

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
COLEGIO DE HOSPITALIDAD ARTE CULINARIO Y TURISMO

Proyecto Restaurante Marcus Apicius:

Menú Nacional:

“Zaruma: Café y Sabores. Recorriendo la Identidad de la Sultana del Oro”

Menú Internacional:

“Mochileando por Europa: Una Estación en cada Parada”

USFQ-BIBLIOTECA

María Gabriela Arévalo Jaramillo

Trabajo de titulación presentado como requisito para la obtención del título de
Licenciado en Arte Culinario y Administración en Alimentos y Bebidas

Quito, 03 de enero del 2013

106738

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

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

Proyecto Restaurante Marcus Apicius:

Menú Nacional:

“Zaruma: Café y Sabores. Recorriendo la Identidad de la Sultana del Oro”

Menú Internacional:

“Mochileando por Europa: Una Estación en cada Parada

María Gabriela Arévalo Jaramillo

Ana Teresa Pérez, Chef

Directora de la Tesis



Mauricio Cepeda, Master en Administración Hotelera

Decano del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo



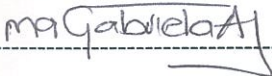
Quito, 03 de enero del 2013

© 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: María Gabriela Arévalo Jaramillo

C. I.: 1715955918

Fecha: 03 de enero de 2013

Dedicatoria

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

Agradecimientos

A mi abuelita Luz María,
por haberme transmitido sus saberes de la cocina;
a mis profesores,
por haberme impartido con generosidad sus conocimientos
y finalmente a mis panas;
por haber hecho del Marcus una experiencia única y enriquecedora.

RESUMEN:

La siguiente tesis está basada en el proyecto del Restaurante Marcus Apicius que todo estudiante de Arte Culinario debe realizar para culminar su carrera. Durante la tesis se exponen dos capítulos que corresponden a dos menús realizados por Gabriela Arévalo: el primero es un menú ecuatoriano y el segundo un menú internacional, cada uno con cuatro platos: dos entradas, un plato fuerte y un postre.

El menú ecuatoriano se lo realiza con la finalidad de rescatar aquellas tradiciones culinarias que tenemos en nuestro país, muchas de las cuales han caído en el olvido. En este caso fue escogida la cocina zarumeña, gastronomía que fue elaborada con productos y procedimientos propios de la región. Los platos que se vendieron durante la semana del febrero 6 al febrero 12 fueron; como entradas: *Molloco de Salvias relleno de morcilla de arroz con ensalada de palmito* y *Repe del Bosque con queso y aguacate*; como plato fuerte se preparó *Arroz mote con cecina de Sinsao y encurtido de cidrayota*; como postre se tuvo unos *Caprichos de Malvas* y finalmente se sirvió el típico *café zarumeño*

El segundo menú fue una mezcla de gastronomías y estaciones europeas. Para este segundo menú, las técnicas, así como las decoraciones se realizaron con más modernidad. El menú salió a la venta en la semana del 26 de marzo al 1 de abril. En este menú se sirvieron como entradas *Carpaccio de salmón y corvina acompañado de ensalada siciliana de cítricos* y *Sopa de setas a la cerveza*; como plato fuerte tuvimos *Canillitas de ternera con papa rösti y verduras de la temporada* y como postre se sirvió *Gaufre acompañado de chiboust de ruibarbo y frutilla, espuma de chocolate blanco, chocolate negro y frutos rojos*.

ABSTRACT:

The following study is based on the Marcus Apicius project that has to be done by every student of Culinary Arts in order to finish the career. On this study there are two chapters exposed, each one corresponding to a different menu executed by Gabriela Arévalo: the first one is Ecuadorian cuisine and the second one international cuisine, each menu was composed by four courses: two appetizers, main course and dessert.

The Ecuadorean menu was done in order to rescue the culinary traditions of our beloved country. On this specific case, "Zarumeña" cuisine was chosen; this type of food is based on local products of the region. The menu sold from the 6th until the 12th of February, was composed as follows: "*Molloco de Salvias relleno de morcilla de arroz con ensalada de palmito y Repe del Bosque con queso y aguacate*"; as a main course: "*Arroz mote con cecina de Sinsao y encurtido de cidrayota*", for dessert "*Caprichos de Malvas*" and finally a cup of traditional Zaruman coffee.

The second menu was inspired on the different cuisines and seasons of Europe. This menu had a modern approach regarding the techniques and presentation of food. The menu was sold from 26th of March until the 1st of April. The menu was composed as follows: *Salmon and halibut carpaccio served with siliciana citrus salad; Funghi soup flavored with beer*; as a main course, *Veal ribs with rösti potatoes and season vegetables*, finally for dessert: *Gaufre with chiboust, white chocolate foam, dark chocolate and red berries*.

