

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

“El reencuentro con los dioses”

Cocina Griega

María Isabel Mejía Onofre

David Harrington, Chef, Director de Tesis

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

Quito, diciembre de 2014

Universidad San Francisco de Quito.

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

“El reencuentro con los dioses”

Cocina Griega

María Isabel Mejía Onofre

David Harrington, Chef.

Director de Tesis

Claudio Ianotti, Chef.

Director del Colegio de Arte Culinario

Mauricio Cepeda, MSc.

Decano del Colegio de Hospitalidad,

Arte Culinario y Turismo

Quito, diciembre de 2014

© 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: María Isabel Mejía Onofre

C. I.: 1716078223

Fecha: Quito, diciembre de 2014

Agradecimientos

Agradezco primeramente a Dios por la salud y la vida, a mi familia quien día a día ha estado apoyándome a lo largo de mi carrera y han sido mi fuerza para seguir adelante. A mi mamá por su cariño, a mi papá por el ejemplo que me ha dado y a mis hermanos por su apoyo incondicional. Agradezco también a mi novio por su paciencia y apoyo.

TABLA DE CONTENIDOS

TABLA DE CONTENIDOS	5
INTRODUCCIÓN	7
TEMA Y JUSTIFICACIÓN	9
SOPORTE HISTORICO, CULTURAL Y GASTRONÓMICO.....	11
Historia y tradiciones de los platos dentro del menú.....	15
Calamares rellenos.- γεμιστό καλαμάρι.....	15
Ensalada griega.- ελληνική σαλάτα.....	15
Moussaka.- μουσακάς.....	16
Patates.- Πατάτες.....	17
Vegetales rellenos.- Γεμιστά λαχανικά.....	18
Bougatsa.- μπουγάτσα.....	19
El café de Moca.- καφέ μόκα.....	19
Mbourekakia.- μπουρεκάκια.....	20
Mitología griega para denominación de los platos	21
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.....	23
Textos.....	23
Entrevista	24
Degustación.....	24
RECURSOS EMPLEADOS	25
Equipos empleados.....	25
Detalles de servicio y vajilla utilizada.	26
INGREDIENTES Y ADAPTACIONES	27
MENÚ PROPUESTO.....	31
Arte del menú.....	32
Razonamiento y justificación de menú	32
Fotos de los platos	36
MARIDAJE DEL MENÚ	37
EJECUCIÓN DEL MENÚ	41
Recetas estándar	41

Recetas estándar con costos	41
Costo por plato.....	41
Kárdex	41
RESULTADOS FINANCIEROS.....	42
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
BIBLIOGRAFÍA.....	44
ANEXOS.....	45
Anexo 1. Grecia.....	45
Anexo 1.1. Mapa de Grecia	45
Anexo 1.2 Puerto de Pireo en Atenas	45
Anexo 1.3 Pesca en Atenas.....	46
Anexo 1.4 Baile Sirtos	46
Anexo 1.5 Baile Pidiktos	47
Anexo 1.6 Baile Tsamikos	47
Anexo 1.7 Pastelerías griegas.....	48
Anexo 1.8 Carnaval del Peloponeso	48
Anexo 1.9 Elaboracion casera del queso feta.....	49
Anexo 1.10 Wale Briki “la tradición del café”	49
Anexo 2. Equipos empleados	50
Anexo 3. Vajilla utilizada	54
Anexo 4. Montaje de la mesa.....	56
Anexo 5. Arte del menú.	57
Anexo 6. Foto de los platos.....	58
Anexo 7. Detalle de técnicas culinarias y procesos.....	60
Anexo 8. Recetas estándar.....	76
Anexo 9. Receta estándar con costo.....	85
Anexo 10. Costo por plato.....	92
Anexo 11. Kárdex.....	94
Anexo 12. Costo real y teórico	95

INTRODUCCIÓN

El menú realizado, “Cocina Griega -El reencuentro con los dioses”, fue realizado inspirándose en la cultura griega, en el cual se quiso plasmar los sabores típicos de este país. Para lograr esto, se utilizó los productos más importantes de Grecia y fue basado en recetas tradicionales y conocidas.

El menú Griego tuvo que pasar por la aprobación de jueces que dieron su punto de vista en cuanto a la estructura del menú y a sus recetas. Después de la degustación, no hubo ningún cambio en el menú, todos los platos se mantuvieron de la misma manera en la que se sirvieron.

El menú constaba de cinco servicios; primera entrada “Frutos del mar de Poseidón”, la cual constaba de calamares rellenos a la parrilla con pulpo a la parrilla y ensalada griega. La segunda entrada “ Del jardín de Deméter”, constaba de Moussaka, gratinado de berenjenas y carne. El plato fuerte “ Zeus, dios de dioses” estaba basado en cordero a la parrilla con papas a las finas hierbas y limón acompañado de tomate relleno.

El postre “Dulce y hermosa Afrodita” se trata de Bougatsa, el cual constaba de masa phyllo rellena de una crema dulce, esto servido con helado de pera al vino. Por último, el bajativo, “La tentación de Hades” el cual era compuesto de café griego acompañado de empanadas de arroz con leche.

La semana del menú fue muy exitosa ya que cumplió todas las metas planteadas; el número de menús vendidos fue de 78 menús completos, 1 primera entrada y 3 postres. Gracias a este número de ventas se logró equilibrar el costo del menú para poder sacar utilidad del mismo. Se puede decir que los costos del menú fueron cubiertos y a más de ello se logró sacar utilidad alta.

Culturalmente también cumplió con las expectativas ya que se logró el objetivo de que la gente conozca más de esta cultura y que se lleve una buena experiencia de la gastronomía griega. Este menú fue muy rústico por lo que la gente se identificó fácilmente ya que el menú no estuvo compuesto de productos exóticos a los cuales la gente tuviera resistencia a probar.

TEMA Y JUSTIFICACIÓN

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

La primera entrada constaba de calamares a la parrilla rellenos de queso feta y pimientos asados rojos y amarillos, láminas de pulpo a la parrilla servido con una ensalada griega. La ensalada constaba de aceitunas negras Kalamata, rúcula, aros de cebolla, pepinillos laminados y tomate riñón. La ensalada fue servida con una vinagreta de vino tinto, aceite vegetal, aceite de oliva y orégano seco. Para la decoración y terminación del plato se preparó un aceite de perejil el cual daba color al plato.

La segunda entrada fue Moussaka, este plato constaba de varias capas de láminas de berenjena, papas confitadas, boloñesa y bechamel. El mismo fue decorado con aceite de perejil, brotes de cebolla y flores comestibles.

El plato fuerte era compuesto por cordero a la parrilla, acompañado de papas con cáscara salteadas en mantequilla, cebolla de verdeo y queso mozzarella de cabra, para terminar se le agregó un toque de limón. Como guarnición tenía un tomate relleno de risoni, el cual fue salteado con pomodoro y pimientos. Para finalizar el plato, éste tenía un chimichurri griego.

El postre estaba compuesto de Bougatsa, un pastel típico de Grecia, el cual era masa Phyllo rellena de un tipo de crema pastelera, a ésta se le espolvoreó azúcar impalpable y se la decoró con flores hechas de manzana roja. El pastel griego fue acompañado de helado de pera al vino, chips de manzana verde y pera. Para la decoración se agregó pétalos de rosa secos.

El bajativo fue un café griego, el cual fue aromatizado con cardamomo. Para acompañar el café se sirvió unas empanadas de arroz con leche, las cuales se servían calientes y con azúcar impalpable espolvoreada.

SOPORTE HISTORICO, CULTURAL Y GASTRONÓMICO

Grecia ha pasado por muchos cambios en su historia, sin embargo, la gastronomía es lo unico que se me mantiene intacta como en sus inicios. La gastronomía griega se basa e cuatro pilares fundamentales, la primera es frescura, vitaminas en abundancia, simplicidad y variedad.

Con estos cuatro factores podemos ya tener una pista de cuán sana y saludable es su gastronomía. En la antigua Grecia ya se conocían las preparaciones como guisos, salteados de frutas, la conservacion de alimentos, pesca en convinación con cerdo. Hoy en día, la cocina griega es considerada una de las mas sanas de Europa.

Grecia cuenta con una amplia variedad de productos los cuales han permitido que se den varias combinaciones entre ellos. La tierra de cada isla o región es diferente, es por esta razón que cada una tiene un producto especial que lo caracteriza y que es mas utilizado. Grecia tiene montañas donde se encuentran los platos de caza; el litoral donde se encuentran sus pescados y mariscos; y en el interior se encuentran las frutas y verduras.

Aunque existe una gran diversidad de productos, tambien podemos decir que grecia mantiene tres productos sin falta en sus mesas. Desde la antigüedad ya encontramos estos tres productos: pan, vino y aceite de oliva.

El pan acompaña cualquier plato, desde picadas, entradas y fuertes. El vino esta presente en toda mesa griega, sin importar la ocasión esta bebida es reconocida como insignia nacional griega. Su variedad de uvas son tan antiguas que recomndan a la epoca de Platón. El aceite de oliva se lo utiliza para cualquier preparación, para freir, adobar, conservar, etc.

Grecia esta conformada por islas y regiones las cuales tienen su gastronómica unica de cada una. Cada isla tiene diferentes tradiciones en cuanto a festivales y gastronomía. Grecia tiene

mucha influencia gastronómica de otros países y culturas, entre las más importantes tenemos los judíos, italianos y turcos.

La capital de Grecia es Atenas la cual tiene la mayor riqueza económica del país debido a un asentamiento de gente pudiente. En el centro histórico de Atenas se puede encontrar los restaurantes más finos, donde las cenas van principalmente conformados de bogavante debido a que en Atenas se encuentra uno de los puertos pesqueros más grandes llamado *Pireo*. En los alrededores del puerto se encuentran tabernas, bares y restaurantes donde se sirven la pesca del día: bacalao, sardinas, gambas, etc. Todo esta gastronomía es bien acompañada de la danza y la música de la zona la cual tiene algunas tradiciones tales como *los sirtós*, estos son bailes lentos con pasos alargados; *pidiktos* la cual es un poco más rápida y se baila dando brincos y saltos; *tsamikos* los cuales son bailes antiguos campesinos; entre otros.

Las calles de Atenas están siempre llenas de personas las cuales comen a pie mientras se dirigen a su destino, la comida rápida ateniense es basada en un tipo de pitas las cuales se las rellena de una variedad de ingredientes que son calentados en planchas y luego puestos en la tortilla, a este plato se lo denomina *tzatziki*.

Las pastelerías de Atenas son muy vistosas y llenas de sabores, en ellas se pueden encontrar postres tradicionales griegos, los cuales son pasteles rústicos, de café en su mayoría. También en las pastelerías se encuentran postres como natas, *galactoboureko*, arroz con leche, envueltos en masa phyllo, etc.

Otra región con gran influencia gastronómica es el Peloponeso o isla Pélope. En esta isla la carne más importante es la del cerdo, este es un animal que para ellos es considerado de fácil crianza, la alimentación del cerdo es únicamente trébol.

En el Peloponeso es la región donde se cultivan papas, las cuales se las encuentran en mercados, existe una gran variedad de papas las cuales se las usa en diferentes preparaciones.

El carnaval del Peloponeso es una de las fiestas más importantes, esta fiesta empieza tres semanas antes del lunes de carnaval. En esta fiesta se disfruta mucho ya que después de la fiesta viene cuaresma y aquí se hace mucha abstinencia y ayuno. El primer y el segundo domingo se come cerdo, el tercer domingo quesos. La tradición es ir de casa en casa usando pieles de animales y deseando un buen año y una prospera cosecha. La gente disfruta mucho, sale a las calles y coquetea con las personas para sentirse atractiva, bailan y beben. El plato típico para el día después de estas fiestas para pasar la embriaguez son los callos los cuales se sirven con vino blanco y bastante zumo de limón.

En esta isla se elabora el queso feta de la manera tradicional. Muchas amas de casa del campo optan por elaborar ellas mismas el queso, el cual lleva un proceso un poco largo. Se necesitan diez litros de leche de cabra y con las bacterias mismas del ácido láctico a una temperatura de 16° hace que por su cuenta cuaje las proteínas de la leche.

Si hablamos de Grecia es necesario hablar de la región de Macedonia, una de las regiones con la tierra más fértil, aquí se encuentran un sin número de variedades frutales y vegetales. Una de las preparaciones más trascendentales de Grecia, la cual ha llegado a todo el mundo es la *Macedonia de frutas* la cual es simplemente un conjunto de frutas de verano. En Grecia se recoge las frutas en la llanura de Imathias donde se llega a grandes campos frutales y se recoge las frutas que hayan madurado y se las come frescas y jugosas. Entre las frutas principales de esta preparación es el kiwi, fresas, molocotón, uvas e higos.

Primavera es la temporada donde se da el mayor número de cultivo de melocotón, aquí los árboles se llenan de frutos a tal punto que las ramas empiezan a curvarse por esta razón los

melocotones mas verdes son arrancados para que los que están mas maduros alcancen a madurar sin que las ramas se rompan.

Existen veinte y ocho diferentes variedades de melocotón las cuales se las encuentra todas aquí, Macedonia exporta sus frutos a todas partes del país. Los melocotones son utilizados en muchas preparaciones de pastelería: buñuelos de miel con durazno, pastel borracho, etc.

En una parte de la isla llamada *Kosani* se encuentra el cultivo de azafrán, el cual a mediados de Octubre empiezan a florecer color violeta todas las llanuras. Desde la antigüedad hasta la actualidad se recogen a mano cada pistilo de la flor. Se necesita 160 000 pistilos para llenar un kilo, por esta razón su precio es alto. Los árabes fueron quienes introdujeron a Europa este condimento a través de España. Desde ahí se empezó su cultivo y hasta en las obras de Homero se lo menciona como la flor de las tres gotas de sangre.

