

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Cocina Ecuatoriana: El turismo y la gastronomía local, tomando como ejemplo las regiones de la Sierra y Oriente Ecuatoriano

Paula Cristina Jácome Ortiz

Gastronomía

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Gastronomía

Quito, 13 de diciembre de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Cocina Ecuatoriana: El turismo y la gastronomía local, tomando como ejemplo las regiones de la Sierra y Oriente Ecuatoriano

Paula Cristina Jácome Ortiz

Nombre del profesor, Título académico

Mario Jiménez, Chef Ejecutivo

Quito, 13 de diciembre de 2020

© DERECHOS DE AUTOR

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

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

Nombres y apellidos: Paula Cristina Jácome Ortiz

Código: 00201621

Cédula de identidad: 1719110304

Lugar y fecha: Quito, 13 de diciembre de 2020

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

El presente trabajo es un acercamiento a la gastronomía ecuatoriana tomando como ejemplo las regiones del oriente y sierra. Se podrá evidenciar de manera clara el sistema de producción de estas, los productos más importantes y algunos platos representativos o ancestrales. Los cuales han sido la inspiración para la creación de este menú. El objetivo de este es resaltar la gran diversidad que tiene el país en cuanto a productos autóctonos, técnicas culinarias y recetas ancestrales. La combinación de estos forma parte de la identidad de cada comunidad y a la vez del país.

Este menú permitirá a los ecuatorianos y extranjeros descubrir nuevos sabores, texturas y aromas a la hora de degustar un platillo. Se sustentará en una investigación acerca de la elección de cada producto, permitiendo conocer más sobre las comunidades del Ecuador. Como resultado, se tendrá una recuperación de conocimientos importantes que han sido transmitidos a través de las distintas generaciones y que hoy en día poco a poco están siendo olvidados. De igual manera, para la comunidad gastronómica es importante no dejar que se pierdan los inicios de lo que son ahora nuestros sabores representativos que nos dan una identidad como país. Con estas nuevas propuestas se pretende que el interés por descubrir cosas nuevas incremente. Ayudando a que la gran variedad de productos que tiene el país no desaparezca, ni sean difíciles de encontrar. Esto permitirá a los chefs estar en constante innovación y llevar siempre a lo alto el nombre del Ecuador.

Palabras clave: Ecuador, Gastronomía, Local, Autóctono, Turismo Gastronómico, Turismo Comunitario, Cultura, Comunidades, Chakras, Recetas

ABSTRACT

The present work is an approach to Ecuadorian gastronomy taking as an example the Amazonian and Highland regions. We are going to see the production system, the most important products and their most representative or ancestral dishes. These had been the inspiration for this menu. The objective of the menu is to highlight the great diversity that the country has in terms of autochthonous products, culinary techniques, and ancestral recipes. The combination of these, forms part of the identity of each community and at the same time of the country.

This menu will allow Ecuadorians and foreigners to discover new flavors, textures and aromas when tasting a dish. These will be supported by a research about the choice of each product, allowing them to know more about the communities in Ecuador. As a result, we will have the recovery of the knowledge that has been transmitted through generations and that is being lost little by little. In the same way, for the gastronomic community is important not to let the beginnings of what are now our representative flavors that give us an identity as a country be lost. With these new proposals it is expected that the interest to discover new things increase. Helping the great variety of products that the country has not to disappear nor be difficult to find. This will allow chefs to be in a constant innovation and to always take the name of Ecuador to the top.

Key words: Ecuador, Gastronomy, Local, autochthonous, Gastronomic Tourism, Community Tourism, Culture, Communities, Chakras, Recipes

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCION	8
MARCO TEÓRICO.....	9
DESARROLLO DEL TEMA	10
El turismo	10
El turismo gastronómico	10
El turismo comunitario	12
ANÁLISIS DE LAS REGIONES ESCOGIDAS	13
Gastronomía ecuatoriana.....	13
Región 1: oriente	13
Información general.....	13
Sistema de producción.....	14
Productos importantes	15
Ejemplos de preparaciones representativas e inspiración del menú.....	16
Región 2: sierra	17
Información general.....	17
Sistema de producción.....	18
Productos importantes	19
Ejemplos de preparaciones representativas e inspiración del menú.....	20
Resultados del estudio comparativo	22
DESARROLLO Y ELABORACIÓN DEL MENÚ	22
Descripción del menú	22
Técnicas empleadas	23
Recetas.....	28
CONCLUSIONES	40
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	42
ANEXO A: Carta.....	45
ANEXO B: Entrada fría: Ceviche Amazónico	46
ANEXO C: Entrada caliente: Neapiara’ka con Paiche.....	47
ANEXO D: Limpia paladar: Granito Amazónico	48
ANEXO E: Fuerte: Cariucho de Pernil.....	48
ANEXO F: Postre: La Quinoa Dulce.....	49
ANEXO G: Costos Entrada Fría.....	50
ANEXO H: Costos Entrada Caliente	51
ANEXO I: Costos Limpia Paladar.....	51
ANEXO J: Costos Fuerte.....	52
ANEXO K: Costos Postre.....	53
ANEXO L: Costos Totales Menú Estudiante	54
ANEXO M: Requisición a Bodega USFQ.....	55

INTRODUCCIÓN

El Ecuador es un país con una gran biodiversidad ya sea en flora o fauna. Sin embargo, la gastronomía del mismo resalta de una manera única debido a los productos autóctonos que posee cada comunidad del territorio. Estas principalmente son indígenas y afrodescendientes, y guardan como parte de su cultura, historia y tradiciones: prácticas agrícolas y de domesticación de animales que favorecen a la gran cantidad de productos que producen. Desde hace mucho tiempo atrás estas forman parte del sustento alimenticio y nutricional de las comunidades, además de que un pequeño porcentaje sale a la venta en el mercado. Con el paso del tiempo, la globalización y la nueva tecnología, la demanda de los mismo no ha ido en aumento y estos sabores, prácticas agrícolas, recetas ancestrales y técnicas culinarias se han quedado dentro de las mismas comunidades y el resto del territorio las ha dejado en el olvido.

“Un Recorrido por las Regiones del Oriente y Sierra”, busca utilizar esta diversidad de productos, técnicas ancestrales, combinación de sabores y recetas en el menú que fue presentado a un panel de degustación el día 2 de diciembre de 2020. El objetivo del mismo es presentar opciones nuevas y vanguardistas pero que a la vez estas abran una puerta de exploración a todos estos saberes que forman parte de la identidad de nuestro país. Aparte de resaltar la gran diversidad que podemos encontrar, este menú se adapta a lo que son el turismo gastronómico y turismo comunitario. Ya que el factor decisivo de los mismos es el aspecto gastronómico único de cada lugar. La gente busca conocer a profundidad la diversidad de productos de cada zona y las posibles combinaciones. Junto con el turismo comunitario la gente conoce a detalle el origen y procesos de sus productos. Ya que la gente se vincula directamente con ellos y ven toda la cadena alimenticia, desde los productores de la materia prima hasta los métodos de transformación utilizados. A continuación se encuentra el análisis pertinente que sustenta la elección de cada plato del menú y sobre todo que refleja el concepto y el objetivo del mismo.

MARCO TÉORICO

Hoy en día, un porcentaje de la población ecuatoriana se interesa por saber el origen o la trazabilidad de los productos que consumen. De esta manera en el ámbito gastronómico existe una gran oportunidad de poder resaltar el gran potencial que tiene el Ecuador en cuando a diversidad de productos autóctonos, los cuales forman parte de la identidad e historia de cada comunidad del país.

En consecuencia, explorar el amplio universo de las cocinas implica adentrarse no sólo en el ámbito familiar, privado, sino también en las esferas de lo público, de lo colectivo, de lo histórico. Las cocinas enriquecen, construyen, transmiten las memorias de sus pueblos. No sólo son expresiones del pasado, sino que se recrean cotidianamente en cada acto ritual que rodea el acto de comer, en cada espacio de fiesta, en el momento mismo que elegimos un plato, un ingrediente, un sabor, una textura, una combinación. De tal modo, las cocinas cumplen una función integradora, de intercambio, de acercamiento, de referente identitario entre los seres humanos (Moya, s.f, p.88).

DESARROLLO DEL TEMA

El turismo

El turismo ha existido durante varios años ya, sin embargo ha ido evolucionando. Al principio esta actividad solo la realizaban las clases sociales altas debido a su poder económico alto. En el último siglo el ámbito socio-económico cambió, además de tener mayor acceso a la tecnología. Como consecuencia la gente trabaja menos y de esta manera en su tiempo libre viajan. Complementando estos avances, varios territorios hicieron cambios como por ejemplo en infraestructura ya sea para albergar a estas nuevas personas o para tener una buena conectividad.

Con estos avances se entendió de mejor manera este fenómeno y el por qué la gente viajaba. Algunas de la razones eran: para cambiar de ambiente, hacer algo placentero según sus gustos, pero sobre todo descubrir nuevas cosas y adquirir nueva información “El turismo es un fenómeno social, cultural y económico que supone el desplazamiento de personas a países o lugares fuera de su entorno habitual por motivos personales, profesionales o de negocios” (UNWTO, 2008).

Como se observa es bastante fácil y accesible realizar turismo ya que solo se debe salir del lugar de residencia habitual. Y con el paso de los años varias categorías de turismo se han creado para satisfacer de manera correcta las necesidades de cada turista.