Contenido

RESUMEN:	vi
ABSTRACT:	vii
I. Introducción	1
II. Tema y justificación:	2
III. Objetivos:	3
1. Objetivo general:	3
2. Objetivos específicos:	3
IV. Metodología de la investigación:	3
V. Recursos empleados:	4
1. Recursos humanos:	4
2. Recursos materiales:	4
VI. Capítulo I:	5
Primer Menú:	5
“Zaruma: Café y Sabores. Recorriendo la Identidad de la Sultana del Oro”	5
1. Historia	5
1.1 Utensilios de cocina:	6
1.2 Fuentes de alimentación:	8
2. Menú propuesto:	15
3. Degustación:	16
4. Ingredientes y técnicas culinarias:	16
4.1 Primera entrada:	16
4.2 Segunda entrada:	17
4.3 Plato fuerte:	18
5. Ejecución del menú:	21
5.1 Recetas estándares	21
5.2 Costos teóricos:	32
5.3 Costos requisiciones:	33
5.4 Costos reales:	35
5.5 Resumen de costos:	35
6. Recomendaciones y comentarios:	36

VII. Capítulo II:.....	38
Segundo Menú	38
“Mochileando por Europa: Una Estación en cada Parada”	38
1. Historia:.....	38
1.1 El verano en Italia:.....	38
1.2 Otoño en Alemania:	41
1.3 Invierno en Suiza:	42
1.4 Primavera en Bélgica:	44
2. Menú propuesto:	46
3. Degustación:	47
4. Ingredientes y técnicas utilizadas:	47
4.1 Primera entrada:.....	47
4.2 Segunda entrada:	48
4.3 Plato fuerte:.....	49
4.4 Postre:.....	49
5. Ejecución del menú:.....	50
5.1 Recetas estándares:	50
5.2 Costos teóricos:	59
5.3 Costos requisiciones:.....	60
5.4 Costos reales:.....	63
5.5 Resumen de costos:	64
6. Comentarios y sugerencias:	64
VIII. Recomendaciones para el desarrollo del menú:	65
IX. Conclusiones:.....	66
X. Bibliografía:	67
XI. ANEXOS:	69
1. Menú Nacional:	69
1.1 Primera Entrada:.....	70
1.2 Segunda Entrada:	71
1.3 Plato fuerte:.....	72

1.1	Postre:.....	73
2.	Menú Internacional:	75
2.1	Primera entrada:.....	76
2.2	Segunda entrada:.....	77
2.3	Plato fuerte:	78
2.4	Postre:	79

I. Introducción

Las prácticas 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 en el transcurso de las otras prácticas y dentro de las horas de clases.

Es aquí donde los estudiantes ponen a prueba sus conocimientos adquiridos y empiezan a experimentar lo que es trabajar dentro del servicio de Alimentos y Bebidas. Las prácticas se realizan con horarios rotativos que incluyen fines de semana y feriados y se va circulando dentro de diferentes áreas como son cocina, pastelería y servicio.

Dentro de estas prácticas, los estudiantes tienen la oportunidad y el desafío de elaborar dos menús: uno con carácter nacional y otro internacional. Siendo el desarrollo de estos menús el carácter principal de la tesis a continuación.

II. Tema y justificación:

El tema de esta tesis lo constituyen las dos degustaciones realizadas en el Restaurante Marcus Apicius por la estudiante, mi persona: Gabriela Arévalo. Durante las prácticas se expresó que durante el semestre se debería elaborar dos menús: uno nacional y uno internacional.

El menú nacional elaborado es: *“Zaruma: Café y Sabores. Recorriendo la Identidad de la Sultana del Oro”*. Este menú hace hincapié a la herencia que tengo. Mi familia proviene de la provincia del Oro por lo que yo crecí con la tradición culinaria y los sabores de la ciudad de Zaruma. Zaruma es una hermosa ciudad conocida por su arquitectura colonial, historia, cultura y sabores. El plátano, la yuca, el arroz mote, la morcilla de arroz, tigrillo, molloco, han formado parte de mi alimentación desde muy pequeña. Zaruma posee diversos productos, utensilios y procedimientos autóctonos de la zona, muchos de los cuales son desconocidos alrededor del país y es mi interés por darlos a conocer, otra razón para la elaboración de este menú.

El segundo menú se denomina: *“Mochileando por Europa: Una Estación en cada Parada”*. El concepto del menú nace de la oportunidad que tuve de viajar por diferentes países cuando fui al Instituto Paul Bocuse en Francia, durante las dos semanas de vacaciones, viajé por Italia, Alemania, Suiza, Bélgica, entre otros. Pero dado que estos países poseen amplias gastronomías, hice mi menú más específico escogiendo una estación del año por país, además a diferencia del primer menú que es mucho más tradicional y conservador, éste menú internacional despliega modernidad en sus técnicas y presentaciones.

III. Objetivos:

1. Objetivo general:

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

2. Objetivos específicos:

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

IV. Metodología de la investigación:

Para la realización de esta tesis se utiliza el método experimental, enlazando la teoría con la práctica. Se empezó por realizar una serie de investigaciones sobre los diferentes menús utilizando libros, páginas web y entrevistas para luego poner en práctica estos conocimientos en diferentes pruebas, degustaciones y finalmente el menú que salió a la venta en el restaurante.

La mayoría del menú nacional se basó en recetas familiares, debido a la poca información que se tiene de Zaruma, sin embargo a la hora de la práctica se debieron realizar ciertas adaptaciones, sobre todo en las medidas de peso de cada uno de los ingredientes.

