

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Cocina Ecuatoriana: Con Sabor a Sierra

Santiago Alexander Guerrero Ponce

Ana Teresa Pérez, Chef, Directora 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, diciembre de 2013

Universidad San Francisco de Quito
Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE APROBACION DE TESIS

Cocina Ecuatoriana: Con Sabor a Sierra

Santiago Alexander Guerrero Ponce

Ana Teresa Pérez, Chef
Directora de Tesis

Claudio Ianotti, Chef
Director Académico del Colegio de
Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Mauricio Cepeda, Master en
Administración Hotelera
Decano del Colegio de Hospitalidad,
Arte Culinario y Turismo

Quito, diciembre 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: Santiago Alexander Guerrero Ponce

C. I.: 172241997-3

Fecha: Quito, diciembre de 2013

DEDICATORIA

Sobre el amor de madre,
la preparación, esfuerzo y entrega del ser que nunca abandona y todo lo da.

A ti madre mía.

AGRADECIMIENTOS

A todos mis profesores, por la amistad y las enseñanzas.

Guías en el inicio de un largo sendero.

RESUMEN

El presente trabajo corresponde a la investigación y preparación de un menú de cocina tradicional ecuatoriana. El menú desarrollado consta de 4 cursos. El aperitivo es una preparación en base a los granos de la sierra. La entrada es un caldo de Charqui, propio de la provincia de Chimborazo. El plato fuerte proviene de la provincia de Imbabura, con su producto principal, el cuy, acompañado de chica del Carchi. El postre es una presentación en vaso de colada morada. Finalmente se sirve café de Loja con pan de pepa de zambo. El objetivo principal es el rescatar ingredientes y técnicas tradicionales de la cocina ecuatoriana. El proceso termina con la elaboración y comercialización del menú en el restaurante Marcus de la Universidad San Francisco de Quito.

ABSTRACT

The present work covers the investigation and elaboration of a traditional Ecuadorian menu. The menu has 4 courses. The aperitif is a preparation based on the products from the highlands. The second course is a soup made of “charqui”, an ingredient original from Chimborazo. The main course comes from Imbabura, with its characteristic ingredient, the guinea pig. The dessert is a new presentation of the traditional “colada morada”. At last Loja’s coffee is served with bread stuffed with pumpkin seed. The main objective is to rescue the traditional ingredients and technics of the Ecuadorian cuisine, therefore, the process ends with the elaboration and commercialization of the menu at Marcus restaurant.

TABLA DE CONTENIDO (NIVEL 1)

Resumen.....	7
Abstract.....	8
Introducción.	11
Tema y su Justificación.	12
Soporte Histórico.....	13
Metodología de la Investigación	20
Recursos Empleados.....	23
Ingredientes y Variantes	24
Menú Propuesto.	26
Razonamiento / Justificación del Menú	28
Detalle de Técnicas Culinarias Empleadas.....	30
Maridaje del Menú.....	32
Ejecución del menú: Costos. Recetas Estándar Informe de Ventas.....	33
Recetas Estándar.....	34
Recetas de Costos.....	46
Informe de Ventas / Financiero Presupuesto.....	57
Conclusiones.....	59
Bibliografía.....	60
Anexos.....	61

TABLAS

Table 1. Tabla de costos.	33
Table 2. Receta Standar Primera Entrada. Cosecha Serrana.	34
Table 3. Receta Standar Segunda Entrada. Caldo de la Abuela.	35
Table 4. Receta Standar Plato Fuerte. Cuy de Chaltura.	37
Table 5. Receta Standar Bebida. Chicha del Carchi.	38
Table 6. Receta Standar Postre Completo . Vaso de Colada Morada.	39
Table 7. Receta Standar Componentes Postre. Helado Naranja.	40
Table 8. Receta Standar Componentes Postre. Gelatina de hierbas.	41
Table 9. Receta Standar Componentes Postre. Bizcocho Maiz Harina Negro.	41
Table 10. Receta Standar Componentes Postre. Dulce Babaco.	42
Table 13. Receta Standar Pan de Maíz con Relleno de Zambo.	45
Table 14. Receta Costos Primera Entrada. Cosecha Serrana.	46
Table 15. Receta Costos Segunda Entrada. Caldo de la Abuela.	47
Table 16. Receta Costos. Plato Fuerte. Cuy de Chaltura.	48
Table 17. Receta Costos. Bebida. Chica del Carchi.	49
Table 18. Receta Costos. Postre Completo. Vaso de Colada Morada.	50
Table 19. Receta Costos. Componentes Postre. Helado de Naranja.	51
Table 20. Receta Costos. Componentes Postre. Gelatina de hierbas.	51
Table 21. Receta Costos. Componentes Postre. Bizcocho Maíz Harina Negro.	52
Table 22. Receta Costos. Componentes Postre. Dulce Babaco.	53
Table 23. Receta Costos. Componentes Postre. Colada Morada.	54
Table 24. Receta Costos. Café Pasado.	55
Table 25. Receta Costos. Pan de Maíz con Relleno de Zambo.	56
Table 26. Kardex de Ventas.	57
Table 27. Ventas Extras.	57
Table 28. Costo Real de Ventas.	58
Table 29. Ingresos Netos.	58
Table 30. Devoluciones y Transferencias.	62
Table 31. Bajas.	63
Table 32. Especies Vegetales Insertadas por los Españoles.	67

INTRODUCCIÓN

El Ecuador posee una riqueza gastronómica presente en la Costa, Sierra, Oriente y región Insular. Las determinantes geográficas y climáticas han aportado para que cada una de ellas sea tan diversa como importante. La serranía ecuatoriana está conformada por las provincias de: Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja. De acuerdo a datos estadísticos se sabe que el 48% de la superficie total de la Sierra se dedica a fines agropecuarios (Oceano, 1999), cultivando productos como: choclo, melloco, zanahoria, habas, camote, papa, aguacate, naranjilla, frutilla, guayaba, mortiño, zambo, chochos, ocas, entre otros, además es importante rescatar la presencia del maíz en nuestra cultura gastronómica, siendo para nuestros antepasados una planta sagrada (Círculo de Lectores, N.A.). De todas estas provincias mencionaremos a Chimborazo por su diversidad en productos, como por su preparación del Charqui, la misma que es una carne salada y secada al sol. Imbabura por el uso del cuy. Carchi por la tradicional Chicha. Tungurahua por la colada morada. Loja por el café y Pichincha por el pan de zambo. Y de manera global todas las provincias por el ají. En base a estos antecedentes se prepara el menú denominado *Con Sabor a Sierra*.

TEMA Y SU JUSTIFICACIÓN

El tema de la presente tesis consiste en la preparación de un menú de comida tradicional ecuatoriana denominado: “*Con Sabor a Sierra*” en el que se aplicaron las técnicas tradicionales de la gastronomía de la Sierra ecuatoriana, siendo el producto final aceptado por un panel para su expendio en el restaurante Marcus de la Universidad San Francisco de Quito.

El trabajo está orientado al rescate de las técnicas y preparaciones de la cocina de la sierra ecuatoriana. Para lograr este punto se trabajó en base a los ingredientes propios de la cocina ecuatoriana así como en las técnicas ancestrales. Todo el menú responde al concepto de una cocina ecuatoriana de la región sierra.

Partiendo de lo antes mencionado se pretende establecer una unión entre lo ancestral y una proyección de la cocina ecuatoriana a nivel internacional por medio de la estética del plato, sin dejar de lado toda la historia que posee la cocina ecuatoriana.

