

**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO**  
**Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

**Proyecto Restaurante Marcus Apicius**

Menú de comida peruana “*Perú. Cocina clásica*”

**Carla Estefanía Tapia Pazmiño**

**Chef, David Harrington**  
**Profesional en Artes Culinarias.**

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

Quito, 08 Mayo 2013

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

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

**Autora  
Carla Estefanía Tapia Pazmiño 21086**

David Harrington  
Director de tesis  
Profesor del Instituto de Arte Culinario

---

Mauricio Cepeda  
Decano del Colegio de  
Hospitalidad y Arte Culinario

---

Quito, 08 Mayo 2013

© DERECHOS DE AUTOR

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

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

Firma:

-----

Nombre: Carla Estefanía Tapia Pazmiño

C. I.: 1719323279

Fecha: 08 Mayo del 2013

## Resumen

La cocina Peruana es conocida a nivel mundial por su fusión de sabores, innumerables tipos de productos que se han desarrollado en la mayor parte de los restaurantes dentro y fuera de Perú. Cuando se degusta la comida peruana muchas personas no son conscientes que en ella está el resultado de una evolución - fusión de comidas y culturas variadas. Analizando la cocina peruana desde una retrospectiva su progreso ha sido extraordinario, su diversidad de platos fusionados son los que destacaron y sobresalieron a esta cocina a ser una de las cocinas más populares y conocidas a nivel mundial de la gastronomía. La cocina peruana posee particularidades que resaltan la misma, ya que dentro de un solo país encontramos sabores de cuatro continentes desde el siglo XIX, lo cual le lleva a ser una de las cocinas más antiguas del mundo. Sus productos que fueron domesticados y cultivados desde hace muchos años atrás, por las diferentes etnias que poblaron Perú, sobresalen hoy en la actualidad como ingredientes estrellas de esta cocina. Mi interés en este menú es demostrar porque la cocina peruana gana fama, reconocimiento y aclamación a nivel mundial además de sus evoluciones, fusiones en cuanto a su sabor, textura y olor. Sobretudo hago hincapié en la cultura peruana que a pesar de ser mezclas culturales nunca perdió su esencia Incaica y tradicional. Este trabajo investigativo pudo ser desarrollado en el Instituto de Arte Culinario de la Universidad San Francisco de Quito, en el Restaurante Marcus Apicius, en el cual se desarrollo las practicas correspondientes a esta tesis, demostrando la particularidad de la cocina peruana a los clientes de dicho restaurante, a través de un menú realizado por Carla Tapia, que consta de con cuatro platos: dos entradas, un plato fuerte y un postre.

## **Abstract**

The peruvian cuisine is well known throughout the world for the fusion of flavors, innumerable types of products that have been developed in grand part in the peruvian restaurants in and out of the country. When you taste peruvian food, a lot of people do not realize that is the result of an evolution-fusion of different foods and Cultures. Analyzing peruvian food from a historical perspective, until the present, progress has been extraordinary. The diversity of fusioned plates are outstanding and this is the reason why is one of the most popular in the world of gastronomy. The peruvian cuisine possesses particularities of its own, because inside of one country we find flavors from four Continents since the XIX century, and this in turn makes it one of the more ancient in the world. Products that were domesticated and cultivated from many years ago by different ethnic groups that lived in Perú, are now the Star ingredients of this cuisine. My interest in this menu is to demonstrate why Peruvian cuisine gained Fame, recognition, and acclaim throughout the world because of its evolutions, fusions in regard to its flavors, textures and smells. Specially, I have to make a point that in the peruvian culture, despite the cultural mixtures never lost its incaican and traditional essence. This investigative work was undertaken at the Culinary Art School in the San Francisco University of Quito. At the Marcus Apicuis Restaurant is where this thesis was developed; demonstrating the particularities of the Peruvian Cuisine to their customers, through a menu realized by Carla Tapia that consists of a four course meal; two appetizers, one entree and one dessert.

### **Dedicatoria**

A mis padres , hermanos y sobrinos  
por encontrarse siempre a mi lado,  
apoyarme y aconsejarme  
durante el camino de mi vida.

## **Agradecimientos**

A Dios,  
por saberme guiar en mi vida personal y profesional ;  
a mis padres,  
por apoyarme incondicionalmente;  
a mis profesores,  
por haberme impartido con generosidad sus conocimientos;  
a ti, Mario,  
por tu apoyo y ayuda;  
y finalmente a mis amigos,  
por haber hecho mi vida en la Universidad una experiencia única y enriquecedora.

## Contenido

Resumen.....	1
Abstract.....	2
Tema y justificación.....	7
<b>Objetivos:</b> .....	8
<b>1. Objetivo general:</b> .....	8
<b>2. Objetivos específicos:</b> .....	8
Soporte Histórico y Cultura.....	9
Recursos empleados.....	20
<b>1. Recursos humanos:</b> .....	20
<b>2. Recursos materiales:</b> .....	20
Ingredientes y variantes:.....	22
Menú propuesto.....	29
Razonamiento y justificación del menú.....	30
<b>1. Ejecución del menú:</b> .....	34
<b>Recetas estándares:</b> .....	34
<b>Costos teóricos:</b> .....	44
<b>1.1 Costos reales:</b> .....	47
Informe de ventas.....	47
<i>Conclusiones</i> .....	49
Anexos.....	51
ANEXO 1: Montaje de Platos.....	51
1.-Primera Entrada.....	51
2.-Segunda Entrada.....	52
3.-Plato fuerte.....	53
4.-Postre.....	54
5.-ANEXO 2: Menú	
Foto.....	55
BIBLIOGRAFIA.....	56

## **Introducción**

El desarrollo de la tesis se fundamenta en progreso a los estudiantes del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo, este proceso fue creado para los estudiantes que están por graduarse, el cual se lo realiza en el Restaurante Marcus Apicius, constituyen las últimas prácticas que se realizan dentro de la Universidad, luego de haber obtenido la mayoría de conocimientos y habilidades a lo largo de su carrera universitaria, experimentando dentro del campo de Alimentos y Bebidas. Este restaurante se caracteriza por ser abierto al público, el cual puede degustar sin ningún problema los menús de los alumnos; aquí se encuentra menús nacionales como internacionales los cuales varían semanalmente.

Las prácticas en el “Restaurante Marcus” se las conoce como Practicas Culinarias 4, los alumnos se inscriben y dura aproximadamente cinco meses, los horarios son rotativos y los turnos pueden ser dobles o partidos, este restaurante es conocido como un laboratorio para los estudiantes ya que pueden planificar y aplicar técnicas, métodos y procesos antes durante y después de su menú. Desde que entras al restaurante el alumno tiene la obligación de pensar temas para su menú, se sortea fechas con los compañeros y se designa el día de su degustación, posterior a esto se aceptará o se hará algún cambio, si se lo dispone, y así se realizar la semana del menú, supervisado por el chef. Siendo el desarrollo de este menú el carácter principal de la tesis a continuación.

## **Tema y justificación**

El tema de la tesis lo constituye la degustación realizada en el Restaurante Marcus Apicius, por mi persona: Carla Tapia. En las practicas desarrolladlas en el semestre se debía realizar un menú, mi propuesta fue “*Perú. Cocina Clásica*”

El concepto del menú nace de la oportunidad que tuve de visitar Perú y degustar su variada gastronomía, en este país existe una cocina tradicional y legitima. Dependiendo de la región se pueden encontrar diferentes platos y mezclas de culturas, cada uno con su historia.

Al visitar los mercados en varias ciudades, se pudo observar que los productos utilizados en los platos eran frescos y de primera calidad. Pese a que el Ecuador es un país vecino del Perú la diferencia en cuanto a la variedad de productos era notoria.

Como estaba muy interesada en esta gastronomía visite los mercados en varias ciudades, los cuales me permitían analizar a fondo muchos productos utilizados en diferentes platos y estos eran frescos y de primera calidad. Mi entusiasmo aumentaba cuando veía que a pesar de que Perú es un país vecino, tenía gran variedad de productos diferentes a los nuestros. Su diversidad cultural fue una gran sorpresa para mí ya que se podía ver a través de su cocina y esto fue lo que más me llamo la atención, las mezclas que realizaban sin perder su esencia.