Para el menú internacional se acudió a libros y páginas web para obtener las diferentes recetas, pero estas tampoco se dejaron intactas, sino que se combinaron con los conocimientos y técnicas aprendidos para proveer de un toque personal a cada uno de los platos.

V. Recursos empleados:

1. Recursos humanos:

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

2. Recursos materiales:

- Libros
- Páginas web
- Entrevistas
- Instalaciones del restaurante Marcus Apicius.
- Ingredientes, utensilios y diversos procedimientos para la elaboración de los menús.

VI. Capítulo I:

Primer Menú:

“Zaruma: Café y Sabores. Recorriendo la Identidad de la Sultana del Oro”

1. Historia

El Cantón de Zaruma oficialmente llamado “Villa Real de San Antonio del Cerro de Oro de Zaruma” se encuentra ubicado en la provincia de El Oro, posee 10 parroquias que son Abañín, Guanazán, Salvias, Huertas, Güizagüiña, Muluncay, Arcapamba, Sinsao, Malvas y Zaruma. Su nombre proviene de dos vocablos quechuas: “SARA”, que significa maíz, y “UMA”, que significa "cabeza". Es decir, "cabeza de maíz", nombre que se le otorgó por los sembríos de maíz y por las minas de oro que posee. En 1990 fue declarada por el Ministerio de Cultura como “*Patrimonio Cultural del Estado Ecuatoriano*”. Es denominada como la *Sultana de El Oro*, debido a que en ciertas zonas llega a alcanzar 3250 m de altura y por la riqueza que posee debido a que se encuentra regada por ríos tales como el Amarillo, Luis y Calera y además por encontrarse al sureste del Ecuador, una zona de transición entre la Sierra y la Costa, posee dos tipos de climas que son el subtropical en la cabecera cantonal y parroquias rurales cercanas y el frío en el área norte, dando origen a una variedad singular de productos.

1.1 Utensilios de cocina:

En la antigüedad, la gente utilizaba variedad de utensilios rústicos de cocina, elaborados por ellos como son:

- Fogón tradicional: era la principal herramienta para cocinar. Antes se talaba los árboles de las montañas para cocinar con leña porque no existía otro medio, se formaba una especie de fogón y ahí se cocinaban los diferentes alimentos, sin embargo la comida adquiría un mejor sabor cuando la leña se convertía en carbón.
- Horno de barro: para su elaboración se mezclaba tierra negra o arcillosa con paja y una especie de pegamento elaborado con majado de vaca o caballo agua, al igual que el fogón, el horno de barro utilizaba leña para su funcionamiento, en este se cocinaban tanto preparaciones de sal como cuyes, chanco, pavos, panes de sal, así como dulces.
- Pilón: en la antigüedad no existían piladores, por lo que las personas apilaban el café y el arroz en una especie de tronco con un hueco grande, se le daba con un trozo de madera que se llamaba pilón, se lo golpeaba con fuerza hasta que se desprendía la cascara.
- Vaporadora: artefacto donde se proporciona "*punto*" al guarapo para la elaboración de la panela.
- Guagua Múchica o piedra de moler y batán: estos utensilios se utilizaban para moler especies y majar diferentes productos como plátano, yuca para elaborar molloco, tigrillo, empanadas de yucas. La diferencia se encuentra en que la

pedra de moler constaba de dos piedras, una grande con una hendidura en el centro y otra más pequeña y el batán estaba hecho a base de madera generalmente de guayacán por su dureza y durabilidad, igualmente con la misma hendidura y la piedra más pequeña.

- Molino de manubrio: se convirtió en el primer reemplazo de la piedra de moler, se utilizaba para machacar el café, el maní, el maíz y preparar humas, tamales
- Tuntún: consistía en una piedra grande alargada que se manejaba con dos manos y se la hacía bailar sobre otra. Se utilizaba para moler las especerías y granos como maíz, maní, café.
- Batea: recipiente ovalado de madera donde se amasaban las preparaciones principalmente para panes, bizcochuelos y dulces.
- Olla para batir bizcochuelos y batidor: consistía en una olla de barro con un batidor de madera, este generalmente se lo usaba para la elaboración de bizcochuelos; sin embargo también se lo ocupaba para el chocolate y solo el batidor para majar el repe, en la elaboración de la sopa.
- Ollas de barro: las habían de diferentes formas y tamaños, servían para tostar el café y el maní y proporcionaban un sabor único a las preparaciones.
- Paila de bronce: gran conductora de calor. Utilizada para frituras como los chicharrones, pero se convertía en una fábrica de manjar de leche para los zarumeños.
- Cedazos de cerda: su aro era de madera y su fondo agujereado de crin de caballo. Empleados como cernidores en la producción de panes, bizcochuelos, dulces.

- Chuspa: en quichua significa bolsa. Es un colador de tela que se lo emplea para la elaboración del café pasado.
- Talega: elaborados de liencillo y muchas veces del liencillo de los sacos de harina, esta especie de bolsas se las llevaba para guardar los productos a la hora de hacer compras.