En Macedonia se cultivan algunas de los productos más importantes de la cocina griega como el arroz, descubierto por Alejandro Magno; la berenjena introducida por los árabes en el siglo XIII; el tomate el cual tiene su origen en los andes y fue introducido mucho después por los italianos.

Una de las preparaciones mas típicas de Grecia son las hojas de Parra rellenas. Se puede rellenar de cualquier ingrediente, sin embargo hay una receta típica la cual es arroz como base y hojas como la misma hoja de parra picada, eneldo, aceite de oliva y perejil. Luego de enrollarlas se las cocina al vapor.

Historia y tradiciones de los platos dentro del menú

Calamares rellenos.- γεμιστό καλαμάρι

El calamar pertenecen al patrimonio cultural griego desde la Antigüedad. A este se lo suele preparar de algunas maneras dentro de la cultura, una de las más fuertes influencias es cocinar el calamar relleno a la parrilla. Existen infinitas combinaciones de rellenar el calamar, entre los ingredientes principales es el pimiento rojo, verde, cebollas, tomates y como principal el queso *kefalotyri*, el cual es muy utilizado para rellenar moluscos, debido a su fuerte sabor para resaltar la carne de calamar la cual es un poco insípida y de textura chiclosa.

En Grecia el queso es un ingrediente el cual lo vamos a encontrar en la mayoría de recetas. Para rellenos se utiliza mucho los quesos color beige, de corteza homogénea y pastosa, este no presenta agujeros; este es elaborado a base de leche de cabra y oveja. Su textura es dura y tiene un sabor salado un poco fuerte. Este tipo de queso *Kefalotyri* se lo utiliza en la gastronomía griega para pastas y tortas también.

Los pimientos utilizados en esta cultura remontan al siglo XVI donde los pimientos fueron importados desde América y desde ahí se los utiliza para la cocina mediterránea.

Ensalada griega.- ελληνική σαλάτα

Esta ensalada se la ofrecía antiguamente como una degustación de pequeños platillos saludables los cuales eran compuestos por pepinillos al yogurt, pimientos asados, hojas de uva rellena y aceitunas negras, *Kalamata*. Esta ensalada también es conocida como *horitakyi salata*, o ensalada campesina.

En la actualidad a este platillo se lo sirve como guarnición o acompañamiento de una proteína principal, raramente este es un servido como plato fuerte. La cultura griega es reconocida por esta ensalada debido a su mezcla de sabores e ingredientes con diferentes contrastes.

En Grecia se emplea un pepinillo especial, es uno pequeño llamado *angouri*. Otro ingrediente principal de esta ensalada son las aceitunas, las cuales son cosechadas en Messini, Peloponeso; las aceitunas se las recoge manualmente, una vez cosechadas se les abre un canal por el medio, para luego meterlas en salmuera. El queso forma parte importante de esta composición, es utilizado precisamente para hacer esta ensalada el queso feta, un queso con sabor fuerte, de no haber este queso se utiliza queso de cabra.

Existen algunas variaciones de esta ensalada, en pueblos pequeños se suele agregar a la ensalada huevo duro, aceitunas verdes, papas hervidas y hasta hierbas salvajes.

Sin embargo, la ensalada griega tradicional está compuesta de pepinos pequeños, *angouri*, tomate, pimiento amarillo, rojo y verde, cebollas, aceituna *Kalamata*, queso feta, y aceite de oliva. La tradición en Grecia es no mezclar los ingredientes en un tazón todos a la vez, ya que se pierde sus colores, texturas y sabores. En Grecia se disponen los vegetales en una bandeja en la cual se puede apreciar cada ingrediente por separado y una vez servida la comida, se procede a mezclar.

Moussaka.- μουσακάς

Este plato típico de Grecia tiene su origen en el Medio Oriente e Irán. El nombre *moussaka* se lo utiliza en países cercanos como Turquía e Irán. En las familias Griegas este plato se lo sirve en familia, por lo general se lo come como plato principal o fuerte. Es una tradición hacer la *moussaka* en familia e ir armándolo capa por capa. La salsa bechamel es una preparación la cual empezó a ser utilizada en Grecia desde hace 80 o 100 años.

Existen algunas variaciones de este platillo el cual consiste en freír la papa al momento de armar y la otra de armar con la papa cruda, lo mismo sucede para la berenjena, la cual se la debe dejar 30 minutos que desagüe y luego apanarla y freírla y luego armar las capas o armar las capas con la berenjena solo después de desaguar.

En Grecia la *moussaka* por lo general es hecha con carne de cordero u oveja, esta carne es una carne muy noble, la cual es perfecto por su sabor dominante y distintivo.

Patátes.- Πατάτες

Las papas en Grecia tienen su origen con Ioannes Antocion Kapodistrias (1776 – 1831), quien fue uno de los primeros gobernantes de la Grecia Joven. Ioannes había visto los beneficios de este alimento, sin embargo, en Grecia aún no estaba introducido. Ioannes aplicó mucha astucia al momento de presentar este alimento para ser introducido a Grecia. Existían muchas personas que desconocían este alimento y que no iban a ser flexibles en producir este tubérculo. Ioannes hizo que sus guardias hagan sembríos de papa y los vigilen con mucha atención para causar curiosidad en los campesinos. De esta manera los campesinos llenos de curiosidad por este alimento tan custodiado, empezaron a robarse brotes del cultivo vigilado y lo siguieron sembrando a lo largo del país.

Las variedades de papa que más se utiliza en Grecia es la *spunta* que fue traída de Holanda. La ciudad con mejor y mayor producción de papa es Arcadia, ahí se puede encontrar papa en los mercados, tiendas o directamente con los productores. Los meses de mayor producción de papa en Grecia es en Marzo, una temporada con un clima favorable para este tipo de cultivo.

Una de las preparaciones más trascendentales en Grecia es la *patátes tiganités*, las cuales consisten en freír papas al estilo Holandés, pero en aceite de oliva. Estas papas tienen un sabor muy aromático, su elaboración es muy laboriosa ya que deben estar al punto exacto de cocción pero evitando que el aceite se quemé. Las familias griegas las preparan siempre en reuniones familiares.

En Grecia la papa se la utiliza para un sin número de preparaciones, entre ellas tenemos también las *patátes lemonátes* las cuales son papas rústicas cocinadas al horno con finas hierbas y antes de servir se le agrega limón y queso de cabra. La papa se la come mucho con mariscos, en puré, fritas, moussaka, etc.

Vegetales rellenos.- Γεμιστά λαχανικά

Los vegetales rellenos son una especialidad muy antigua de la Isla de Samos, aquí se utilizan tomates, papas, pimientos, calabacines, berenjenas, etc., rellenos de una mezcla de arroz o también risóni. A esta mezcla se le puede agregar los ingredientes típicos de la zona como piñones, pasas, hierbas y una ligera pasta de tomate.

Samos está situado al este del Egeo, muy cerca de Turquía, esta isla tiene una tradición muy marcada de mezclar lo salado con lo dulce, traído la tradición de Asia Menor. Aquí habitan los Sibaritas griegos quienes son reconocidos por esta tradición de rellenar las verduras. Los Sibaritas rellenan los vegetales con arroz en temporada de ayuno; y de carne de res el resto del año.

La isla de Samos tiene cultivos de pasas blancas en más de 2300 hectáreas, las cuales están sembradas por terrazas. De aquí también es obtenido uno de los vinos más famosos del mundo, Moscatel. Las uvas que sobran de la cosecha se las ponen a secar al sol por varios días hasta obtener las pasas blancas para rellenar en los vegetales.

Bougatsa.- μπουγάτσα

En la Grecia Antigua era muy tradicional el reconocer a una doncella dependiendo sus dotes culinarias, aquí las mujeres antes de casarse eran puestas a prueba por su forma de cocinar. Típicamente debía exponer su talento armando la Bougatsa, el cual es un postre típico que se basa en dobleces de masa *phyllo* con relleno de una crema espesa de leche.

Este plato es preparado comúnmente para servirse en el desayuno acompañado de café, también se lo sirve como postre después del plato principal. La Bougatsa también es conocido como *galactopita* en otros lugares de la Isla. Para perfumar el postre se utiliza cardamomo el cual es una especia de la costa de Malabar en la India; en otros lugares de Grecia se aromatiza la Bougatsa con ralladura de diferentes frutas.

La masa *phyllo* es utilizada para cubrir la crema de leche espesa, el origen del *phyllo* se remonta a los *karagounides*, un grupo de la zona rural de Tesalia.

El café de Moca.- καφέ μόκα

La dieta del Griego, es un poco desordenada en cuanto a las horas de comida en el día. El desayuno no representa para la cultura Griega una comida muy importante, ellos realzan la importancia a la comida del medio día y de media tarde o cena. Para empezar su día, la gente de Grecia toma café, pero no cualquier café, toman Café de Moca. Sus propiedades energéticas ayuda a que los griegos puedan desempeñar sus actividades en la mañana antes de su comida de medio día o almuerzo.

Wále Bríki, que significa “pon a hervir el café”, marca un tradición muy importante en Grecia la cual es el anuncio de un momento para estar en sociedad, aquí la gente se reúne a tomar café, acompañado de las últimas noticias del día que puedan tener relevancia para amigos, vecinos

o familiares con quien se esté tomando. Para estos rituales de sociedad existen algunas reglas dependiendo el círculo en el que se encuentre y de no ser acatadas las mismas es muy difícil encajar en este grupo.

En estas reuniones se sirve el café acompañado de alguna pasta de dulce o golosina y un vaso de agua helada. Los grupos donde se reúnen a tomar café pueden ser mixtos o solo de un género. Dependiendo del grupo se preparan diferentes tipos de café. *Sketos* “amargo”, *métrios* “semidulce”, *glykós* “dulce”. Los hombres por lo general prefieren otra variedad de café llamada *Kafeníon* la cual es una variedad mas fuerte; cuando están en grupos de hombres siempre debe existir una mujer que prepare el café ya que está mal visto que un hombre se prepare su propio café.

Existen algunas creencias en cuanto al café en Grecia, se dice que el café refleja sus estado de animo y por ende el sabor de cada café será distinto dependiendo de quien lo prepare. El café de moca no debe beberse de golpe, debe tomarse poco a poco para que los sedimentos se vayan asentando en el suelo de la taza. Para preparar el café de moca se utilizan unos tazos de plata los cuales tienen un mango largo para que este no se sobrecaliente.

Μbourekakia.- μπουρεκάκια

Este envuelto de masa relleno de arroz dulce, es una preparación que se la hace en épocas de carnaval en Quios, Grecia; donde a los niños disfrazados se les obsequia estos deditos de dulce por su esfuerzo en el disfraz.

El arroz que se utiliza en la elaboración es el comúnmente utilizado a nivel mundial, inicialmente fue cultivado en China hace miles de años y posteriormente fue importando por los Turkestan y Mesopotamia gracias a los Persas. Sin embargo, fue Alejandro el Grande quien en uno

de sus viajes a la India trajo este ingrediente y se lo presentó a la Grecia Antigua, y desde ahí se inició su utilización y producción.

Otro ingrediente clave de esta preparación es la vainilla la cual fue adoptada por la península ibérica y todos los países de Europa después de su descubrimiento por España en el siglo XVI; quienes cuentan en las leyendas que descubrieron la vainilla al degustar el cacao Azteca.

Mitología griega para denominación de los platos

Para el menú presente se decidió recrear los platos con más relevancia dentro de la cultura griega. Es de saber que Grecia es un país gastronómicamente rico, debido a sus infinitos ingredientes, sin embargo, lo que se quiso representar fue una cultura mitológica por esta razón los nombres de cada plato fue escogido basado en los dioses de la mitología griega.

Se trató de escoger platos relevantes y variados que cumplieran con el objetivo de demostrar los productos principales de Grecia. Una vez seleccionado los platos, se identificaron posibles nombres de dioses los cuales vayan de la mano con la esencia del plato.

Para poder entender el nombre de cada plato, empezaré con la historia de los dioses mitológicos griegos.

Cronos y Rea fueron los padres de los dioses Zeus, Hestia, Deméter, Hera, Hades y Poseidón. Cronos al nacer sus cinco primeros hijos, Hestia, Deméter, Hera, Hades y Poseidon, se los comió uno por uno. Rea, la madre, indignada de que ningún hijo le quedaba, tuvo a su último hijo Zeus y pensando en que Cronos se lo volvería a comer, envolvió en un pañal a una piedra y se lo entregó a Cronos, mientras ella escondía a Zeus dejándolo en manos de Amaltea en una Isla llamada Creta para que se Zeus se mantenga vivo.

Cuando Zeus creció hizo que su padre vomitara a sus hermanos y de esta manera los traería a la vida nuevamente para juntos gobernar el mundo. Debido a la victoria de Zeus él se quedó como dios de los cielos; Poseidón con las aguas; Hades con el infierno; Deméter como diosa de la agricultura y la tierra; Hera se quedó como esposa y hermana de Zeus y Hestia como diosa del hogar.

En el menú la primera entrada estaba conformada por frutos del mar, pulpo y calamar; por esta razón se decidió denominar a este platillo en honor al dios de las aguas *Poseidón*. Se trató de encontrar un tema llamativo y adecuado para un platillo, el nombre de la primera entrada fue “Frutos del mar de Poseidón”.

En la segunda entrada se sirvió Bougatsa la cual está compuesta principalmente de vegetales como la berenjena, papa y tomate. Por esta razón se decidió que el nombre haga alusión a Deméter, quien es la diosa de la agricultura y la tierra. El platillo era muy colorido y contaba con algunos brotes verdes y flores comestibles por lo que se decidió dejar como nombre a este plato como “Del Jardín de Deméter”.

El plato fuerte tenía como proteína cordero que es uno de los productos principales de Grecia, con un sabor fuerte y dominante. Por esta razón se quiso asociar al cordero con Zeus quien fue el dios más fuerte y poderoso. El nombre definitivo del plato fue “Zeus dios de dioses”.