A continuación se analizará dos tipos de turismos relacionados con la industria gastronómica, además de ser una inspiración para la creación de este menú.

El turismo gastronómico

Para empezar, el turismo gastronómico es una de las ramas del turismo. La gente sale de su zona habitual de residencia, sin embargo la motivación de realizar el viaje será diferente.

Este tipo de turismo o las personas que lo practican buscan salir de lo cotidiano ya que alimentarse es una necesidad básica. La oferta gastronómica del territorio será un factor decisivo al momento de planificar el viaje.

El turismo gastronómico es un tipo de actividad turística que se caracteriza por el hecho de que la experiencia del visitante cuando viaja está vinculada con la comida y con productos y actividades afines. Además de experiencias gastronómicas auténticas, tradicionales y/o innovadoras, el turismo gastronómico puede implicar también otras actividades afines tales como la visita a productores locales, la participación en festivales gastronómicos y la asistencia a clases de cocina. (UNWTO, 2019, p.45)

Por lo tanto, este tipo de turismo resalta lo que es la vida local, sobre todo lo que son sus productos autóctonos, tradiciones y costumbres de cada cultura. Cada territorio tiene su propia identidad y sus propias prácticas, desde la forma de cultivar sus productos hasta la forma de cocinarlos o transformarlos.

Una ventaja que se ha podido ver a través de los años es que este interés por realizar este turismo más específico ha ido aumentando. La gente al realizar estos viajes logra vivir nuevas experiencias sensoriales a través de nuevos sabores, texturas y aromas. De igual manera, se desarrolla una conexión directa con toda la gente que forma parte de la cadena alimenticia. Hoy en día poco a poco la gente está valorando el tener la información de trazabilidad de sus productos.

Finalmente, juntando todas estas experiencias no solo se puede observar el producto en su manera más pura, sino que a través de la gastronomía uno descubre detalles que van más allá del hecho de cocinar un plato. Todo es un conjunto de hábitos, tradiciones y conocimientos que forman la identidad de cada cultura. “La gastronomía hoy en día se considera patrimonio

cultural inmaterial de los pueblos en la categoría de cocinas tradicionales y saberes culinarios”(Kivela & Crotts; Morales, 2011).

A continuación se analizará otro tipo de turismo, el cual ayuda a potenciar este interés gastronómico en territorios únicos.

El turismo comunitario

En cada país existen pueblos que están llenos de conocimientos y lo expresan a través de sus diferentes hábitos y costumbres. Desgraciadamente algunos de estos pueblos con la modernización han ido desapareciendo junto con su identidad y todo lo que los hace únicos. Sin embargo, como se mencionó anteriormente la gastronomía es una puerta para revalorizar y mantener vivos estos territorios. “En el Ecuador la gastronomía destaca por su autenticidad y refleja la mega diversidad que existe en sus cuatro regiones, Costa, Amazonía, Andes y Galápagos, configurando una realidad que se refleja en la fusión de saberes ancestrales y tradicionales” (Pacheco & Carrera, 2011)

Una de las opciones que se ofrece para descubrir estas comunidades es el turismo comunitario:

El cual se caracteriza por ser una actividad que promueve la experiencia turística a partir de la relación entre el turista y las comunidades anfitrionas, sobre la base del respeto hacia sus costumbres de todo orden, entre ellas las gastronómicas, formas de vida y cultura; a su vez genera beneficios que favorecen al desarrollo de las comunidades. (Baez, 2002; Bauman, 2003; Almarcha, 2012 y Orgaz, 2013).

Por lo tanto, a través de estos tipos de turismo y la conectividad con los distintos pueblos del Ecuador, las comunidades podrán prosperar y a la vez conservar su identidad propia. La gente aprendería más sobre todos los recursos que puede ofrecer nuestro país, sobretodo reforzando la importancia de los ingredientes locales. Ya que estos son un

diferenciador ante el mundo, en especial hablando del tema gastronómico que ayuda a mostrar una imagen completa del país y de toda su cultura.

En la siguiente sección hablaremos de dos regiones del Ecuador, las cuales fueron la inspiración de este menú, principalmente por sus sistemas productivos y productos autóctonos. De esta manera, se obtendrá un menú que se adapta a las características de los tipos de turismo que se mencionó anteriormente, además de tener algunas adaptaciones para implementarlo en un restaurante gourmet.

ANÁLISIS DE LAS REGIONES ESCOGIDAS

Gastronomía ecuatoriana

De manera general, el Ecuador cuenta con cuatro regiones importantes y pluriculturales. Esto permite que cada zona según diferentes factores como el clima, tengan sus propios productos con una gran variedad de especies.

Esta gran variedad también se debe al intercambio cultural que hubo con la conquista. Este intercambio introdujo nuevos productos y técnicas ya sea de cocción o de recolección. En un inicio sus actividades se basaban en la pesca y caza, pero con el paso del tiempo esto se expandió y se puso más atención a lo que es la agricultura y domesticación de animales. Esta combinación cultural dejó al país una herencia europea e indígena.

Región 1: oriente

Información general.

Para empezar, la región del oriente ecuatoriano tiene seis provincias: Pastaza, Morona Santiago, Napo, Orellana, Sucumbíos y Zamora Chinchipe. Esta región tiene un gran potencial para desarrollar lo que es el turismo comunitario, debido al asentamiento de varias comunidades indígenas, las cuales aún guardan sus prácticas ancestrales. En su mayoría estas

comunidades tienen características similares, sin embargo aprovechan los recursos de diferente manera.

Sistema de producción.

Para poder resaltar la importancia de estos productos tan variados hay que mencionar el sistema de producción de los mismos. En el oriente ecuatoriano se habla de la chakra amazónica, un término utilizado para referirse al sistema agrícola que manejan y todo el aprovechamiento del mismo, ya que este guarda una gran diversidad biológica y cultural. La parte que más resalta de ello será su relación con el río:

Una agricultura itinerante de lecho de río ocurre en las crecientes y bajantes en el transcurso del tiempo, y se forman pequeños islotes que son áreas fertilizadas, pero también áreas que el río arrasa. El manejo del suelo reviste suma importancia y se presta una mayor atención a los ciclos de fertilidad ligados al río. (FAO, 2015, p.53)

Por lo tanto, en esta chakra se encuentran más de cien especies además de los animales para caza, pesca y crianza doméstica. De igual manera, todo este proceso de cultivo lleva por detrás un gran valor espiritual, el vínculo con la chakra empieza antes de la siembra hasta después de terminar. Todo este proceso se lleva en conjunto con la familia ya que hombres y mujeres tienen roles diferentes para obtener una buena siembra.

Para empezar, la yuca es la madre de esta chakra, marca los ritmos y tiene más de treinta variedades reconocidas. En cuanto a los diferentes roles, el hombre es el que debe preparar el terreno una semana antes respetando los tiempos de descanso que se deben dar a la selva, por ejemplo debe tumbar los árboles. Después, la mujer será la responsable de conservar y multiplicar la diversidad de la chakra. Para el mantenimiento este debe ser semanal además de ir viendo cuáles son los productos que ya están listos. Por último, como parte de estos

conocimientos ancestrales se puede observar que algunos tipos de especies no pueden ser mezcladas, por ejemplo el café no puede ir junto al cacao o la yuca.

Productos importantes.

A continuación se mencionarán algunos productos importantes que forman parte del sistema.

En cuanto a verduras y hortalizas las más representativas serán: el ají (*Capsicum* sp), las semillas de la guaba amarilla (*Inga edulis* Mart.). De igual modo, está la wuayusa (*Ilex guayusa* Loes) que también se la puede encontrar de forma seca. De ahí los diferentes tipos de palmito ya sea de chonta (*Mauritia flexuosa* L.f.) o de pambil (*Iriartea deltoidea*). Por último, los plátanos (*Musa paradisiaca* L.) o como el plátano maduro barraganete (*Musa paradisiaca* L.). Estos productos son parte de la dieta diaria por sus beneficios como ser antioxidantes.

En cuanto a frutas las más representativas serán: arazá (*Eugenia stipitata*), la chirimoya amazónica (*Annona* sp) o la granadilla amazónica (*Passiflora vitiflora* Kunth). Por otro lado, el limón mandarina (*Citrus* sp) o la uva de monte (*Pourouma cecropiifolia* Mart.). Este tipo de productos se consiguen después de la floración y tienen sabores dulces o agridulces.

En cuanto a las hojas comestibles están: el garabato yuyo (*Hypolepsis hostilis*), la hoja tierna de yuca (*Manihot esculenta* Crantz), o la hoja tierna de la planta de pelma (*Xanthosoma sagittifolium*). Estas hojas son un poco menos diversas y dependen de la ubicación, sin embargo su recolección es una práctica ancestral.

En cuanto a especias están: el cilantro de monte (*Eryngium foetidum* L.), o diferentes hojas como el sacha ajo (*Mansoa alliacea*) y las hojas de canela (*Ocotea quixos*). Estas especias son parte de plantas aromáticas y que servirán para dar sabor a los platos.

En cuanto a productos oleaginosos o aceitosos están: el cacao blanco (*Theobroma grandiflorum*) o el chontaduro (*Bactris gasipaes* Kunth). También el maní de árbol (*Plukenetia*

volubilis L) o el maní forrajero (*Arachis sp*), y por último el morete (*Mauritia flexuosa L.f.*) Estos productos contienen en gran cantidad grasas saturadas e insaturadas.