1.2 Fuentes de alimentación:

- Cultivos: Zaruma posee una diversidad de productos únicos gracias a la combinación de los climas fríos y subtropicales. Antiguamente, cada familia poseía su chacra, donde se sembraban los productos de gran consumo como arroz, café, caña de azúcar, papa china y porotos, mientras que en los huertos se sembraban las especies de uso diario en las que se encontraban cebolla, ajo, orégano, huaviduca, achiote otras verduras como lechugas, coles, cebolla larga, zanahoria, remolacha, tomate, ají, zapallos, aguas aromáticas como hierba luisa, variedad de frutas e incluso se tenían colmenas para la obtención de miel.

Existían productos que se consumían durante todo el año como la yuca y el plátano, pero otros salían en ciertas temporadas, por ejemplo los toronches se daban para Carnaval; desde junio empezaba a salir el zango; en julio se cosechaban las cidras; en diciembre los mangos, las guabas y los zapotes, mientras se empezaban a sembrar otros productos como arroz, maíz, porotos, achogchas, zapallo, zangos, papa chinas sandías aprovechando la venida de lluvias.

Para la siembra se utilizaba la tula, herramienta puntiaguda de madera con la que se hacían los huecos en la tierra. En el caso del arroz se prepara, que quede bien limpia la tierra y se procedía a hacer un hoyito donde se ponen hasta unos 15 granitos de arroz sin pelar, se la cuidaba mientras va creciendo hasta el proceso de cosechas que más o menos empieza en fines de mayo hasta principio de junio. Para el maíz y el poroto se siembran de 3 a 4 granitos, el maíz se cosecha de 3 a 5 meses, y el poroto a los 2 meses. Para sembrar la yuca se siembra el tallo, se corta un pedacito de tallo más o menos de unos 30 cm y se acuestan dos tallitos en la tierra, luego la planta carga una especie de nuditos que darán origen a las yucas que se cosechan al año. El zango se siembra la papita y se cosecha a los 10 meses. Otros productos que sembraban eran las achogchas, con buen abono cargan a los 2 meses, el zapallo carga a los 3 meses, los sandios a los 3 meses. Los mangos, las guabas, las pomarrosas, los aguacates, se cosechaban a largo plazo.

El café zarumeño tiene una gran relevancia dentro de este cantón, aunque no se conoce cuando se empezó a cultivar, este café es considerado gourmet por su genuino aroma afrutado, sabor y abundante cuerpo, características que se dan gracias a que Zaruma reúne las condiciones ideales para cultivar café como son suaves brisas, sol, lluvias copiosas entre diciembre y abril y una agradable temperatura de mayo a agosto donde el cafeto puede cargar.

Dentro del clima de Zaruma encontramos productos como el café, maní, maíz, yuca, plátano, guineo de repe, guineo de seda, guineo de orito, zango, caña de azúcar, arroz, fréjol, cidrayota, achogcha, zapallo negro, palmito, papa china, achiote, pomarrosa, aguacate, guayaba, cidra, limón, naranja, mandarina, sapote, badea, piña, mango, limón, papaya, toronche, legumbres, granadilla de quijos; y en el clima frío se produce papa, melloco, maíz, trigo, oca, arveja, fréjol, haba, zapallo, tomate de árbol, col, lechuga, cebolla, joyapa o jícama. A continuación se detallan ciertos productos poco conocidos y otros que resaltan dentro de la gastronomía zarumeña, junto con algunas de sus preparaciones tradicionales.

- Avellana o cidrayota: fruto comestible de la chayotera de color verde y superficie rugosa, posee una sola semilla en su interior y su carne es parecida a la del pepino. Se la prepara con maní, o con queso, mayonesa para ensaladas o simplemente con aceite y cebollas formando un encurtido
- Cidra: es un cítrico que crece en una planta rastrera, similar a la planta de limón pero de altura más baja debido a que las cidras son muy grandes y hacen peso. Su forma es ovalada y tiene su piel lisa de color verde-blanquecino. Se utiliza para hacer el dulce de cidra durante las fiestas de Zaruma. Para este se la ralla, sin la semilla, se la lava y se la pone en una vasija con agua caliente, haciéndola hervir por pocos minutos, se la coloca en una bolsa de tela y se la desagua toda la noche

- en agua fría hasta que pierda el amargo. Al día siguiente se la exprime y se la coloca en una paila con azúcar y piña rallada, moviéndola constantemente con una palita de madera hasta darle punto.
- Chuno: harina de achira. Se la obtiene del bulbo de la planta de achira, se la muele en el molino, se la lava, se le saca el almidón y se seca. Es utilizado para hacer los famosos bizcochos de chuno que van acompañados de miel de azúcar.
- Granadilla de quijos: variedad de granadilla de forma ovalada de color verde-amarillento. Su pulpa es muy jugosa con agradable aroma y de sabor dulce.
- Guagua de plátano: flor tierna de la planta de plátano. Utilizada en las morcillas, se la pica en cuadritos y se la desagua para quitar el amargo.
- Huevos criollos: se diferencia de los huevos de balanceado en las características cualitativas que otorgan a las preparaciones. Estos proporcionan más color a las elaboraciones y son más dulces.
- Huaviduca: es una especie, se cogen unas 2 o 3 hojas que se muelen y se agregan a la especiería, también se puede moler aparte y untarle a la carne, sobre todo a la de chancho. Tiene propiedades medicinales, se la usa para estómago.
- Huicundo: especie de bromelia, de la cual se utilizan sus hojas para hacer variedad de envueltos como tamales.