SOPORTE HISTÓRICO

En base a la clasificación tomada del libro *El Sabor de la Memoria* de Julio Pazos Barrera. La cocina ecuatoriana puede ser dividida en tres grandes periodos por orden cronológico, que son:

- a) Cocina Prehispánica
- b) Cocina Colonial
- c) Cocina Republicana

La cocina prehispánica, se caracteriza por la presencia de cazadores, cazadores recolectores y agricultores, los cuales deambulaban por los territorios en busca de patos, conejos y venados, los primeros habitantes se ocultaban entre los matorrales de chilcas, mortiños, cabuya, donde por primera vez los saborearon. Los factores determinantes para que se asentaran en los páramos fueron: que se encontraron cerca de una fuente de agua, tierra fértil, y un bosque para obtener leña. (Barrera J. P., 2008)

La cocina colonial. Después de que los colonizadores arribaran, los indígenas tuvieron que adoptar los oficios de España. La influencia traída por ellos va desde el uso de nuevos ingredientes hasta las técnicas utilizadas. Por ejemplo, el uso de harina de trigo y del chanco. Se menciona también que en las zonas frías se sembraba trigo, cebada, maíz y papa, y en las cálidas frijol, arracacha, jícama, camote y maíz. En el clima templado se produce: garbanzo, lenteja y berenjena, vegetales que los indios no comían. (Barrera J. P., 2008)

La cocina del Periodo Republicano. En este periodo se empezó a hacer valoraciones raciales relacionadas con la alimentación de la población. Se mencionaba que el mestizo era más ágil, delgado, e inteligente, y que por el otro lado el indio era robusto, pequeño, lento, apático y flojo, notablemente porque no accedían a los manjares españoles. (Barrera J. P., 2008)

En cartas escritas para 1853 se cuentan algunas recetas como: guisos con conejos y perdices, locro de charqui o carne adobada con sal, achiote y secada al sol. La gastronomía para este periodo estaba regida por códigos del calendario religioso, preparando platos tales como: fanesca¹, mazamorra morada², guaguas de pan, buñuelos de maíz, cuy asado, caldo de gallina y canelaso³. (Barrera J. P., 2008)

Cada periodo ha permitido grandes avances y contribuciones a la historia. Empezando con las culturas de la Sierra, Costa, y Oriente ecuatoriano que dejaron el legado de la agricultura, domesticación de animales, y desarrollo de los primeros instrumentos de cocina. Posteriormente se dieron avances en estos aspectos, al diversificar los cultivos, innovar en el uso de materia prima para los utensilios, exploración de territorio y expansión de las relaciones de comercio entre culturas.

El descubrimiento de América, marcó un cambio importante en la gastronomía regional. La cocina ecuatoriana es el vivo ejemplo de la fusión de diversas culturas, por un lado se encuentran las comunidades nativas, Quitus, Incas, y por otro los españoles. Cada

¹ Es un potaje hecho con granos secos y tiernos, leche y pescado salado seco.

² Colada salada o dulce hecha a base de harina de maíz negro.

³ Preparación caliente hecha con agua de canela, especies dulces jugo de naranjilla y alcohol de caña.

una de estas culturas aportó diversos productos y técnicas culinarias dando como resultado una gastronomía muy variada y rica en recursos. (Barrera J. P., 2008)

Al hablar de la gastronomía ecuatoriana actual se debe identificar algunas especies animales y vegetales, introducidos por los europeos, por ejemplo: El ganado vacuno, ovino, caprino y porcino (carne, leche, piel, lana y grasa), gallináceos (carne y huevos), conejo (carne y piel), caballo y asno (transporte y carne). Los géneros vegetales que se introdujeron se presentan en la tabla número 32. Algunas de las técnicas introducidas fueron: la fritura, la fermentación del pan, entre otros. (Miño, Cepeda, & Perez, 2012)

El menú propuesto lo que pretende hacer es rescatar la riqueza y tradición de la cocina ecuatoriana mediante algunas preparaciones e ingredientes típicos. Los primeros ingredientes a rescatar son: Choclos, habas y queso, presentes en el aperitivo. La segunda entrada tiene como ingrediente a rescatar el charqui, tratamiento que se le da a la carne, como método de conservación y curado. En el plato fuerte se trata de resaltar la presencia del cuy. El postre es una reestructuración de la tradicional colada morada. Sin dejar de lado al pan con pepa de zambo y al café lojano. El menú “*Con Sabor a Sierra*” está compuesto de las provincias antes mencionadas. Cada una de ellas posee una historia y cultura propia, herencia de los antepasados.

Chimborazo. Provincia de la sierra central del Ecuador. Con capital Riobamba, conocida como la *Sultana de los Andes*. La provincia es de gran actividad agrícola que abastece al resto del país con los siguientes productos: maíz, cebada, papa, trigo, arveja, lenteja, cebolla colorada, ajo, haba y melloco. (Oceano, 1999) La gastronomía de Chimborazo es rica y apreciada por los siguientes platos: Locro de cuy, conejo asado, chicha huevona

(chicha de jora fortalecida con puro de caña), caldo de mondongo (caldo hecho con la cabeza del borrego), hornado (cerdo entero adobado, cocinado por una noche en horno de leña), charqui (carne salado y secada al sol), entre otros. (Pazmiño, 2013)

Imbabura. Provincia ubicada en la sierra norte del Ecuador. Su capital es Ibarra, conocida como la *Ciudad Blanca*. Es una de las provincias con mayor actividad agrícola del país. Sus condiciones climáticas así como sus valles y cerros le hacen favorable para la producción de: caña de azúcar, aguacate, tomate riñón, piña, ovo, chirimoya, mandarinas y papaya. En la zona templada se da: fréjol, maíz, cebada y trigo (Oceano, 1999). Entre los platos más representativos se encuentran: el cuy de Chaltura (Cuy cocinado en doble fritura, típico del cantón Chaltura de Imbabura), las carnes coloradas de Cotacachi (carne de res adobada con achiote, ajo y cebolla, que se cocina a la plancha o a la parrilla), helados de paila (jugo concentrado de frutas azucarado, dado textura en una paila de bronce sobre una cama de hielo), la chicha del Yamor en Otavalo (chicha de jora con fermento más fuerte del normal, hecha en pondo de barro), empanadas de morocho (empanadas elaboradas con masa de morocho, el morocho es cocinado y molido, se las rellena de arroz, costilla de res), la fritada de Atuntaqui (Circulo de Lectores, N.A.) Caldo de gallina, chuchuca (sopa hecha a base de maíz seco y maduro), dulce de zapallo (pulpa de zapallo cocinada con panela y especias dulces), locro de berros, pan de leche, sopa de lluspas (las lluspas son unas pequeñas tortillas hundidas hechas a base de harina de maíz calentado y puré de papa), sopa de quinua, entre otras. (Miño, Cepeda, & Perez, 2012)

Carchi. Provincia limítrofe del norte de la sierra ecuatoriana. Es una región agrícola. Gracias a sus condiciones geográficas que favorece la producción de: papa, maíz, frejol,

cebada, trigo, caña y ají. Los platos tradicionales y emblemáticos de esta zona son: tortillas de tiesto⁴ (tortillas hechas a base de harina de maíz con relleno de queso), pichingo de indio (dulce hecho con yuca, maduro y panela, envuelto en hoja de bijao y cocido al vapor), chicha de arroz (bebida fermentada, hecha a base del grano de arroz). (El Comercio, 2013)

Tungurahua. Provincia del centro de la sierra ecuatoriana. Su capital es Ambato, conocida como la ciudad *De las Flores y las Frutas*. De su actividad agrícola se pueden rescatar la: papa, cebolla colorada, habas, lechuga, tomate de árbol, mora, pera, manzana, claudia, mandarina, durazno. (Oceano, 1999). Entre los platos más representativos podemos mencionar: la colada morada (bebida tradicional dulce hecha con harina de maíz morado, frutilla, babaco, mortiño, naranjilla, guayaba, mora), llapingachos con chorizo (tortillas de papa y queso acompañadas de chorizo artesanal de cerdo), chocolate ambateño (tableta de chocolate hecha en la zona de Huachi Grande), y pan de Pinllo (pan tradicional lampreado hecho con manteca de cerdo). (Cuvi, 2005)

Loja. Provincia limítrofe al sur de la sierra ecuatoriana. Su capital es Loja. Entre los productos que se puede encontrar tenemos: maíz, café, fréjol y caña. El nivel de producción agrícola es un tanto limitado debido a sus condiciones geográficas (Oceano, 1999). Entre los platos principales tenemos: tamal lojano (envuelto en hoja de achira, hecho de masa de maíz amarillo con manteca, relleno de cerdo o pollo), sango lojano (sopa de pollo con papas y maíz molido, tiene una variante con quinua), ají de librilla (sopa lampreada con papas y estómago fino de vaca), locro de mellocos, sopa de harina de

⁴ Utensilio de barro horneado.

cebada, naparo (guiso hecho con sangre de cerdo, papas, cebolla y lechuga), chanfaina (guisado hecho con tripas de cerdo, papas, cebolla, crema de leche y huevos), entre otros. (Circulo de Lectores, N.A.)