El nombre del postre se lo puso en honor a una diosa que no hemos mencionado aún. El origen de Afrodita se remonta al momento en que Cronos, padre de Zeus, corta los testículos de su propio padre Urano y los lanza al océano. De estos testículos nace Afrodita que por esta razón se la conoce como “nacida de las olas”. Afrodita es la diosa mas bella y es denominada la diosa del amor y la belleza. El postre del menú tenía adornos de rosas de manzana y polvo de oro con un

toque muy romántico, es por esta razón que se decidió denominar al postre como “Dulce y hermosa Afrodita”.

Para el bajativo volvemos a uno de los siete hermanos dioses, Hades, quien es el dios de la muerte y el mal. El bajativo estaba conformado por una golosina Griega que es una empanada de dulce, por esta razón se decidió poner de nombre al plato “La tentación de Hades”.

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

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

Textos

En Ecuador si se tiene un conocimiento de la cocina griega, por esta razón fue fácil encontrar textos en la biblioteca de la Universidad San Francisco textos de la gastronomía Griega. Básicamente el trabajo se basa dos libros. El primero es un libro llamado “Delicias de Grecia”, el cual tiene recetas muy rústicas y tradicionales, también presenta información en cuanto a los productos y las zonas donde se cultivan. El libro esta dividido por secciones de ensaladas, carnes, mariscos y postres. El libro te facilita un glosario muy amplio de los platillos mas importantes de Grecia, sus recetas y algunas historias mitológicas del país.

El segundo libro llamado “Culinaria Grecia” trata más acerca de la cultura Griega pero dividido en zonas, en este libro se pueden encontrar platillos mas específicos de cada isla de Grecia. El libro se divide por las diferentes ciudades e islas de Grecia y se especifica los platos principales de cada una de ellas, dando como sugerencia dos o tres principales de cada isla. Las

recetas eran un poco extrañas por lo que no se utilizó mucho de estas recetas ya que la gente podía tener rechazo a probar cosas muy exóticas.

Entrevista

En un viaje de estudios que realicé a Francia, tuve la oportunidad de que en mi grupo de trabajo estuvo un compañero de Grecia, quien me ayudó con ideas y recetas principales de su País para poder plasmarlas. Orpew, quien me ayudó con recetas y tradiciones de cómo lo hacían en su casa, fue una gran fuente de información. Inicialmente él fue quien me convenció en sacar la cultura Griega en Ecuador.

Degustación

Como mencioné anteriormente, en Ecuador si se puede encontrar un poco de culinaria Griega, existe un restaurante de cocina Griega llamado "*Sophia*" en la ciudad de Quito, en el cual se encuentra un menú muy variado. Allí tuve la oportunidad de probar tres de los cinco platos que saque en mi menú. Sin embargo, tuve que hacer a mi gusto algunos cambios ya que la comida, en mi opinión, no fue muy agradable, faltaban sabores, todo era muy simple. En este restaurante pude probar la moussaka, calamares rellenos y el cordero a la parrilla.

Gracias a la degustación pude tener una visión mas clara de los platos ya que anteriormente no había tenido la oportunidad de probar.

RECURSOS EMPLEADOS

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

Equipos empleados

Se utilizaron varios equipos con diferentes funciones y características. (Anexo 2)

- Laminadora. De uso industrial, tiene una rueda con cuchilla que gira, haciendo que los productos se laminen más delgados y fácilmente.
- Freidora. Cuenta con dos canastas las cuales se sumergen aceite a temperatura de 350°F.
- Refrigerador. Use dos refrigeradores, los dos a la misma temperatura, 4°C, la diferencia era el tamaño de cada uno.
- Congelador. Use dos congeladores, el uno tenía la temperatura más baja que el otro por lo que ahí congele mis productos de toda la semana. El otro era más para cosas que las quería mantener frías sin necesidad de hacerlas duras como piedra.
- Cocina industrial. De uso industrial, a gas, con 6 quemadores.
- Horno de convección. Este es el horno que está con la cocina industrial, lo usé siempre a 500°F ya que aquí gratinaba. Contaba con dos rejillas para poner las cosas adentro.
- Horno de combinación. Este horno es muy útil ya que permite mezclar las temperaturas y los tipos de calores, seco y húmedo. Utilice para confitar a baja temperatura.

- Máquina de helados. Esta es una maquina la cual nos permite transformar un líquido a un helado sin cristalizar. Se pone la mezcla en un balde pequeño y después de 30 minutos ya esta lista la preparación.
- Parrilla. Esta parrilla era a gas, muy potente. Se calentaba en pocos segundos a temperaturas muy altas. Con la parrilla lo que buscaba era sellar.
- Termo-circulador. Una maquina la cual permite que el agua este en constante movimiento para así mantener una temperatura constante el agua y poder lograr una cocción uniforme.
- Maquina de sellar al vacío. De uso industrial, se debe colocar un producto en una funda del vacío y esta la sella quitando todo el oxigeno de adentro. De esta manera los productos tienen más tiempo de vida.
- Laminadora de masas. Este es un equipo que nos ayuda a laminar masas en el grosor deseado.
- Mortero. Este utensilio consta de una piedra como base con una piedra pequeña para aplastar especias, frutos secos, etc.
- Turbo mixer. Este equipo ayuda a procesar salsas sin necesidad de pasarlas a otro contenedor.

Detalles de servicio y vajilla utilizada.

- Se utilizó distintos tipos de platos para el servicio del menú. (Anexo 3)
- Primera entrada. Plato circular de vidrio.
- Segunda entrada. Plato sombrero. Plato blanco con hueco pequeño y borde grande.

- Plato fuerte. Plato gris. Plato redondo con bordes grises.
- Salsero del fuerte. Cuchara con mango rizado.
- Postre. Plato rectangular alargado.
- Bajativo. Shot de expreso con plato pequeño rectangular de base.
 - Para el montaje de la mesa en cuanto a cubertería se necesitó: (Anexo 4)
- Primera entrada. Tenedor de entrada y cuchillo de entrada
- Segunda entrada. Tenedor de entrada y cuchillo de entrada
- Plato fuerte. Tenedor de fuerte y cuchillo de carne (con filo)
- Postre. Cuchara de postre y tenedor de postre.
- Bajativo. Cuchara de expreso.

DECORACION DE LA CAVA

La cava tuvo como finalidad representar la cultura griega para de ésta manera crear un ambiente agradable para la degustación. Los colores, las telas, los adornos y la mantelería fueron escogidos asemejando una comida típica en familia en Grecia.

INGREDIENTES Y ADAPTACIONES

Hubieron pocos ingredientes los cuales fueron difícil de encontrar, la mayoría de ellos se los pudo encontrar en el mercado nacional. Aquellos que no se los encontró fueron sustituidos por los más semejantes.

Primera Entrada.

Ingredientes específicos usados en este plato fueron:

- Calamares. Molusco, se utilizó solo el capuchón.
- Queso feta. Queso hecho a base de leche de cabra y oveja.
- Pulpo. Molusco grande cuyo tiempo de cocción es largo.
- Rúcula. Hortaliza con sabor tostado un poco amargo.
- Pimiento morrón. Pimiento rojo asado y pelado la cáscara quemada.
- Vinagre de vino tinto. Se usó como medio ácido para hacer la vinagreta.

Adaptaciones que se realizaron:

- Los calamares fueron rellenos con queso feta y ricotta ya que no se encontró queso de oveja. También para agregar sabor, los pimientos fueron asados, en la receta original eran crudos.
- Se agregó rúcula en la ensalada griega, en muchas islas de Grecia, la ensalada griega se come sin hortaliza.

Segunda Entrada.

Detalle de ingredientes especiales usados en éste plato:

- Berenjena. Planta comestible con textura suave, se necesita desaguar antes de cocinar.
- Parmesano. Queso maduro, de corteza dura.

Adaptaciones que se realizó a éste plato:

- Para aportar más sabor, se apanó la berenjena en harina, huevo y apanadura con parmesano rallado. La receta original sólo la coloca después de desaguada.
- La papa de la receta, se la hizo confit ya que en la receta original era sólo cocinada y en rodajas. Para agregar sabor se confitó en aceite de oliva, ajo y tomillo.

Plato Fuerte.

Detalle de ingredientes especiales usados en esta preparación:

- Tomate hidropónico. Variedad de tomate pequeño, circular con tallo y hoja.
- Cebolla de verdeo. Variedad de cebolla con cabeza pequeña y tallo largo verde como el cebollín.
- Queso mozzarella de cabra. Queso semi-maduro hecho a base de leche de cabra, se gratina fácilmente.
- Rissonni. Tipo de pasta en forma de arroz.
- Romero. Hierba muy utilizada con preparaciones de res, por su aroma y sabor.
- Vinagre balsámico. Vinagre negro con sabor dulzón se utilizó para el relleno del tomate.

Adaptaciones que se realizó:

- El cordero se marinó e hizo una cocción al sous vide antes de mandarle a la parrilla, se sirvió sin hueso, 3 láminas de 50gr. En la receta original se cocina con hueso toda a la parrilla y se sirve con hueso.

- Las papas eran al horno con tomillo, cebolla, ajo, romero y al final limón. En el menú, las papas eran fritas, luego salteadas en mantequilla con cebolla de verdeo, el tallo, y queso mozzarella rallado, al final gotas de limón.

Postre.

Ingredientes específicos utilizados para realizar este plato:

- Chinchón dulce. Licor anisado dulce.
- Sémola. Tipo de harina gruesa que viene de la molienda del trigo.
- Masa Phyllo. Masa muy delgada a base de trigo, usada en medio oriente.
- Polvo de oro. Polvo dorado utilizado en fina repostería para decoración.
- Pétalos de rosa. Pétalos de la rosa, en el menú son secados y triturados.
- Vaina de vainilla. Especia utilizada en la repostería, pistilo de una orquídea.

Las adaptaciones que se hizo en el plato:

- La recete de menú para la Bougatsa tenía chinchón dulce, sin embargo, la original no tenía.
- La receta original de la Bougatsa era hecha con huevos enteros, en el menú, se utilizó solo yemas.
- El helado de pera al vino, fue una creación ya que el postre Griego es peras al vino.

Bajativo.

Ingredientes específicos utilizados para realizar este plato:

- Vaina de vainilla. Especia utilizada en la repostería, pistilo de una orquídea.
- Cardamomo. Especia del medio oriente, más utilizada en Turquía, con sabor floral.
- Arroz arborio. Arroz grueso, muy absorbente con el que se hace risotto.

Las adaptaciones que se hizo en el plato:

- Las empanadas de arroz con leche tenían canela espolvoreada después de fritas. En el menú se agregó la canela en el relleno.
- La receta original del relleno era con arroz normal, en el menú se preparó con arborio para aportar más textura.

MENÚ PROPUESTO

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

La primera entrada fue una propuesta fresca la cual constaba de una ensalada griega típica servida con calamares rellenos de pimientos y queso y cocinado a la parrilla. Junto con esto se sirvió láminas de pulpo a la parrilla. A este plato se lo denominó “Frutos del mar de Poseidón”.

La segunda entrada fue Moussaka, una preparación hecha por capas de berenjena, papa y carne en salsa boloñesa. A este plato se lo denominó “Del jardín de Deméter”.

El plato fuerte fue constituido por pierna de cordero a la parrilla, papas rústicas salteadas en mantequilla, cebollín, queso de cabra y limón. Como guarnición, tomate asado relleno de rissonni. A este plato se lo denominó “Zeus, dios de dioses”.

El postre estaba compuesto de una preparación típica griega, Bougatsa, el cual es un pastel de masa phyllo rellena de crema pastelera anisada. Este pastelillo fue acompañado de helado de pera al vino. A este plato se lo denominó “Dulce y hermosa Afrodita”.

El bajativo fue café griego preparado rústicamente, servido con pequeños envueltos de masa relleno de arroz con leche. A este plato se lo denominó “La tentación de Hades”.

Arte del menú

Para el arte del menú se quiso plasmar algo rústico de Grecia el cual son los tallados típicos. Se utilizó metal como material del menú en el cual fue grabado con maquina el menú escrito. Sin embargo, por problemas de costos, para la semana de ventas se dió al cliente un menú de papel el cual era gris tratando de similar el metal. (Anexo 5)

Razonamiento y justificación de menú

Primera entrada.

La primera entrada fue calamares rellenos a la parrilla, pulpo a la parrilla y ensalada griega. Para el calamar se pueden encontrar algunas variaciones; por ejemplo, hay recetas las cuales utilizaban queso ricotta, otras utilizaron queso de oveja y otras recetas lo rellenaban con queso de cabra.

En este menú, se optó por utilizar una variación ya que el queso feta le iba a dar más sabor, sin embargo el queso ricotta le iba ayudar a bajar la acidez a la preparación ya que el queso

feta tiene una fermentación muy alta. Para dar más sabor al relleno se asó los pimientos ya que la receta original era con pimientos crudos pero con queso de oveja; el queso de oveja es normalmente un queso dulce, por el contrario el feta es muy ácido.

Para el salpicón de pulpo, la variación que se utilizó fue la presentación ya que comúnmente el pulpo es cortado transversalmente del tentáculo, pedazos grandes y gordos. Para el menú se realizó láminas con ayuda de la laminadora y se presentó de manera mas estilizada.

La ensalada griega es una ensalada que tiene algunas variaciones, en algunos lugares de Grecia la comen con rúcula, en otros con lechuga y en otros lugares no utilizan hortaliza, solamente el pepinillo, tomate, aceitunas, cebolla y pedazos de queso feta. Para éste menú, como hortaliza se utilizó rúcula y se optó por no utilizar el queso feta ya que el calamar ya tenía queso. La vinagreta que se utilizó fue la original que se encontró en todos los libros. Sin embargo, había variaciones; como el uso de limón o no en la vinagreta. Para la vinagreta se utilizó vinagre de vino tinto, aceite de oliva, aceite vegetal y orégano.