En cuanto a raíces y tubérculos están: la yuca blanca (*Manihot esculenta Crantz*), las papas como la morada amazónica (cf. *Ipomea sp*), la blanca (*Ipomea sp*) o la china (*Colocasia esculenta L. Schott*). Estos productos son carbohidratos es decir una fuente de energía.

En cuanto a los hongos comestibles se puede hablar del hongo oreja de palo (*Pleurotus sp*). Estos tienen grandes beneficios además de ser de diferentes colores y texturas.

En cuanto a proteínas las principales son productos de río como: el bagre pintadillo (*Pseudoplatystoma tigrinum*), el bocachico (*Prochilodus nigricans*), el carachama (*Chaetostoma sp*) o la piraña (*Serrasalmus rhombeus*). Estos productos tienen una alta fuente de proteína y ácidos grasos polinsaturados.

Finalmente como algo poco común están los insectos como: el chontacuro (*Rhynchophorus palmarum L*) o las hormigas culonas (*Atta laevigata*).

Ejemplos de preparaciones representativas e inspiración del menú.

Esta gran cantidad de productos, son principalmente la base alimenticia de las diferentes comunidades. Sin embargo, también hay que tomar en cuenta que estos nacieron desde diferentes creencias y prácticas.

A continuación se analizará algunos platos que pueden llegar a ser bastante diversos, la mayoría de las comunidades poseen los mismos productos, sin embargo sus técnicas varían según su cultura.

Por ejemplo la nacionalidad Siekopai se caracteriza por preparar sus alimentos de manera instantánea y una variedad de conservas. Lo que ellos tratan de resaltar es su gran variedad de preparaciones a pesar de ser bastante simples y naturales.

A partir de la yuca se puede obtener tres preparaciones distintas. Comenzando con el ají Neapia, este se obtiene del zumo de la yuca resultado de su segundo prensado. Luego este se fermenta durante dos días para luego mezclarlo con una parte de ají, y finalmente se lo lleva a una cocción larga de veinticuatro horas a fuego bajo. Este termina siendo una pasta de color negro y sabor intenso.

Del mismo zumo de la yuca solo que de su primer prensado más esta pasta de ají se puede realizar una sopa llamada Neapiara'Ka. Esta sopa de igual manera obtendrá varias especias adicionales para dar sabor. Su cocción es bastante importante ya que debe ser a fuego bajo por más de una hora. Finalmente, como acompañamiento está el Casabe, un tipo de pan amazónico que también se obtiene de la yuca. A la yuca se la ralla con un rallador de madera de chonta que tiene unas puntas pequeñas, este tipo de madera es una de las más duras que se encuentra en la amazonía. Luego la yuca debe ser prensada para obtener su zumo, molerla y tamizarla Finalmente, proceder a la cocción de este tipo de harina en un tiesto el cual ayuda a darle su forma redonda.

Región 2: sierra

Información general.

Para empezar, la región de la sierra ecuatoriana está ubicada de norte a sur entre la cordillera occidental y central. Esta tiene diez provincias: Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo, Cañar, Azuay y Loja. Esta región tiene un gran potencial para desarrollar lo que es el turismo comunitario, debido al asentamiento de varias comunidades indígenas y afrodescendientes, las cuales aún guardan sus prácticas ancestrales. En su mayoría estas comunidades tienen características similares, sin embargo aprovechan los recursos de diferente manera.

Sistema de producción.

Para poder resaltar la importancia de estos productos tan variados hay que mencionar el sistema de producción de los mismos. En la sierra ecuatoriana se habla de la chakra andina, un término utilizado para referirse al sistema agrícola de los pueblos indígenas kchwas de la sierra, y de todo el aprovechamiento del mismo, ya que este guarda una gran diversidad biológica y cultural.

La parte que más resalta o que la hace única será los diferentes pisos climáticos que se puede encontrar entre los 2400 y 3500 msnm. De igual manera el agua juega un rol sumamente importante al momento de producir la materia prima. Este es un factor decisivo ya que en la mayoría de comunidades hay ausencia de la misma, además de ser uno de las relaciones espirituales que favorecen a tener un buen resultado en la cosecha.

En la comunidad Kotama, en Otavalo, provincia de Imbabura, se considera al recurso agua como una familia de cuatro hermanas y cuatro hermanos, que poseen temperamentos distintos. Las primeras representan cuatro fuentes de agua: el manantial, la lluvia, la laguna y el río, que son nombradas como las hermanas, mientras que los hermanos son el granizo, la helada, la lancha (lluvia en día de sol radiante) y phiparlay (gotas gruesas que caen sin aviso). (FAOB, 2015, p.20)

Por otro lado, al igual que en el oriente es un trabajo comunitario, ya que un 50% de su producción es para autoconsumo. De esta manera todos participan y se integran no solo a los ritos o tradiciones que mantienen los suelos fértiles, sino que también existe un conocimiento profundo en cuanto a una gran cantidad de métodos utilizados. De manera general las comunidades reconocen los ciclos de producción en base al calendario lunar, señales agroclimáticas, solsticios y equinoccios.

Sin embargo, a continuación se explicará de manera detallada varios de los métodos utilizados y que favorecen a los suelos. La parte más importante será la construcción de las terrazas, es decir que se siembran arbustos y hierbas de forma manual pero en contra pendiente. Esto ayuda a que haya menos erosión hídrica y que la movilidad del agua no sea tan acelerada. También está el método de cobertura, es decir que los suelos estarán cubiertos con materia orgánica que está en descomposición. Esto ayuda a conservar la humedad en los suelos y evita que el sol pegue o llegue directo a los cultivos. De igual manera está el sistema de rotaciones y asociaciones, esto consiste en que la comunidad va a combinar de manera temporal y espacial los diferentes cultivos. Esto ayuda a mejorar por completo la fertilidad, ya que se integrarán diferentes nutrientes en las diferentes profundidades del suelo. Siguiendo estos sistemas agroforestales, que actúan como barreras naturales contra la erosión, vientos y forman un microclima interno ya que serán árboles o arbustos. También está la abonadura con estiércol animal como por ejemplo de cuyes, vacas, aves, borregos y más. Sin embargo con este método hay que tener mayor cuidado. Finalmente, estos descansos funcionales y abonadura verde, ya que de esta manera al devolver a los suelos su vegetación natural la fertilidad regresa.

En cuanto a los animales, estas comunidades tienen una gran relación basada en el respeto y las necesidades de cada animal, hasta en algunos casos llegan a ser parte de la familia. Sin embargo cuando ya su fin es de producción, se utiliza el método de las tanqueras. Es ahí donde los animales pernoctan ya que son unos tipos de corrales que permiten su movilidad y traslado durante tres a seis meses.

Productos importantes.

A continuación se mencionarán algunos productos importantes que forman parte del sistema.

Para empezar con los cereales están: el maíz (*Zea Mays*), la quinua (*Chenopodium Quinoa*), el amaranto (*Amaranthus Hypochondriacus*), el trigo (*Triticum Aestivum L*) y la cebada (*Hordeum Vulgare L*). En general estos son muy buena fuente de energía.

En cuanto a leguminosas están: el maní (*Arachis Hypogaea*), el chocho (*Lupinus Mutabilis*) y el fréjol (*Phaseolus Vulgaris*). De manera general son ricas en proteína, además de ser económicas.

En cuanto a tubérculos y raíces están: la papa (*Solanum Tuberosum*) y de esta existen diferentes variedades de papa andina como la puca shungo, la uvilla, la gabriela roja y más. El melloco (*Ullucus Tuberosus*), la oca (*Oxalus Tuberosa*), la mashua (*Tropaeolum Tuberosum*), el camote (*Ipomea Batatas*), la zanahoria amarilla (*Daucus Carota L*), la zanahoria blanca (*Arracacia Xanthorrhiza Brancoft*), la jícama (*Smallanthus Sanchifolius*), el sambo (*Curcúbita Ficifolia*), el zapallo (*Curcúbita máxima*), el paico (*Dysphania Ambrosioides*) y la achira (*Canna Indica*). En general estos no contienen grasa y tienen un gran valor nutritivo.

En cuanto a frutas y verduras están: la grosella (*Ribes Sativum*), la uvilla (phylaxis peruviana), la tuna (*Opuntia Ficus*), el pepino (*Solanum Americana*), el aguacate (*Persea Americana*), la chirimoya (*Annona Cherimola*), la guaba (*Inga Edulis*), el mortiño (*Vaccinium floribundum*), el tomate de árbol (*Solanum Betaceum*), el maracuyá (*Passiflora edulis*), la mora (*Rubus Glaucus*), la manzana (*Malus Domestica Bork*), el taxo (*Passiflora Tarminia Var*), el ají (*Capsium Sp*), la cebolla perla (*Allium Cepa L*) y la lechuga (*Lactuca Sativa L*). En general estas son gran fuente de agua, vitaminas y minerales.

Finalmente en cuanto a las proteínas están: el cerdo (*Sous Scrafa*), el cuy (*Cavia Porcellus*), el conejo (*Sylvillagus Andinus*), las reses (*Bos Taurus*), las ovejas (*Ovis Orientalis Aries*), las gallinas (*Gallus Domesticus*) y la trucha arcoíris (*Oncorhynchus Mykiss*).

Ejemplos de preparaciones representativas e inspiración del menú.

A continuación se analizará algunos platos que pueden llegar a ser bastante diversos por las técnicas o complementos del mismo. Sin embargo estos tendrán ingredientes principales en común.