Pichincha. Provincia del centro de la sierra ecuatoriana. Su capital es Quito. Entre los productos que se cultivan tenemos: papa, cebada, haba, legumbres, chirimoya, granadilla, frutilla. (Oceano, 1999). Los platos representativos son: Hornado quiteño (cerdo entero adobado y cocinado en leña por una noche), locro (sopa de papas con leche y cebollas servida con aguacate y queso fresco), quesadillas (pasta horneada dulce hecha con queso, harina y huevos), colaciones (maní cubierto con azúcar), pan de zambo (pan relleno de dulce de zambo), caldo de patas (sopa hecha con pata de res, maní y mote), emborrajados de manos de cerdo (patas de cerdo cocinadas, rebosadas y fritas), empanadas de viento (empanadas de harina rellenas de queso que cuando se fríen se inflan y duplican su tamaño), fritada quiteña (cerdo adobado y frito en paila con manteca y acompañado con maduros fritos, papas y mote), humitas (envuelto de masa de choclo con queso y manteca), timbushca (sopa de papas con carne de res y maní), entre otros. (Miño, Cepeda, & Perez, 2012)

Al hablar acerca del balance nutricional que posee la comida ecuatoriana. Se puede rescatar las observaciones realizadas por la nutricionista americana Michelle O. Fried. Quien para el año de 1986 publicó el libro *Comida del Ecuador, Recetas Tradicionales para gente de Hoy*. Michelle O. Fried vino a este país con el propósito de evaluar y mejorar la calidad nutricional de la mesa cotidiana ecuatoriana. Pero al conocer y recorrer los hogares ecuatorianos se dio cuenta que tras las abuelas y cocineras existe un gran

legado intangible de comida saludable. Todo este conocimiento complementado con la disponibilidad de ingredientes frescos, cultivados sin mayor uso de químicos. O Fried tradujo las elaboraciones de todo el país a recetas claras, sencillas pero que no se alejaron de la preparación original. Todo esto con un objetivo claro: “No quería que el Ecuador del futuro fuera un país de papas fritas y hamburguesas” (Fried, 1986). Michelle O. Fried.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

La metodología que se ha utilizado en el presente trabajo es de dos tipos, la primera es una investigación documental, y la segunda es una investigación de campo, basada en la observación y la entrevista. (Paz, 2003) La parte bibliográfica corresponde a la búsqueda de recetas de los platos a presentar, y la parte experimental se desarrolló al visitar los lugares donde se elaboran tradicionalmente estos platos: Chaltura en Ibarra, San José de Minas en Pichincha, y Ambato en Tungurahua.

Para la entrada, el proceso inició con la entrevista a la familia Jaramillo, oriunda de Chimborazo. El legado de las técnicas culinarias ha pasado de generación en generación vía oral. Una de las recetas de las que mejor recuerdo se tiene, es la del charqui, para lo cual se abre la carne lo más fino posible, se adoba con sal, ajo y se deja secar a la sombra por unos 7 días extendidas en un cordel. Finalmente se coloca sobre la cocina de leña para ir consumiendo de acorde a la necesidad. Esta es una técnica de conservación de la carne, en la que se deshidrata la proteína por medio del salado, para prolongar su vida útil y poder almacenarla. Al usar esta carne en un caldo se logra obtener un aroma y sabor ahumado que le dan la característica a este plato.

El plato fuerte es el resultado de la observación y visita al restaurante “La Hornilla” ubicado en el centro del cantón Chaltura. Angelita Conde, cocinera desde hace 5 años en el restaurante nos revela los detalles de preparación de los famosos cuyes de Chaltura. El proceso comienza con la matanza del animal, ella recomienda cortar la yugular para asegurar un mayor desangrado, pelar con agua caliente. Posterior a esto se deja en adobo con sal de ajo por un lapso de 2 horas. Después se da paso a la pre fritura y fritura final del

cuy, a temperatura media (180 grados centígrados) y posteriormente a temperatura alta (200 grados centígrados) para que se reviente el cuero. Angelita recomendó que se use un aceite para freír máximo 50 cuyes.

La chicha de arroz es característica de la provincia del Carchi. Para conocer acerca del proceso de elaboración de la chicha fue importante el aporte dado por la señora Zoila Báez, quien es originaria de esta provincia. La señora Báez describe el proceso de la siguiente manera: Dejar en remojo el grano de arroz crudo por un período de 24 horas, posterior a esto se muele el grano lo más fino posible. A parte se preparan dos ollas, una con especias dulces y otra con hierbas. Las aguas calientes se introducen en el pondo conjuntamente con el arroz molido. Se deja fermentar por dos o tres días. Al momento de servir se incorpora el dulce preparado a base de panela y agua. Esta chicha tiene la característica que se sedimenta rápidamente, por lo que es necesario revolver antes de tomarla.

Para lograr la colada morada se trabajó bajo el testimonio de la familia Mayorga, familia tradicional de la provincia de Tungurahua. El proceso inicia con la adquisición de los ingredientes, es necesario que sean de la mejor calidad. Harina de maíz negra, especias dulces: ishpingo, anís estrellado, clavo de olor, canela, hoja de naranja, hoja de limón, arrayán, ataco, cedrón, hierva luisa, y las siguientes frutas: babaco, piña, frutilla, mortiño, naranjilla, mora y guayaba. El proceso inicia con la fermentación por una noche de la harina disuelta en agua. Al día siguiente se cierne la harina para sacar los grumos. Se pican las frutas en cubos medianos. Se preparan 2 ollas de agua infucionada, la primera con las especias dulces y la segunda con las hojas aromáticas. El harina se

incorpora con las aguas hirviendo y se revuelve constantemente. Finalmente se incorporan las frutas picadas y raspadura para endulzar.

El pan de maíz con relleno de pepa de zambo es el resultado de la entrevista realizada a la señora Sarita de Vaca de San José de Minas, parroquia ubicada en la provincia de Pichincha. La receta inicia con la masa del pan, realizada a base de huevos, leche, harina de maíz tostada, levadura, azúcar y sal. El relleno se prepara con pepa de zambo tostada y posteriormente molida. De ahí se realiza un refrito a base de cebolla larga, leche, manteca de cerdo y la pepa preparada. Se deja enfriar y se incorpora queso desmenuzado. Una vez que la masa ha leudado se introduce una pequeña cantidad de relleno y se forma el pan, se deja leudar una vez más y se cocina en horno de leña.

La incorporación del café en el menú se dio tras el testimonio de la señora Zoila Báez, quien señaló que la tradición para después de cada comida era tomar una taza de café, el mismo que se prepara de la siguiente manera: Se colocan 4 cucharadas de café molido en la chuspa, se destila una taza de agua hirviendo unas 7 veces seguidas, luego se pasa el resto de agua hirviendo. Es importante no dejar hervir el café una vez preparado.

RECURSOS EMPLEADOS

Para la investigación base del menú se partió de visitas de campo a los lugares tradicionales de cada plato, donde se procedió a realizar entrevistas a personas que conocen las preparaciones.

Entre los recursos indispensables para la elaboración de cada plato, se evidenció la necesidad de:

Para el Caldo de la abuela:

- Cocina de leña. Necesaria para ahumar la carne.

Para el Cuy de Chaltura:

- Tinas plásticas: Para pelar y marinar los cuyes.
- Pailas con aceite caliente: Para freír los cuyes adobados. Una con aceite medianamente caliente (180°C) y otra con aceite muy caliente (200°C).

Para la Chicha de Arroz:

- Pondo de barro. Utensilio tradicional, necesario para la fermentación de la bebida.

Para el Pan de zambo:

- Horno de leña. Es necesario conocer la preparación el horno, para evitar quemar el producto.

Para el Café.

- Chuspa. Es un filtro textil, necesario para la elaboración del café pasado. Se suele utilizar sobre una base de madera.

INGREDIENTES Y VARIANTES

De acuerdo al orden del menú se describen los ingredientes representativos de cada plato.

Cosecha Serrana.

Los ingredientes corresponden a la Sierra ecuatoriana. Son productos que se cultivan en diferentes épocas del año pero son muy propios de la gastronomía del sector.

Caldo de la Abuela.

Entre los ingredientes necesarios para esta preparación destacan:

Mote: Grano seco de maíz, se remoja una noche, y se cocina de 6 a 8 horas en abundante agua.

Charqui: Se prepara con 15 días de anticipación. La carne, se adoba con ajo, se cura en sal, y se finaliza con el ahumado. Este ingrediente es irremplazable para la preparación del plato.

Cuy de Chaltura.

Cuy entero: Se utilizaron cuyes procedentes de un criadero del Carchi, óptimos por su tamaño y por los cuidados prestados en su crianza.

Colada Morada.

Mortiños: Producto frutal del páramo andino con sabor ácido y color morado característico.

Harina de maíz: Producto procedente del grano de maíz negro, se muele sin pasar por el proceso de tostado. La fermentación de este ingrediente aportará el sabor característico de la colada morada.

Frutas: Para la colada morada es necesario elegir las frutas de la mejor calidad posible. Babaco, frutilla, mora, mortiño, guayaba y naranjillas maduras son la base que aportan sabor y aroma a la colada.

Café con Pan de zambo.

Café: Se utiliza grano de café tostado y molido originario de Loja.