Segunda entrada.

En la segunda entrada se sirvió Muossaka, la cual es capas de berenjena, boloñesa y bechamel. Este plato es una receta muy tradicional de Grecia que es conocido a nivel mundial. Esta receta tiene algunas variaciones, en algunos lugares de Grecia se hace con capas de berenjena, zucchini y papa. En otros lugares solo se hace berenjena y papa. La preparación de la berenjena para éste plato se basa en desaguar la berenjena y luego ir haciendo capas, para la cocción de las papas, en Grecia se suele cocinar la papa y luego cortar en láminas e ir poniendo capa por capa. La variación que se hizo en el menú fue para aportar más sabor a la preparación, de ésta manera desagüé la berenjena normalmente y luego la apané con harina, huevo y parmesano y se la frito. Después de éste procedimiento se fue haciendo las capas de la Muossaka.

Otra variación de este plato fue para la papa, ya que de la misma manera para aportar sabor, confite la papa en aceite de oliva, tomillo y ajo, después se la frito y ahí se fue haciendo capas con boloñesa y bechamel.

Plato Fuerte.

El plato fuerte fue una recopilación de varias preparaciones típicas de Grecia. Este plato no tiene un nombre en específico ya que se adaptaron varias recetas. La pierna de cordero es una preparación muy típica de Grecia, donde comúnmente se la hace a la parrilla y se la sirve entera con hueso y las familias la cortan en porciones y la reparten. Las papas a las finas hiervas es una guarnición la cual es muy típica, consta de meter al horno papas con finas hiervas y hornearlas. A éstas papas antes de servir se les agrega limón. El tomate relleno es una guarnición muy tradicional de Grecia la cual es más para vegetarianos, consta de un tomate al horno relleno de risoni al pomodoro.

La variación que se hizo fue en el cordero, el cordero no se lo sirvió con hueso, sino que, se lo deshuesó primero y se lo dejó marinando por 2 días en aceite de oliva, romero, tomillo y ajo. Después se lo cocinó al sous vide para conseguir suavidad y cocción uniforme. Finalmente se lo hizo a la parrilla pero solo para sellar más no para cocinar.

Las papas también tuvieron una variación ya que en vez de hornearlas, se las frito, después fueron salteadas en cebolla de verdeo y queso mozzarella de cabra, por último se agregó el limón. En éstas papas se utilizó el queso como producto nacional de Grecia, el queso de cabra es considerado uno de los productos principales, de tal manera que se le adaptó a la receta original.

El tomate relleno no tuvo variación, mantuve la receta original de Grecia.

Postre

La Bougatsa es un postre muy típico de Grecia, éste se lo suele preparar en reuniones familiares. En el menú, de postre serví Bougatsa con helado de pera y decoraciones de chips. Este postre tiene algunas variaciones, en algunos lugares de Grecia suelen hacer el relleno del Bougatsa con ralladura de limón, vainilla, canela y licor de anís. En éste menú, se hizo el relleno con Chinchón dulce y vainilla, se omitió el uso de ralladura de limón y canela, ya que en las pruebas realizadas anteriormente, el sabor de la ralladura y de la canela no fue lo esperado.

En cuanto al helado, no hay un helado nacional, existen muchas frutas en Grecia, la pera es una de las frutas principales. Existe un postre griego el cual consiste en peras al vino blanco. En el cual se sirve la pera entera cocinada en almíbar de vino blanco. Se buscó adaptar ésta receta para el helado y se realizó un helado del postre de pera al vino.

Bajativo

El café Griego es muy tradicional, su preparación es igual al Turco, curiosamente entre éstos dos países hay una disputa de su origen. Para el acompañamiento del café se decidió hacer unas empanadas en forma de palitos rellenas de arroz con leche.

La variación que se hizo en ésta receta es que el arroz con leche no se lo hizo como tradicionalmente se lo hace, arroz con leche y azúcar. En éste menú se utilizó arroz arborio y se hizo como un risotto con leche, el cual se lo fue hidratando con leche y vainilla cada vez que el arroz absorbía el líquido.

La técnica utilizada en el bajativo es para hacer café, el café se debía hervir dos veces, una vez con café, cardamomo y agua, y la segunda después de agregar el azúcar.

Fotos de los platos

Se pueden ver las fotos de cada uno de los platos servidos antes de salir al salón (Anexo 6)

DETALLE DE TÉCNICAS CULINARIAS Y PROCESOS.

Los procesos y técnicas para la elaboración del menú fueron adaptadas para mejorar su sabor y textura. Los procesos rústicos y típicos del menú fueron reemplazados por técnicas nuevas las cuales aportan frescura a los platos. A continuación se detallaran los procesos y las técnicas utilizadas en el menú por plato. (Anexo 7)

MARIDAJE DEL MENÚ

Primera entrada.-

- Calamares a la parrilla rellenos de queso feta, pulpo a la parrilla y ensalada griega.

Uno de los licores más utilizados en Grecia, el cual en su mayoría es combinado con pescados y mariscos es el Ouzo. Cada región de Grecia produce su propio Ouzo, sin embargo, el más tradicional es el preparado en la isla de Lesbos. Esta es una bebida destilada con esencia de hierbas aromáticas, predomina el anís, otros almáciga. Esta es una bebida de aperitivo, combina bien con queso feta o quesos fuertes.

Por esta razón la primera entrada maridaría muy bien con ouzo “Barjianni”, uno de los más finos, elaborado con recetas antiguas que presenta sabor anisado y 46° de alcohol.

Maridaje con vinos que se encuentran en Ecuador:

Debido a que el Ouzo es un licor anisado, para el maridaje aquí podemos encontrar un Chinchón el cual marida con el plato por su sabor anisado.

Segunda entrada.-

- Moussaka

El vino es la bebida más importante de Grecia, este vino es uno de los más antiguos. Los primeros viñedos de la cuenca mediterránea fue en Creta, Grecia. Las condiciones geográficas son perfectas para este cultivo, produciendo vinos suaves y balanceados. Uno de las bodegas con mayor producción es la *cooperativa vinícola Sitia*. Para el maridaje de este plato que tiene carne de res, queso, leche, mantequilla, berenjena y papas, le quedaría un vino tinto seco.

El vino que maridaría con este plato es de la bodega *Sitia*, un vino tinto seco con un sabor redondo de una cepa llamada *likatiko*, la cual es una sepa muy noble que marida muy bien con carnes y quesos.

Maridaje con vinos que se encuentran en Ecuador:

Este es uno de los platos más difíciles de maridar ya que tiene pasta de tomate, carne de res y queso. El vino que podemos encontrar aquí en Ecuador y que maridaría con el plato es el vino Cherub de la casa Montes. El cual es un vino rose 100% Syrah, este es un vino seco que no tiene la fuerza de un rojo pero tampoco la suavidad y acidez de un blanco, por esta razón maridaría con el plato.

Plato fuerte.-

- Pierna de cordero a la parrilla con papas al limón, queso de cabra y vegetales rellenos

Este plato maridaría muy bien con un vino, el cual como habíamos mencionado anteriormente, es una bebida de gran trascendencia en Grecia. Para este plato acompañaría perfecto un vino tinto por la carne de cordero. El vino con el cual se maridaría es un vino de la bodega *lyrarakis*. El cual tiene una mezcla de sepas entre *kotsifáli* y *Syrah*. Este es un vino de un color rojo oscuro, el cual gracias a la Syra tiene

mucha armonía, su sabor es aterciopelado y combina muy bien con carnes de caza, brasa y quesos fuertes.

Maridaje con vinos que se encuentran en Ecuador:

En Ecuador no podemos encontrar las cepas griegas por lo que un vino que maridaría con el plato es el Marques de Casa Concha, el cual es hecho con la cepa Syrah, este tiene un ligero sabor a madera el cual marida perfecto con animales de caza y quesos fuertes.

Postre.-

- Bougatsa con helado de pera al vino

Para el postre el maridaje que acompañaría bien es un vino blanco dulce el cual tenga toques frutales (pera) y refrescante. El vino para el maridaje sería vino de la casa *Boutari*, el cual es un vino dulce hecho con la cepa griega *assytiko* y *aidani*. La uva *assytiko* es una uva blanca con mucha acidez que se da en terrenos de roca volcánica. Este vino tiene toques de frutales ya que es de Macedonia.

Los aromas frutales del vino van muy bien con la pera del helado y al ser un vino blanco dulce te va refrescando de la Bougatsa la cual es una preparación cremosa. El postre maridaría muy bien con este vino dulce *Visanto Boutari*.

Maridaje con vinos que se encuentran en Ecuador:

Para el postre se busca que sus sabores sean balanceados y que combinen entre ellos, en Ecuador podemos encontrar el vino Late Harvest de Montes el cual es un vino botritizado que usa la cepa Gewurztraminer. Este vino tiene mucho cuerpo, tiene un sabor cremoso el cual marida con

la Bougatsa. Tiene toques frutales en especial a pera y manzana por lo cual va con el helado de pera.

EJECUCIÓN DEL MENÚ

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

Recetas estándar

La escritura de los ingredientes, cantidades, procesos y su uso dentro del plato. (Anexo 8)

Recetas estándar con costos

El detalle del costo de cada plato y sus respectivos ingredientes. (Anexo 9)

Costo por plato

El cálculo del valor unitario de cada plato, mediante las recetas estándar. (Anexo 10)

Kárdex

Número de ventas diarias, las bajas, los extras y el control que se tuvo durante la semana de menú (Anexo 11).

RESULTADOS FINANCIEROS

Para obtener el resultado financiero del menú, es necesario tener dos costos, el costo teórico y el costo real. Estos dos costos se sacan de una manera diferente y entre ellos se compara para ver cuál ha sido el porcentaje de diferencia entre cada uno. El costo teórico es un costo que sacamos a base de las recetas estándar, después de tabular, se debe sumar todas las recetas estándar de nuestro menú, para sacar el costo total del menú.

Por otro lado está el costo real, como dice su nombre, este costo nos permite ver cuánto en realidad se gastó en la preparación del menú, ya que muchas veces hay merma que no está tomada en cuenta en el costo teórico. (Anexo 12)

Costo teórico.

El costo teórico es igual al porcentaje que representa el costo del menú frente al precio del menú. El costo del menú fue de \$7,50, y el precio del menú fue de \$19,95; por lo tanto el costo teórico del menú es de **37,59%**.

Costo real.

Si queremos encontrar el costo real del menú debemos ver todas las requisiciones y transferencias que se hicieron a nuestro favor, a esto se debe restar todas las transferencias (devoluciones) que hicimos desde área estudiante a otras áreas.

- Costo de todas las requisiciones = **\$ 731,07**
- Costo de transferencias hechas de otras áreas a menú = **\$ 13,04**
- Costo de transferencias hechas de menú a otras áreas = **\$ 110,77**

Costo total de **\$ 633,34** frente a un ingreso de **\$ 1584,6** nos da un costo real de **39,96%**

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

El proyecto realizado “Cocina Griega”, tuvo mucho éxito; en primer lugar, creo que culturalmente la gente tuvo una buena acogida al menú, se identificó fácilmente con la comida y se logró dejar una buena experiencia gastronómica. En cuanto a ingresos, el menú también representó una buena cantidad, se logró vender una cantidad alta de menús, lo que hace que las ganancias aumenten. En los resultados financieros se pudo ver que el costo teórico del menú fue de 37,59%, mientras que el real fue de 39,96%, con esto podemos decir que no hubo un desfase tan grande en cuanto un costo con el otro.

Siempre se busca que estos dos costos sean lo más parejos posible, sin embargo, siempre hay una merma que no se toma en cuenta en las recetas estándar, mas aun, el costo teórico está hecho precisamente para una persona, mientras en el costo real se hace requisiciones para un número de personas indefinido, ya que no se sabe cuánto se va a vender y cuanto de esa cantidad de menús van a sobrar y se debe dar de baja.

La experiencia de sacar un menú en el Restaurante Marcus fue muy gratificante ya que nos dan la confianza de vender algo al cliente. Fue un buen proyecto, me gustó mucho hacer el menú; pese al cansancio que se tiene después de cada servicio y seguir haciendo un mise en place diario, creo que es más la emoción de seguir vendiendo al cliente y que ellos experimenten algo diferente.

En mi opinión, hacer éste proyecto es una gran responsabilidad que te enseña muchas cosas, ya que si no se tiene suficiente mise en place te quedas sin vender, si no se tiene un buen manejo de sanitización es muy peligroso para el cliente. De ésta manera, éste proyecto nos ayuda a darnos cuenta de qué se trata la carrera que hemos escogido y cuán sacrificada es.

BIBLIOGRAFÍA

Kliezkowski, H. Delicias de Grecia. España: Onlybook, S.L, 2003.

Marques de casa concha. 9 de Noviembre de 2014
<marquesdecasaconcha.com/site/?p=77&&lang=en>.