Como resultado de esta experiencia gastronómica surge la idea de la preparación de un menú de cuatro platos, que posean variedad de productos y que muestren una parte de la esencia peruana mezclada con las culturas radicadas en dicho país. En base a esto se utilizó productos, utensilios y técnicas autóctonas de las zonas, muchos de los cuales eran desconocidos para mí y de los cuales pude aprender mientras realizaba este menú.

## **Objetivos:**

### **1. Objetivo general:**

Elaborar los menús mediante la conjugación de la teoría con la práctica.

### **2. Objetivos específicos:**

- Investigar las tradiciones culinarias de Perú.
- Adaptar y aplicar las técnicas y procedimientos adquiridos conocidos en la elaboración de los platos.
- Preparar y vender los menús en el restaurante Marcus Apicius.

## Soporte Histórico y Cultura

### Reseña histórica:

Perú es un país poblado desde hace 13 millones de años. Se cree que los primeros habitantes fueron cazadores - recolectores quienes llegaron en el siglo XII a.C., con el pasar del tiempo, sus descendientes desarrollaron la horticultura, provocando un avance en la complejidad social y cultural de los pueblos de esta región, en donde posteriormente nació el Antiguo Perú. A partir de esto aparecen monumentos arquitectónicos de las primeras sociedades en la costa central y costa ecuatoriana, en donde tejieron extensas redes de comercio vinculados directamente con los productos extraídos de la Amazonía. Con esto se dio la formación a varias culturas entre una de estas es la cultura Chavín, quienes desarrollaron las sociedades agrícolas en aquella época hasta 200 a.C. En el año 600 surge la zona de Ayacucho, en el cual se asentó la cultura Huari, la misma que desarrollo la adenería<sup>1</sup>del maíz, esta civilización se expandió por el norte de los Andes hasta Cajamarca.

En 1532 se suscitó un acontecimiento que cambiaría la historia del Imperio Inca la tan abogada y rechazada para unos, mientras que para otros fue el punto de inicio para una nueva civilización, la llegada de las tropas españolas a suelo Sudamericano, que con ello culmina el Imperio incaico. Esto significó el inicio de la era de la colonia, lo cual trajo cambios como el mestizaje entre españoles, indios y negros que fueron traídos en calidad de esclavos desde

---

<sup>1</sup> Adenería.- Son bancales o conjuntos de terrazas escalonadas construidas en las laderas de las montañas andinas y rellenas con tierra de cultivo. La mayoría de los andenes existentes datan de los tiempos precolombinos.

África, además se introdujo la iglesia católica. Posteriormente en 1572 se establece el Virreinato del Perú que trajo consigo la pérdida de valiosa información, recolectada por cientos de años por los indígenas nativos de la zona, tal como la agricultura, la base de la organización social, la ciencia, etc. Sin embargo se desarrolló cosas nuevas a partir de la colonización española.

Con esto empieza la fusión de la cocina peruana, a partir de la colonización entabló una época de cambios culturales e intercambio de productos alimenticios. Esto se da principalmente al intercambiar técnicas culinarias y alimentos como potajes, cereales, etc; además de las destacadas costumbres culinarias traídas por los esclavos procedentes de costa atlántica del África. A esto se sumó otro factor importante en la gastronomía peruana que se vio influenciada por varios chef franceses que llegaron al virreinato de Perú prófugos de la revolución, además que en el siglo XIX hubo una inmigración que influyó trascendentalmente, que fue la llegada de chinos cantoneses, japoneses e italianos principalmente. Es por eso que en un solo país existe una mezcla una fusión que como hoy se conoce como gastronomía peruana.

### **Cultura:**

Las culturas preincaicas en el Perú fueron fuentes importantes en el desarrollo, cada una marco un legado que con el pasar del tiempo fue evolucionando y dejando muchos avances para las siguientes culturas, entre estas podemos destacar:

La primera cultura a la que se podría atribuir la perfección de la agricultura es a la cultura Chavín que se acentó en la zona del actual Perú entre los años 1200 a.C. hasta los 1500 a.C., su máxima expansión fue hacia el occidente del territorio peruano. Esta cultura fue una

sociedad teocrática<sup>2</sup>. En cuanto a la evolución como sociedad, fue por el estrecho enlace que hubo de los productos de diversos pisos ecológicos, ya que su comunidad estaba en la zona de los Andes hasta el Océano Pacífico. Además que la agricultura la convirtieron más moderna ya que fue la base fundamental para su desarrollo, porque usaban varias técnicas hidráulicas para una agricultura de riego, el principal producto que alimentaba su pueblo y se dedicaba a producir era el maíz con sus derivados, como chicha de jora, que se convirtió en su fuente de riqueza y dominio. Se dice que la economía de esta cultura giraba en torno al trueque del maíz, como especie sagrada, la cual sería la forma de pago de su negociación.

Posteriormente al culminar el período de la cultura Chavín la cual prevaleció sobre las demás culturas, comenzó un declive de su influencia y se incentivó el desarrollo de Estados más amplios basándose en nuevas culturas locales como Mochica, Lima, Nazca, Wari y Tiahuanac. Sobresaliendo los incas en el siglo XV, el Imperio inca unió todos los pueblos andinos, alcanzando un área cercana a los 3.000.000 km<sup>2</sup>, hoy ubicada en los territorios de Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia, Argentina y Chile.

Se afirma que el imperio Inca fue la civilización más organizada en el sur de América, además que el sistema económico, la distribución de riquezas, manifestaciones artísticas y arquitectura impresionaron al primer cronista español (Pedro Cieza de León), quien fue llevado en calidad de soldado a América en donde se convirtió en conquistador, cronista e historiador del mundo andino. El escribió la primera parte de Crónica del Perú.

---

<sup>2</sup>Gobierno teocrático.- gobierno ejercido directamente por Dios, en la que los líderes gubernamentales coinciden con los líderes de la religión dominante, y las políticas de gobierno son idénticas o están muy influidas por los principios de la religión dominante.

Los Incas tenían como dioses la madre tierra “Pachamama” y al dios “Inti”. Así como a la luna y a los fenómenos naturales. En cuanto a la agricultura se cree que los Incas cultivaron cerca de 70 especies de alimentos entre ellas, papas, camotes, maíz, ajíes, algodón, tomate, maní, coca y quinua. Por medio de la utilización de las avanzadas técnicas agrícolas para trabajar la tierra. La waru waru cuya técnica heredada de los hermanos de los Andes en la que se araban surcos alrededor de los cultivos y se les llenaba de agua para crear un microclima más estable que el ambiente. Los pozos secos que se llenaban en época de lluvias, era muy empleado en la costa, se les llamaba simplemente lagunas o “cochas”. Fuera de esto se resalta la técnica para mejorar las especies, conjuntamente supieron que, sobre las plantas existe una mayor influencia, entre la temperatura del suelo con la temperatura que existe en el aire.

La ganadería que existía en los Andes era escasa por lo que no fue muy favorecida en cuanto a avances, los únicos animales que se utilizaron fueron las llamas, que eran empleados como animales de carga, mientras que sus parientes cercanos las Alpacas eran fuente de alimentos y vestimenta. Otro pariente cerca a las Alpacas es la Vicuña la cual se le daba el mismo uso que su pariente cercano. También criaban cuyes.

## **Gastronomía peruana e historia**

La gastronomía peruana, de un potencial representante de Sudamérica al top de la “nouvelle cuisine” del mundo. Hoy considerada como una de las más influyentes en el mundo y reconocida por el libro de los Records Guinness por su gran calidad y variedad, con un énfasis en que es la cocina con mayor diversidad en el mundo al contener 491 platos típicos.

Sin duda el galardón más importante del 2006 fue la Declaración de la ciudad de Lima como Capital Gastronómica de América distinción otorgada en la Cuarta Cumbre Internacional de Gastronomía Madrid Fusión.

El 12 de diciembre de 2012, Perú fue distinguido en los World Travel Awards, llevados a cabo en Nueva Delhi India, como Principal Destino Culinario a nivel mundial.