Harina de maíz: El grano de maíz pasa por un proceso de tostado y molido. Se debe prestar atención al almacenar el producto para evitar alteraciones en la calidad de la harina.

Pepa de zambo: Se seleccionan las pepas frescas y se dejan secar al sol. Son las que aportan el sabor principal al pan.

MENÚ PROPUESTO

En base a las recetas tradicionales investigadas y a las técnicas descritas por las personas conocedoras de cada plato, se procedió a interpretar la descripción y el sustento de cada uno, a la vez que se introdujo una nueva estética, dando como resultado el siguiente menú:

Cosecha Serrana.

Consiste en un aperitivo preparado en representación de los productos de la sierra ecuatoriana. Los ingredientes utilizados en este plato son: habas, melloco, zanahoria amarilla, choclo y camote, todos ellos acompañados de una tradicional salsa de queso fresco con leche.

Caldo de la abuela.

La base de este plato es el charqui. La carne de res adobada y secada a la sombra que posteriormente se ahúma. Con esta carne se prepara un caldo cristalino. La guarnición de este plato es el mote tradicionalmente cocinado sobre leña. El caldo se aromatiza con perejil recién picado y se refuerza el sabor con un pequeño disco de ají.

Cuy de Chaltura.

Este es el plato principal del menú. Se decidió realizar un cambio en la presentación, porcionando el animal en cuartos y retirando las patas y cabeza. El método de preparación inició con una cocción en horno, seguido de una fritura profunda. El cuy va acompañado de una salsa preparada con sus vísceras, maní y limón. Las guarniciones del plato son: papas con salsa de maní, lechuga criolla con aguacate, tomate cherry y perejil.

Chicha del Carchi.

Conocida bebida del norte del Ecuador, preparada a base de arroz, frutas y endulzada con panela. La característica de esta bebida es el proceso de fermentación que se da en el pondo de barro. El cambio propuesto para esta bebida consiste en cocinar brevemente al arroz una vez molido, evitando que se separe el espeso del agua.

Colada Morada.

Este es el postre del menú y consiste en una reinterpretación de la tradicional colada morada, llevándola a una presentación en vaso, está compuesta por: una base de colada morada gelificada, dulce de babaco, bizcocho de maíz de harina negra, gelatina de hierbas aromáticas, fresas y moras con helado de naranjilla.

Café pasado con pan de pepa de zambo.

Grano de café lojano, molido y pasado por chuspa. Servido con pan elaborado con harina de maíz, relleno con pepa de zambo y queso.

RAZONAMINETO / JUSTIFICACIÓN DEL MENÚ

El menú propuesto de cocina ecuatoriana denominado “Con Sabor a Sierra” responde a algunos razonamientos de base que son:

- a) Limitación geográfica.
- b) Utilización de técnicas y productos tradicionales.
- c) Rescate de la comida tradicional serrana.

Limitación geográfica: Todos los platos propuestos son tradicionales de la sierra ecuatoriana, mayoritariamente del norte del país, con excepción del café, que es proveniente de la provincia de Loja.

Utilización de técnicas y productos tradicionales del Ecuador: En el menú propuesto se utilizaron técnicas e ingredientes propios de la cocina ecuatoriana, con el fin de rescatarlos y no dejarlos perder. De este modo se preparó un caldo a base de “charqui”, el conocido cuy de Chaltura, la chicha del Carchi, fermentada en pondo de barro. De igual manera el menú se complementa con la utilización de ingredientes, en algunos casos, autóctonos del Ecuador, por ejemplo: camote, cuy, zambo (Barrera, 2008).

Rescate de la comida tradicional serrana: Las técnicas evidenciadas en la preparación de estos platos, lamentablemente, ya no se utilizan a diario en la cocina ecuatoriana, pero sin lugar a duda los ingredientes siguen siendo la base de nuestra comida

tradicional. La razón de la elección de los platos propuestos entonces es documentar y registrar tanto las preparaciones, los procesos tradicionales y los ingredientes.

DETALLE DE TÉCNICAS CULINARIAS EMPLEADAS

La cocina es una continuidad de tradiciones, gracias a la herencia de técnicas, preparaciones y sabores, es que se logra mantener la cocina tradicional de un lugar. El menú planteado posee algunas de las técnicas tradicionales, así como otras que se pueden considerar universales, a continuación se detallan las técnicas culinarias empleadas:

Cosecha Serrana.

Blanqueado de habas, choclo, zanahoria, melloco. La base de esta técnica radica en cocinar en agua hirviendo hasta lograr el punto deseado, posterior a esto se introduce en un baño de agua con hielo para que mediante el choque térmico pare la cocción.

Fritura para el chip de camote. Se introduce un género en un medio graso a temperatura alta (200°C).

Caldo de la Abuela.

Charqui. Proceso que inicia con el adobo de la carne en ajo y sal. Luego se deja secar a la sombra. La fuerza del aroma del adobo previene que moscas y demás insectos se acerquen a la carne. Este proceso toma alrededor de una semana. Posterior a esto se coloca la carne alrededor de una fogata, dejando que el humo cubra la carne. De esta manera se logra una carne seca y dura, de color oscuro. Que se puede mantener al ambiente, sin temor a que se dañe. Debido a la región del país donde se la realiza puede conocerse también como cecina (Barrera J. P., 2008).

Cuy de Chaltura.

Pelada del cuy. Es importante señalar que del cuidado que se le preste a este paso depende la calidad del producto final. La clave para lograr retirar todo el pelaje del animal es remojarlo en agua a 70 grados centígrados y pelar con guante de caucho. No puede ser

la temperatura mayor ni menor a este punto. Para asegurarse que no quede ningún pelo, se recomienda pasar un soplete por el cuero y limpiar con un mantel.

Doble fritura. Lo que se busca en el cuy es dejar el cuero crujiente y reventado pero la carne jugosa y cocida, esto se logra mediante un proceso de doble fritura. En un inicio se deja adobando el cuy con sal, ajo y manteca de cerdo, mínimo 2 horas. Luego se introduce el cuy en un aceite a una temperatura media (180 grados centígrados), logrando de esta manera cocinar la carne del cuy, posteriormente se introduce el cuy en un aceite a temperatura alta (200 grados centígrados), para reventar el cuero.

Chicha del Carchi.

Fermentación de la chicha. Lo que se logra es que las levaduras transformen el azúcar en alcohol. En el caso de la chicha ecuatoriana, el azúcar se encuentra como fructosa, proporcionada por las frutas usadas en la chicha: frutilla, guayaba, manzana. El recipiente que se usa es un pondo de barro. La fermentación a temperatura ambiente toma de 2 a 3 días.

Colada Morada.

Selección de los ingredientes: Estos deben ser de la mejor calidad. Al ser el postre una reinterpretación de la colada morada, se utilizaron diversas técnicas culinarias:

Helado de naranjilla. Preparación batida en máquina.

Bizcocho. Elaborado con harina de maíz negro.

Dulces. Babaco cocinado en almíbar.

Café de Loja.

Café pasado en chuspa. Se molió el grano de café más grueso de lo normal.

MARIDAJE DEL MENÚ

Para el maridaje del menú se propone una bebida muy tradicional ecuatoriana, la chicha, en Ecuador existen diversos tipos de chicha, las hay a base de arroz, yuca, maíz, morocho. La chicha es una bebida presente en todo el territorio ecuatoriano.

La receta base de esta preparación ha sido tomada de mi abuelita Zoila Báez Burbano quien nació y creció en el Carchi.

Citando el trabajo de Harold McGee autor del libro “La Cocina y los alimentos” se evidencia que tras el resultado: la fermentación se produce ácido succínico y la transformación de los aminoácidos en alcoholes superiores (McGee, 2011) Respecto al valor nutricional de la chicha, McGee señala que “las células de la levadura sintetizan proteínas y vitamina B, pueden hacer que un zumo de fruta o una masa de cereal sean más nutritivos que cuando estaban frescos” (McGee, 2011)

**EJECUCIÓN DEL MENÚ: COSTOS. RECETAS ESTÁNDAR
INFORME DE VENTAS**

COSTOS

En base a la lista de precios actualizada al mes de octubre de 2012. Del departamento de contabilidad del CPU Food Service de la Universidad San Francisco de Quito. Y a las recetas estándar realizada de cada plato del menú propuesto, se obtiene la siguiente tabla de costos teóricos.

