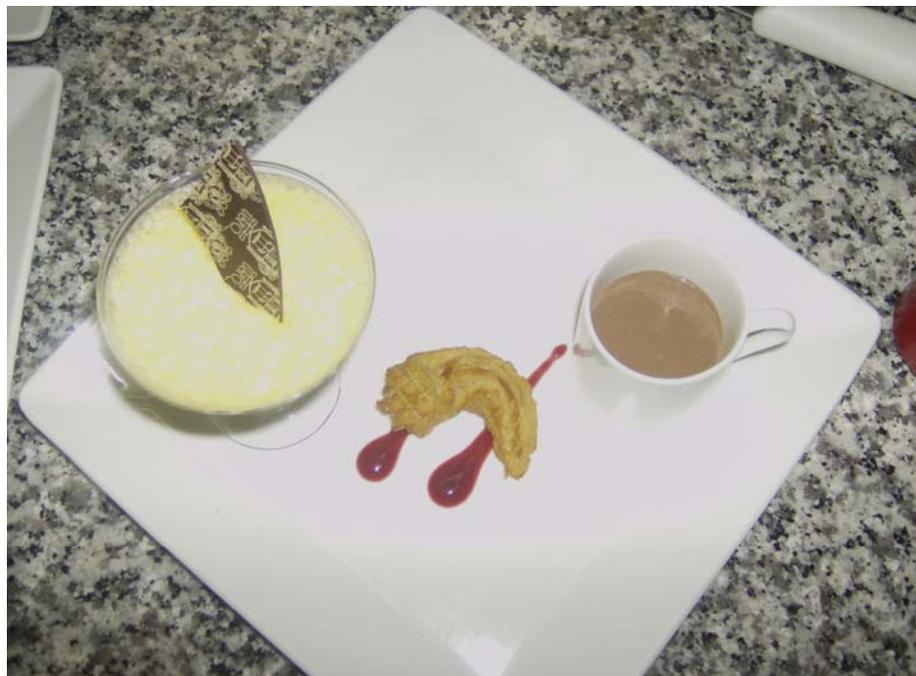
Tlacoyos.-



Sabana a la Tampiqueña.-



Churros Champurrado y rompopo.-



## Resumen y Conclusiones:

Para concluir con la tesis que he presentado, decidí terminar uniendo estos dos puntos ya que las conclusiones son un resumen del trabajo realizado.

En resumen la cocina del mediterráneo por su ubicación geográfica, es una de las mas variadas del mundo ya que cuenta con muchos países que las representan, pero a pesar de esto tienen un sinnúmero de ingredientes que comparten entre si, como el pan, el aceite de oliva, las aceitunas, el vino. Es muy importante destacar que dentro de los países que conforman dicha comida se encuentran algunos de los mas representativos culinariamente como son: Francia, Italia y España, que no solo cuentan con una gran variedad de vinos sino también con sitios que por su geografía hacen que un solo pais este lleno de sabores y texturas.

Po otro lado la cocina mexicana es una mezcla de ingredientes muy llamativa que no solo conjuga sabores picantes si no también dulces y amargos que las hacen espectacular. La cocina de México ha sufrido algunos cambios con el paso de los años siendo así que el pozole, uno de los platos de mi menú, empezó haciéndose con carne humada como sacrificio a los dioses del lugar y ahora se prepara con todos los cárnicos posibles haciéndola un plato icono de la cocina en México. Los postres de México en el caso de este menú incluso tienen el toque de picante que nadie creía se podía lograr.

## **Anexos:**

Requisiciones

Menus de mesa

Notas

## **Bibliografía y Fuentes:**

- THE FOODLOVERS ATLAS OF THE WORLD, Martha Rose Shulman, Blume, 2002 Carroll & Brown Limited, London.
- EXPLORING WINE, Steven Kolpan, Brian H, Smith, Michael A. Weiss, second edition, Wiley, John Wiley & sons, 1996, USA.
- LA COCINA MEXICANA MANY CULTURES ONE CUSINE, Marilyn Tausen, University of California, 2012, England.
- GRAN LIBRO DE COCINA, Allan Ducasse, Gustibuss, 2004, USA.
- COCINAS DEL MUNDO la política en la mesa, varios autores, primera edicion, editorial fundamentos, 2000, España
- Chef Mario Jimenez (Cocina Mexicana)
- Chef Claudio Ianotti (Cocina del Mediterraneo)