### **La alimentación del Imperio Inca:**

Existe una inmensa variedad en cuanto a su variabilidad de platos y esto se lo puede atribuir principalmente a la inmensa riqueza de productos que el pueblo Inca poseía, partiendo de las culturas preincaicas, ya como se mencionó ellos fueron quienes perfeccionaron ciertas técnicas de cultivos y riego. Es por eso que las características gastronómicas particulares de estos pueblos preincaicos detallado por los cronistas españoles, mencionaban que los principales condimentos eran hierbas aromáticas, cocha yuyo (un tipo de alga fluvial), sal y, sobre todo, el ají, llamado uchú, en tiempos incas y considerado hoy un elemento fundamental de la cocina peruana. Cabe mencionar que era común la preparación de alimentos que se los deshidrataba con el único fin de evitar la descomposición de los mismos. Se destaca el Charqui (carne salada y deshilachada) y el Cauri (oca secada en exposición al sol). Asimismo

esta región de Sudamérica consta con varias zonas climáticas por lo que posee condiciones idóneas para el cultivo de frutas y verduras durante todo el año. Otro factor importante es la corriente fría de Humboldt que corre por el Océano Pacífico frente a la costa peruana permite la existencia de una gran variedad de peces y mariscos.

El desarrollo de la agricultura incaica, permitió utilizar los terrenos empinados en las laderas de los Andes y con la creación de canales de irrigación les permitía cultivar sus principales productos como la papa y el maíz (actualmente uno de los productos estrellas en la gastronomía peruana). Además los cronistas españoles, en el texto las *Crónicas de las Indias*, detallaban que, “en los valles de los ríos estaban llenos de árboles frutales, donde sembraban maíz, batatas entre otras semillas y raíces”. El riego de los campos se hacía por acequias que sacaban de los ríos y también aprovechaban para el mismo rocío, mismo procedimiento utilizado actualmente, el sembrando y la recolección de la cosecha durante todo el año.

Uno de los principales productos tanto por su antigüedad como variedad en el Perú es “*la papa andina cuyo elemento fue básico para sus sopas, cocidos y pachamanca (una especie de mezcla de carnes y verduras cocidas con piedras calientes en un hoyo en la tierra), se dejaban secar a la intemperie y posteriormente se cocían, transformando en una carapulca (nombre Quechua de uno de los platos más antiguos del Perú, cuyo nombre se acuña por las kalas=piedras calientes y purka=hueco en el piso, fue una de las primeras recetas que gustaba a los españoles). Alrededor de 1000 variedades de papas cultivaban los Incas*”<sup>3</sup>, según datos del Centro Internacional de la Papa en Lima. De estas actualmente se han perdido muchas variedades y se han descubierta otras, por eso hoy en día se conoce la increíble cifra

---

<sup>3</sup> <http://www.fontagro.org/organizaciones/centro-internacional-de-la-papa-cip-lima-peru>

de 2000 variedades de papas. En la época de la conquista Pizarro y sus tropas introdujeron este tubérculo en Europa por el siglo XVI. Otro producto nativo crucial en las civilizaciones prehispánicas era la quinua, cereal sagrado para los Incas, quienes lo llamaban “grano madre”, cuya semilla al ser época de siembra, con una herramienta de oro. Los granos y los frutos los sembraban en las laderas de las montañas bajas y en los valles de los ríos ya que eran menos resistentes al frío.

Otro producto con gran importancia fue el maíz, producto básico para la fabricación de la “cerveza nativa” la chicha (palabra caribeña traída por los españoles), dicho brebaje era elaborado por las mujeres cuyo proceso y elaboración se mantiene hasta nuestros días, y se considera una de las herencias Incas más significativas para el pueblo peruano. Existen productos también de mucha relevancia en cuanto a la historia de la gastronomía peruana, como los diferentes tipos de ajíes, que sobresalen por su gran sabor, existiendo así gran variedad de los mismos como el rocoto, ají amarillo, ají panca, etc; no se puede dejar de lado las hierbas aromáticas como el huacatay que es usado por los pueblos andinos para aderezar sus cocidos y asados.

Según restos arqueológicos que se ha encontrado para los Incas, su comida siempre ha sido primordial, se dice que cada vez se descubren tumbas incaicas, se encuentran guisos y potajes, alrededor de los muertos para acompañarlos en su viaje hacia el otro mundo. Es por eso que los incas daban mucha importancia al buen comer. La comida del emperador y su corte imperial era muy abundante e inclusive las vasijas de todo el servicio eran de oro, plata y a veces de cobre. Poseían acceso a gran variedad de alimentos (zapallo, oca, maíz, pepino, granadilla, papa y cárnicos como llama, venado etc.) inclusive de pesados y mariscos frescos

que eran traídos desde las costas hacia el cusco, a pesar de la demora o los días que se podía tardar, los pedidos del rey eran complacidos.

La pesca, su descripción es que no existían muchos animales dañinos o que era una potencial amenaza para el hombre en los senderos fluviales, como lagartos o cocodrilos, es por eso que los indios pescaban mucho, siendo estos peces consumidos crudos, de ahí el origen del cebiche. También se alimentaban de lobos marinos ya que los encontraban de un sabor especial y usaban las barbas del mismo para limpiarse los dientes. Según la arqueología los incas eran carnívoros y los animales que preparaban era dependiendo la zona donde se encontraban, como en las zonas aledañas de la costa norte, se consumía la carne de ciertos lagartos y de venado. Mientras que en la selva oriental se nutrían con la magnífica variedad de especies que proporcionaba la floresta amazónica, sin dejar a un lado los animales mencionados anteriormente.

### **El inicio de la fusión de culturas, llegada de los españoles**

Con la llegada en el siglo XVI Perú fue el centro de uno de los 2 virreinos de América. El cual no poseía competencia a nivel mundial, los españoles se fueron estableciendo y junto a los nativos se aportaba nueva mano de obra y eso daba lugar a la llegada de nuevos productos y especies (animales, plantas y condimentos). Lo cual dio paso al apareamiento de la cultura Criolla, la misma que empezó a incluir en su alimentación las distintas especies de animales traídas como oveja, cabra, vaca, etc. Estas carnes se sumaron a las que ya se consumían. Trajeron también diversas aves y diferentes animales. El arroz, la cebada, el trigo fueron introducidos conjuntamente con las aceitunas, los aceites y los vinagres, así como la uva para producir vino, especies y saborizantes. Estos productos

rápidamente se adaptaron al nuevo continente. La cultura local se fue fusionando con la española la misma que se encontraba fuertemente influenciada tras casi ocho siglos de dominación árabe. Por ejemplo en sus salsas y especias.

Los conquistadores eran acompañados por sus mujeres (descendientes de moros) las cuales se dedicaban absolutamente a la cocina, quienes se dice que introdujeron la caña de azúcar, la cual fue una sorpresa deliciosa y un complemento perfecto para sus hierbas aromáticas y especias. Además ellas fueron las que enriquecieron la cocina española y por ende en este caso la cocina peruana, con la adición de estos nuevos productos y la mezcla de los mismos. Con esto empezaron a existir nuevos platos por la fusión de 2 continentes, estos fueron evolucionando hasta convertirse iconos de la cocina peruana. Como por ejemplo la Opaca que es típica de Arequipa el cual consiste en una mezcla de maní pre-colombino molido con ají, leche y queso, tomando en cuenta que los 2 últimos productos son ingredientes españoles.

Seguido a los reyes españoles también influenciaron trayendo a sus propios cocineros y esclavos, los cuales aportaban en las mezclas para nuevos platos dando un exquisito sabor, aroma y color a los platos criollos. Además de las aromáticas especias que poseían y mieles que añadieron a las tortas, manjares y cremas de maíz de los Incas, dando así una gran fusión de varios países. También se les acredita la creación del anticucho<sup>4</sup> y del tacú tacú.

Al declarar la independencia Perú el 28 de Julio de 1821, trajo con si nuevas innovaciones, grandes aportes y cambios en los hábitos culinarios. Esto fue influenciado por la

---

<sup>4</sup> Plato típico creado a base de corazón de res y sazonado generalmente con aceite vegetal, ajo picado, comino, jugo de limón, pasta de ají panca, pimienta molida y fresca, sal, vinagre de vino tinto, cerveza negra, orégano y verduras de todo tipo.

llamada revolución francesa, la cual fue inspirada a su vez por la revolución norteamericana, debido a que el pueblo peruano dio como decreto la entrada libre extranjeros al país y sin ninguna restricción para vivir ahí. Esto llevo a que en el año de 1857, miles de europeos especialmente francés se erradicaran en este país. Esto trajo consigo un cambio en las costumbres alimenticias, fiel reflejo de esto es la mousse que se servía en la hora del té y como postre, los peruanos creyeron por 6 a 7 generaciones que era un plato autóctono.