TABLA DE COSTOS	
Cosecha Serrana	\$ 0.16
Caldo de la Abuela	\$ 1.22
Cuy de Chaltura	\$ 4.00
Cicha del Carchi	\$ 0.42
Vaso Colada Morada	\$ 0.87
Café	\$ 0.06
Pan de Sambo	\$ 0.07
Recuerdo	\$ 0.50
Costo teorico	\$ 7.30

Table 1. Tabla de costos.

$$\text{PVP} = \$19.5 + \text{IMP}$$

$$\text{Food Cost Teórico} = \$ 7.30 / \$ 19.5$$

$$\text{Food Cost Teórico} = 37.43\%$$

RECETAS ESTÁNDAR

RECETA STANDAR			
Nombre de la Receta	Cosecha Serrana		
Fecha	08/11/2012		
Rendimiento (Porciones)	6		
Peso Porción (Kg)			
			
Ingredientes	Und	Cantidad Requerida	
Habas	Kg	0,060	
Mel loco	Kg	0,090	
Choclo tierno	Kg	0,060	
Zanahoria amarilla	Kg	0,030	
Queso tierno	Kg	0,060	
Leche	L	0,060	
Camote dulce	Kg	0,030	
Cilantro	Kg	0,015	
PROCEDIMIENTO			
1. Licuar la leche con el queso para formar una salsa, rectificar sal.			
2. Cocinar en abundante agua, las habas, el mel loco, el choclo.			
3. Cortar la zanahoria en brunoise, blanquear.			
4. Laminar el camote, freír en aceite no demasiado caliente para mantener el color.			

Table 2. Receta Standar Primera Entrada. Cosecha Serrana.

RECETA STANDAR		
Nombre de la Receta	Caldo de la Abuela	
Fecha	08/11/2012	
Rendimiento (Porciones)	6	
Peso Porción (Kg)		
		
Ingredientes	Und	Cantidad Requerida
Lomo de falda nacional	Kg	0,900
Sal	Kg	0,030
Ajo	Kg	0,030
Aceite vegetal	L	0,060
Cebolla larga	Kg	0,015
Mote	Kg	0,300
Ají rojo	Kg	0,006
Perejil	Kg	0,015
Procedimiento		
1. Abrir la carne lo mas fino posible. Prepara el aliño con ajo, aceite y sal. Adobar la carne con este aliño, extender a la sombra sobre una malla plástica.		
2. Ahumar con leña seca.		
3. Blanquear la carne seca y descartar el agua. En una nueva agua fría, cocinar por 1 hora sin sal hasta que la carne esté blanda. Escurrir y reservar el caldo.		
4. Cortar la carne en brunoise fino.		
5. Remojar el mote por una noche, escurrir y cocinar en abundante agua por tres horas o hasta que esté blando, escurrir y reservar.		
6. Cortar el ají en anillos finos.		
7. Servir el caldo con perejil finamente picado, el mote y la carne por encima.		

Table 3. Receta Standar Segunda Entrada. Caldo de la Abuela.

RECETA STANDAR			
Nombre de la Receta	Cuy de Chaltura		
Fecha	08/11/2012		
Rendimiento (Porciones)	6		
Peso Porción (Kg)			
			
Ingredientes	Und	Cantidad Requerida	
Cuy entero	Und	1,500	
Cebolla larga	L	0,015	
Manteca de cerdo	Kg	0,030	
Aceite vegetal	L	0,900	
Papa chola	Kg	0,300	
Maní	Kg	0,015	
Leche	L	0,030	
Cebolla larga	Kg	0,003	
		0,000	
Cebolla perla	Kg	0,015	
Crema de leche	L	0,030	
Mantequilla	Kg	0,008	
Comino	Kg	0,002	
Canela molida	Kg	0,002	
Limón sutil	Kg	0,006	
Maicena	Kg	0,003	
		0,000	
Lechuga criolla	Kg	0,150	
Tomate cherry	Kg	0,150	
Aguacate	Kg	0,300	
Cilantro	Kg	0,030	
Sal	Kg	0,030	

Procedimiento

1. Limpiar los cuyes y abrirlos.
2. Adobar los cuyes con cebolla blanca picada y sal y cubrirlos con manteca de cerdo.
3. Hornear durante 2 horas a 190°C.
4. Porcionar en cuartos y reservar.
5. Freir antes de servir en aceite caliente.
6. Cortar las papas en cilindros y cocinarlas en agua con sal.
7. Cortar la cebolla perla en brunoise y dorarla en mantequilla, agregar las vísceras del cuy previamente blanqueadas y refreír. Luego incorporar 1 taza de leche y licuar. Pasar por un chino fino. Agregar jugo de limón, canela molida, comino, sal, Finalmente dar la textura deseada con maicena.
8. Cortar la lechuga finalmente, porcionar el aguacate y el tomate.

Table 4. Receta Standar Plato Fuerte. Cuy de Chaltura.

RECETA STANDAR		
Nombre de la Receta	Chicha del Carchi	
Fecha	08/11/2012	
Rendimiento (Porciones)	6	
Peso Porción (L)	0,100	
		
Ingredientes	Und	Cantidad Requerida
Clavo de olor	Kg	0,001
Pimienta dulce	Kg	0,001
Canela	Kg	0,001
Anís estrellado	Kg	0,001
		0,000
Cedrón	Kg	0,020
Hierba luisa	Kg	0,020
		0,000
Arroz	Kg	0,100
		0,000
Manzana roja	Kg	0,100
Guanabana	Kg	0,100
Caña	Kg	0,100
Piña	Kg	0,100
Naranjilla	Kg	0,100
		0,000
Panela Molida	Kg	1,000
Procedimiento		
1. Hervir 2 ollas con 5 litros de agua cada una.		
2. Infundonar las especias y las hierbas, por separado.		
3. Licuar el arroz con un poco de las aguas preparadas anteriormente.		
4. Colocar el licuado en una tercera olla con agua hirviendo. Cocinar por 10 minutos, removiendo constantemente.		
5. Colocar en el pondo y cubrir.		
6. Al día siguiente añadir las frutas cortadas en octavos.		
7. Dejar fermentar por 3 días. Sacar del pondo, endulzar con panela.		

Table 5. Receta Standar Bebida. Chicha del Carchi.

RECETA STANDAR			
Nombre de la Receta	Vaso de Colada Morada		
Fecha	08/11/2012		
Rendimiento (Porciones)	6		
Peso Porción (L)			
Ingredientes	Und	Cantidad Requerida	
Helado	Porc	6,000	
Mora	Kg	0,120	
Frutilla	Kg	0,150	
Gelatina hierbas	Porc	6,000	
Bizcocho	Porc	6,000	
Dulce babaco	Porc	6,000	
Colada morada	Porc	6,000	
Procedimiento			
Armar el vaso, con las siguientes capas:			
Colada Morada			
Dulce de babaco.			
Bizcocho			
Gelatina de hierbas			
Bizcocho			
Frutas picada			
Bola de helado.			



Table 6. Receta Standar Postre Completo . Vaso de Colada Morada.

RECETA STANDAR		
Nombre de la Receta	Helado de Naranja	
Fecha	08/11/2012	
Rendimiento (Porciones)	6	
Peso Porción (Kg)	0,050	
Ingredientes	Und	Cantidad Requerida
Crema de leche	L	0,080
Leche entera	L	0,060
Pulpa naranja	Kg	0,060
Yemas de huevo	Kg	0,052
Mantequilla	Kg	0,015
Azúcar	Kg	0,050
Glucosa atomizada	Kg	0,010
Estabilizante	Kg	0,001
Procedimiento		
1. Pesar todos los ingredientes secos juntos.		
2. Colocar en una cacerola, la leche, la crema, la pulpa y cocinar.		
3. Batir ligeramente las yemas con parte del azúcar, e incorporar a la mezcla con la leche.		
4. Agregar los polvos y batir constantemente.		
5. Pasar por el turbo, y reservar en el frío por 24 horas.		
6. Al día siguiente pasar por la máquina de helado, reservar en congelación.		

Table 7. Receta Standar Componentes Postre. Helado Naranja.

RECETA STANDAR		
Nombre de la Receta	Gelatina de Hierbas	
Fecha	08/11/2012	
Rendimiento (Porciones)	6	
Peso Porción (Kg)	0,010	
Ingredientes	Und	Cantidad Requerida
Hierba luisa	Kg	0,015
Cedrón	Kg	0,015
Colapez	Kg	0,009
Azúcar	Kg	0,006
Procedimiento		
1. Infusionar las hierbas por 5 minutos. Agregar el colapez previamente hidratado y el azúcar.		
2. Colocar en un molde plano.		
3. Refrigerar		
4. Porcionar		

Table 8. Receta Standar Componentes Postre. Gelatina de hierbas.