Mapa de grecia. 10 Noviembre de 2014
<2014http://recursos.cnice.mec.es/latinriego/Palladium/cclasica/esc321vn09.htm>

Puerto pireo atena. 10 Noviembre de 2014
<http://www.egrecia.es/viajes-a-grecia/mes-de-crucero-atenas-crucero-3-continentes-
/118/>

Pescados grecia Atenas. 11 Noviembre 2014
<http://www.minube.com/fotos/rincon/8439>

Baile sirtos. 20 Noviembre 2014
<http://www.greek-islands.us/crete/crete-information/>

Baile pidikstos. 20 Noviembre 2014
<http://www.greeksongs-greekmusic.com/greek-folk-music-greek-folk-songs/>

Baile tsamiksos. 20 Noviembre 2014
<http://simcountry.wikia.com/wiki/File:Tsamikos.jpg>

Pastelerías grecia galactoboureco. 20 Noviembre 2014
<http://www.re-moto.com/photos.php?lang=esp&gallery=134>

Elaboración tradicional queso feta. 20 Noviembre 2014
<http://theshepherdandtheolivetreec.com>

ANEXOS

Anexo 1. Grecia

Anexo 1.1. Mapa de Grecia



Anexo 1.2 Puerto de Pireo en Atenas



Anexo 1.3 Pesca en Atenas



Anexo 1.4 Baile Sirtos



Anexo 1.5 Baile Pidiktos



Anexo 1.6 Baile Tsamikos



Anexo 1.7 Pastelerías griegas



Anexo 1.8 Carnaval del Peloponeso



Anexo 1.9 Elaboracion casera del queso feta



Anexo 1.10 Wale Briki “la tradición del café”



Anexo 2. Equipos empleados

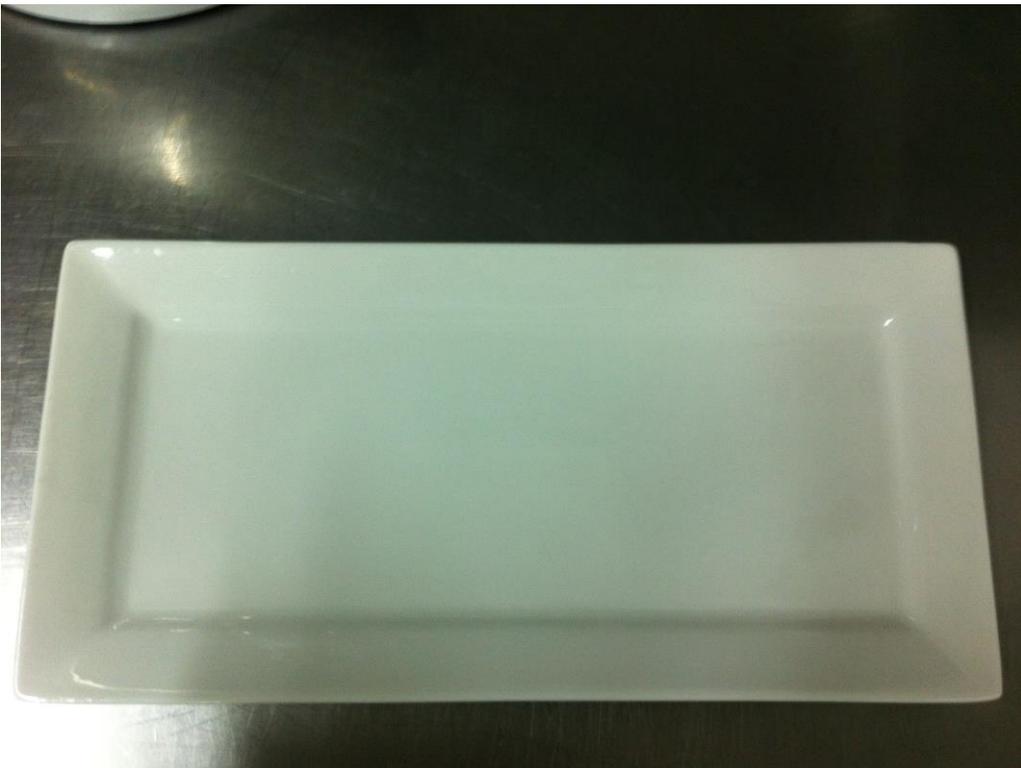
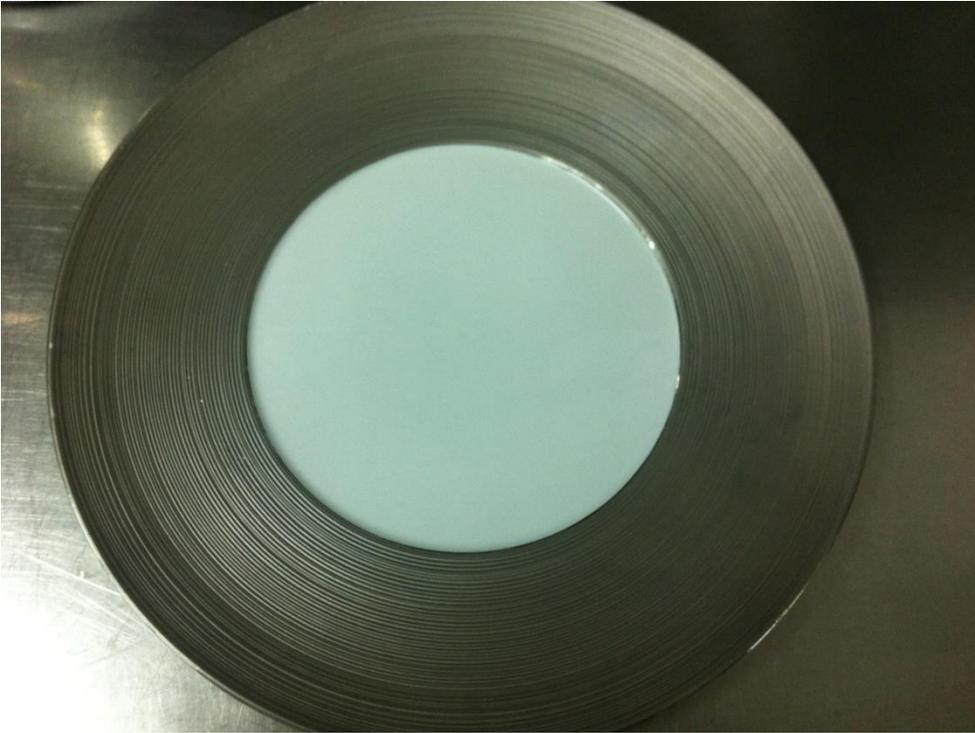








Anexo 3. Vajilla utilizada

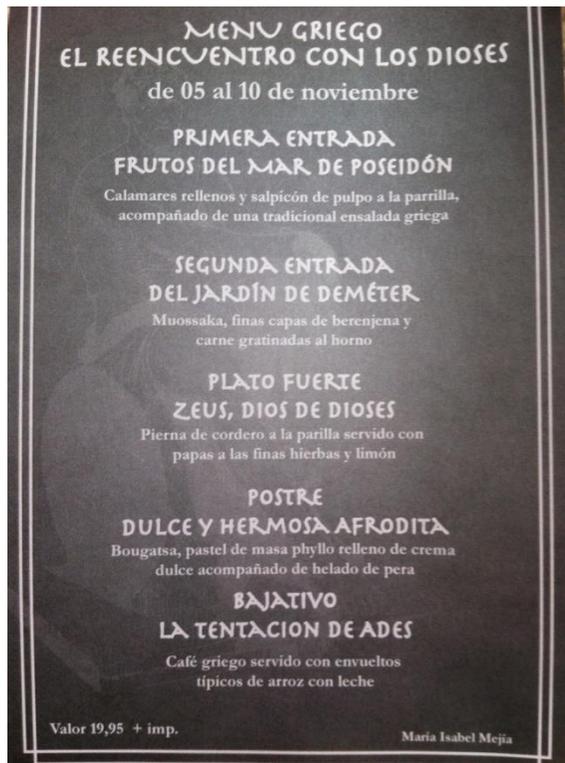




Anexo 4. Montaje de la mesa



Anexo 5. Arte del menú.



Anexo 6. Foto de los platos

Primera entrada



Segunda entrada



Plato fuerte



Postre



Bajativo



Anexo 7. Detalle de técnicas culinarias y procesos.

Primera entrada: Frutos del mar de Poseidón

- Calamares rellenos

Proceso:
Para el relleno:
1. Prender a fuego alto una hornilla y poner los pimientos, rojo y amarillo, sobre el fuego vivo.
2. Dejar los pimientos hasta que su cascara este negra, voltear continuamente.
3. Cuando todo el pimiento este negro, colocar dentro de una funda plástica y cerrarla.
4. Dejar reposar por 5 minutos.
5. Con ayuda de un bowl con agua, quitar al pimiento su piel negra.
8. Cuando el pimiento este pelado, limpiar su interior y quitar las semillas.
9. Cortar el pimiento en julianas gruesas.
10. Reservar en un contenedor con aceite de oliva para preservar.
11. Cortar el queso feta en bastones.
12. Reservar en un medio frio hasta rellenar.
Para rellenar:

1. Delicadamente inserte dentro del calamar el bastón de queso feta.
2. Colocar el queso feta en la mitad del calamar.
3. A cada lado del queso feta agregar las julianas de pimiento.
4. Con ayuda de los palillos, cerrar en cruz el calamar.
Para la cocción:
1. Poner a hervir agua con sal y cocinar el calamar por 1 minuto 20 segundos.
2. Retirar del agua e inmediatamente llevarlo a la parrilla.
3. Marcar en la parilla.
4. Retirar los palillos.
5. Sazonar con limón, sal y aceite de oliva al gusto.
Técnicas aplicadas.
Rellenar. Insertar un género dentro de otro para mezclar sabores y texturas.
Posibles alergias.
> Calamar
> Lácteo (Queso feta)
Sanitización.
> Controlar la temperatura de cocción y de conservación del calamar
> Controlar la temperatura del refrigeración del queso feta
> Controlar la conservación del pimiento morrón, (en aceite de oliva).
Información extra.
> Se debe rellenar diariamente el calamar, no conservar más de 1 día.

- Pulpo a la Parrilla

Proceso:
Para el pulpo:
1. En una olla grande poner a hervir agua con vino tinto, cebolla en capas y laurel.

2. Poner a cocinar el pulpo por 1 hora y 30 minutos hasta que este muy suave.
3. Retirar del fuego y dejar enfriar.
4. Utilizando solo los tentáculos cortar en láminas gruesas longitudinalmente.
5. Llevar a la parrilla y marcar las laminas de pulpo.
6. Sazonar al gusto con limón, aceite de oliva y sal y dejar enfriar
7. Cortar los tentáculos y desechar la cabeza.
8. Con ayuda de palos de pincho, atravesar los tentáculos del pulpo de forma que estos queden rectos. Congelar.
9. Cuando este congelado el tentáculo, laminar de ½ centímetro de grosor.
10. Conservar en congelación.
Técnicas aplicadas.
Laminar. Cortar un género en forma de lámina, delgado y parejo.
Posibles alergias.
> Pulpo
Sanitización.
> Controlar la temperatura de enfriamiento del pulpo. Lo más rápido posible.
> Controlar la temperatura de conservación del pulpo. Congelación
Información extra.
> Para llevar el pulpo a la parrilla, siempre debe estar suave el pulpo.

- Ensalada Griega

Proceso:
Para la ensalada:
1. Lavar, limpiar y cortar la cebolla perla en aros.
2. Lavar, quitar las semillas y cortar el pepinillo en media luna.
3. Lavar, quitar las semillas y cortar en bastones el tomate riñón.
4. Laminar las aceitunas negras.
5. Lavar en agua con hielos la rúcula.

6. Al momento de montar el plato, juntar todos los ingredientes.
Técnicas aplicadas.
Cortar. Para cada vegetal utilice un corte diferente pero cada corte es técnica.
Posibles alergias.
>Pepinillos.
Sanitización.
> Controlar la temperatura de conservación de los vegetales
> Diariamente, controlar la frescura de los vegetales
Información extra.
> La vinagreta va cuando se monta el plato.

- Vinagreta

Proceso:
Para la Vinagreta:
1. En un bowl mezclar todos los ingredientes y batir hasta emulsionar.
2. Poner en un squeeze y reservar en refrigeración.
Posibles alergias.
> Ninguno
Sanitización.
> Controlar la temperatura de conservación
Información extra.
> Cuidar la acidez de la vinagreta

Segunda entrada: Del jardín de Demeter

- Muossaka

Proceso:
Para las papas confitadas:
1. Pelar y cortar las papas con un cortapastas redondo.
2. Confitar las rodajas de papa en aceite de oliva, tomillo, ajo y romero
3. Después de confitar, freír las papas en aceite caliente. Reservar.
Para las berenjenas:
1. Lavar las berenjenas y cortar en láminas de 1cm de grueso y cortar con cortapastas redondo.
2. Desaguar las berenjenas con abundante sal por 40 minutos.
3. Lavar las berenjenas con agua, haciendo que se vaya toda la sal.
4. Apanar las berenjenas con huevo y luego parmesano rallado.
5. Freír las berenjenas apanadas en aceite caliente.
Para la bechamel:
1. En un sartén derretir la mantequilla, después agregar la harina hasta formar un roux.
2. Por contraste de temperatura, poner leche fría en el roux caliente y disolver hasta formar una salsa ligeramente espesa.
3. Sazonar al gusto con sal, pimienta, cebolla perla y laurel.
4. Una vez que congio sabor, retirar el laurel y la cebolla.
Para la Boloñesa:
1. Picar la cebolla y el ajo en brunoise.
2. En un sartén agregar aceite de oliva y sudar el ajo con la cebolla perla.
3. Agregar el tomate pera en conserva, laurel y tomillo.
4. En otra olla, sellar la carne de res molida hasta obtener un color dorado.
5. Agregar la carne a la preparación anterior.
6. Desglasar el sartén de la carne con vino blanco y agregar a la preparación anterior.
7. Una vez que todos los ingredientes estén en una misma olla, dejar reducir.
8. Agregar sal y azúcar al gusto. Reservar
Para armar la Muossaka:
1. En un molde de aluminio ir formando capas.