Después de tantos cambios y fusiones culinarias vendría el cambio más dramático en la cultura culinaria peruana, ya que en 1849 arribaron los primeros trabajadores chinos, sus condiciones de trabajo no eran las mejores y las que esperaban, además debían soportar la travesía de 120 días de viaje. Esta cultura llevaba consigo una cultura culinaria muy arraigada y a pesar de estar en otro continente seguían sus mismas costumbres y forma alimenticia. Poseían una buena identidad culinaria a tal punto que importaban especias para producir y poder consumirlas desde guisantes hasta plantas (jengibre), también introdujeron la salsa de soya. Al principio existía un recelo por parte de los peruanos hacia los chinos por los alimentos que consumían, pero con el pasar del tiempo se fueron acostumbrando y hoy como parte de esa fusión nació un plato emblemático del Perú que es el lomo salteado. Esta cultura también poseía buenas técnicas para las cocciones de los alimentos. Hoy en día la cultura y tradición culinaria adoptó lo que hoy se conoce como barrio chino en donde aparecieron los restaurantes chinos o chifas.

Para 1899 llega otra la inmigración de los japoneses, los cuales tenían técnicas y productos propios como los demás, una vez establecidos económicamente incorporaron su

sutil toque en la cocina peruana, como el shoyu y el miso. Además principalmente revalorizaron el pescado y los platos frescos provenientes del mar.

Aunque se sabe que los incas consumían el ceviche macerado en chicha; la introducción de limas y cebollas por parte de los españoles y sumado el pescado de los japoneses, dio un nuevo enfoque, lo que origino a los ceviches y tiraditos que conocemos hoy en día.

Una discordia internacional existe relativa al Pisco entre Perú y Chile. El pisco es una bebida alcohólica proveniente de la uva de dos variedades locales: la uva quebranta y la uva Italia. Existen cuatro variedades de pisco peruano: puro, mosto verde, acholado y aromático. El historiador peruano Lorenzo Huertas refiere: "*Hemos encontrado un documento de 1613 que indica la elaboración de aguardiente (de uva) en Ica. Esa sería una de las fechas más antiguas que hablan acerca de la elaboración de aguardiente no sólo en el Perú, sino en América*". Este documento es el testamento del Pedro Manuel, el griego, morador de la ciudad de Ica. Esta es la información más antigua que se ha encontrado en el Perú acerca del aguardiente.

## Recursos empleados

### 1. Recursos humanos:

- Estudiante
- Director de tesis
- Profesores
- Trabajadores
- Compañeros
- Colaboradores en entrevistas

### 2. Recursos materiales:

- Libros
- Páginas web
- Instalaciones del restaurante Marcus Apicius.
- Ingredientes
- Utensilios

El recurso humano fue muy importante para la elaboración de esta tesis, profesores y personal de cocina siempre estuvieron prestos a colaborar y guiar la idea del menú, que una vez establecida se procedió a realizar varias pruebas antes de sacarlo a la venta, durante este proceso cabe resaltar la gran ayuda y apoyo de mis compañeros de carrera y personal que laboraba en el restauran. Así mismo se accedió a una mejor calidad para al cliente desde el momento de la preparación hasta el momento que pueda degustar.

En el caso de recursos materiales, para el desarrollo del menú se inició en las instalaciones de la Universidad San Francisco de Quito, específicamente en el “Restaurante Marcus” donde encontramos dos aéreas, la primera que es la cocina principal, en donde se despliega la carta del restaurante a diario. Y la otra parte consta de una cocina en menor proporción pero completa llamada la ”cocina de estudiantes” conocida así porque nos permitía poder realizar prácticas y preparaciones del desarrollo de nuestro menú.

En si la diferentes áreas que posee la cocina general de la Universidad San Francisco de Quito está a disposición de los estudiantes para poder desarrollar el menú, en este caso para la primera entrada se debe servir caliente hasta llegar al comensal y por esto se utilizó el calentador de platos que estaba en la cocina de estudiantes mas una refrigeradora la cual permitía mantener los productos frescos como la lechuga, huevos, etc. Para la segunda entrada que era un tiradito de pescado necesariamente debía tener una congeladora y una laminadora para el pescado, esto era muy importante ya que se utilizaba a diario. Para el plato fuerte fue necesario como instrumento principal dos o tres wok (sartén) para el lomo salteado ya que este se prepara al instante del pedido, también se necesito una refrigeradora para los vegetales que utilizaba el plato; debido a que el plato fuerte venía acompañado de el tacu – tacu se pidió que la universidad proporcionara unos moldes para poder dar la forma que necesitaba. Y finalmente para el postre se necesito una batidora y refrigeradora para el suspiro limeño, la máquina de helados para el helado de taxo y un sartén grande para freír los picarones. A todo esto se sumo varios utensilios que se utilizó durante la preparación del menú.

## **Ingredientes y variantes:**

En el caso de los ingredientes del menú se quiso utilizar algunos productos típicos que puedan sobresalir en el sabor de los platos, se hablo con las personas de bodega para saber en cuanto tiempo el producto podría ser encontrado y si habría la posibilidad de pedirlo durante una semana. En este caso como Perú es un país vecino y se pidió con anticipación no hubo problema alguno al obtener los productos, por ende se consiguieron frescos y la cantidad necesaria.

Existen varios productos básicos que son utilizados con mayor frecuencia en la comida peruana, a continuación voy a nombrarlos y describirlos los más sobresalientes:

**AJIES:** Es un elemento esencial en cuanto a la preparación de la comida peruana, no solo en su sabor sino en el color que proporciona a los diferentes platos.

- **Ají Mirasol**

Posee una piel arrugada de color cobrizo y naranja, es excelente para dar color y sabor a las comidas, para su uso se puede moler o licuar.

- **Ají Panca**

De color morado oscuro, también conocido como ají colorado, se utiliza en algunas comidas peruanas y de igual manera se muele o se licua.

- **Ají Limo**

Se encuentran en gamas de rojo amarillo o naranja, se puede utilizar también como decoración y principalmente encontramos en los ceviches o tiraditos peruano.

- **Ají Amarillo**

Su fruto generalmente es de color anaranjado y cuando esta maduro como su nombre lo indica su color es amarillos, este es el ají más usado por los peruanos; puede ser utilizado en la cocina, medicinalmente o incluso se lo ve ornamentalmente.

- **Rocoto**

Puede ser de color amarillo o verde, se puede usar de muchas maneras, crudos, en pasta o incluso se los puede rellenar por su firmeza, se los distingue de los otros ajés por sus semillas de color negro. Proporciona mucho sabor en las preparaciones.

**LIMON:** Similar a la lima corriente pero con mas jugo, mientras más madure esta fruta más acido será el jugo, tiene varias funciones principalmente el ceviche y el tiradito.

**LUCUMA:** Fruta pequeña, de color verde que se da en los valles de Perú. Posee un alto valor nutricional con vitaminas y minerales. Se puede consumir en estado natural o procesado. Tiene una gran demanda para postres.

**CAMOTE:** Conocido como batata, son dos tipos de camote el primero un tono más pálido en su piel y por dentro un color naranja. El segundo tiene un color morada en su piel y por dentro su color es amarillo pálido. Se le usa en diferentes preparaciones desde frituras hasta postres.

**OLLUCO:** También conocido como papalisa, debido a su exceso de almidón debe ser enjuagado en bastante agua y se lo utiliza como acompañante en diferentes platos.

**YUCA:** Es uno de los tubérculos con mayor antigüedad en el Perú y por ende bastante utilizada en la cocina peruana. La cascara es áspera y su pulpa con textura muy densa, se la puede acompañar desde puré hasta yucas fritas.

**CHOCLO:** Sus granos son grandes y blancos, también es un producto muy antiguo y se lo utiliza en diferentes platos desde guisos, acompañamiento en platos fuertes o entradas.

**MAIZ MORADO:** Esta variedad de maíz solo se puede encontrar en Perú. Este se usa comúnmente en la preparación de la chicha morada. Se hierve para extraer el color y el sabor.

**CAIHUA:** oriunda de Perú, es una verdura de color verde por fuera y en su interior muy blanca con unas semillas de color negras, es un buen alimento ya que ayuda en la salud de las personas, se puede utilizar en sopas, en menestras y en ensaladas.