Una de las proteínas que más se consume en la región sierra es el cerdo, sin embargo cada provincia tiene su forma de prepararlo y agregar sus distintos acompañantes. De igual manera se hablará de un acompañante o ingrediente importante que a la vez es utilizado desde hace mucho tiempo atrás.

Para empezar, el ejemplo será el plato “el hornado”, el cual su base principal es el cerdo y través de cada provincia se observará sus variaciones. En la provincia del Carchi lo llaman hornado pastuso, este es bastante líquido ya que se lo sirve en sus propios jugos y se acompaña de cebolla paiteña, ajo, ají, cilantro y tortillas de papa. En Imbabura se lo sirve adicionalmente con cuero crocante y chicha del Yamor. En Cotopaxi se le adiciona lo que es el mote, lechuga, tomate, el agrio, los llapingachos y en algunos sectores se le agrega maqueños fritos. En Tungurahua de igual manera se acompaña con los llapingachos, la lechuga, el mote, el encurtido, sin embargo se le adiciona chorizo. En Bolívar se lo hace en horno de leña y se lo sirve frío. Como acompañantes lleva mote, empanadas y el agrio a base de chicha con cebolla, lechuga, zanahoria, sal y especias. En Chimborazo se lo acompaña con tortillas de papa, mote, lechuga, salsa de maní y el cariucho picante. Este es un ají frío a base de agua, cebolla, tomate riñón, sal, panela y chicha de jora. En Cañar la diferencia es que se lo hace en un tiesto cubierto con una especie de funda de papel de azúcar para luego meterlo en el horno de leña. Este se acompaña de llapingachos, habas, lechuga, encurtido y ají en piedra de moler. En Azuay se lo hace en horno de leña con madera del árbol de eucalipto. Finalmente en Pichincha se lo acompaña con mote, tortillas de papa, lechuga, aguacate y el agrio a base de chicha de jora.

Por otro lado, como se ha evidenciado el ají está presente en casi todas las preparaciones ya que también es un ingrediente que se usa desde hace mucho tiempo atrás. Antiguamente era

conocido por el “plato común de los indios”. Este era un locro de papa con una gran cantidad de ají. También, al hacer investigaciones se encontraron con representaciones del mismo en cerámica de los habitantes de los andes y del litoral.

El término por el cual es bastante reconocido es cariucho. Este término viene de “uchú” que significa ají y “cari” que significa fuerte o macho, esto debido a que antiguamente el kchwa predominaba. Por lo tanto este término hace referencia al ají de varón o ají de hombre. De igual manera este producto era sumamente importante ya era una de las fuentes de intercambio antiguamente.

Resultados del estudio comparativo

Como hemos podido evidenciar estas dos regiones tienen un gran sistema de producción de sus alimentos, además de ser propio de cada comunidad. Esto debido a que sus procesos van más allá de no solo cultivar un producto para su consumo. Cada comunidad tiene una estrecha relación con los suelos y sus cultivos de manera espiritual. A pesar de que en ciertos lugares se ha introducido los avances tecnológicos, la mayoría de ellos conserva sus tradiciones y formas de realizar las actividades. Como consecuencia estos lugares logran tener una gran diversidad de productos y lo más importante es que serán autóctonos o propios de la zona. Y finalmente a partir de este sistema de producción los saberes gastronómicos de cada comunidad aumentan, ya que las preparaciones a pesar de tener los mismos productos son totalmente diferentes.

DESARROLLO Y ELABORACIÓN DEL MENÚ

Descripción del menú

Este menú de 5 tiempos tomó como inspiración algunos de los productos representativos de las regiones escogidas. Se presentará una combinación de platos y técnicas ancestrales combinadas con algunas de vanguardia. Como por ejemplo: innovación en la

presentación respetando las recetas originales, innovación en la técnica y en tecnología usando productos propios o autóctonos y finalmente realizar una interpretación de recetas originales con nuevas propuestas de sabores.

La finalidad de estos distintos platos será poder crear un menú que pueda adaptarse a los tipos de turismo mencionados anteriormente, ya que sacan a relucir justamente los aspectos tradicionales, hereditarios y de identidad de cada comunidad. De esta manera no solo turistas extranjeros podrán conocer la diversidad que existe en el Ecuador sino también sus propios habitantes. Con este menú se busca dar a conocer sabores distintos a través de productos nuevos, e incentivar a los comensales a ir más allá en el aspecto cultural, la cadena alimenticia y los aspectos únicos de cada comunidad, ya que a través de la comida uno puede conocer a profundidad el territorio que uno visita.

Este podría ser un inicio del vínculo entre las cocinas pasadas, presentes y futuras donde no se olvide la gran diversidad de productos que tiene cada territorio y sobre todo que la identidad de cada comunidad no se pierda. Para complementar hoy en día mucha gente se interesa más por el origen o saber la trazabilidad de los productos que consumen, por lo tanto esta también podría ser una ventaja que se debe aprovechar.

En la sección de anexos en la carta, se podrá evidenciar los componentes de cada plato o de igual manera en cada receta a continuación.

Técnicas empleadas

En esta sección estarán todas las técnicas culinarias empleadas en la elaboración de este menú:

Corte Chiffonade / Chifonda: es una técnica de corte empleada en hojas. El corte será en tiras finas y alargadas. El origen del término proviene del francés chiffonner que significa arrugar (Hernandez, s.f, p.8).

Blanquear: Es un método de cocción que consiste en cocinar el alimento en agua. Se trata de una cocción corta la cual se detendrá aplicando agua fría. Esto con el fin de eliminar impurezas, sabores fuertes, ablandar o pre-cocinar el alimento. Este método se puede realizar desde agua fría hasta llevar a ebullición, o comenzar directamente desde ebullición y dejar unos minutos (Crespo y Gonzáles, 2016, p.64).

Asar/ Asado: Es una técnica de cocción que emplea el uso de calor seco y altas temperaturas directamente sobre los alimentos. Este tipo de cocción permite conservar la mayor parte de los jugos, sabor y propiedades de los alimentos. Esto debido a la coagulación y caramelización de las proteínas que forman una capa protectora debido a las reacciones de maillard. De manera general los alimentos entran en contacto directo con el fuego o el brasa y de esta manera el carbón o la leña aportan un sabor ahumado a los alimentos (Salas, s.f, p.48).

Reacciones de Maillard: Son un conjunto de reacciones químicas entre las proteínas y azúcares, que suceden al momento de la cocción a altas temperaturas. Debido a la caramelización de las proteínas se forma una capa en los alimentos y aporta sabor y color (Larousse Cocina Mx, s.f, párr.1).

Fritura: Es un método de cocción que consiste en cocinar los alimentos en un tipo de grasa y a temperaturas elevadas. Este tipo de cocción permite tener alimentos sellados, dorados, secos y crujientes. El tipo de fritura varía según los gados a los que se calienta la materia grasa (Larousse Cocina Mx, s.f, párr.1).

Fritura profunda / muy caliente: Es una cocción bastante rápida ya que se eleva la temperatura del aceite a 180°C y se sumerge los alimentos deseados (Larousse Cocina Mx, s.f, párr.5).

Fritura media: Es una fritura con un tiempo de cocción un poco más largo ya que se eleva la temperatura del aceite a 140-160°C y se sumerge los alimentos deseados (Larousse Cocina Mx, s.f, párr.3).

Tostar: Es un método de cocción de un alimento al fuego sin utilizar ningún tipo de grasa. Su fin es extraer la humedad para dar color dorado, soltar o realzar sus sabores y aromas (Guía de la Cocina, s.f, párr.1).

Infusión: Líquido obtenido a base de agua o aceite elevados a cierta temperatura y al cual se puede agregar hierbas o frutos para agregar el sabor y aromas deseados. El agua se la debe llevar a ebullición y luego dejar en reposo. En cambio el aceite no debe sobrepasar los 60°C y de igual manera tener reposo (Larousse Cocina Mx, s.f, párr.1).

Maceración: Es una técnica que consiste en remojar durante un tiempo determinado el alimento en un medio líquido como agua, aceite, vinagres o algún zumo. Esto con el fin de extraer sus olores, sabores y jugos (España Gastronomía, 2017, párr.5). En este caso al usar aceite este se debe dejar en reposo de 3 a 4 semanas en un lugar fresco, seco, oscuro y a temperatura ambiente.

Caldo: Es un derivado de la sopa, una comida muy completa y nutritiva. Para su elaboración se utiliza como técnica base el fondo y vegetales hasta llevarlos a ebullición. La consistencia del mismo será bastante ligera por la falta de colágeno en la elaboración (Gonzalez y Díaz y Nuñez, s.f, p.20).

Cocción a baja temperatura: Es un método de cocción de largo tiempo para preparar productos de forma delicada y que estos tengan aromas concentrados, conserven sus jugos y nutrientes (Miele, s.f, p.6).

Deshidratar / desecado: Es una técnica que permite eliminar la humedad o agua de un alimento mediante el uso de calor artificial o natural. Además de ser es una de las técnicas más

utilizadas para la conservación de alimentos a través de la historia. (De Michelis y Ohaco, s.f, p.4).

Ebullición: Es un método de transmisión de calor que ayuda a la cocción de los alimentos en un base líquida como agua o fondos la temperatura del mismo es de 100°C (Salas, s.f, p.42).