2. Colocar en la base una papa confitada frita.
3. Encima de la papa colocar una cuchara sopera de boloñesa y esparcir bien.
4. Después colocar una cuchara sopera de bechamel y esparcir por toda la superficie.
5. Encima de la bechamel, agregar una berenjena apanada frita.
6. Encima de la berenjena agregar otra vez una cuchara sopera de boloñesa y esparcir bien.
7. Por último agregar dos cucharas de bechamel en el tope y esparcir.
8. Una vez la Muossaka este fría, empacar individualmente con papel plástico y reservar en congelación.
9. Para el momento del servicio, agregar queso parmesano rallado en el tope y gratinar.
Técnicas:
Confitar. Colocar un género en aceite con especias para aromatizarlo y llevarlo a una temperatura alta sin dejar que hierva con la intención de cocinar suavemente.
Reducción. Colocar una preparación a fuego lento durante cierto tiempo con la intención de hacerla más espesa.
Apanar. Pasar un género por huevo y un género seco y freír para conseguir más sabor y una corteza crocante.
Sanitización.
> Controlar la temperatura del frío y del congelador.
> Controlar la descongelación de la Muossaka
Información extra.
> Cuidar la sal de las berenjenas, pueden salar toda la Muossaka
> Cuidar la acidez de la boloñesa

- Pomodoro

Proceso:
Para la Pomodoro.
1. Picar la cebolla y el ajo en brunoise.
2. En un sartén agregar aceite de oliva y sudar el ajo con la cebolla perla.
3. Agregar el tomate pera en conserva, laurel y tomillo.
4. Agregar en vino blanco y dejar que el alcohol se evapore.
7. Una vez que todos los ingredientes estén en una misma olla, dejar reducir.
8. Agregar sal y azúcar al gusto y dejar enfriar.

9. Con ayuda de un turbo mixer, procesar la salsa hasta que nos quede sin grumos y lisa.
10. Porcionar la salsa en tarinas y reservar en frio y congelación.
Sanitización:
> Controlar la temperatura de conservación
Información extra.
> Cuidar la acidez de la pomodoro

- Aceite de perejil

Proceso:
1. En una olla, blanquear el perejil con sal.
2. Con ayuda de un paño, escurrir el perejil hasta que salga toda el agua.
3. En una licuadora poner el aceite vegetal, aceite de oliva y perejil, procesar.
4. Procesar hasta que el perejil esté muy fino y el aceite esté verde.
5. Poner en un squeeze y reservar.
Técnicas aplicadas.
Blanquear. Poner un genero en agua sal para cocinar y conservar su color
Posibles alergias.
> Ninguna
Sanitización.
> Controlar la temperatura de frio para mantener un buen color.
Información extra.
> Chequear diariamente si el color del perejil sigue verde y no se ha hecho negro.

Plato fuerte: Zeus, dios de dioses

- Cordero al sous vide

Proceso:
Para marinar
1. Deshuesar la pierna de cordero.
2. Dejar la pierna de cordero por 2 horas sobre papel absorbente para que vote líquidos.
3. Poner el cordero en la funda de vacio grande.
4. Meter tomillo, romero, aceite de oliva y sal en grano.
5. Sellar la funda al vacio.
6. Dejar marinar por 2 días.
7. Poner el termo circulador en una olla grande con agua y poner a temperatura 59°C.
8. Dejar cocinar por 3 horas, enfriar.
9. Una vez frío, sacar de la funda de vacio y con ayuda de un cuchillo laminar.
10. Hacer porciones de 150gr. y empacar individualmente al vacio.
11. Conservar en el frio.
Técnicas aplicadas.
Cocinar al sous vide. Poner a cocinar un genero al vacio con temperatura constante para lograr una cocci3n homogénea.
Posibles alergias.
> Cordero
Sanitizaci3n.
> Controlar las temperaturas de cocci3n y de reservaci3n.
Informaci3n extra.
> Poner poca sal cuando empaque al vacio porque en la cocci3n se concentra.

- Papas a las finas hierbas

Proceso:

Para las papas:
1. Lavar la cascara de la papa, retirando toda la tierra posible.
2. Cortar las papas en triángulos.
3. Picar las ramas de la cebolla de verdeo en pequeños cilindros. Utilizar solo la parte verde.
4. Rallar en queso de cabra y reservar.
5. Freír las papas en aceite caliente, dejar reposar 5 minutos para que se suavice la papa.
5. Poner las papas fritas en un sartén con mantequilla, cebolla de verdeo, queso de cabra y sal.
6. Saltear hasta que el queso se gratine.
7. Antes de servir exprimir limón sobre las papas.
Técnicas aplicadas.
Deep fry. Freír un genero completamente sumergido en aceite a una temperatura de 350°F
Posibles alergias.
> Queso de cabra
Sanitización.
> Reservar en queso en un lugar frio, revisar diariamente.
> Picar la cebolla de verdeo diariamente para conservar la frescura.
Información extra.
> El sabor del queso puede ser un poco fuerte.

- Tomate relleno

Proceso:
Para relleno:
1. Picar en brunoise el pimiento rojo y amarillo.
2. Poner en un sartén a sudar con aceite vegetal.
3. Agregar pasta de tomate y vinagre balsámico y dejar reducir.
4. Agregar el Risoni al mismo sartén y agregar agua para ir cocinando poco a poco.
5. Cuando la pasta esté cocinada, agregar sal y azúcar y retirar del fuego.

Para el tomate hidropónico:
1. Cortar delicadamente la tapa del tomate tratando de mantener la hoja del tomate.
2. Con ayuda de una cuchara vaciar el tomate.
3. En una lata poner como base papel cera, encima poner los tomates con las tapas.
4. Poner aceite de oliva, ajo aplastado y ramas de tomillo.
5. Meter al horno por 40 minutos a 75° C.
6. Retirar del horno. Al momento del servicio rellenar el tomate con el relleno anteriormente mencionado y calentar en el horno todo junto.
Técnicas utilizadas:
> Confitar. Poner un genero en el horno a una temperatura de 70°C a 80°C con el propósito de deshidratarlo.
Posibles alergias:
> Tomate
> Pimientos
Sanitización.
> Mantener el relleno en congelación e ir descongelando diariamente.
> Controlar la temperatura de enfriamiento del relleno.
Información extra.
> Controlar la acidez del relleno.
> Revisar diariamente que el tomate hidropónico no este flácido.

- Chimichurri griego

Proceso:
1. Cortar el ajo y la cebolla perla en brunoise fino.
2. Picar el romero finamente.
3. Deshojar el tomillo.
4. En un bowl mezclar el ajo, la cebolla perla, el tomillo, el romero y el orégano seco.
5. Agregar vinagre blanco y dejar marinar por una noche.
6. Al siguiente día agregar el aceite de oliva y aceite vegetal.

Técnicas aplicadas.
Marinar. Agregar un género con varias especias o líquidos para que este se aromatice y adquiera más sabor.
Posibles alergias.
> Ninguna
Sanitización.
> Controlar la temperatura de frío
Información extra.
> Probar diariamente el chimichurri porque su sabor puede hacerse ácido

Postre: Dulce y Hermosa Afrodita

- Bougatsa

Proceso:
Para el relleno:
1. Separar solo las yemas del huevo.
2. En un bowl blanquear las yemas con sémola, la mitad de azúcar y harina.
3. En una olla poner a calentar leche con la vaina de vainilla. Hacer hervir.
4. Una vez que la leche hirvió, pasar la mitad de la leche al bowl de los huevos y mezclar bien.
5. Regresar todo a la olla y seguir cocinando hasta que la salsa espese.
6. Agregar el chinchón dulce.
7. Una vez que este espesa la salsa, retirar del fuego y añadir la mantequilla en cubos.
8. Dejar que la mantequilla se derrita y reservar.
Para armar:
1. Derretir la mantequilla.
2. Cortar la masa Phyllo en laminas de 10cm x 15cm.
3. Colocar una lámina encima del molde y capa por capa añadir la mantequilla.

4. Colocar las laminas en cruz, en el medio colocar el relleno.
5. Ir cerrando lado por lado colocando mantequilla en cada capa.
6. Cubrir con plástico film y reservar.
7. Para el momento del servicio, retirar el plástico y hornear por 15 minutos a 80°C.
8. Espolvorear azúcar impalpable.
Técnicas aplicadas.
Blanquear huevos. Batir yemas, claras o el huevo entero para evitar que el azúcar cocine el huevo.
Posibles alergias.
> Leche
> Mantequilla
> Huevo
Sanitización.
> Revisar diariamente para asegurarse de que la preparación siga en buenas condiciones.
Información extra.
> Cuidar el tiempo de cocción, ya que muy cocido se vuelve seco.

- Helado de pera

Proceso:
Para el helado:
1. Lavar las peras, partirlas en la mitad y sacarles el corazón.
2. Con ayuda de un extractor de jugos, procesar las peras hasta obtener el liquido.
3. Cernir el jugo de la pera obtenido.
4. En una olla poner a hervir el vino blanco con el azúcar y dejar reducir.
5. Retirar del fuego y reservar las dos mezclas por separado.
6. En una olla colocar el agua y el vino reducido, calentar a 65°C.
7. A esa temperatura, colocar el estabilizante de helado.
8. Retirar del fuego y agregar el jugo de pera. Dejar reposar toda la noche en el frio.
9. Pasar por la máquina de helado. Porcionar y guardar.

Técnica utilizada:
Maduración. Dejar reposar un género por un periodo largo de tiempo con la intención de que los sabores se concentren.
Posibles alergias.
> Pera
Sanitización.
> La pera debe estar en limón antes de ser procesada para evitar que se negreé.
Información extra.
> Asegúrese de cernir bien la pera ya que esto puede hacer que el helado se haga negro.

- Salsa de frutos rojos

Proceso:
Para el granizado:
1. En una olla colocar el azúcar, el agua, las frambuesas, las frutillas y la mermelada.
2. Dejar hervir e infusionar y después reducir por 5 minutos.
3. Retirar del fuego y pasar el mixer hasta tener una textura lisa.
4. Reservar.
Técnicas aplicadas.
Infusionar. Colocar especias o producto dentro de una preparación por cierto tiempo para que le aporte sabor y aroma.
Posibles alergias.
> Frambuesa, frutilla.
Sanitización.
> Mantener a temperatura fría durante su conservación. 4 grados centígrados.

Información extra.
> Tener cuidado y no dejar reducir por tanto tiempo porque puede resultar en vez de salsa una mermelada muy espesa.

- Chips y pétalos de rosa

Proceso:
Para los chips:
1. Laminar la pera y la manzana finamente con ayuda de una laminadora.
2. Colocar un zilpat sobre una lata y sobre éste colocar las peras y las manzanas laminadas.
3. Pintar las láminas con limón.
4. Espolvorear azúcar impalpable y cubrir con otra lamina de zilpat.
5. Meter al horno por 3 horas a 72° C.
6. Retirar del horno y reservar en seco.
7. En el momento del servicio, pintar la pera con polvo de oro.
Para las rosas:
1. Colocar un zilpat sobre una lata y sobre éste colocar los pétalos de rosa.
2. Agregar agua de rosa sobre los pétalos.
5. Meter al horno por 3 horas a 72° C.
6. Retirar del horno y reservar en seco.
Posibles alergias:
> Manzana
> Pera
Sanitización.
> Mantener a temperatura entre 14°C a 16°C para mantener los chips crocantes.
Información extra.
> Inmediatamente son laminadas las peras poner el limón ya que se negrean.

- Flor de manzana

Proceso:
Para las flores:
1. Laminar la manzana finamente con ayuda de una laminadora.
2. En una olla poner a hervir agua con azúcar y zumo de limón.
3. Cuando el agua este hirviendo, meter las manzanas y darles un hervor de 3 minutos.
4. Retirarlas del fuego y secarlas con papel absorbente.
5. Cortar las manzanas por la mitad.
6. Con cada media luna ir la enrollando una detrás de otra hasta obtener una flor.
7. Reservarla en frio.
Posibles alergias:
> Manzana
Sanitización.
> Mantener a temperatura de 4 grados centígrados para que duren mas tiempo.
Información extra.
> Controlar el grosor de la lamina, muy grueso es más difícil hacer la flor.

Bajativo: La tentación de Hades

- Café griego

Proceso:
Para el café:
1. Moler el café en la máquina de café.
2. Moler el cardamomo en un mortero.
3. En una olla poner a hervir el agua con el café y el cardamomo.
4. Dejar que hierva una vez y apagar.
5. Anadir el azúcar y hacer hervir otra vez.
6. Servir caliente.
Posibles alergias:

> Cardamomo
Sanitización.
> Hacer el café diariamente ya que este se hace amargo
Información extra.
> Controlar el azúcar del café ya que este se puede hacer muy dulce.

- Empanadas de arroz con leche

Proceso:
Para el arroz con leche:
1. En un sartén poner a derretir mantequilla, saltear el arroz ahí.
2. Agregar azúcar, canela en polvo y vaina de vainilla.
3. En una olla poner a hervir leche con azúcar y la mitad de la vainilla.
4. Con ayuda de un cucharón, poner añadir la leche a la preparación del sartén.
5. Esperar que el arroz absorba la leche y volver a poner más leche.
6. Repetir el proceso hasta que el arroz este suave.
Para la masa:
1. Poner todos los ingredientes en un bowl de la kitchen aid y mezclar con el gancho por 5 minutos. (Harina, azúcar, sal, leche)
2. Retirar la masa y dejar reposar por 10 minutos.
3. Con ayuda de la laminadora, laminar la masa de 3 mm de grosor.
Para armar:
1. Extender la masa laminada en el mesón.
2. Poner el arroz con leche en forma de línea y cerrar.
3. Cortar con una bicicleta en rectángulos.
4. Con ayuda de huevo, pegar la masa.
5. En aceite caliente freír las empanadas.
6. Espolvorear azúcar impalpable antes de servir.
Posibles alergias:

> Canela
> Leche
Sanitización.
> Reservar las empanadas en congelación.
Información extra.
> Se deben armar rápidamente las empanadas, caso contrario la masa se seca.

Anexo 8. Recetas estándar.