**CEBOLLA CHINA:** Su color es verde con blanco y un sabor un poco picante, puede ser utilizado en ensaladas y sopas, en ocasiones se pica finamente la parte verde y se usa como guarnición.

**CEBOLLA ROJA:** Esta cebolla es la que más se utiliza en la cocina peruana, sirve de varias maneras en los platos, puede ser utiliza de diferentes formas y con distintos acompañamientos.

**ZAPALLO LOCHE:** Es usada mayormente en el norte del país, su color es más intenso que el zapallo macre y se utiliza como principal ingrediente en la preparación de un locro peruano antiguo y de varios guisos.

**ZAPALLO MACRE:** es una calabaza grande, con pulpa de color amarillo; se lo usa principalmente en la crema de zapallo y se realiza puré para poner en los picarones peruanos.

**JENGIBRE:** Conocido comúnmente como KION o ajo chino, se lo acompaña en varios platos por su peculiar sabor.

## **PAPAS**

- **Papa amarilla:** conocida por los campesinos como papa huevo, tiene una textura seca y harinosa. Y se utiliza en los platos típico peruanos como la causa.
- **Huayro:** De forma redondeada, la pulpa de la papa tiene una cualidad absorbente, por lo tanto sirve como acompañamiento para los platos con mucha salsa.
- **Huamantanga:** También conocido como el camotillo, esta papa solo se consigue en temporada y se produce en las zonas montañosas. Se consume en sancochados o en guisos.
- **Papa Blanca:** Su piel es pálida y su pulpa es color crema, su mayor utilización son el guisos porque soportan bien su cocción en cuanto a su forma.
- **Perricholi:** Su pulpa blanca es ligeramente dulce, se usa mucho para freír y como mayor ventaja no se negrea una vez ya pelada.

**CURCUMA:** Planta de la India de cuya raíz se obtiene el curry, la cúrcuma en polvo es muy buena para dar color a muchos platos.

**HUACATAY:** Posee hojas largas de color verde oscuro y pequeñas flores blancas, Esta hierba aromática sirve para saborear varias salsa y también se la utiliza en carnes asadas o a la parrilla.

**MAIZ MOTE:** proviene de una variedad de maíz seco, sus granos cocidos se consumen como bocaditos o también se les pone en la sopa de mote y son muy populares y conocidos.

**PALLAR:** Es una menestra blanca, se la puede servir en ensaladas (quitándole su cascara) o también se le hace puré y solo sirve con mantequilla y queso.

**TRIGO:** Es un grano nutritivo y se lo utiliza para dar consistencia a algunas sopas.

**QUINUA:** Es un grano pequeño y nutritivo, se lo utiliza para sopas, cocidos o postres.

**CHUÑO:** La papa deshidratada al frío, se conserva muy bien durante bastante tiempo, se utiliza en cocidos o en sopas o al vapor con queso.

**CHULPE:** Granos secos de maíz tostado, se conoce como bocadito o es acompañante para los chicharrones.

**AJONJILI:** nombre con el que comúnmente se la llama a las semillas del sésamo.

**KIWICHA:** Posee un gran valor nutritivo y sus granos son más finos que el de la quinua, se puede usar en diferentes preparaciones como infusiones, cocidos y sopas.

**ACHIOTE:** Planta originaria de la selva peruana, se usa para aderezar los guisos y salsas pero sobre todo para dar un color rojo – anaranjado.

### **Principales especies de animales**

La ganadería en Perú se desarrolla en las tres regiones naturales, en la costa y valles interandinos se conjuga la actividad ganadera y agrícola pero dan mayor importancia la segunda, sin embargo en la zona altoandina la ganadería es fundamental y prioritaria por sus

condiciones climáticas. La carne que posee mayor demanda nacional es el de las aves, constituyéndose como primero, seguida por la carne vacuna y como tercera por la carne porcina y ovina. Existen especies nativas y adaptadas localmente con gran importancia alimentaria.

**AVES:** El sector avícola es el más consumido por la población nacional, aporta con mucha proteína animal mediante la carne y los huevos. La mayor población de aves esta ubicada en la región costa

**CAMELIDOS:** Animales típicos de la zona andina estos pueden ser llama, guanaco, la llama y la alpaca, estos animales tienen varios usos pero en el ámbito gastronómico su carne posee una muy buena fuente de proteína y menos grasa.

**CAPRINOS:** Es un mamífero domesticado del cual podemos extraer su carne y leche en cuanto a la gastronomía.

**CUYES:** Especie oriunda de los andes, se cría con el objeto de aprovechar su carne que es preparada en diferentes platos.

**OVINOS:** Su mayor crianza es en las zonas altoandinas y de este animal se saca su carne y su lana.

**PORCINOS:** Se considera una de las especies con mayor potencial carnicero, conocido mundialmente su carne es preparada y aprovechada en muchos platos típicos.

**VACUNOS:** Este animal es muy aprovechado no solo por su carne sino por su leche, ya que ayuda a la ganadería lechera del país.

- Recursos de Agua dulce o Mar

Según Jorge Vigil Mattos de la Oficina de Economía y Estadística Pesquera de la Sociedad Nacional de Pesquería destaco ” *el litoral peruano es muy rico en especies; sin embargo en nuestro país solo se comercializan unas 60 variedades de pescados, siendo el jurel el de mayor consumo popular. Lo que más tiene el Perú son especies pelágicas como la anchovetas, el jurel, la caballa, el bonito, el atún, el machete y la cojinova que son peces de alta mar. Pero también están las especies costeras como la corvina, el mero, el coco y la cabinza*”

Los beneficios nutricionales del pescado son muy altos, en Perú el consumo de los animales de mar se ha incrementado en los últimos años, ya que muchos de sus platos mundialmente conocidos poseen estos productos; la concha y los langostinos también poseen una fuerte demanda.

## **Menú propuesto**

### **PRIMERA ENTRADA**

*Papas a la huancaína*

(Chardonnay o Viognier)

### **SEGUNDA ENTRADA**

*Tiradito de pescado*

(Sauvignon Blanc)

### **PLATO FUERTE**

*Lomo salteado, acompañado de tacu – tacu*

(Merlot)

### **POSTRE**

#### **Trilogía de postres**

- *Suspiro Limeño*
- *Picarones clásicos peruanos*
- *Helado de Taxo*

(Pisco)

## **Maridaje - Razonamiento**

### **Papas a la huancaína - Chardonnay**

Este vino es seco de cuerpo medio a completo, posee una textura suave y redonda, proporciona un sabor cremoso a las papas y a la pasta de ají amarillo, posee una suave acidez y presenta una gama de sabores al degustarlo, su temperatura perfecta al momento de su degustación ronda entre 8 a 10 grados y los de crianza a 12 grados.

### **Tiradito de pescado - Sauvignon Blanc**

Vino seco de cuerpo ligero a medio, muy equilibrado e intenso en su sabor; por esta razón combina muy bien con los mariscos y en este caso con la delicada carne del pescado, el vino aporta al plato con frescura, acidez, toques amargo y marcados rasgos frutales. Su temperatura para degustarlo es de 10 a 12 grados.

### **Lomo salteado, acompañado de tacu – tacu – Merlot**

El Merlot es un vino con sabor blando, de buen cuerpo y sobretodo equilibrado; va muy bien acompañado con carnes rojas, como en este caso del Lomo salteado, proporciona acidez la cual combina con el tomate y vinagre del plato, esto se mezcla perfectamente y da mayor textura. Este vino también suaviza el sabor del ají y permite que resalte más el sabor de la carne. Su color es intenso y su aroma sobresale los frutos rojos y especiados, la temperatura ideal para destacar su aroma y olor es entre los 16 a 18 grados.

## **Trilogía de postres - Pisco**

Se puede hacer un buen maridaje entre el Pisco y Postres, en este caso la trilogía de postres con Pisco puro y frío (12 y 14 grados, ya que de esta manera se aplaca la fuerza del alcohol). El pisco proporciona un dulzor suave y fino, la acidez que posee da frescura y textura que se presenta al momento de su degustación, por estas razones queda muy bien con esta trilogía, su contraste en cuanto al sabor dulce y las diferentes texturas da como resultado un buen maridaje.