Baño María Inverso: Es una técnica que se basa en el principio del baño maría, el cual es un método de cocción lenta ya que el recipiente que contiene el alimento se sumerge en otro con agua para luego proceder a cocinar. En el baño maría inverso se utiliza la misma técnica sin embargo el agua en que se debe sumergir debe ser fría y hasta puede contener hielos para cortar la cocción de los alimentos y enfriar rápidamente las preparaciones (Gastronomía & Cia, 2012, párr.3).

Congelación: Es un tratamiento para los alimentos mediante el uso del frío y la baja de temperaturas. Este ayuda a la conservación de los mismos además de obtener diferentes texturas (Larousse Cocina Mx, s.f, párr.1).

Marinar: Consiste en sumergir los alimentos en un líquido aromatizado y sazonado con el fin de concentrar sabores, aromas y que este más tierno. De igual manera dependiendo con lo que se marine ayude a conservar los alimentos (Larousse Cocina Mx, s.f, párr.1).

Hornear: Es un método de cocción en seco donde el alimento se encuentra encerrado en un compartimento cerrado y el aire caliente penetra en la estructura del alimento transformando sus propiedades (Salas, s.f, p.49).

Salsa: Es una mezcla de sustancias comestibles o ingredientes desleídas y sirve para aderezar, aportar con texturas, dar brillo, sabor y humedad a las comidas. Viene del latín salada y existen diferentes técnicas para formarlas (The Culinary Institute of America, 2012, p.16).

Reducción: Es hervir una preparación líquida para reducir su volumen mediante la evaporación. Esto hace que la preparación tenga una consistencia más espesa además de concentración de sabores (Crespo y González, 2016, p.65).

Rehogar: Cocinar un género de manera parcial o total a fuego bajo con poca grasa y sin que tome color (Crespo y González, 2016, p.65).

Corte Brunoise: Corte para verduras en pequeños cubos de 1 a 2mm (Hernandez, s.f, p.8).

Punto / Textura de cinta: Es una técnica que consiste en montar los huevos y mezclarlos con azúcar para que este al momento que se deje caer tenga una textura homogénea, lisa y que no se rompa (Larousse Cocina Mx, s.f, párr.1).

Emulsión: Es una mezcla entre dos o más cuerpos que no son miscibles entre sí pero con un movimiento que genere fricción las partículas se descomponen y se juntan fácilmente, además de que estas pueden ser frías o calientes (The Culinary Institute of America, 2012, p.16).

Coulis: Es un tipo de salsa la cual tiene una textura de jarabe debido a la reducción sin embargo esta es hecha a base de un puré el cual después debe ser colado para retirar las impurezas (Larousse Cocina Mx, s.f, párr.1).

Recetas

Ceviche Amazónico

Realizado

Paula Jácome

por:**Tipo:**

Entrada Fría

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Chimichurri:

Kg 0,003 Sal

Kg 0,002 Pimienta

Negra Molida

Kg 0,005 Cilantro

Kg 0,005 Sacha Ajo

Kg 0,005 Vinagre

Blanco

Kg 0,010 Aceite

Girasol

Asados:

Kg 0,200 Palmito

Fresco

Preparación:

Subreceta 1: Chimichurri

- En un bowl agregar la sal y pimienta
- Picar en chiffonade el perejil y sachá ajo
- Agregar las hierbas al bowl
- Agregar el vinagre y aceite
- Mezclar la preparación enérgicamente

Subreceta 2: Asados

- Cortar el palmito en bastones y reservar en el frío
- Cortar del largo deseado el garabato yuyo
- Blanquear el garabato yuyo durante 2 minutos y cortar su cocción sumergiéndolos en agua helada.
- Reservar en el frío junto al palmito

Kg 0,020 Garabato

Yuyo

Kg 0,030 Chimichurri

- Untar con una brocha el chimichurri en el garabato yuyo y palmito
- Asar estos ingredientes hasta que se hayan caramelizado
- Reservar para enfriar y servir

Base Ceviche:

Kg 0,260 Granadilla

Amazónica

Kg 0,160 Limón

Mandarina

Kg 0,005 Panela

Molida

Subreceta 3: Base Ceviche

- Sacar la pulpa de la granadilla
- Licuar poco segundos para que la mezcla no tome un sabor amargo
- Cernir en un bowl para extraer todo su jugo
- Extraer en el mismo bowl el jugo del limón mandarina
- Incorporar a la mezcla la panela
- Mezclar enérgicamente para integrar todos los ingredientes
- Reservar en refrigeración hasta servir para bajar su temperatura

Chips Yuca:

Kg 0,100 Yuca

Kg 0,003 Sal

Liter 0,100 Aceite

Girasol

Extra:

Kg 0,003 Brotes

comestibles

Subreceta 4: Chips de Yuca

- Pelar la yuca y lavar en agua fría para retirar impurezas
- Sacar el corazón cortándola por la mitad para evitar que se vuelva amarga
- Cortar de la forma deseada
- Pasar por una mandolina para obtener cortes muy finos y que sean crocantes
- Calentar el aceite a 180°C para realizar una

fritura profunda hasta que estén dorados

- Sacar en un papel absorbente

Neapiara'ka con Paiche

Realizado por: Paula Jácome

Tipo: Entrada Caliente

Porciones: 4 pax

Ingredientes: Preparación:

Aceite Sacha Ajoy

Sacha Inchi:

Kg 0,005 Sacha Ajo

Kg 0,015 Sacha Inchi

Liter 0,015 Aceite

Girasol

Caldo:

Kg 0,200 Yuca

Kg 0,004 Sal

Kg 0,025 Cebolla

Perla

Subreceta 1: Aceite de Sacha Ajo y Sacha Inchi

- En un sartén sin engrasar tostar el sachu inchi para realzar sus sabores
- Calentar en una olla el aceite hasta los 60°C
- Agregar el sachu ajo y sachu inchi en el aceite
- Tapar con papel film y dejar infusionando por 3 horas
- Una vez listo guardar en un recipiente hermético y en un lugar fresco, seco y oscuro para realizar una maceración mínimo de 30 días

Kg 0,007 Pasta

Neapia

Kg 0,005 Sacha Ajo

Liter 0,265 Agua

Potable

Casabe:

Kg 0,150 Yuca

Kg 0,003 Sal

Polvo de Cúrcuma:

Kg 0,010 Cúrcuma

Fresca

Kg 0,003 Sal

Liter 0,001 Aceite

Girasol

Paiche :

Kg 0,160 Paiche

Filete con piel

Kg 0,003 Sal

Kg 0,002 Pimienta

Negra Molida

Kg Aceite de Sacha

Ajo y Sacha Inchi

Extras :

Kg 0,003 Brotes

Comestibles

Subreceta 2: Caldo

- Pelar la yuca y lavar para retirar impurezas
- Rallar la yuca con la parte más pequeña del rallador
- Extraer el zumo de la yuca con la ayuda de un lienzo y exprimiéndola. Reservar la harina que queda para realizar el casabe
- Cortar la cebolla en pedazos grandes para que soporte la cocción de larga duración
- Agregar el zumo de la yuca junto con la sal, la cebolla, la pasta de ají neapia, las hojas de sachá ajo y el agua
- Dejar que el caldo tenga una cocción larga y a baja temperatura para concentrar los sabores. Aproximadamente durante unos 30-40 minutos
- Dejar en olla para seguir concentrando los sabores hasta servir.
- Al momento de servir colar para obtener un caldo limpio

Subreceta 3: Casabe

- Poner en un tiesto o en un sartén sin ningún tipo de grasa la harina que previamente reservamos.
- Dorar de ambos lados el pan de yuca
- Agregar sal y reservar para servir
- Como adicional se puede dar la forma deseada con la ayuda de un cortapastas

Subreceta 4: Polvo de Cúrcuma

- Pelar la cúrcuma fresca
- Cortar con la ayuda de una mandolina láminas final
- Poner las láminas en una bandeja para horno, agregar sal y aceite. Es importante que las láminas estén separadas para que el calor sea uniforme en todas
- Deshidratar a no más de 90°C por una hora en el horno las láminas o hasta que se encuentren crocantes
- Procesar las láminas durante unos segundos hasta obtener un polvo

Subreceta 5: Paiche Frito

- Cortar el paiche en cubos pequeños de 2x2cm. Tener en cuenta que su cocción estos reducen su tamaño
- Calentar el aceite macerado en un sartén hasta los 160°C para realizar una fritura media
- Agregar el paiche con la piel hacia abajo
- Dejar 2 minutos por lado o hasta obtener en el paiche una reacción de maillard
- Escurrir el exceso de grasa en un papel absorbente

Granito Amazónico

Realizado

Paula Jácome

por:

Tipo:

Limpia Paladar

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Infusión Amazónica:

Liter 0,095 Agua
Potable
Kg 0,002 Hoja
Huayusa
Kg 0,002 Ishpingo
Kg 0,002 Hierba
Luisa
Kg 0,001 Canela
Rama
Kg 0,005 Panela
Molida
Kg 0,020 Limón
Mandarina

Preparación:

Subreceta 1: Infusión de Té Amazónico

- Agregar en una olla el agua y llevar a ebullición
- Agregar una vez caliente todas las hierbas, la canela. Tapar con papel film para infusionar y concentrar sabores durante 3 horas.
- Calentar para disolver la panela e enfriar a baño maría inverso
- Agregar el zumo del limón mandarina una vez que la mezcla este en 34°C. De esta manera el limón no perderá su frescura
- Congelar la preparación durante 24 horas
- Procesar antes de servir y agregar ralladura del limón mandarina

Cariucho de Pernil

Realizado Paula Jácome

por:

Tipo: Fuerte

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Pernil:

Kg 0,050 Achiote
Entero
Liter 0,040 Vinagre
Blanco
Kg 0,020 Sal
Kg 0,016 Ajo Entero
Kg 0,012 Pimienta
Negra Molida
Kg 0,040 Cebolla
Perla
Kg 0,012 Comino
Molido
0,016 Clavo de Olor
Molido

Preparación:

Subreceta 1: Pernil

- Procesar el achiote, vinagre, sal, ajo pelado, pimienta negra, cebolla, comino y clavo de olor para realizar una pasta
- Agregar el aceite para lograr una consistencia más ligera
- Agregar esta pasta a la pierna de cerdo para dejar marinando durante 2 días. Taparla con papel film para mayor conservación y concentración de sabores.
- Hornear a baja temperatura en 140°C durante media hora por cada libra. O de manera más precisa su temperatura interna debe ser de 64°C
- Cortar láminas delgadas para servir

Kg 0,005 Sal

Milhojas de papa

andina:

Liter 0,040 Crema de

Leche

Kg 0,005 Sal

Kg 0,003 Pimienta

Negra Molida

Kg 0,350 Papa

Morada Puca Shungo

Kg 0,020 Mantequilla

Sin Sal

Ensalada Fresca:

Kg 0,040 Lechuga

Crespa Verde

Kg 0,100 Aguacate

Kg 0,120 Tomate

Cherry

Kg 0,006 Sal

Liter 0,005 Aceite de

Oliva Extra Virgen

Kg 0,080 Limón

Meyer

Extras:

Kg 0,005 Brotes

Comestibles

Kg 0,003 Perejil Liso

- Agregar las láminas en un molde con papel cera o directamente en un silpat y con cortapastas dar la forma
- Agregar la mezcla de crema de leche entre capa y capa
- Agregar mantequilla en la superficie para dorar
- Hornear a 160°C durante 30-35 minutos o hasta ver que la papa este dorada y suave

Subreceta 5: Ensalada Fresca

- Cortar la lechuga en el tamaño deseado para ponerla de base
- Cortar el aguacate en cubos de 2x2cm y ponerlos encima de la lechuga
- Cortar el tomate por la mitad y agregar encima de la lechuga
- Picar el perejil en chiffonade y agregar en toda la ensalada
- Agregar la el sal, el aceite de oliva y el zumo de limón para aderezar

La Quinua Dulce

Realizado

Paula Jácome

por:

Tipo:

Postre

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Helado de Sacha Inchi

y Sunfo:

Kg 0,006 Sacha Inchi

Kg 0,005 Sunfo

(Menta Fresca)

Liter 0,250 Leche

Entera

Kg 0,005 Vaina de

Vainilla

Kg 0,055 Panela

Molida

Kg 0,100 Huevos

(2unidades)

Bizcocho de Quinua :

Kg 0,100 Quinua

Preparación:

Subreceta 1: Helado de Sacha Inchi y Sunfo

- Tostar el sacha inchi para obtener una concentración de sabor
- Realizar una infusión con la leche y sunfo
- Procesar el sacha inchi con la leche infundada
- Colar para eliminar impurezas
- Llevar a ebullición esta mezcla con la vainilla para realizar una crema inglesa
- Mezclar la panela juntos a las yemas y agregar una parte de la mezcla. Mezclar enérgicamente para que las yemas no se cocinen
- Juntar con el resto de la mezcla y llevar de nuevo cocción hasta que alcance los 85°C
- Enfría a baño maría inverso hasta llegar a una temperatura de 35°C y congelar
- Mover con una cuchara durante 1 hora en periodos de 15 minutos si se lo realiza de manera casera para ayudar en la textura

Liter 0,200 Agua

Potable

Kg 0,005 Canela en

Rama

Kg 0,003 Clavo de

Olor Entero

Kg 0,100 Huevos

(2unidades)

Kg 0,046 Azúcar

Liter 0,040 Leche

Entera

Liter 0,002 Esencia de

Vainilla Negra

- Procesar al día siguiente hasta obtener una textura uniforme y cremosa. Volver a congelar hasta servir

Subreceta 2: Bizcocho de Quinua

- Cocinar la quinua con su peso doble de agua y para mejorar los sabores agregar canela y clavo de olor.
- Procesar una vez que al agua se haya evaporado casi por completo para obtener una mejor textura
- Batir los huevos a velocidad media para hacer un sabayón o llegar a una textura de cinta
- Agregar en velocidad baja el azúcar, la leche y esencia de vainilla
- Agregar de manera envolvente la quinua procesada
- Poner la mezcla en los moldes deseados y hornear a 180°C durante 40-45 minutos

Salsa de chocolate :

Liter 0,027 Leche

Entera

Liter 0,014 Nata

Crema

Kg 0,006 Azúcar

Micro Impalpable

Kg 0,027 Cobertura

69%

Kg 0,006 Mantequilla

Sin Sal

Subreceta 3: Salsa de Chocolate

- Llevar a ebullición la leche, la nata y el azúcar impalpable
- Fundir en calor seco el chocolate en intervalos de 30 segundos. Al ser chocolate negro este no debe sobrepasar una temperatura de 50°C ya que llega a quemarse
- Agregar el líquido hirviendo en el chocolate fundido y desde el centro formar un elástico para hacer una emulsión y elaborar la ganache
- Agregar la mantequilla para dar brillo y mejorar la textura
- Perfeccionar la emulsión con un mixer se inversión

Coulis de Uvilla y

Frutilla :

Kg 0,500 de Frutilla

Subreceta 4: Coulis de Uvilla y Frutilla

- Picar la fruta en pedazos grandes para facilitar su cocción

Kg 0,070 Uvilla sin
cáscara

Kg 0,030 Limón Sutil

Kg 0,030 Azúcar

Extras:

Kg 0,003 Brotes

Comestibles

Kg 0,060 Frutilla

Kg 0,014 Uvillas sin
cáscara

- Cocinar en sus propios jugos y zumo de limón durante 3 minutos la frutilla y uvilla
- Procesar para hacer un puré de las mismas frutas
- Colar para retirar impurezas
- Dejar reducir junto con el azúcar hasta obtener una consistencia firme pero líquida a la vez

Subreceta 5: Extras

- Picar la fruta por la mitad para dar un toque de frescura al plato

CONCLUSIONES

El Ecuador cuenta con una gran diversidad gastronómica debido a los productos únicos de cada región. Con el análisis realizado se puede observar que esta gran diversidad conlleva procesos importantes para la producción de cada producto. Estos forman parte de la identidad de cada comunidad productora, son secretos o técnicas que han sido transmitidas a través de las distintas generaciones. Por esta razón, es importante tomarlas en cuenta y revalorizar o resaltar esta diversidad de productos únicos. A través de la gastronomía y de los diferentes turismos asociados a la misma, uno puede descubrir y aprender estos saberes ancestrales que forman parte de la cultura e identidad de nuestro país. De esta manera conocimientos importantes no quedan en el olvido y el Ecuador no perderá parte de su historia.

Con la creación de este menú a partir de productos locales o autóctonos se logró transmitir esta información y sobre todo abrir una puerta a explorar toda la historia que tiene nuestro país a través del ámbito gastronómico. Sin embargo, al momento de la creación del mismo surgieron algunos problemas para poder conseguir los productos. Una de las razones fue la pandemia pero otra fue por la demanda y cantidades de los mismos. Esto a pesar de que el Ecuador es un país donde cada región y provincia está cerca y de cierta manera todos los productos deberían ser accesibles. Del menú fueron cambiados cinco productos: el sunfo se cambió por menta, el sachá inchi por maní, el sachó ajo por ajo entero, la papa puca shungo por papa morada y el garabato yuyo por espárrago. Esto genera gran frustración al momento de la elaboración, ya que cambia el concepto del plato y en ciertas ocasiones los sabores. Por esta razón es importante que uno como chef no deje que el gran potencial que tiene el país se pierda. Al crear este tipo de menús o nuevas propuestas la gente poco a poco tomará más interés