- Jícamas: tubérculo parecido a la yuca pero más pequeño y de sabor dulce. Se las suele secar al sol para q se hagan más dulces, se consumen crudas.
 - Papa china: tubérculo con grandes fuentes de hidrato de carbono. Se le da un uso similar al de la papa, se la pone en sopas, se la come cocinada con queso y huevo, se elabora una especie de empanaditas para el desayuno.
 - Pomarrosas: frutos de color rosado en forma de una manzana pequeña que poseen su carne de color amarillo pálido, su nombre se da debido al olor y sabor parecido a los pétalos de las rosas.
 - Repe: variedad del guineo que se cultiva en climas subtropicales. Se diferencia del guineo de seda y del plátano por poseer un menor tamaño.
 - Toronche: el toronche es un fruto andino nativo familia del chamburo y del babaco pero de menor tamaño. Se lo puede comer crudo o preparar en dulce.
 - Zango: se elaboran variedad de sopas, especialmente cremas, con queso o carne de chanco o de res.
 - Zapallo negro: se lo utiliza para dulces y en tamales, ensaladas con mayonesa o maní cuando está bien tierno.
- Ganadería: constituye otra fuente de alimentación de Zaruma. Se tienen registros del siglo XVI, cuando se constituyó la Villa de San Antonio de Zaruma, sobre la abundancia de hierba para la ganadería. La principal

ganadería la constituye la bovina, sin embargo, también existe la porcina, ovina y las aves de corral.

- Bovina: es la principal ganadería, de la cual se obtiene variedad de proteínas, tanto por el consumo de la carne como por la producción de lácteos, de donde se obtiene la leche, el queso, la cuajada, el manjar elaborado con harina de arroz. El queso, es un ingrediente de suma importancia para los zarumeños, por eso Rodrigo Rodríguez lo exalta en el Quincenario El Oro el 28 de julio de 1929:

“¡El zarumeño sin el queso no es nadie!; podrá estar la plaza llena de las frutas más raras y deliciosas, pueden estar los víveres a precios irrisorios, ¡nada!, no le importa, tienen que comprar queso, pues nadie se atrevería a volver a la casa sin uno de ellos o dos, si tal es su felicidad...”

- Porcina: se aprovecha todas las partes del chanco para elaborar diferentes platos, en los que destacan cecina, fritada, morcillas, chanfaina.
- Ovina: con el menudo, las patitas y cabeza del borrego se hacen unos ataditos que se amarran con la tripa y se prepara un guiso elaborado con un caldo con papas, leche, culantro. De la carne se hace estofado y de las vísceras y de la sangre se prepara la chanfaina.

- Aves de corral: con la gallina se prepara estofado o aguado con arroz, zanahorias, cebolla. En Navidad se elabora pavo en el horno de barro.
- Otros: también se consume el cuy horneado acompañado de bolitas de plátano o con papa. La guanta, un animal que come solo guineos, variedad de tubérculos y sale solo por la noche a comer, se la caza con escopeta, se la pela y se la prepara como un lechón horneado. Es una carne deliciosa, por lo aseado que es.

- Recursos de agua dulce y mar:

- Pescado: los ríos eran muy generosos, tenían bastante agua y no mucha gente pescaba. Se pescaba, con atarraya, una variedad de peces como viejas, dorado, bagre. *“A los pescados se los lavaba, se les quitaban las escamas y las tripas, y se les realizaban unos cortes en las partes más gruesas, se los sazonaba con una mezcla de cebolla, ajo molido y mantequita de chanco; se los adobaba bien y se los envolvía en hoja de plátano soasada (se la calienta en el fuego para que se haga suave), se hacía como un tamal bien cerradito para que no entre agua y se cocinaba en baño maría, haciendo una camita con hoja o con el plátano mismo, ya que no existían tamaleras. Se lo servía con plátano o yuca.”* (Romero, Luz María)

Otra forma de manera de consumir el pescado era en la “patarascha”, que se compone de un pescado seco traído del Perú, servido con yuca o

plátano. Este pescado se lo consumía mucho debido a la falta de refrigeración en los pueblos.

2. Menú propuesto:

“Zaruma: Café y Sabores.

Recorriendo la Identidad de la Sultana del Oro”

Primera Entrada:

Molloco de Salvia relleno de morcilla de arroz con ensaladilla de palmito.

Segunda entrada:

Repe del Bosque con una piza de queso más una lonja de aguacate.

Plato fuerte:

Típico arroz mote con cecina de Sinsao servido con encurtido de cidrayota

Postre:

Caprichos de Malvas.