## **Razonamiento y justificación del menú**

El menú que se propuso fue como una representación de la cocina peruana tradicional, donde se muestra la variedad de productos y las mezclas culturales dentro de su cocina. En cuanto a la información de esta cocina peruana, su accesibilidad fue clara y abierta, principalmente a través del internet, ya que como es una cocina muy reconocida por el mundo en la actualidad, posee numerosa información de platos y productos.

Se inicio el menú con el palto llamado *papa a la huancaína* el cual es muy típico de Perú, es un plato tradicional y muy apetecido. Se escogió este plato como primera entrada por su tradición la misma que permite que ciertos detalles sobresalgan, como aceitunas negras, huevo, perejil y en ocasiones se pone ají para decorar; permitiendo así que este plato varíe con gama de colores y posea diferentes sabores.

La segunda entrada es uno de los platos más sobresalientes de la cocina peruana, hablamos de *tiradito de pescado*, sin duda es un plato muy tradicional y conocido en el mundo entero, en este caso aportaba al menú con un sabor exquisito ya que su maceración de lima o limón, contribuye a tener sabores frescos al plato, en este caso se lo acompañó con camote glaseado el cual resalto el sabor del pescado.

En cuanto al plato fuerte “*lomo salteado acompañado de tacu – tacu*” se busco incorporar mezcla de culturas tradicionales, como ya mencionamos anteriormente la cocina peruana es una fusión de sabores de varios países, en este caso el lomo salteado que posee un aporte oriental – incaico ya que en el encontramos ingrediente e instrumentos (wok), tanto

peruanos - incaicos como orientales - chinos. Se lo acompaño con el conocido “*tacu –tacu*” el cual es una mezcla de arroz con frejol, llegando a ser producto que poseen un gran consumo por los habitantes del Perú.

Y finalmente se realizo pequeños postres los cuales buscan resaltar distintos sabores y texturas, trilogía de postres “- *Suspiro Limeño - Picarones clásicos peruanos - Helado de Taxo*”. Los tres postres poseen texturas completamente diferentes, incluso la temperatura al servir, estos tres postres son diferentes ya que el suspiro limeño es cremoso y muy dulce su temperatura es ambiente, el helado de taxo es fresco y se lo sirve completamente frio, mientras que los picarones son servidos calientes y se los prepara friendo su masa, van muy bien acompañados de una miel de hoja de higo. En si este postre aporte sabores diferentes al degustarlo.

## 1. Ejecución del menú:

### Recetas estándares:

- Primera entrada:

<b># Receta:</b>	1		<b>Fecha:</b>	22/04/2013
<b>Receta:</b>	Salsa de la papa a la Huancaína			
<b>Rendimiento:</b>	60 porciones		<b>Tamaño de</b>	
<b>Uso:</b>	Menú estudiante		<b>Porc:</b>	Individual
<b>Punto de venta:</b>	Marcus			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0.400	Cebolla paiteña	0,890	0,35
Kg	0.070	Ajo	3,724	0,26
Kg	2,50	Ají amarillo	9,800	24,5
Kl	1.25	Leche evaporada	4,004	5,00
Kg	1.25	Queso fresco	5,300	6,63
Kl	0.400	Galletas soda	3,023	1,20
L	1,000	Aceite	3,420	3,42
Kl	0.100	Sal	0,317	0,03
			<b>Costo Total</b>	<b>41,39 \$</b>
			<b>Costo Porción</b> x	<b>0,68 \$</b>
<b>Procedimiento:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quitar las venas del ají amarillo. En una sartén pequeña</li> <li>2. Calentar el aceite, a fuego medio, saltar la cebolla, el ajo y los ajíes amarillos hasta que las cebollas estén transparentes aprox. 3 minutos.</li> <li>3. Retirar la mezcla y poner en una licuadora junto a la galleta ducal, queso fresco, la leche evaporada y sal.</li> </ol>				

<b># Receta:</b>	2			
<b>Receta:</b>	Papa a la Huancaína y decoración		<b>Fecha:</b>	22/04/2013
<b>Rendimiento:</b>	60 porciones			
<b>Uso:</b>	Menú estudiante		<b>Tamaño de Porc:</b>	Individual
<b>Punto de venta:</b>	Marcus			
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNIDAD</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Kg	4,000	Papa chaucha	1,12	4,48
Kg	0,720	Lechuga	2,45	1,76
Und	60,00	Huevo de codorniz	0,10	6,00
Kg	1,200	Aceituna	7,60	9,12
Kg	0,600	Choclo	2,15	1,29
Kg	0.080	Perejil cresco	4,9	0,40
			<b>Costo Total</b>	<b>23,05 \$</b>
			<b>Costo Porción</b> x	<b>0,38 \$</b>
<b>Procedimiento:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lavar las papas perfectamente.</li> </ol> En una olla <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Cocinar las papas y colocar sal.</li> <li>3. Retirar las papas y cortarlas.</li> <li>4. Colocar las papas en un plato y decorarlo con la lechuga, huevo, aceituna y perejil.</li> </ol>				

- Segunda entrada

<b># Receta:</b>	3			
<b>Receta:</b>	Tiradito de Pescado		<b>Fecha:</b>	22/04/2013
<b>Rendimiento:</b>	60 porciones			
<b>Uso:</b>	Menú estudiante		<b>Tamaño de Porc:</b>	Individual
<b>Punto de venta:</b>	Marcus			
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNIDAD</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Kg	4,000	Filete de lenguado	11,00	48,4
Kg	0,300	Jengibre	3,43	1,02
Kg	0,200	Apio	0,78	0,15
Kg	0,300	Ají limo	9,08	2,72
Kg	6,00	Limón sutil	1,27	7,62
Kg	0,050	Sal	0,317	0,01
Kg	0,040	Pimienta blanca	3,84	0,15
			<b>Costo Total</b>	<b>55,67 \$</b>
			<b>Costo Porción</b> x	<b>0,92 \$</b>
<b>Procedimiento:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar el pescado en lonjas muy finas.</li> </ol> <p>En un bowl:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mezclar el jugo de limón con el jengibre, apio, culantro, ají limo.</li> <li>3. Sazonar con sal y pimienta</li> <li>4. Escurrir a través de un colador fino sobre el pescado por lo menos 5 minutos antes de servir.</li> </ol>				

<b>Receta:</b>	4	<b>Fecha:</b>	22/04/2013
<b>Receta</b>	Camotes Glaseados	<b>Tamaño de Porc:</b>	Individual
<b>Rendimiento:</b>	60 porciones		
<b>Uso:</b>	Menú estudiante		
<b>Punto de venta:</b>	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	5,000	Camotes	2,45	12,25
Kg	3,750	Azúcar	0,88	3,30
Kg	2,000	Naranja americana	2,64	5,28
Kg	0,020	Canela en palo	15,84	0,31
			<b>Costo Total</b>	<b>21,14 \$</b>
			<b>Costo Porción</b> x	<b>0,35 \$</b>

**Procedimiento:**

1. pelar los camotes y tallarlos, dándole forma de círculos pequeños.
2. Poner a hervir en agua caliente, botar el agua y repetir el procedimiento por 3 veces
3. Agregar el azúcar, canela en polvo y la cascara de naranja.
4. Dejar hervir hasta que estén caldos y brillantes.