en los nuevos sabores y combinaciones. Creando así mayor demanda en productos autóctonos y que representan a nuestro país.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Cabanilla, E., Bagnulo, C., Álamo, M., & Molina, E. (2015). El aporte del turismo comunitario al fortalecimiento de los principios de soberanía alimentaria en el Ecuador. *Siembra*, 2(1), 76-85. <https://doi.org/10.29166/siembra.v2i1.1440>
- Crespo Fernández, E., & González González, N. (2016). *Técnicas Culinarias*. Madrid: Paraninfo. Obtenido de <https://books.google.com.ec/books?id=CiaoCwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=técnicas+culinarias+pdf&hl=es-419&sa=X&ved=2ahUKEwj156nnsHtAhWR1FkKHxpIAKsQ6AEwAXoECAMQAg#v=onepage&q&f=false>
- De Michelis, A., & Ohaco, E. (s.f). *Deshidratación y desecado de frutas, hortalizas y hongos Procedimientos hogareños y comerciales de pequeña escala*. Universidad Nacional de Comahue. INTA. Obtenido de https://inta.gob.ar/sites/default/files/script-tmp-inta_cartilla_secado.pdf
- FAO. (2015). *Primer Informe de Caracterización de 8 Sistemas Ingeniosos de Patrimonio Agrícola Nacional*. Documento para discusión, Quito.
- Fiallos Puma, S. A. (2018). *Levantamiento del patrimonio alimentario y culinario de la preparación del hornado de sangolquí*. Trabajo de titulación, Universidad De Las Américas, Quito. Obtenido de <http://dspace.udla.edu.ec/bitstream/33000/9151/1/UDLA-EC-TLG-2018-04.pdf>
- Gastronomía & Cía. (s.f). *Diccionario de cocina*. Obtenido de Baño maría inverso: <https://gastronomiaycia.republica.com/aviso-legal/>
- Gonzalez Mtz, M. G., Diaz, M., & Nuñez F, A. (sf). *Métodos y Técnicas Culinarias Sopas y Cremas*. Cancún, México. Obtenido de https://nanopdf.com/download/sopas-dgeti-quintana-roo_pdf
- Guía de la cocina. (s.f). *Guía de la cocina*. Obtenido de Tostar: <https://www.guiadelacocina.com/tecnicas/t/tostar.html#:~:text=Tostar%20es%20un%20m%C3%A9todo%20que,dorado%20y%20una%20consistencia%20crujiente>
- Hernandez Cedillo, A. (s.f). *Técnicas Básicas de Cocina*. Universidad Autonoma Del Estado de México . Obtenido de <http://ri.uaemex.mx/oca/view/20.500.11799/33953/1/secme-20935.pdf>
- Kivela, J;&Crotts, J (2006), *Tourism and gastronomy; gastronomy's influence on how tourists experience a destination*. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 30 (3), pp. 354-377.
- Larousse Cocina Mx. (s.f). *Larousse Cocina*. Obtenido de Chimichurri: <https://laroussecocina.mx/palabra/chimichurri/>
- Larousse Cocina Mx. (s.f). *Larousse Cocina*. Obtenido de Maillard Reacciones: <https://laroussecocina.mx/palabra/maillard-reacciones-de/>

- Larousse Cocina Mx. (s.f). *Larousse Cocina*. Obtenido de Fritura:
<https://laroussecocina.mx/palabra/fritura/>
- Larousse Cocina Mx. (s.f). *Larousse Cocina*. Obtenido de Infusión:
<https://laroussecocina.mx/palabra/infusion-2/#:~:text=Infusi%C3%B3n-,Diccionario%20enciclop%C3%A9dico%20de%20la%20Gastronom%C3%ADa%20Mexicana,extraerles%20sustancias%20solubles%20en%20agua>
- Larousse Cocina Mx. (s.f). *Larousse Cocina*. Obtenido de Marinar:
<https://laroussecocina.mx/palabra/marinar/>
- Larousse Cocina Mx. (s.f). *Larousse Cocina*. Obtenido de Congelación:
<https://laroussecocina.mx/palabra/congelacion/>
- Larousse Cocina Mx. (s.f). *Larousse Cocina*. Obtenido de Punto de listón o formar cinta:
<https://laroussecocina.mx/palabra/punto-de-liston-o-formar-cinta/#:~:text=o%20formar%20cinta-,El%20peque%C3%B1o%20Larousse%20Gastronomique%20en%20espa%C3%B1ol,la%20esp%C3%A1tula%20o%20del%20batidor>
- Mercado Afanador, P., & Rey Patiño, D. (s.f). Turismo y desarrollo comunitario la innovación social y seguridad alimentaria como base del desarrollo del producto gsatronómico. *Revista Cultural Unilibre*, 132-135. Obtenido de
https://revistas.unilibre.edu.co/index.php/revista_cultural/article/view/4136/3495
- Miele & Cie. KG Gütersloh. (s.f). *Cocción a baja temperatura libro de cocina*. Obtenido de
<https://m.miele.es/media/ex/es/recetarios/recetariocalientaplatos2019.pdf>
- Ministerio de Turismo del Ecuador. (2012). *Ecuador Culinario Saberes y sabores*. Quito. Obtenido de <http://www.amevirtual.gob.ec/wp-content/uploads/2018/03/Ecuador-Culinario.pdf>
- Moya, A. (s.f). *La Sierra Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes del Ecuador*. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56270.pdf>
- Oliveira, Simão (2011). LA GASTRONOMÍA COMO ATRACTIVO TURÍSTICO PRIMARIO DE UN DESTINO. El Turismo Gastronómico en Mealhada - Portugal. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 20 (3), pp.738-752. Obtenido de:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1807/180717583012>
- Organización Mundial del Turismo y Basque Culinary Center (2019), *Guía para el desarrollo del turismo gastronómico*, OMT, Madrid, DOI:
<https://doi.org/10.18111/9789284420995>.
- Organización Mundial del Turismo (2019), *Definiciones de turismo de la OMT*, OMT, Madrid, DOI: <https://doi.org/10.18111/9789284420858>.
- Pachecho, V & Carrera, P (2006), *Propuesta metodológica para la evaluación de la factibilidad de proyectos de turismo comunitario*. Caso de estudio: Comunidades Huaorani, Achuar y Shiwiar de la Amazonía Ecuatoriana. *Revista Gestión Turística*, (15), pp. 21-46.

Salas García, F. (s.f). *Técnicas en Cocina*. Madrid: Síntesis. Obtenido de <https://www.sintesis.com/data/indices/9788490771914.pdf>

The culinary institute of america. (2012). *The art and craft of the cold kitchen garde manger* (Cuarta ed.). Estados Unidos: Wiley.

The World Tourism Organization. (s.f). *UNWTO*. Obtenido de GLOSARIO DE TÉRMINOS DE TURISMO: <https://www.unwto.org/es/glosario-terminos-turisticos#:~:text=El%20turismo%20es%20un%20fen%C3%B3meno,personales%20%20profesionales%20o%20de%20negocios>

Unigarro Solarte, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Instituto Iberoamericano del Patrimonio Natural y Cultural del Convenio Andrés Bello, IPANC. Quito: Ministerio de Cultura. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52870>

Vega Falcón, V., Freire Muñoz, D. A., Guananga Diaz, N. I., Real Garlobo, E., Del Rocío Alarcón Quinapanta, M., & Aguilera Martínez, P. (1 de Septiembre de 2018). Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*, 2-18.

ANEXO A: CARTA

MENÚ ECUATORIANO: RECORRIDO POR LAS REGIONES DEL ORIENTE Y SIERRA

ENTRADA FRÍA

Ceviche Amazónico

A BASE DE GRANADILLA AMAZÓNICA, LIMÓN MANDARINA, PANELA, GARABATO YUYO Y PALIMITO ASADO. ACOMPAÑADO DE CHIPS DE YUCA.

ENTRADA CALIENTE

Neapiara'ka

SOPA AMAZÓNICA A BASE DEL ZUMO DE LA YUCA, NEAPIA, ESPECIES, CÚRCUMA Y PAICHE FRITO.

LIMPIA PALADAR

Granito Amazónico

GRANITO A BASE DE UN TÉ AMAZÓNICO: GUAYUSA, ISHPINGO, HIERBA LUISA, CANELA, LIMÓN MANDARINA Y PANELA.

FUERTE

Cariucho De Pernil

LÁMINAS DE PERNIL MARINADAS DURANTE DOS DÍAS Y HORNEADAS A BAJA TEMPERATURA. ACOMPAÑADAS DE ENSALADA FRESCA, MILHOJA DE PAPA ANDINA Y DOS TIPOS DE SALSA:
MARACUYÁ Y AJÍ
MANÍ Y PEPA DE SAMBO.

POSTRE

La Quinoa Dulce

BIZCOCHO DE QUINUA RELLENO CON UN COULIS DE UVILLA Y FRESA. ACOMPAÑADO DE UNA SALSA DE CHOCOLATE AMAZÓNICO, FRUTA FRESCA Y HELADO DE SACHA INCHI CON SUNFO.

PAULA JÁCOME

ANEXO B: ENTRADA FRÍA, CEVICHE AMAZÓNICO

ANEXO C: ENTRADA CALIENTE, NEAPIARA'KA CON PAICHE

ANEXO D: LIMPIA PALADAR, GRANITO AMAZÓNICO**ANEXO E: FUERTE, CARIUCHO DE PERNIL**

ANEXO F: POSTRE, LA QUINUA DULCE

ANEXO G: COSTOS ENTRADA FRÍA

TAMAÑO PORCIÓN KG: 0,175 # DE PORCIONES: 4

ENTRADA FRÍA: CEVICHE AMAZÓNICO				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KG	0,190	PALMITO ASADO	\$5,51	\$1,05
KG	0,320	BASE CEVICHE	\$2,40	\$0,77
KG	0,170	CHIPS DE YUCA	\$2,00	\$0,34
KG	0,020	GARABATO YUYO	\$10,00	\$0,20
KG	0,003	PACK DE BROTES HORTALIZAS	\$1,50	\$0,005
RENDIMIENTO TOTAL	0,703		COSTO TOTAL	\$2,36
COSTO POR KG	1			

ANEXO H: COSTOS ENTRADA CALIENTE

ENTRADA CALIENTE: NEAPIARA'KA CON PAICHE				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KG	0,160	PAICHE FRITO	\$26,41	\$4,23
KG	0,420	CALDO NEAPIARA'KA	\$1,63	\$0,68
KG	0,105	CASABE	\$0,73	\$0,08
KG	0,008	POLVO DE CÚRCUMA	\$28,88	\$0,23
KG	0,003	PACK DE BROTOS HORTALIZAS	\$1,50	\$0,005
RENDIMIENTO TOTAL	0,696		COSTO TOTAL	\$5,22
COSTO POR KG	1			