Café zarumeño

3. Degustación:

En la Cava del Restaurante Marcus Apicius, el día miércoles 26 de enero, frente al Panel conformado por los Chefs: Homero Miño, Mario Jiménez, Omar Monteros y Mauricio Cepeda se realizó la degustación del Proyecto del Menú Ecuatoriano de Estudiante llamado “*Zaruma: Café y Sabores. Recorriendo la Identidad de la Sultana del Oro*”, elaborado por la estudiante Gabriela Arévalo. Durante esta el único cambio que se realizó fue en el postre, donde se sugirió que lo presente en un plato más pequeño, debido a que el anterior se veía muy vacío y además me recomendaron que tenga cuidado con los insectos que suelen venir en las flores

4. Ingredientes y técnicas culinarias:

Queriendo rescatar y dar a conocer la gastronomía de las parroquias zarumeñas, ofrecí ciertas preparaciones y productos nativos de este lugar, además los platos fueron denominados con el nombre de la parroquia donde existe la mayor producción o relevancia de los ingredientes utilizados en dicho plato.

4.1 Primera entrada:

En la antigüedad para la elaboración de la morcilla se botaban las heces de las tripas de cerdo y se les daba la vuelta “*con un palito con muchísimo cuidado para que no se ensucien*”. (Romero Luz María) Las tripas se lavaban con una especie de jabón negro que preparaban las abuelitas, del mismo cebo que preparan hoy, pero le ponían lejía y finalmente cabuya para que haga espuma y se las refregaba bastante. “*Se utilizaba naranja agria y sal para que no sean resbaladizas, y se dejen coger*”

(Romero, Luz María) y al final se les agregaba huaviduca para que el olor se haga agradable. Se preparaba el relleno y se las embutía. Si se deseaba se podía sustituir la col por palmito o guagua de plátano. Esta preparación que es muy típica comerla como desayuno o merienda. La morcilla fue elaborada de forma tradicional pero con tripas de res, por cuestiones de decoración, ya que las tripas de cerdo son muy anchas. En la preparación tradicional el término molloco hace referencia a un bolón o majado de plátano, sin embargo el molloco conservando su forma de bola, fue preparado con yuca para poder acompañar a la morcilla de arroz.

4.2 Segunda entrada:

El Repe, se suele preparar con el guineo repe que es una variedad de guineo que se cultiva en climas subtropicales, es más pequeño que el guineo de seda y que el plátano. Tradicionalmente para la preparación del repe *“se pela el guineo, y se lo cocina en pedacitos, bien cocinado, se los aplastaba con el batidor de madera se le ponía un poco de mantequilla, leche, queso, culantro, a veces utiliza maní”*. (Romero, Luz María)

Para el menú primero se realizó un refrito, donde se incluyó el maní y se lo cocinó de forma lenta para que le pueda proporcionar un mejor sabor a la sopa, la cual fue elaborada con el guineo verde, debido a la imposibilidad de conseguir el guineo repe; además se le acompañó con un majado de verde, maní y queso en el centro en forma de timbal, una rodaja de aguacate y espiralitos de plátano.

4.3 Plato fuerte:

El arroz mote es un plato muy típico de Zaruma, consiste en cocinar el arroz sin sal y con el triple de agua para que quede un poco “soposo”. Se lo denomina así por la falta de sabor y se suele acompañar con queso y cecina. El queso que se usó para la cama del arroz mote es el que elabora en la Hacienda de Don Temi, la hacienda de mis abuelitos, a continuación se tiene la receta:

- Elaboración de queso fresco:

- Leche: 120 litros
 - Cuajo: 1cc por cada 10 litros = 12 cc
 - Sal: 1 lb por cada 65 litros = 1 libra +13 onzas
 - Agua Caliente: preferiblemente hervida = 6 litros
1. Una vez sacada la leche, inmediatamente poner la leche en un recipiente (tina) con la finalidad de mantener la temperatura con la que sale de las vacas, (36 – 38°C aprox.), agregar los 6 litros de agua hervida. En una taza con agua agregar una cucharada de sal y los 12 cc de cuajo líquido, mover y vaciar esta mezcla en la tina de leche, mover con una espátula la leche por unos 2 minutos hasta tener una mezcla homogénea. Tapar la tina y dejar reposar por 30-40 minutos.
 2. Con un machete o una malla cortar en cuadrados lo más pequeños posibles (1-2 cm). Dejar reposar por 1 hora.
 3. Transcurrida la hora y ya asentada la cuajada, sacar con un balde de 12 litros el suero de la parte superior en forma lenta y tratando de mover lo

menos posible la cuajada, luego cortar en cuadros más grandes (3 – 4 cm).

Dejar reposar por 30 minutos.

4. Luego de los 30 minutos, volteando un poco la tina, sacar nuevamente y lentamente el suero y dejar reposar por otros 30 minutos,
5. Una vez que la cuajada está un poco dura, desmenuzar con las manos la cuajada, mezclando homogéneamente con la sal, tratando de no dejar pedazos grandes.
6. Poner la cuajada ya con la sal en los moldes (17 x 11 x 11cm), poniendo un mantel de velo suizo para que se desuere la mezcla; dejar en el molde hasta el otro día (aproximadamente 20 horas)
7. Sacar el queso, enfundarlo y guardarlo en un frigorífico sin congelar.