Primera entrada: Frutos del mar de Poseidón

- Calamares rellenos

• CALAMARES RELLENOS	
Número de pax	10 Pax (10 unidades)
Utensilios	Bowl, cuchillo, tabla, olla,
Tiempo de preparación	15 minutos
Tiempo de almacenamiento	1 día en almacenamiento de frío
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrado en refrigeración

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Kg.	0,45	Calamar capuchón	Para rellenar	Lavar y limpiar
Kg.	0,05	Queso feta	Relleno del calamar	Cortar en bastones
Kg.	0,06	Pimiento rojo	Relleno del calamar	Asar y cortar en juliana
Kg.	0,06	Pimiento amarillo	Relleno de calamar	Asar y cortar en juliana
Kg.	0,03	Aceite de oliva	Sazonar al final	
Kg.	0,01	Sal	Sazonar al final	
Kg.	0,02	Limón Meyer	Sazonar al final	Zumo
Caja	0,2	Palillos	Cerrar calamar	

- Pulpo a la Parrilla

PULPO A LA PARRILLA	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Olla, cuchillo, tabla, laminadora
Tiempo de preparación	2 horas
Tiempo de almacenamiento	2 días en refrigeración o 1 semana en congelación
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados en refrigeración. -7 grados en congelación

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Kg.	0,45	Pulpo		Cocinar y laminar
Lt.	0,1	Vino Tinto	Cocción	
Kg.	0,02	Cebolla perla	Cocción	Deshojar
Kg.	0,001	Laurel	Cocción	
Lt.	0,03	Aceite de oliva	Sazonar al final	
Kg.	0,01	Sal	Cocción	
Lt.	0,02	Limón Meyer	Sazonar al final	Zumo
Unid	3	Palos pincho		

- Ensalada Griega

ENSALADA GRIEGA	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Tabla, cuchillo, laminadora
Tiempo de preparación	15 minutos.
Tiempo de almacenamiento	2 días en refrigeración.
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados en refrigeración.

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Kg.	0,03	Cebolla perla	Ensalada	Cortar en aros
kg.	0,03	Pepinillos	Ensalada	Laminados en media luna
Kg.	0,03	Tomate riñón	Ensalada	Cortar en bastones
Kg.	0,02	Aceituna negra Kalamata	Ensalada	Laminar
Kg.	0,05	Rúcula	Ensalada	Lavar

- Vinagreta

• VINAGRETA	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Bowl, batidor, squeeze
Tiempo de preparación	5 minutos.
Tiempo de almacenamiento	1 semana en refrigeración.
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados en refrigeración.

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,015	Aceite de oliva	Ensalada	Cortar en aros
Lt.	0,04	Aceite vegetal	Ensalada	
Lt.	0,015	Vinagre de vino tinto	Ensalada	Laminados en media luna
Kg.	0,005	Orégano seco	Ensalada	Cortar en bastones
Kg.	0,003	Sal	Ensalada	Laminar

Segunda entrada. Del jardín de Demeter

- Muossaka

MUOSSAKA	
Número de pax	10 pax
Utensilios	Olla, bowl, cuchillo, tabla, cucharón, molde aluminio, escurridor, laminadora, corta pastas redondo
Tiempo de preparación	3 horas
Tiempo de almacenamiento	2 días en refrigeración; 1 semana en congelación
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrado en refrigeración; -7 grados en congelación

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Kg.	0,5	Berenjena		Laminar
Kg.	1	Huevo	Apanadura	Ligeramente batidos
Kg.	0,06	Parmesano rallado	Apanadura y gratinado	
Kg.	0,62	Papa chola	Confit	Laminar
Kg.	0,01	Ajo	Boloñesa y confit	Picar en brunoise y pelar
Kg.	0,006	Tomillo	Boloñesa y confit	Deshojar
Kg.	0,001	Laurel	Boloñesa y confit	
Lt.	0,01	Aceite de oliva	Boloñesa y confit	
Kg.	0,1	Cebolla perla	Boloñesa y confit	Picar en brunoise
Kg.	0,75	Tomate pomodoro en conserva	Boloñesa	Reducir
Kg.	0,37	Carne de res molida	Boloñesa	

Lt.	0,08	Vino blanco	Boloñesa	
Kg.	0,02	Azúcar	Boloñesa	
Kg.	0,01	Sal		
Kg.	0,07	Mantequilla	Bechamel	
Kg.	0,07	Harina	Bechamel	
Lt.	0,37	Leche	Bechamel	
Unid.	10	Molde aluminio pastelería		

- Pomodoro

POMODORO	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Olla, cuchara de palo, turbo
Tiempo de preparación	45 minutos
Tiempo de almacenamiento	3 días en refrigeración; dos semanas en congelación
Temperatura de almacenamiento	4 grados centígrado en refrigeración; -7 grados en congelación

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Kg.	0,1	Cebolla perla	Pomodoro	Cortar en brunoise
kg.	0,003	Ajo entero	Pomodoro	Cortar en brunoise
Kg.	0,35	Tomate pera en conserva	Pomodoro	
Kg.	0,02	Tomillo	Pomodoro	
Kg.	0,0006	Laurel	Pomodoro	
Lt.	0,07	Vino blanco	Pomodoro	
Kg.	0,01	Azúcar	Pomodoro	
Kg.	0,01	Sal	Pomodoro	

- Aceite de perejil

ACEITE DE PEREJIL	
Número de pax	10 pax
Utensilios	Olla, bowl, licuadora, paño
Tiempo de preparación	15 minutos
Tiempo de almacenamiento	1 semana en refrigeración
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrado en refrigeración

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Kg.	0,005	Aceite de oliva	Aceite de perejil	

Kg.	0,01	Aceite vegetal	Aceite de perejil	
Kg.	0,01	Perejil	Aceite de perejil	Blanquear
Kg.	0,003	sal	Aceite de perejil	

Plato fuerte. Zeus, dios de dioses

- Cordero al sous vide

CORDERO SOUS VIDE	
Número de pax.	10 pax
Utensilios	Termo circulador, olla grande, cuchillo, balanza, maquina de sellar al vacio
Tiempo de preparación	3 días: 2 horas desaguar, 2 días en marinar, 3 horas en cocinar.
Tiempo de almacenamiento	3 días en frio
Temperatura de almacenamiento	4 grados centígrados en refrigeración.

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Kg.	1,86	Pierna de cordero importada con hueso		Deshuesar
Kg.	0,013	Tomillo	Marinar	Deshojar
Kg.	0,006	Romero	Marinar	Sacar ramas
Lt.	0,025	Ajo entero	Marinar	Aplastado
Lt.	0,09	Aceite de oliva	Marinar	
Kg.	0,015	Sal en grano	Marinar	
Kg.	1	Funda de vacio grande		
Kg.	10	Funda de vacio pequeña		

- Papas a las finas hierbas

PAPAS A LAS FINAS HIERBAS	
Número de pax.	10 pax.
Utensilios	Tabla, cuchillo, freidora, sartén
Tiempo de preparación	15 minutos
Tiempo de almacenamiento	Papas crudas 3 días en agua y refrigeración; papas cocinadas 20 minutos.
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso
Kg.	0,9	Papa chola	Lavar la cascara
Kg.	0,04	Cebolla de verdeo	Picar las ramas
Kg.	0,06	Mantequilla	

Kg.	0,08	Limón sutil	
Kg.	0,02	Sal	
Kg.	0,15	Queso mozzarella de cabra	Rallar

- Tomate relleno

• TOMATE RELLENO	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Tabla, cuchillo, lata, horno, papel cera, sartén, cuchara.
Tiempo de preparación	30 minutos
Tiempo de almacenamiento	1 semana en congelación relleno (cocido), 3 días en frío relleno (Cocido). Solo tomate horneado 2 días en refrigeración.
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso
Kg.	0,03	Risoni	Relleno
Kg.	0,018	Pimiento rojo	Relleno
Lt.	0,018	Pimiento amarillo	Relleno
Kg.	0,002	Sal	
Kg.	0,025	Azúcar	
Kg.	0,01	Vinagre balsámico	Relleno
Kg.	0,012	Pasta de tomate	Relleno
Kg.	0,0062	Aceite de oliva	Confitar tomate
Kg.	0,001	Tomate hidropónico	Confitar

- Chimichurri griego

• CHIMICHURRI GRIEGO	
Número de pax	10 pax
Utensilios	Bowl
Tiempo de preparación	1 día
Tiempo de almacenamiento	1 semana en refrigeración
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrado en refrigeración

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,01	Aceite de oliva	Chimichurri	
Lt.	0,03	Aceite vegetal	Chimichurri	
Kg.	0,006	Romero	Chimichurri	
Kg.	0,01	Tomillo	Chimichurri	
Kg.	0,1	Orégano seco	Chimichurri	

Kg.	0,005	Ajo	Chimichurri	Picado en brunoise
Kg.	0,05	Cebolla perla	Chimichurri	Picado en brunoise
Kg.	0,01	Sal		
Lt.	0,01	Vinagre blanco	Chimichurri	

Postre. Dulce y hermosa Afrodita

- Bougatsa

BOUGATSA	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Olla, bowl, batidor, moldes individuales, papel film
Tiempo de preparación	1 hora
Tiempo de almacenamiento	3 días en el frio
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,5	Leche L	Relleno	
Kg.	0,06	Mantequilla	Relleno y masa Phyllo	En cubos y derretida
Kg.	0,04	Sémola	Relleno	
Kg.	0,225	Masa Phyllo		
Lt.	0,015	Chinchón dulce	Relleno	
Kg.	0,001	Vaina vainilla	Relleno	
Kg.	0,02	Harina	Relleno	
Unid.	4	Huevos	Relleno	
Kg.	0,01	Azúcar impalpable	Decoración	
Kg.	0,1	Azúcar	Relleno	

- Helado de pera

HELADO DE PERA AL VINO	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Bowl, extractor de jugos, maquina de helado, olla, batidor.
Tiempo de preparación	1 día
Tiempo de almacenamiento	3 semanas en congelación
Temperatura de almacenam.	-7grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,375	Pera importada	Helado	Procesada
	0,25	Vino blanco	Helado	
	0,015	Azúcar	Helado	
Kg.	0,0025	Estabilizante de helado	Helado	

- Salsa de frutos rojos

SALSA DE FRUTOS ROJOS	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Olla, bowl, puntilla, tabla, mixer
Tiempo de preparación	15 minutos
Tiempo de almacenamiento	5 días en refrigeración; 3 semanas en congelación
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados; -7 grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,02	Frambuesa	Salsa	
Kg.	0,05	Frutilla	Salsa	En cuartos
Kg.	0,04	Mermelada de mora	Salsa	
Kg.	0,02	Agua		
Kg.	0,0015	Azúcar	Salsa	

- Chips y pétalos de rosa

• CHIPS DE PERA Y MANZANA Y PETALOS SECOS	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Bowl, tamizador pequeño, laminadora, latas, zilpat
Tiempo de preparación	4 horas
Tiempo de almacenamiento	3 días en seco
Temperatura de almacenam.	14 grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,1	Manzana verde	Chips	Laminado finamente
Kg.	0,12	Pera	Chips	Laminado finamente
Kg.	0,02	Limón	Chips	Zumo
Kg.	0,006	Pétalos de rosa	Pétalos	
Kg.	0,0006	Agua de rosa	Pétalos	
Kg.	0,0025	Polvo de oro		
Kg.	0,0025	Azúcar impalpable	Chips	

- Flor de manzana

• FLOR DE MANZANA	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Bowl, olla, espumadera
Tiempo de preparación	15 minutos
Tiempo de almacenamiento	2 días en frío
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,125	Manzana roja	Chips	Laminado finamente
Kg.	0,25	Agua	Chips	
Kg.	0,06	Azúcar	Chips	
Kg.	0,02	Limón	Pétalos	Zumo

Bajativo. La tentación de Hades

- Café griego

CAFÉ GRIEGO	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Bowl, olla, mortero, cuchara, cernidor
Tiempo de preparación	15 minutos
Tiempo de almacenamiento	2 días en frío
Temperatura de almacenam.	4 grados centígrados

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,08	Café	Café	Molido
Kg.	0,87	Agua	Café	
Kg.	0,045	Azúcar	Café	
Kg.	0,01	Cardamomo	Café	Molido

- Empanadas de arroz con leche

EMPANADAS DE ARROZ CON LECHE	
Número de pax	10 pax.
Utensilios	Sartén, olla, cucharón, bicicleta, laminadora de masas
Tiempo de preparación	2 horas
Tiempo de almacenamiento	1 semana en congelación

Temperatura de almacenam.	-7 grados centígrados
---------------------------	-----------------------

Unidad	Cantidad	Producto	Uso	Proceso
Lt.	0,03	Arroz arborio	Arroz con leche	
Kg.	0,08	Mantequilla	Arroz con leche y masa	
Kg.	0,16	Leche	Arroz con leche y masa	
Kg.	0,0005	Vaina de vainilla	Arroz con leche	
Kg.	0,006	Canela en polvo	Arroz con leche	
Kg.	0,06	Azúcar	Arroz con leche y masa	
Kg.	0,008	Azúcar impalpable		
Kg.	0,08	Harina	Masa	
Kg.	0,001	Sal	Masa	

Anexo 9. Receta estándar con costo.