TAMAÑO PORCIÓN KG: 0,174
DE PORCIONES: 4

ANEXO I: COSTOS LIMPIA PALADAR

LIMPIA PALADAR: GRANITO AMAZÓNICO				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KG	0,108	GRANITO AMAZÓNICO	\$1,82	\$0,20
RENDIMIENTO TOTAL	0,108		COSTO TOTAL	\$0,20
COSTO POR KG	1			

TAMAÑO PORCIÓN KG: 0,027
DE PORCIONES: 4

ANEXO J: COSTOS FUERTE

TAMAÑO PORCIÓN KG: 0,413
DE PORCIONES: 4

FUERTE: CARIUCHO DE PERNIL				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KG	0,650	PERNIL	\$7,93	\$5,15
KG	0,175	SALSA DE MANÍ Y PEPA DE SAMBO	\$6,63	\$1,16
KG	0,180	SALSA DE MARACUYÁ Y AJÍ	\$1,52	\$0,27
KG	0,362	MILHOJA DE PAPA	\$1,70	\$0,62
KG	0,003	PEREJIL LISO	\$1,55	\$0,005
KG	0,280	ENSALADA FRESCA	\$2,75	\$0,77
KG	0,005	PACK DE BROTOS HORTALIZAS	\$1,50	\$0,008
RENDIMIENTO TOTAL	1,655		COSTO TOTAL	\$7,99
COSTO POR KG	1			

ANEXO K: COSTOS POSTRE

POSTRE: LA QUINUA DULCE				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KG	0,400	BIZCOCHO DE QUINUA	\$1,99	\$5,15
KG	0,540	COULIS DE UVILLA Y FRESA	\$3,74	\$1,16
KG	0,361	HELADO DE SACHA INCHI Y SUNFO	\$8,82	\$0,27
KG	0,064	SALSA DE CHOCOLATE PARA DECORACIÓN	\$12,12	\$0,62
KG	0,014	UVILLAS SIN CÁSCARA	\$2,93	\$0,04
KG	0,060	FRUTILLAS	\$3,50	\$0,21
KG	0,003	PACK DE BROTES HORTALIZAS	\$1,50	\$0,005
RENDIMIENTO TOTAL	1,442		COSTO TOTAL	\$7,03
COSTO POR KG	1			

TAMAÑO PORCIÓN KG: 0,360
DE PORCIONES: 4

ANEXO L: COSTOS TOTALES MENÚ ESTUDIANTE

MENÚ DEL ESTUDIANTE				# DE PORCIONES: 4
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
KG	0,175	ENTRDA FRÍA: CEVICHE AMAZÓNICO	\$2,36	\$0,41
KG	0,174	ENTRADA CALIENTE: NEAPIARA'KA CON PAICHE	\$5,22	\$0,91
KG	0,027	LIMPIA PALADAR: GRANITO AMAZÓNICO	\$0,20	\$0,005
KG	0,413	FUERTE: CARIUCHO DE PERNIL	\$7,99	\$3,30
KG	0,360	POSTRE: LA QUINUA DULCE	\$7,03	\$2,53
COSTO POR KG	1		COSTO TOTAL	\$7,16
			PRECIO DE VENTA SIN IMPUESTOS	\$20,49
			PRECIO DE VENTA CON IMPUESTOS	\$25,00
			FOOD COST	34,92%

ANEXO M: REQUISICIÓN A BODEGA USFQ

SAN FRANCISCO FOODSERVICE - USFQ_GROUP		PRACTICAS V MARCUS
Issue Request	USF	16/11/2020 07:47 a. m.

Issue Request : LA2011-00226 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))
 Date : 27/11/2020
 From Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)
 Info : IC: MENÚ DEGUST. PAULA JÁCOME
 Status : Requested

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
31060	0.10	SAL CRISAL	Kilogram	0.04	0.04	0.42	0.02
31055	0.03	PIMIENTA NEGRA MOLIDA	Kilogram	0.02	0.02	6.54	0.10
40012	0.00	CILANTRO	Kilogram	0.00	0.00	6.90	0.03
40039	0.00	GARABATOYUYO	Kilogram	0.02	0.02	10.00	0.15
85004	0.04	VINAGRE BLANCO	Liter	0.05	0.05	1.94	0.09
44093	0.00	LIMON MANDARINA	Kilogram	0.14	0.14	1.50	0.20
44026	15.35	LIMON MEYER	Kilogram	0.08	0.08	0.78	0.06
44027	0.15	LIMON SUTIL	Kilogram	0.03	0.03	1.31	0.04
9009	0.15	PANELA MOLIDA	Kilogram	0.05	0.05	1.36	0.07
83026	1.20	CEBOLLA BLANCA	Kilogram	0.01	0.01	1.60	0.02
31016	0.41	CANELA RAMA	Kilogram	0.01	0.01	21.53	0.11
31096	0.00	ACHIOTE ENTERO	Kilogram	0.04	0.04	4.45	0.18
83009	2.20	AJO ENTERO	Kilogram	0.01	0.01	6.50	0.08
31026	0.00	COMINO MOLIDO	Kilogram	0.01	0.01	5.72	0.05
31024	0.10	CLAVO DE OLOR MOLIDO	Kilogram	0.01	0.01	22.00	0.26
45020	0.05	PEPA SAMBO	Kilogram	0.02	0.02	15.60	0.30

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
1007	0.00	ACEITE ACHIOTE	Liter	0.01	0.01	3.62	0.02
57010	51.20	LECHE ENTERA	Liter	0.28	0.28	0.99	0.27
57014	10.87	MANTEQUILLA S/SAL	Kilogram	0.02	0.02	4.90	0.10
57056	0.00	CREMA LECHE 250 ML (AULA)	Each	1.00	1.00	1.04	1.04
83082	1.45	TOMATE CHERRY	Kilogram	0.09	0.09	3.00	0.27
58008	0.00	LECHUGA CRESPA VERDE	Kilogram	0.03	0.03	1.60	0.05
9001	28.58	AZUCAR	Kilogram	0.06	0.06	0.73	0.04
31023	0.00	CLAVO DE OLOR ENTERO	Kilogram	0.00	0.00	18.50	0.04
55001	609.00	HUEVOS	Each	4.00	4.00	0.11	0.45
37008	0.00	ESENCIA VAINILLA NEGRA	Liter	0.01	0.01	8.24	0.04
44070	0.00	UVILLAS S/C	Kilogram	0.06	0.06	2.93	0.18
37009	0.06	VAINA DE VAINILLA	Kilogram	0.00	0.00	500.00	2.00
40024	0.10	MENTA FRESCA	Kilogram	0.00	0.00	3.80	0.02
26016	0.00	COBERTURA 69%	Kilogram	0.02	0.02	12.50	0.26
9005	0.20	AZUCAR MICRO IMPALPABLE	Kilogram	0.01	0.01	2.13	0.02
83106	0.00	PACK BROTES HORTALIZAS	Each	0.01	0.01	1.50	0.02
83057	0.50	PALMITO FRESCO	Kilogram	0.25	0.25	2.60	0.65
45031	0.00	SACHA INCHI	Kilogram	0.02	0.02	18.20	0.38
36189	0.00	PASTA AJI NEAPIA	Kilogram	0.01	0.01	72.50	0.73
54009	0.00	HOJA HUAYUSA	Kilogram	0.00	0.00	5.15	0.02
31036	0.06	ISHPINGO	Kilogram	0.00	0.00	60.00	0.24
40018	0.75	HIERBA LUISA	Kilogram	0.00	0.00	4.00	0.02

Item No.	SOH	Item	Unif	Req. Qty	Qty	Price	Total
83064	0.00	PAPA MORADA	Kilogram	0.35	0.35	1.30	0.46
					QUE SEA PUCA SHUNGO		
83003	4.09	AGUACATE	Kilogram	0.10	0.10	1.98	0.20
44018	4.00	FRUTILLA	Kilogram	0.50	0.50	3.50	1.75
57041	0.00	NATA CREMA	Kilogram	0.02	0.02	26.30	0.55
1013	0.00	ACEITE GIRASOL	Liter	0.16	0.16	2.89	0.46
83092	0.65	YUCA	Kilogram	0.45	0.45	0.50	0.23
83008	0.00	AJI ROJO NACIONAL	Kilogram	0.01	0.01	1.30	0.01
40028	0.30	PEREJIL LISO	Kilogram	0.01	0.01	1.49	0.01
83118	0.00	SACHA AJO	Kilogram	0.02	0.02	8.20	0.12
9006	0.50	AZUCAR MORENA	Kilogram	0.02	0.02	0.89	0.01
36072	0.00	MANI C/SAL	Kilogram	0.09	0.09	7.46	0.67
19017	1.20	QUINUA	Kilogram	0.10	0.10	2.78	0.28
14029	0.00	CERDO PIERNA S/H	Kilogram	0.60	0.60	6.77	4.06
44019	0.20	GRANADILLA	Kilogram	0.35	0.35	2.00	0.70
					SI SE PUEDE CONSEGUIR MEJOR QUE SEA LA AMAZONICA		
44033	0.65	MARACUYA	Kilogram	0.30	0.30	1.15	0.35
65052	0.20	PAICHE ENTERO	Kilogram	0.20	0.20	14.00	2.80
					QUE SEA FILETE CON PIEL		
83030	10.00	CEBOLLA PERLA	Kilogram	0.10	0.10	1.30	0.13
40043	0.00	CURCUMA FRESCA	Kilogram	0.01	0.01	22.97	0.23
Total:						21.62	