(Jaramillo, Tito)

Antes, para la elaboración de la cecina, se cortaba la carne de cerdo en lonjas muy finas, se le agregaba sal y si se deseaba ajo o especerías. Se la ponía a secar en el sol, o en alambres encima del fogón y se secaba haciéndose una especie de carne ahumada, finalmente se la asaba en el carbón. Por normas de higiene se la elaboró en el grill. Para el encurtido se utilizó la cidrayota en cubos pequeños, acompañada de tomates cherrys y cebollas encurtidas.

4.4 Postre:

El dulce de toronche, se lo consume en Carnaval, donde se cosechan sus frutos, su elaboración es muy compleja, se debe empezar por rayar la cáscara para deshacerse de la sustancia lechosa de la cortés y es necesarios desaguar y hervir varias veces a los frutos para que la cáscara pierda su sabor amargo. Luego se procede a realizar un almíbar y remojarlos en él.

Para los buñuelos de chuno se tenía la siguiente receta:

“Batir 12 yemas y solo 6 claras, bien batidas hasta que quede espesito, añadir 4 cucharadas de chuno, mover bien y hornear. Se saca, se enfría, se corta en pedacitos. Se hace la miel de azúcar con canelita, se deja reposar, hasta que no esté no tan caliente y se los vacía a los cuadritos.”

(Romero, Luz María)

Sin embargo fue necesario realizar pruebas con la finalidad de obtener unos buñuelos más esponjosos y se decidió no sumergirlos completamente en la miel para que su tiempo de vida sea más largo, finalmente la miel de azúcar se cambió por una miel de panela y se le agregó canela y hierba luisa para realzar el sabor y el aroma.

En Zaruma, muchas de las preparaciones se acompañan con miel, la cual a su vez, se la suele acompañar de cuajada. Para el menú se elaboró un helado de cuajada.

5. Ejecución del menú:

5.1 Recetas estándares

- Primera entrada:

# receta:	1	Fecha:	22/05/2012
Receta:	Morcilla de arroz	Tamaño de Porc:	Individual
Rendimiento:	60 porciones		
Uso:	Menú estudiante		
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
lt	2,000	Sangre de res	2,30	4,60
Atado	0,500	Tripas de res	22,00	11,00
Kg	1,000	Arroz	0,84	0,84
Kg	2,000	Col blanca	0,35	0,70
Kg	0,300	Cebolla blanca	0,90	0,27
Kg	0,300	Cebolla paiteña	1,10	0,33
Kg	1,500	Pimiento verde	0,90	1,35
Kg	0,100	Ajo	3,20	0,32
Atado	1,000	Perejil	0,50	0,50
Atado	1,000	Cilantro	0,90	0,90
Atado	0,500	Hierba Buena	0,90	0,45
Kg	0,050	Comino	6,24	0,31
Kg	0,010	Oregano	1,00	0,01
Kg	0,010	Pimienta negra	4,32	0,04
Kg	0,250	Manteca chanco	1,48	0,37
Kg	0,010	Sal	0,31	0,00
			Costo Total	22,00 \$
			Costo merma	25,30 \$
			Costo x Porción	0,42 \$

Procedimiento:

Morcilla de arroz:

1. Lavar las tripas.
2. Cocinar al arroz.
3. Cortar los vegetales, la col blanca en chiffonade, la cebolla blanca y hierbas finamente, y la cebolla paiteña en pluma
4. Mezclar el arroz con la sangre y vegetales y condimentar.

# receta:	2	Página:	
Receta:	Molloco de yuca	Fecha:	22/05/2012
Rendimiento:	60 porciones	Tamaño de	
Uso:	Menú estudiante	Porc:	Individual
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	11,250	Yuca	0,50	5,63
Lt	0,075	Achiote	1,92	0,14
Kg	0,150	Cebolla larga	0,90	0,14
Kg	0,015	Comino	6,24	0,09
Kg	0,015	Sal	0,31	0,00
			Costo Total	6,00 \$
			Costo merma	6,90 \$
			Costo x Porción	0,12 \$

1. Rellenar las tripas y cocinar hasta que la tripa esté suave.
2. Hacer un refrito con el achito, cebolla larga y comino.
3. Hacer un puré con la yuca, mezclar con el refrito, agregar sal.
4. Rellenar con la morcilla formando una especie de bolones.

receta: 3
Receta: Salsa molloco
Rendimiento: 60 porciones
Uso: Menú estudiante
Punto de venta: Marcus
Fecha: 22/05/2012
Tamaño de Porc: Individual

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	3	Hueso res	2,30	6,90
Kg	0,75	Pimiento rojo	2,20	1,65
Kg	0,75	Pimiento verde	0,90	0,68
Kg	0,14	Cebolla larga	0,90	0,13
Kg	0,14	Cebolla paiteña	1,10	0,15
Kg	0,5	Pasta tomate	2,82	1,41
Kg	0,05	Achiote	1,92	0,10
Kg	0,01	Comino	6,24	0,06
Kg	0,01	Oregano	1,00	0,01
	0,01	Sal	0,31	0,00
			Costo Total	\$ 11,09
				12,75
			Costo merma	\$
			Costo x Porción	\$ 0,21