- Plato Fuerte

<b># Receta:</b>	5			
<b>Receta:</b>	Lomo Salteado		<b>Fecha:</b>	22/04/2013
<b>Rendimiento:</b>	60 porciones			
<b>Uso:</b>	Menú estudiante		<b>Tamaño de Porc:</b>	Individual
<b>Punto de venta:</b>	Marcus			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	7,200	Carne de lomo	9,10	65,52
Kg	0,070	Ajo	3,72	0,26
Kg	0,100	Ají limo	9,08	0,90
Kg	4,000	Cebolla roja	0,89	3,56
Kg	5,000	Tomate de riñon	0,79	3,95
Kg	0,700	Ajíes amarillos	9,80	6,86
Kg	0,060	Culantro	1,20	0,07
L	0,0054	Salsa de soya	1,96	0,01
L	0,002	Vinagre de vino tinto	2,26	0,04
L	2,50	Aceite	3,42	8,55
Kg	0,040	Sal	0,317	0,01
Kg	0,020	Pimienta negra	4,32	0,08
			<b>Costo Total</b>	<b>89,81 \$</b>
			<b>Costo Porción</b> x	<b>1,49 \$</b>
<b>Procedimiento:</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortarla carne en tiras de 1 ½ cm. de grosor. Calentar un wok y colocar el aceite. Cuando esté bien caliente.</li> <li>2. Saltear el ajo y el ají limo por 1 minuto</li> <li>3. Añadir la carne y dorar.</li> <li>4. Añadir la cebolla hasta que este tierna.</li> <li>5. Añadir el tomate y el ají amarillo, sazonar con sal y pimienta.</li> <li>6. Añadir una gotas de vinagren y la salsa de soya.</li> <li>7. Decorar con culantro fresco picado.</li> </ol>				

<b># Receta:</b>	6	<b>Fecha:</b>	22/04/2013
<b>Receta:</b>	Tacu – Tacu	<b>Tamaño de</b>	
<b>Rendimiento:</b>	60 porciones	<b>Porc:</b>	Individual
<b>Uso:</b>	Menú estudiante		
<b>Punto de venta:</b>	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,360	Ajo	3,72	1,33
Kg	6.200	Cebolla	0,89	5,51
Kg	6,000	Frejol Blanco	2,74	16,44
Kg	3,750	Manteca de chanco	1,68	6,30
Kg	4,750	Arroz	1,13	5,36
L	1	Aceite	3,42	3,42
Kg	0.010	Pimienta	4,32	0,04
Kg	0.030	Sal	0,317	0,00
			<b>Costo Total</b>	<b>38,40 \$</b>
			<b>Costo Porción</b> x	<b>0,64 \$</b>

**Procedimiento:**

1. Cocinar los frijoles con la manteca de chanco en abundante agua hasta que estén suaves y dejarlos enfriar.  
Formar un puré.
2. En un sartén grande calentar aceite y saltar con el ajo y cebolla hasta que estén dorados.
3. A esta preparación agregar la pasta de ají.
4. Añadir el arroz cocido y el puré de frijoles.
5. Mezclar bien y aderezar con sal y pimienta
6. Calentar y dar forma en otra sartén con un poco de aceite.

- Postre (Trilogía)

<b># Receta:</b>	7	<b>Fecha:</b>	22/04/2013	
<b>Receta:</b>	Almíbar y merengue de oporto	<b>Tamaño de</b>	Individual	
<b>Rendimiento:</b>	60 porciones	<b>Porc:</b>	Individual	
<b>Uso:</b>	Menú estudiante			
<b>Punto de venta:</b>	Marcus			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
L	½	Oporto	36,41	18,2
Kg	0,200	Azúcar granulada	0,88	0,176
Und.	4,000	Claras de huevo	0,24	0,96
Kg	0,030	Canela en polvo	15,84	0,47
			<b>Costo Total</b>	<b>19,80 \$</b>
			<b>Costo Porción</b> x	<b>0,33 \$</b>
<b>Procedimiento:</b>				
<b>Para el almíbar</b>				
1. Mezclar el azúcar y el oporto en una olla pequeña. Hervir hasta que el almíbar forme un hilo.				
<b>Para el merengue.</b>				
2. Batir las claras de huevo hasta que forme picos.				
3. Continuar batiendo, agregar el almíbar caliente sin dejar de batir.				
4. Decorar, espolvoreando canela molida.				

<b># Receta:</b>	8			
<b>Receta:</b>	Suspiro Limeño		<b>Fecha:</b>	22/04/2013
<b>Rendimiento:</b>	60 porciones			
<b>Uso:</b>	Menú estudiante		<b>Tamaño de Porc:</b>	Individual
<b>Punto de venta:</b>	Marcus			
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNIDAD</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Kg	4,04	Leche evaporada	4,00	16,16
Kg	5,32	Leche condensada	4,86	25,85
Und.	12	Yemas de huevo	0,24	2,88
			<b>Costo Total</b>	44,89 \$
			<b>Costo Porción</b> x	0,74 \$
<b>Procedimiento:</b>				
1. Mezclar las dos leches en una olla y cocinar a fuego bajo. Remover continuamente. Aproximadamente 1 hora.				
2. Apagar el calor.				
3. Añadir las yemas de huevo batidas.				
4. Dejar enfriar.				

<b># Receta:</b>	9	<b>Fecha:</b>	22/04/2013
<b>Receta:</b>	Picarones	<b>Tamaño de</b>	
<b>Rendimiento:</b>	60 porciones	<b>Porc:</b>	Individual
<b>Uso:</b>	Menú estudiante		
<b>Punto de venta:</b>	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	1,250	Zapallo	0,49	0,61
Kg	2,500	Camote	2,45	6,12
Und.	5,000	Huevo	0,24	1,20
Kg	0,180	Levadura	3,80	0,68
Kg	1,650	Harina	0,80	1,32
Kg	0,400	Azúcar	0,88	0,35
Kg	0,025	Anís	7,68	0,19
Kg	0,060	Canela rama	13,92	0,83
Kg	0,060	Clavo de olor	23,04	1,38
L	2,000	Aceite	3,42	6,84
Kg	0,005	Sal	0,317	0,00
			<b>Costo Total</b>	<b>19,52 \$</b>
			<b>Costo x Porción</b>	<b>0,352 \$</b>

**Procedimiento:**

1. En una olla grande hervir 14 tazas de agua con canela, clavo de olor y anís. Cocinar por 10 minutos hasta formar una infusión aromática. Retirar las especias.
2. Cocinar el camote y zapallo en esta infusión hasta que estén tiernos.
3. Pasar el camote y zapallo por un cedazo, y dejar enfriar el puré.
4. Aparte en un tazón pequeño mezclar la infusión, el azúcar y la levadura. Dejar reposar de 10 a 15 minutos.
5. En un tazón grande colocar el puré, sal, mezcla de levadura y el huevo (mezclar bien).
6. Agregar la harina y continuar batiendo hasta formar una masa suave y sedosa.

7. Colocar en un lugar ventilado y tapar con un secador húmedo por 1 hora.

8. Freír en un sartén grande, calentar el aceite a 325 F/165

C.

<b>Receta:</b>	10			
<b>Receta</b>	Miel de los picarones		<b>Fecha:</b>	22/04/2013
<b>Rendimiento:</b>	60 porciones		<b>Tamaño de</b>	
<b>Uso:</b>	Menú estudiante		<b>Porc:</b>	Individual
<b>Punto de venta:</b>	Marcus			
<b>UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>COSTO UNIDAD</b>	<b>COSTO TOTAL</b>
Kg	1,700	Azúcar blanca	0,88	1,50
Kg	1,700	Azúcar morena	0,96	1,63
		Hoja de higo		
Kg	0,120	Canela en palo	13,92	1,67
Kg	0,060	Clavo de olor	23,04	1,38
Kg	0,500	Naranja A. cascaras	2,64	1,32
			<b>Costo Total</b>	<b>7,50 \$</b>
			<b>Costo</b>	
			<b>Porción</b>	<b>0,12 \$</b>
<b>Procedimiento:</b>				
1. Mezclar todos los ingredientes en una olla mediana con agua.				
2. Cocinar a fuego bajo por 25 minutos, hasta que sea almíbar.				
3. Colar.				