RECETA STANDAR		
Nombre de la Receta	Bizcocho Maíz Harina Negro	
Fecha	08/11/2012	
Rendimiento (Porcion	6	
Peso Porción (Kg)	0,020	
Ingredientes	Und	Cantidad Requerida
Harina maíz negro	Kg	0,075
Azúcar	Kg	0,075
Huevos	Und	3
Procedimiento		
1. Batir los huevos con el total del azúcar, hasta que se forme una espuma blanca y contundente.		
2. Incorporar la harina en forma de lluvia en forma envolvente.		
3. Hornear a 170º C por 9 minutos.		
4. Porcionar.		

Table 9. Receta Standar Componentes Postre. Bizcocho Maiz Harina Negro.

RECETA STANDAR			
Nombre de la Receta	Dulce Babaco		
Fecha	08/11/2012		
Rendimiento (Porciones)	6		
Peso Porción (Kg)	0,015		
Ingredientes	Und	Cantidad Requerida	
Babaco	Kg	0,300	
Azúcar	Kg	0,075	
Procedimiento			
1. Cortar el babaco en forma rectangular, 10 cm x 1 cm.			
2. Hervir con el azúcar y 100 ml de agua.			
3. Reservar.			

Table 10. Receta Standar Componentes Postre. Dulce Babaco.

RECETA STANDAR			
Nombre de la Receta	Colada Morada		
Fecha	08/11/2012		
Rendimiento (Porciones)	60		
Peso Porción (L)	0,040		
Ingredientes	Und	Cantidad Requerida	
Panela bloque	Kg	0,050	
Hierba luisa	Kg	0,010	
Cedrón	Kg	0,010	
Ishpingo	Kg	0,001	
Clavo de olor	Kg	0,001	
Pimienta dulce	Kg	0,001	
Canela	Kg	0,001	
Anís estrellado	Kg	0,001	
		0,000	
Frutilla	Kg	0,050	
Babaco	Kg	0,050	
Piña	Kg	0,050	
Azúcar	Kg	0,100	
		0,000	
Mortifño	Kg	0,050	
Mora	Kg	0,050	
Naranjilla	Kg	0,050	
		0	
Harina Maíz negro	Kg	0,05	
Maicena	Kg	0,03	
		0	
Procedimiento			
1. Hervir 10 litros de agua con panela.			
2. Hervir 5 litros de agua, infusionar las especias y las hierbas.			
3. Licuar la mora con el mortifño y la naranjilla. Hervir la mezcla licuada y pasar por un chino.			
4. Agregar la harina previamente hidratada en agua fría.			
5. Cocinar sin dejar de remover. Agregar las frutas y cocinar por 30 minutos.			

Table 11. Receta Standar Componentes Postre. Colada Morada.

RECETA STANDAR					
Nombre de la Receta	Café Pasado				
Fecha	08/11/2012				
Rendimiento (Porciones)	20				
Peso Porción (L)	0,090				
					
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo
Café molido lojano	Kg	\$ 10,71	Kg	0,090	\$ 0,96
Azúcar	Kg	\$ 0,88	Kg	0,200	\$ 0,18
Agua	L		L	2,000	\$ -
				Costo Total	\$ 1,14
				Costo Porción	\$ 0,06
Procedimiento					
1. Moler el grano de café, colocar en la chuspa y pasar 10 veces una taza de agua caliente.					

Table12. Receta Standar Café Pasado.

RECETA STANDAR			
Nombre de la Receta	Masa Pan de Maiz con Relleno de Zambo		
Fecha	08/11/2012		
Rendimiento (Porciones)	6		
Peso Porción (Kg)	0,030		
			
Ingredientes	Und	Cantidad Requerida	
Harina maíz tostada	Kg	0,018	
Harina trigo blanca	Kg	0,042	
Mantequilla	Kg	0,005	
Sal	Kg	0,001	
Azúcar	Kg	0,002	
Levadura	Kg	0,003	
Leche	L	0,039	
Huevos	Und	0,060	
		0,000	
Pepa de sambo	Kg	0,006	
Queso	Kg	0,030	
Cebolla larga	Kg	0,001	
Aceite vegetal	L	0,001	
Procedimiento			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tostar las pepas de zambo en una sartén sin nada de grasa y licuar con leche. 2. Refrerir la cebolla blanca cortada finamente, agregar aceite de achiote y sal. 3. Colocar las pepas licuadas, el refrito, junto con el queso desmenuzado y mezclar uniformemente. 4. Mezclar todos los ingredientes, amasar constantemente hasta formar la red de gluten. Hacer bolas de 40 gramos. 5. Incorporar el relleno. Dar forma redonda y hornear a 180°C por 20 minutos. 			

Table 11. Receta Standar Pan de Maíz con Relleno de Zambo.

RECETAS DE COSTOS

RECETA DE COSTOS						
Nombre de la Receta	Cosecha Serrana					
Fecha	08/11/2012					
Rendimiento (Porciones)	6					
Peso Porción (Kg)	-					
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo	
Habas	Kg	\$ 2,94	Kg	0,060	\$ 0,18	
Mellico	Kg	\$ 1,76	Kg	0,090	\$ 0,16	
Choclo tierno	Kg	\$ 1,76	Kg	0,060	\$ 0,11	
Zanahoria amarilla	Kg	\$ 0,59	Kg	0,030	\$ 0,02	
Queso tierno	Kg	\$ 5,15	Kg	0,060	\$ 0,31	
Leche	L	\$ 0,80	L	0,060	\$ 0,05	
Camote dulce	Kg	\$ 1,47	Kg	0,030	\$ 0,04	
Cilantro	Kg	\$ 5,88	Kg	0,015	\$ 0,09	
				Costo Total	\$ 0,95	
				Costo Porción	\$ 0,16	

Table 12. Receta Costos Primera Entrada. Cosecha Serrana.

RECETA DE COSTOS						
Nombre de la Receta		Caldo de la Abuela				
Fecha		08/11/2012				
Rendimiento (Porciones)		6				
Peso Porción (Kg)						
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo	
Lomo de falda nacional	Kg	\$ 6,80	Kg	0,900	\$ 6,12	
Sal	Kg	\$ 0,32	Kg	0,030	\$ 0,01	
Ajo	Kg	\$ 2,75	Kg	0,030	\$ 0,08	
Aceite vegetal	L	\$ 2,16	L	0,060	\$ 0,13	
				0,000		
Cebolla larga	Kg	\$ 1,37	Kg	0,015	\$ 0,02	
				0,000		
Mote	Kg	\$ 2,88	Kg	0,300	\$ 0,86	
Ají rojo	Kg	\$ 1,76	Kg	0,006	\$ 0,01	
Perejil	Kg	\$ 3,92	Kg	0,015	\$ 0,06	
				0		
				Costo Total	\$ 7,30	
				Costo Porción	\$ 1,22	

Table 13. Receta Costos Segunda Entrada. Caldo de la Abuela.

RECETA DE COSTOS						
Nombre de la Receta	Cuy de Chaltura					
Fecha	08/11/2012					
Rendimiento (Porciones)	6					
Peso Porción (Kg)						
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo	
Cuy entero	Und	\$ 13,00	Und	1,500	\$	19,500
Cebolla larga	L	\$ 3,65	L	0,015	\$	0,055
Manteca de cerdo	Kg	\$ 3,86	Kg	0,030	\$	0,116
Aceite vegetal	L	\$ 2,16	L	0,900	\$	1,944
Papa chola	Kg	\$ 0,78	Kg	0,300	\$	0,234
				0,000	\$	-
Maní	Kg	\$ 5,70	Kg	0,015	\$	0,086
Leche	L	\$ 0,80	L	0,030	\$	0,024
Cebolla larga	Kg	\$ 1,37	Kg	0,003	\$	0,004
Cebolla perla	Kg	\$ 1,27	Kg	0,015	\$	0,019
Crema de leche	L	\$ 2,50	L	0,030	\$	0,075
Mantequilla	Kg	\$ 5,52	Kg	0,008	\$	0,041
Comino	Kg	\$ 6,24	Kg	0,002	\$	0,009
Canela molida	Kg	\$ 15,84	Kg	0,002	\$	0,024
Limón sutil	Kg	\$ 1,57	Kg	0,006	\$	0,009
Maicena	Kg	\$ 3,01	Kg	0,003	\$	0,009
Lechuga criolla	Kg	\$ 1,29	Kg	0,150	\$	0,194
Tomate cherry	Kg	\$ 5,88	Kg	0,150	\$	0,882
Aguacate	Kg	\$ 1,96	Kg	0,300	\$	0,588
Cilantro	Kg	\$ 5,88	Kg	0,030	\$	0,176
Sal	Kg	\$ 0,32	Kg	0,030	\$	0,010
				Costo Total	\$	23,999
				Costo Porción	\$	4,00

Table 14. Receta Costos. Plato Fuerte. Cuy de Chaltura.