Primera entrada

Calamar				
Uni	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Kg.	0,45	Calamar capuchón	9	4,05
Kg.	0,05	Queso feta	29,4	1,47
Kg.	0,09	Queso Ricotta	8,52	0,7668
Kg.	0,06	Pimiento rojo	2,4	0,144
Kg.	0,06	Pimiento amarillo	2,4	0,144
Kg.	0,03	Aceite de oliva	5,43	0,1629
Kg.	0,01	Sal	0,33	0,0033
Kg.	0,02	Limón Meyer	0,55	0,011
Caja	0,2	Palillo dientes caja x 100	0,24	0,048
			Costo Total	6,8
			Costo por pax	0,68

Pulpo				
Un	Ctd.	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Kg.	0,45	Pulpo	10	4,5
Lt.	0,1	Vino Tinto	4,46	0,446

Kg.	0,02	Cebolla perla	0,21	0,0042
Kg.	0,001	Laurel	6,38	0,00638
Lt.	0,03	Aceite de oliva	5,43	0,1629
Kg.	0,01	Sal	0,33	0,0033
Lt.	0,02	Limón Meyer	0,55	0,011
each	3	Palillo sushi	0,05	0,15
			Costo Total	5,28378
			Costo por pax	0,53

Ensalada griega				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Kg.	0,03	Cebolla perla	0,21	0,0063
kg.	0,03	Pepinillos	0,4	0,012
Kg.	0,03	Tomate riñón	0,63	0,0189
Kg.	0,2	Aceituna negra Kalamata	6,29	1,258
Kg.	0,05	Rúcula	14,1	0,705
			Costo Total	2,0002
			Costo por pax	0,20

Vinagreta				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Lt.	0,015	Aceite de oliva	5,43	0,08145
Lt.	0,04	Aceite vegetal	1,63	0,0652
kg.	0,015	Vinagre de vino tinto	9,86	0,1479
Kg.	0,005	Orégano seco	5,64	0,0282
Kg.	0,03	Sal	0,33	0,0099
			Costo Total	0,33265
			Costo por pax	0,03

Aceite de perejil				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Kg.	0,005	Aceite de oliva	5,43	0,02715
Kg.	0,01	Aceite vegetal	1,63	0,0163
Kg.	0,01	Perejil	4	0,04
Kg.	0,003	sal	0,33	0,00099

Costo Total	0,08444
Costo por pax	0,01

Segunda entrada.

Muossaka				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Kg.	0,5	Berenjena	2,5	1,25
Kg.	1	Huevo	0,11	0,11
Kg.	0,06	Parmesano rallado	17,33	1,0398
Kg.	0,62	Papa chola	0,55	0,341
Kg.	0,01	Ajo entero	3,8	0,038
Kg.	0,006	Tomillo	6	0,036
Kg.	0,001	Laurel	6,38	0,00638
Lt.	0,01	Aceite de oliva	5,43	0,0543
Kg.	0,1	Cebolla perla	0,47	0,047
Kg.	0,75	Tomate pomodoro en conserva	1,04	0,78
Kg.	0,37	Carne de res molida	4,4	1,628
Lt.	0,08	Vino blanco	4,13	0,3304
Kg.	0,02	Azúcar	0,76	0,0152
Kg.	0,01	Sal	0,33	0,0033
Kg.	0,07	Mantequilla sin sal	6,11	0,4277
Kg.	0,07	Harina	0,78	0,0546
Lt.	0,37	Leche L.	0,84	0,3108
Unid.	10	Molde aluminio pastelería	0,05	0,5
			Costo Total	6,97248
			Costo por pax	0,70

Pomodoro				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Lt.	0,008	Aceite de oliva	5,43	0,04344
Kg.	0,1	Cebolla perla	0,47	0,047
kg.	0,003	Ajo entero	3,8	0,0114
Kg.	0,35	Tomate pera en conserva	1,04	0,364
Kg.	0,002	Tomillo	6	0,012
Kg.	0,0006	Laurel	6,38	0,003828
Lt.	0,07	Vino blanco	4,13	0,2891

Kg.	0,01	Azúcar	0,76	0,0076
Kg.	0,01	Sal	0,33	0,0033
			Costo Total	0,781668
			Costo por pax	0,08

Aceite de perejil				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Lt.	0,005	Aceite de oliva	5,43	0,02715
Lt.	0,01	Aceite vegetal	1,62	0,0162
Kg.	0,01	Perejil	4	0,04
Kg.	0,003	sal	0,33	0,00099
			Costo Total	0,08434
			Costo por pax	0,01

Plato fuerte

Cordero sous vide				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Kg.	1,86	Pierna de cordero importada C/H	14,9	27,714
Kg.	0,013	Tomillo	6	0,078
Kg.	0,006	Romero	4	0,024
Lt.	0,025	Ajo entero	3,8	0,095
Lt.	0,09	Aceite de oliva	5,43	0,4887
Kg.	0,015	Sal en grano	2,87	0,04305
Unidad	1	Funda de vacio grande	0,12	0,12
Unidad	10	Funda de vacio pequeña	0,04	0,4
			Costo Total	28,96275
			Costo por pax	2,90

Papas a las hierbas				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Kg.	0,9	Papa chola	0,55	0,495
Kg.	0,04	Cebolla de verdeo	8	0,32
Kg.	0,06	Mantequilla sin sal	6,11	0,3666
Kg.	0,08	Limón sutil	1,3	0,104
Kg.	0,02	Sal	0,33	0,0066

Kg.	0,15	Queso mozzarella de cabra	7,15	1,0725
			Costo Total	2,3647
			Costo por pax	0,24

Tomate relleno				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Kg.	0,03	Risoni	4,6	0,138
Kg.	0,018	Pimiento rojo	2,4	0,0432
Lt.	0,018	Pimiento amarillo	2,4	0,0432
Kg.	0,002	Sal	0,33	0,00066
Kg.	0,025	Azúcar	0,76	0,019
Kg.	0,01	Vinagre balsámico	4,43	0,0443
Kg.	0,012	Pasta de tomate	4,18	0,05016
Kg.	0,0062	Aceite de oliva	5,43	0,033666
Kg.	0,5	Tomate hidropónico	4,5	2,25
			Costo Total	2,622186
			Costo por pax	0,26

Chimichurri				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Lt.	0,01	Aceite de oliva	5,43	0,0543
Lt.	0,03	Aceite vegetal	1,62	0,0486
Kg.	0,006	Romero	4	0,024
Kg.	0,01	Tomillo	6	0,06
Kg.	0,01	Orégano seco	5,64	0,0564
Kg.	0,005	Ajo entero	3,8	0,019
Kg.	0,05	Cebolla perla	0,47	0,0235
Kg.	0,01	Sal	0,33	0,0033
Lt.	0,01	Vinagre blanco	0,51	0,0051
			Costo Total	0,2942
			Costo por pax	0,03

Postre

Bougatsa				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Lt.	0,5	Leche L	0,84	0,42
Kg.	0,06	Mantequilla sin sal	6,11	0,3666
Kg.	0,04	Sémola	2,2	0,088
Kg.	0,225	Masa Phyllo	21,81	4,90725
Lt.	0,015	Chinchón dulce	24,65	0,36975
Kg.	0,001	Vaina vainilla	300	0,3
Kg.	0,02	Harina	0,78	0,0156
Unid.	4	Huevos (solo yema)	0,11	0,44
Kg.	0,01	Azúcar impalpable	1,84	0,0184
Kg.	0,1	Azúcar	0,76	0,076
			Costo Total	7,0016
			Costo por pax	0,70

Helado de pera				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Kg.	0,375	Pera importada	2,9	1,0875
Lt.	0,06	Agua	0	0
Lt.	0,25	Vino blanco	4,13	1,0325
Kg.	0,015	Azúcar	0,76	0,0114
Kg.	0,0025	Estabilizante de helado	19,36	0,0484
			Costo Total	2,1798
			Costo por pax	0,22

Salsa frutos				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Lt.	0,02	Frambuesa	22,5	0,45
Kg.	0,05	Frutilla	3,5	0,175
Kg.	0,04	Mermelada de mora	3,04	0,1216
Kg.	0,02	Agua	0	0
Kg.	0,015	Azúcar	0,76	0,0114

Costo Total	0,758
Costo por pax	0,08

Chips de manzana y pera y petalos de rosa				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Lt.	0,1	Manzana verde	2,8	0,28
Kg.	0,12	Pera importada	2,9	0,348
Kg.	0,02	Limón meyer	0,9	0,018
Kg.	0,006	Rosas completas (Sacar petalos)	2	0,012
Lt.	0,0006	Agua de rosa	26,66	0,015996
Kg.	0,0025	Polvo de oro	27	0,0675
Kg.	0,0025	Azúcar impalpable	1,84	0,0046
			Costo Total	0,746096
			Costo por pax	0,07

Flor de manzana				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Lt.	0,125	Manzana roja	1,9	0,2375
Kg.	0,25	Agua	0	0
Kg.	0,06	Azúcar	0,73	0,0438
Kg.	0,02	Limón meyer	0,9	0,018
			Costo Total	0,2993
			Costo por pax	0,03

Bajativo

Café Griego				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Kg.	0,08	Café	10,71	0,8568
Lt.	0,87	Agua	0	0
Kg.	0,045	Azúcar	0,73	0,3285
Kg.	0,01	Cardamomo	18	0,18
			Costo Total	1,3653
			Costo por pax	0,14

Empanadas				
Unidad	Cantidad	Producto	Costo por Kg.	Costo por cant. solicitada
Lt.	0,03	Arroz arborio	7,95	0,2385
Kg.	0,08	Mantequilla sin sal	6,11	0,4888
Kg.	0,16	Leche L.	0,84	0,1344
Kg.	0,0005	Vaina de vainilla	300	0,15
Kg.	0,006	Canela en polvo	15,51	0,09306
Kg.	0,06	Azúcar	0,73	0,0438
Kg.	0,008	Azúcar impalpable	1,84	0,01472
Kg.	0,08	Harina	0,78	0,0624
Kg.	0,001	Sal	0,33	0,00033
			Costo Total	1,22601
			Costo por pax	0,12

Anexo 10. Costo por plato.

PRIMERA ENTRADA	COSTO
Calamar	0,68
Pulpo	0,53
Ensalada griega	0,20
Vinagreta	0,03
Aceite de perejil	0,01
COSTO TOTAL	1,45

SEGUNDA ENTRADA	COSTO
Muossaka	0,70
Pomodoro	0,08
Aceite de perejil	0,01
Brotes y decoración	0,28
COSTO TOTAL POR MENÚ	1,07

FUERTE	COSTO
---------------	--------------

Cordero sous vide	2,90
Papas a las hierbas	0,24
Tomate relleno	0,26
Chimichurri griego	0,30
COSTO TOTAL POR MENÚ	3,70

POSTRE	COSTO
Bougatsa	0,70
Helado de pera	0,22
Chips de pera y manzana	0,07
Flor de manzana	0,03
COSTO TOTAL	1,02

BAJATIVO	COSTO
Café griego	0,14
Empanadas de arroz con leche	0,12
COSTO TOTAL	0,26

MENU COMPLETO	COSTO
Primera entrada	1,45
Segunda entrada	1,07
Fuerte	3,70
Postre	1,02
Bajativo	0,26
COSTO TOTAL MENU POR PERSONA	7,50

Anexo 11. Kárdex.

	Martes 05/11	Miércoles 06/11	Jueves 07/11	Viernes 08/11	Sábado 09/11	Domingo 10/11
Inventario inicial	18	15	29	25	32	16
Primer servicio						
Primera entrada	1	14	1	8	9	20
Segunda entrada	1	14	0	8	9	20
Plato fuerte	1	14	0	8	9	20
Postre	4	14	0	8	9	20
Bajativo	1	14	0	8	9	20
Inventario final	17	1	29	17	23	
		Producción 32 menús mas				Durante el servicio
Inventario Inicial	17	33	29	17	23	se hizo producción
Segundo servicio						de 4 menús mas
Primera entrada	5	4	4	6	7	
Segunda entrada	5	4	4	6	7	
Plato fuerte	5	4	4	6	7	
Postre	5	4	4	6	7	
Bajativo	5	4	4	6	7	
Inventario Final	12	29	25	11	16	
	Producción 3 menús mas			Producción 21 menús mas		
Total vendidos en el día	6	17	4	14	16	20
Total de ventas en la semana						
Menús completos	78					
Primera entrada	1					
Postres	3					

Anexo 12. Costo real y teórico

COSTO TOTAL MENU POR PERSONA	7,50
PRECIO POR MENU	19,95
COSTO TEORICO	37,59%

Detalle de requisiciones	DE:	A:	COSTO
Requisición inicial	Bodega principal	Menú Isabel Mejía	438,31
Requisición inicial	Bodega principal	Menú Isabel Mejía	2
Requisición inicial	Bodega principal	Menú Isabel Mejía	1,2
Requisición inicial	Bodega principal	Menú Isabel Mejía	30,62
Transferencia	Panadería	Menú Isabel Mejía	4,74
Requisición por falta de producto	Bodega principal	Menú Isabel Mejía	1,41
Requisición por falta de producto	Bodega principal	Menú Isabel Mejía	57,68
Requisición por falta de producto	Bodega principal	Menú Isabel Mejía	73,94
Requisición por falta de producto	Bodega principal	Menú Isabel Mejía	125,91
Transferencia por falta de producto	Pastelería	Menú Isabel Mejía	7,27
Transferencia por falta de producto	Panadería	Menú Isabel Mejía	1,03
TOTAL EN TRANSFERENCIAS			744,11

Detalle de transferencia -	DE:	A:	COSTO
Transferencia por devolución	Menú Isabel Mejía	Trataría	4,91
Transferencia por devolución	Menú Isabel Mejía	Marcus	37,31
Transferencia por devolución	Menú Isabel Mejía	Bodega Principal	14,35
Transferencia por devolución	Menú Isabel Mejía	Pastelería	25,18
Transferencia pedido Marcus	Menú Isabel Mejía	Marcus	11,92
Transferencia por devolución	Menú Isabel Mejía		17,1
TOTAL DE DEVOLUCIONES			110,77

COSTO REAL MENU	COSTO
Transferencias	13,04

Requisiciones	731,07
SUBTOTAL	744,11
Devoluciones	110,77
COSTO REAL TOTAL	633,34

COSTO REAL POR MENU	39,96%
----------------------------	---------------

INGRESO TOTAL DE LA VENTA	CANTIDAD	PRECIO POR CADA UNO	TOT AL
Menús completos	78	19,95	1556,1
Primera entrada	1	6,9	6,9
Postre	3	7,2	21,6
		Total ingresos	1584,6