**Costos teóricos:**

<b>Primera entrada</b>	
Salsa Huancaina	0,68
Papa a la Huancaina	0,38
<b>Costo total porción:</b>	<b>1,06</b>

<b>Segunda entrada:</b>	
Tiradito de pescado	0,92
Camote glaseado	0,35
<b>Costo total porción:</b>	<b>1,27</b>

<b>Plato fuerte:</b>	
Lomo Salteado:	1,49
Guarnición tacu-tacu	0,64
<b>Costo total porción:</b>	<b>2,13</b>

<b>Postre</b>	
Helado taxo	0,19
Suspiro	0,74
Merengue	0,33
Picarones	0,47
<b>Costo total porción:</b>	<b>1,73</b>

<b>Costo teórico total menú:</b>	<b>6,19</b>
----------------------------------	-------------

## Costos de Requisición

UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCION	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Kg	10,6	Cebolla Paitaña	0,89	9,43
Kg	0,500	Ajo	3,724	1,86
Kg	3,200	Aji Amarillo	9,8	31,36
Kg	4,000	Papa chaucha	1,12	4,48
Kg	0,720	Lechuga	2,45	1,764
Kg	0,600	Choclo	2,15	1,29
Kg	0,400	Aji limo	9,08	3,63
Kg	0,300	Jengibre	3,43	1,02
Kg	0,200	Apio	0,78	0,20
Kg	7,500	Camote	2,45	18,3
Kg	2,500	Naranja Americana	2,64	6,60
Kg	6,000	Limon	1,27	7,62
Kg	5,000	Tomate	0,79	3,95
Kg	1,250	Zapallo	0,49	0,62
Kg	1,200	Aceitunas	7,60	9,12
Kg	1,250	Queso	5,3	6,62
Und	21	Huevo	0,24	5,04
Kg	0,180	Levadura	3,80	0,68
Kg	4,000	Pescado robalo	11,0	44,0
Kg	7,200	Carne lomo	9,10	65,52
Lt	6,00	Aceite	3,420	20,52
Kg	0,400	Galletas ducales	3,023	1,20
Kg	5,29	Leche evaporada	4,00	21,16
Kg	5,32	Leche condensada	4,86	25,85
Kg	0,175	Sal	0,317	0,50
Kg	0,030	Pimienta	4,32	0,12
Kg	6,050	Azúcar	0,88	5,32
Kg	0,150	Canela en polvo	13,92	2,08
Kg	0,080	Canela rama	13,92	1,11
Kg	6,000	Frijol blanco	2,74	16,44
Kg	3,750	Manteca de chancho	1,68	6,30
Kg	4,750	Arroz	1,13	5,366
Lt	0,005	Salsa soya	1,96	0,25
Kg	0,002	Vinagre de vino tinto	2,26	0,30
Kg	1,650	Harina	0,80	1,32
Kg	0,025	Anís	7,68	0,19
Kg	0,120	Clavo de olor	23,04	2,76
Kg	1,700	Azúcar morena	0,96	1,63

Lt	0,5	Oporto	36,41	18,205
Und.	60,00	Huevode codorniz	0,10	6,00
			COSTO TOTAL	359,71

### 1.1 Costos reales:

Requisición 1	359,71
Requisición 2	102,6
Costo Real Total:	462,1
Porciones:	62
Costo real menú:	7,45

PRECIO VENTA	18,5
MENUS VENDIDOS	53
<b>INGRESO VENTAS</b>	<b>1,147</b>

	\$	%
INGRESO VENTAS	1,147	100,00
COSTO REAL TOTAL	462,1	40,28
UTILIDAD	460,95	40,18

	\$
COSTO DEL MENU	6,19
COSTO REAL MENU	7,45
	1,26

### Informe de ventas

Al elaborar el menú existía un presupuesto asignado como 6 dólares, sin embargo para dar mejor calidad, los precios subieron y el costo del menú fue de 6,19 \$. El costo real del menú (restando requisiciones y transferencias) dio como resultado 7,45 en la resta de esto fue de 1,26 que sería la pérdida o desperdicios que se hicieron; por ejemplo se tuvo que dar de baja a ciertos productos que ya se descongelaron un ejemplo fue el tiradito de pescado, pensado en el cliente y manteniendo la calidad. Incluso al terminar el menú se pudo realizar transferencias al Restaurante Marcus y devolver ciertas cosas a la bodega, esto permitió que exista menor pérdida;

sin embargo el porcentaje es de 40,28% sabiendo que máximo se espera que sea el 35 %. En este menú podemos ver que su utilidad es de 40,18 % .

### **Comentario**

Se debería aprovechar más los productos, porque si en los menús existen perdidas es por el desperdicio o por no calcular bien cuanto se va a utilizar, incluso en muchas ocasiones por no saber técnicas o simplemente por no preguntar llegando a desperdiciar un buen producto y esto perjudicará en los costos.

### **Recomendaciones**

En la cocina debe existir un buen compañerismo para poder realizar un mejor trabajo, siempre pensando en función al cliente. Hay que poseer orden y también estar pendiente de los productos que se van a usar y pueden faltar (tener mínimos y máximos), en este caso hay que estar pendiente la copia de la hoja de requisición para poder ver si algún producto que pediste falta. Hay que disfrutar de tu menú desde el momento que piensas la idea hasta el día que haces el informe ya que es algo muy propio, una idea que se propone y de la cual se aprende siempre las cosas buenas y las malas para no cometerlo los mismos errores en un futuro.

## **Conclusiones:**

El reto de sacar un menú es muy grande, ya que pones en prácticas tus conocimientos, antes durante y después de él. Se debe buscar nuevos métodos, textura, sabores que atraigan a la gente y que cuando estos degusten sea de su agrados. La gastronomía peruana es muy extensa, a pesar de ser un país vecino hay productos que tardan en conseguirse, por eso al realizar el menú se tiene que tomar en cuenta estos detalles. Por el hecho que la cocina peruana es muy conocida mundialmente, se busco cuatro platos que se complemente a la hora de servir. Al poder realizar el menú y buscar productos y platos típicos, se aprendió mucho más de esta gastronomía desde su historia antigua hasta la evolución que tiene hoy en día

Al leer e informarse más sobre la gastronomía peruana y ver el boom que posee, no se puede dejar de pensar que siendo países vecinos y teniendo similares productos, porque nuestra cocina no es tan conocida o promocionada como esta? Sin embargo creo que es una evolución y sobre todo ganas de conocer y valorar tu propio país, ya que muchos no conocemos e ignoramos ciertos productos que existen aquí, sin embargo creo que ahora en el país ya se está experimentando el hecho de buscar conocer y descubrir más afondo nuestros productos, y ya muchos chefs, profesores, alumnos y personas en general se encargan de esto,

Para mí la experiencia de sacar mi propio menú en el Restaurante Marcus, fue muy enriquecedora tanto en mi vida estudiantil como en mi vida profesional, me permito conocer más de cerca mi carrera, ya que las clases son muy diferentes a lo que se hace en este restaurante. Pude aprender nuevos conocimientos y pude aplicar mis conocimientos aprendidos en mi carrera universitaria. Cada día que pasaba en el restaurante aprendía cosas nuevas, como en todo lugar tuve buenos y malos momentos pero de todo saque lo mejor y eso es lo que me llevo.

Sin duda conocí a muchas personas, me permitió ver que el trabajo en equipo fortalece y que de él sacas cosas muy positivas, un buen ambiente de trabajo es primordial en cualquier lugar y en una cocina no es la excepción eso ayudaba y permitía tener un mejor servicio. A pesar que fue muy cansado el hecho de estudiar y realizar estas prácticas, cuando las termine te sientes muy feliz y orgulloso ya que se ve que todo esfuerzo vale la pena.

## Anexos

### *ANEXO 1: Montaje de Platos*

*Primera Entrada*

Papa a la Huancaína



*Segunda Entrada*

Tiradito Peruano



*Plato fuerte*

Lomo salteado y Tacu – Tacu



*POSTRE*

Suspiro Limeño – Picarones – Helado de Taxo





**Comida Peruana**

*Entradas:*

- Papas a la huancaína
- Tiradito de criollo

*Plato fuerte:*

- Lomo salteado acompañado de tacu-tacu

*Postres - trilogía:*

- Picarones clásicos peruanos
- Helado de taxo
- Suspiro limeño

Machu Picchu



## **BIBLIOGRAFIA**

### **Páginas de internet:**

Historia antigua del Perú. N.f 10 Abr 2013

< [http://members.tripod.com/torres\\_zevallos/HISTORIA.htm](http://members.tripod.com/torres_zevallos/HISTORIA.htm)>

Ganadería en Perú. N.f 10Abr 2013

< <http://es.scribd.com/doc/3297377/Ganaderia-en-el-Peru>>

Restaurantes con historia. N.f. 15 de Abr 2013

<<http://www.nunarestaurant.com/historia-2/>>

Alimentación en el antiguo Perú. N.f. 12 de Abr 2013

< <http://leonneyra.blogspot.com/>>

### **Libros:**

Custer, Tony. *El Arte de LA COCINA PERUANA*. Vol. 1: QW EDITORES S.A.C, 2008

Varios Editores. *La COCINA PERUANA paso a paso*. Vol. 1. España: LEXUS EDITORES, 2006

Peschiera, Emilio. *Secretos de la cocina PERUANA*. Ed. ORIGO