RECETA DE COSTOS						
Nombre de la Receta	Chicha del Carchi					
Fecha	08/11/2012					
Rendimiento (Porciones)	6					
Peso Porción (L)	0,100					
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo	
Clavo de olor	Kg	\$ 10,13	Kg	0,001	\$	0,01
Pimienta dulce	Kg	\$ 7,49	Kg	0,001	\$	0,01
Canela	Kg	\$ 14,93	Kg	0,001	\$	0,01
Anís estrellado	Kg	\$ 7,68	Kg	0,001	\$	0,01
				0,000		
Cedrón	Kg	\$ 3,73	Kg	0,020	\$	0,07
Hierba luisa	Kg	\$ 9,80	Kg	0,020	\$	0,20
				0,000		
Arroz	Kg	\$ 1,07	Kg	0,100	\$	0,11
				0,000		
Manzana roja	Kg	\$ 1,96	Kg	0,100	\$	0,20
Guanabana	Kg	\$ 3,33	Kg	0,100	\$	0,33
Caña	Kg	\$ 2,55	Kg	0,100	\$	0,26
Piña	Kg	\$ 0,69	Kg	0,100	\$	0,07
Naranjilla	Kg	\$ 1,76	Kg	0,100	\$	0,18
				0,000		
Panela Molida	Kg	\$ 1,08	Kg	1,000	\$	1,08
				0		
				Costo Total	\$	2,53
				Costo Porción	\$	0,42

Table 15. Receta Costos. Bebida. Chica del Carchi.

RECETA DE COSTOS						
Nombre de la Receta	Vaso de Colada Morada					
Fecha	08/11/2012					
Rendimiento (Porciones)	6					
Peso Porción (L)						
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo	
Helado	Porc	\$ 0,09	Porc	6,000	\$ 0,54	
Mora	Kg	\$ 3,69	Kg	0,120	\$ 0,44	
Frutilla	Kg	\$ 2,55	Kg	0,150	\$ 0,38	
Gelatina hierbas	Porc	\$ 0,10	Porc	6,000	\$ 0,60	
Bizcocho	Porc	\$ 0,10	Porc	6,000	\$ 0,60	
Dulce babaco	Porc	\$ 0,15	Porc	6,000	\$ 0,90	
Colada morada	Porc	\$ 0,29	Porc	6,000	\$ 1,74	
				Costo Total	\$ 5,21	
				Costo Porción	\$ 0,87	

Table 16. Receta Costos. Postre Completo. Vaso de Colada Morada.

RECETA DE COSTOS					
Nombre de la Receta		Helado de Naranja			
Fecha		08/11/2012			
Rendimiento (Porciones)		6			
Peso Porción (Kg)		0,050			
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo
Crema de leche	L	\$ 2,50	L	0,080	\$ 0,20
Leche entera	L	\$ 0,80	L	0,060	\$ 0,05
Pulpa naranja	Kg	\$ 1,98	Kg	0,060	\$ 0,12
Yemas de huevo	Kg	\$ 0,12	Kg	0,052	\$ 0,01
Mantequilla	Kg	\$ 5,52	Kg	0,015	\$ 0,08
Azúcar	Kg	\$ 0,88	Kg	0,050	\$ 0,04
Glucosa atomizada	Kg	\$ 1,92	Kg	0,010	\$ 0,02
Estabilizante	Kg	\$ 13,50	Kg	0,001	\$ 0,01
Costo Total					\$ 0,53
Costo Porción					\$ 0,09

Table 17. Receta Costos. Componentes Postre. Helado de Naranja.

RECETA DE COSTOS					
Nombre de la Receta		Gelatina de Hierbas			
Fecha		08/11/2012			
Rendimiento (Porciones)		6			
Peso Porción (Kg)		0,010			
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo
Hierba luisa	Kg	\$ 9,80	Kg	0,015	\$ 0,15
Cedrón	Kg	\$ 3,72	Kg	0,015	\$ 0,06
Colapez	Kg	\$ 43,93	Kg	0,009	\$ 0,40
Azúcar	Kg	\$ 0,88	Kg	0,006	\$ 0,01
Costo Total					\$ 0,60
Costo Porción					\$ 0,10

Table 18. Receta Costos. Componentes Postre. Gelatina de hierbas.

RECETA DE COSTOS						
Nombre de la Receta	Bizcocho Maiz Harina Negro					
Fecha	08/11/2012					
Rendimiento (Porciones)	6					
Peso Porción (Kg)	0,020					
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo	
Harina maíz negro	Kg	\$ 2,00	Kg	0,075	\$	0,15
Azúcar	Kg	\$ 0,88	Kg	0,075	\$	0,07
Huevos	Und	\$ 0,12	Und	3	\$	0,36
				Costo Total	\$	0,58
				Costo porción	\$	0,10

Table 19. Receta Costos. Componentes Postre. Bizcocho Maíz Harina Negro.

RECETA DE COSTOS						
Nombre de la Receta			Dulce Babaco			
Fecha			08/11/2012			
Rendimiento (Porciones)			6			
Peso Porción (Kg)			0,015			
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo	
Babaco	Kg	\$ 2,74	Kg	0,300	\$	0,82
Azúcar	Kg	\$ 0,88	Kg	0,075	\$	0,07
					Costo Total	\$ 0,89
					Costo Porción	\$ 0,15

Table 20. Receta Costos. Componentes Postre. Dulce Babaco.

RECETA DE COSTOS						
Nombre de la Receta		Colada Morada				
Fecha		08/11/2012				
Rendimiento (Porciones)		6				
Peso Porción (L)		0,040				
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo	
Panela bloque	Kg	\$ 1,18	Kg	0,050	\$	0,06
Hierba luisa	Kg	\$ 9,80	Kg	0,010	\$	0,10
Cedrón	Kg	\$ 3,72	Kg	0,010	\$	0,04
Ishpingo	Kg	\$ 8,00	Kg	0,001	\$	0,00
Clavo de olor	Kg	\$ 10,13	Kg	0,001	\$	0,01
Pimienta dulce	Kg	\$ 7,48	Kg	0,001	\$	0,00
Canela	Kg	\$ 14,93	Kg	0,001	\$	0,01
Anís estrellado	Kg	\$ 7,68	Kg	0,001	\$	0,00
				0,000		
Frutilla	Kg	\$ 2,55	Kg	0,050	\$	0,13
Babaco	Kg	\$ 2,75	Kg	0,050	\$	0,14
Piña	Kg	\$ 0,69	Kg	0,050	\$	0,03
Azúcar	Kg	\$ 0,88	Kg	0,100	\$	0,09
				0,000		
Mortiño	Kg	\$ 6,86	Kg	0,050	\$	0,34
Mora	Kg	\$ 3,69	Kg	0,050	\$	0,18
Naranja	Kg	\$ 1,76	Kg	0,050	\$	0,09
				0		
Harina Maíz negro	Kg	\$ 2,00	Kg	0,05	\$	0,10
Maicena	Kg	\$ 3,10	Kg	0,03	\$	0,09
				0		
Colapez	Kg	\$ 43,93	Kg	0,008	\$	0,35
					Costo Total	\$ 1,77
					Costo Porción	\$ 0,29

Table 21. Receta Costos. Componentes Postre. Colada Morada.

RECETA DE COSTOS						
Nombre de la Receta	Café Pasado					
Fecha	08/11/2012					
Rendimiento (Porciones)	6					
Peso Porción (L)	0,090					
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo	
Café molido lojano	Kg	\$ 10,71	Kg	0,027	\$	0,29
Azúcar	Kg	\$ 0,88	Kg	0,060	\$	0,05
Agua	L		L	0,600	\$	-
				Costo Total	\$	0,34
				Costo Porción	\$	0,06

Table 22. Receta Costos. Café Pasado.

RECETA DE COSTOS						
Nombre de la Receta	Masa Pan de Maíz con Relleno de Zambo					
Fecha	08/11/2012					
Rendimiento (Porciones)	6					
Peso Porción (Kg)	0,030					
Ingredientes	Und	Precio Unidad	Und	Cantidad Requerida	Costo	
Harina maíz tostada	Kg	\$ 1,38	Kg	0,018	\$ 0,02	
Harina trigo blanca	Kg	\$ 0,81	Kg	0,042	\$ 0,03	
Mantequilla	Kg	\$ 5,52	Kg	0,005	\$ 0,03	
Sal	Kg	\$ 0,32	Kg	0,001	\$ 0,00	
Azúcar	Kg	\$ 0,88	Kg	0,002	\$ 0,00	
Levadura	Kg	\$ 3,80	Kg	0,003	\$ 0,01	
Leche	L	\$ 0,80	L	0,039	\$ 0,03	
Huevos	Und	\$ 0,12	Und	0,060	\$ 0,01	
				0,000		
Pepa de sambo	Kg	\$ 16,80	Kg	0,006	\$ 0,10	
Queso	Kg	\$ 5,15	Kg	0,030	\$ 0,15	
Cebolla larga	Kg	\$ 1,37	Kg	0,001	\$ 0,00	
Aceite vegetal	L	\$ 2,16	L	0,001	\$ 0,00	
				Costo Total	\$ 0,40	
				Costo Porción	\$ 0,07	

Table 23. Receta Costos. Pan de Maíz con Relleno de Zambo.

INFORME DE VENTAS / FINANCIERO PRESUPUESTO

Tras la semana de venta de menú se obtuvo el siguiente cuadro de ventas y producción.

Kardex						
	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Producción	15	4	5	8	5	4
Inventario Inicial	15	15	15	15	15	15
Ventas	4	5	8	5	4	4
Inventario Final	11	10	7	10	11	11
				VENTAS TOTALES		30

Table 24. Kardex de Ventas.

Además se registraron las siguientes ventas adicionales:

VENTAS EXTRAS							
	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo	Total
Cosecha Serrana	1						1
Caldo de la Abuela							
Cuy de Chaltura					5		5
Chicha del Carchi							
Vaso de Colada Morada	1			1			2
Café con pan de sambo							

Table 25. Ventas Extras.

Para calcular el costo de ventas real. Nos basaremos en el valor de las requisiciones solicitadas, así como en los ingresos netos reales que registró la venta del menú.

COSTO REAL DE VENTAS	
Requisiciones	\$ 495.18
Transferencias y devoluciones	\$ (204.10)
Bajas	\$ (29.23)
TOTAL	\$ 261.85

Table 26. Costo Real de Ventas.

Para revisar el desglose de las transferencias, devoluciones y bajas, revisar los anexos.

INGRESOS NETOS			
	Cantidad	Precio	Total
Menu Completo	30	\$ 24.34	\$ 730.20
Cuy de Chaltura	5	\$ 12.00	\$ 60.00
Vaso de Colada Morada	2	\$ 10.00	\$ 20.00
		Total	\$ 810.20

Table 27. Ingresos Netos.

Food Cost Real: $261.85 / 810.20 = 32 \%$

El menú tuvo un food cost real del 32%. Dejando una utilidad del 68%.

CONCLUSIONES

A nivel financiero si dio un descuadre del gasto teórico con el gasto real. El gasto real fue mayor al gasto teórico. La razón de esto es que hubieron preparaciones que tuvieron que ser desechadas ya que se acabó la semana y no se las pudo vender, tales como: chicha del Carchi, colada morada, pan congelado (listo para hornear) y helado. Estas preparaciones, no están presentes en la tabla de bajas, por ello, el descuadre.

El nivel de ventas alcanzado no registró valores altos, las observaciones que se pueden hacer para corregir aquello son:

- Colocar el precio en el la carta del menú. Esto permitiría que el cliente tenga mayor información para el momento de hacer su elección.
- Promocionar al menú de una manera más gráfica, es decir, colocar fotos de los platos, para llamar la atención de los clientes.

Por otro lado, puedo mencionar que el nivel de satisfacción de las personas partícipes del menú fue muy alto, siendo una experiencia muy enriquecedora, y un ensayo del trabajo que se puede realizar a futuro con la cocina ecuatoriana.

Se recomienda para preparaciones futuras con cuy no utilizar la cabeza y las patas ya que esta causaría cierto rechazo por parte de los comensales.

BIBLIOGRAFÍA

- Barrera, J. P. (2008). *El Sabor de la Memoria Historia de la Cocina Quiteña* (Primera ed.). Quito, Ecuador: FONSAAL.
- Barrera, J. P. (2010). Cocinas Regionales Andinas Memorias del IV Congreso Quito Ecuador. In J. P. Barrera (Ed.). (p. 342). Quito: Corporación Editora Nacional.
- Circulo de Lectores. (N.A.). *El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana* (Primera ed.). Quito, Ecuador: Circulo de Lectores.
- Fried, M. O. (1986). *Comidas del Ecuador Recetas Tradicionales Para Gente de Hoy* (Primera ed.). Quito, Ecuador: Grupo Esquina.
- García, J. P. (2010). *Manual de la Cocinera* (Primera ed.). Quito, Ecuador: FONSAAL.
- McGee, H. (2011). *La Cocina y los Alimentos Enciclopedia de la Ciencia y la Cultura de la Comida* (Sexta ed.). (J. M. Ibeas, Trad.) España: Debate.
- Miño, H., Cepeda, M., & Perez, A. T. (2012). *Ecuador Tradiciones de Ayer Para la Mesa de Hoy*. (Primera, Ed.) Quito, Ecuador: Universidad San Francisco de Quito.
- Oceano. (1999). *Enciclopedia del Ecuador*. (A. Biosca, Ed.) Barcelona, España: Oceano.
- Paz, G. B. (2003). *Metodología de la Investigación* (Cuarta ed.). México D.F. : Publicaciones Cultural.
- Rustica Editions. (2012). *Le Traite Rustica de la Conservation*. Paris: Editions Rustica.

ANEXOS

Devoluciones y tranferencias.				
Producto	Und	Cantidad	Precio Und	Valor a descontar
Cuyes	Und	12.250	\$ 13.00	\$ 159.25
Café	Kg	0.500	\$ 10.71	\$ 5.36
Babaco	Kg	1.000	\$ 2.74	\$ 2.74
Haba fresca	Kg	0.700	\$ 2.94	\$ 2.06
Choclo desgranado	Kg	0.700	\$ 1.76	\$ 1.23
Camote dulce	Kg	0.900	\$ 1.27	\$ 1.14
Zanahoria amarilla	Kg	0.250	\$ 0.59	\$ 0.15
Mote seco	Kg	4.000	\$ 4.10	\$ 16.40
Ají rojo	Kg	0.400	\$ 1.76	\$ 0.70
Panela	Kg	1.000	\$ 1.18	\$ 1.18
Harina maíz negra	Kg	0.300	\$ 2.45	\$ 0.74
Naranjilla	Kg	1.000	\$ 1.76	\$ 1.76
Mortino	Kg	0.500	\$ 6.86	\$ 3.43
Arroz	Kg	0.500	\$ 1.07	\$ 0.54
Manzana	Kg	1.000	\$ 1.96	\$ 1.96
Pina	Kg	0.500	\$ 0.69	\$ 0.35
Pepa Sambo	Kg	0.200	\$ 16.08	\$ 3.22
Guayaba	Kg	1.000	\$ 1.27	\$ 1.27
Cebolla perla	Kg	0.500	\$ 1.27	\$ 0.64
Total devoluciones y transferencias				\$ 204.10

Table 28. Devoluciones y Transferencias.

Bajas				
Producto	Und	Cantidad	Precio Und	Valor a descontar
Leche	L	3.000	\$ 0.80	\$ 2.40
Queso	Kg	2.000	\$ 3.72	\$ 7.44
Maní	Kg	1.500	\$ 5.70	\$ 8.55
Crema de leche	L	3.000	\$ 2.70	\$ 8.10
Cebolla larga	Kg	0.100	\$ 1.37	\$ 0.14
Funda vacio	Und	40.000	\$ 0.04	\$ 1.60
Tarrina plastica	Und	25.000	\$ 0.04	\$ 1.00
Haba fresca	Kg	0.100	\$ 2.94	\$ 0.29
Choclo desgranado	Kg	0.100	\$ 1.76	\$ 0.18
Cilantro	Kg	0.050	\$ 7.60	\$ 0.38
Prejil	Kg	0.050	\$ 3.92	\$ 0.20
Limón sutil	Kg	0.400	\$ 1.57	\$ 0.63
Aguacate	Kg	0.500	\$ 1.96	\$ 0.98
Lomo res	Kg	2.500	\$ 6.80	\$ 17.00
Total				\$ 29.23

Table 29. Bajas.

Generos Vegetales Incertados por los Españoles	
Nombre	Uso
Ajo	Condimento
Caña de Azucar	Azucar, ron
Cebada	Cereal
Cebolla	Condimento
Coliflor	Hortaliza
Culantro	Condimento
Haba	Leguminosa
Lenteja	Leguminosa
Limon	Fruta
Manzana	Fruta
Mostaza	Condimento
Naranja	Fruta
Oregano	Condimento
Pera	Fruta
Perejil	Condimento
Toronjil	Hierba Medicinal
Trigo	Cereal
Zanahoria	Hortaliza

Table 32. Especies Vegetales Inertadas por los Españoles.