Procedimiento:

1. Dorar los huesos, retirar.
2. Saltear las verduras y condimentar; unir con los huesos y agregar agua.
3. Dejar reducir.
4. Sacar los huesos
5. Pasar por el magic.

receta: 4
Receta: Ensalada de palmito
Rendimiento: 60 porciones
Uso: Menú estudiante
Punto de venta: Marcus
Fecha: 22/05/2012
Tamaño de Porc: Individual

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Latas	4,500	Palmito conserva	2,02	9,09
Kg	0,750	Tomate cherry	3,40	2,55
Kg	1,500	Limón sutil	1,15	1,73
Atado	0,750	Perejil	0,50	0,38
			Costo Total	13,74
			Costo Merma	\$ 15,80
			Costo x Porción	\$ 0,26

Procedimiento:

1. Cortar los palmitos.
2. Cortar los tomates cherrys y limones por la mitad.
3. Decorar con hoja de perejil.

- Segunda Entrada:

# receta:	5	Fecha:	22/05/2012
Receta	Repe		
Rendimiento:	60 porciones	Tamaño de	
Uso:	Menú estudiante	Porc:	Individual
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
lt	0,500	Achiote	1,92	0,96
Kg	0,500	Cebolla blanca	0,90	0,45
Kg	0,500	Cebolla paiteña	1,10	0,55
Atado	0,750	Culantro	0,90	0,68
Kg	0,150	Pasta de maní	2,06	0,31
Kg	10,000	Plátano seda verde	0,81	8,10
Kg	1,500	Papa chola	0,70	1,05
lt	3,000	Leche	0,80	2,40
Kg	2,100	Aguacate	2,10	4,41
Kg	0,030	Sal	0,31	0,01
Kg	0,030	Comino	6,24	0,19
Kg	1	Queso fresco	4	4
			Costo Total	23,10 \$
			Costo merma	26,57 \$
			Costo x Porción	0,44 \$

Procedimiento:

1. Refrito con los primeros 5 ingredientes.
2. Cocinar el plátano y la papa.
3. La mitad del plátano junto con la papa licuar con leche. Cocinar con el refrito, agregar agua o leche si es necesario, condimentar.
4. Con la otra mitad del plátano hacer timbales mezclados con el queso rallado.
5. Decorar con aguacate y chifles.

- Plato Fuerte:

# receta:	6	Fecha:	22/05/2012
Receta	Cecina con arroz mote y encurtido		
Rendimiento:	50 porciones	Tamaño de Porc:	Individual
Uso:	Menú estudiante		
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	8,000	Lomo fino de cerdo	6,55	52,40
Kg	0,300	Ajo	3,50	1,05
Kg	0,140	Cebolla blanca	0,90	0,13
Atado	0,250	Culantro	0,90	0,23
Kg	0,010	Comino	6,24	0,06
Kg	0,015	Sal	0,31	0,00
Kg	0,250	Manteca de cerdo	1,48	0,37
Kg	0,500	Limón Meyer	0,90	0,45
Lt	0,150	Achiote	1,92	0,29
			Costo Total	54,98 \$
			Costo merma	63,22 \$
			Costo x Porción	1,26 \$

Procedimiento:

1. Cecinar el lomo y agregarle limón y manteca el día anterior.
2. Hacer un aderezo licuando la cebolla, culantro, comino y achiote.
3. Agregar sal a la carne y condimentarla con el aderezo, cocinarla al grill.

#receta:	7		
Receta	Arroz mote y encurtido de cidrayota	Fecha:	22/05/2012
Rendimiento:	60 porciones		
Uso:	Menú estudiante	Tamaño de	
Punto de		Porc:	Individual
venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	2,000	Arroz	0,84	1,68
Kg	0,600	Queso Fresco	4,00	2,40
Kg	2,000	Tomate Cherry rojo	3,04	6,08
Kg	1,000	Tomate cherry amarillo	8,00	8,00
Kg	1	Tomate cherry verde	3,04	3,04
Kg	1,000	Cebolla paiteña	1,10	1,10
Kg	1,000	Cidrayota	3,00	3,00
lt	0,400	Aceite girasol	2,70	1,08
			Costo Total	26,38 \$
			Costo merma	30,34 \$
			Costo x Porción	0,51 \$

Procedimiento:

Arroz mote:

1. Apenas lavar el arroz y cocinarlo en el triple de su agua SIN SAL, dejar cocinar sin que se seque por completo. Servirlo sobre queso rallado.

Encurtido de cidrayota:

1. Pelar los tomates.
2. Cortar la cebolla en juliana.
- 3 Aderezar con una vinagreta simple.

- Postre:

# receta:	8	Fecha:	22/05/2012
Receta	Helado de cuajada		
Rendimiento:	60 porciones	Tamaño de	
Uso:	Menú estudiante	Porc:	Individual
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	1,500	Cuajada	4,00	6,00
lt	0,300	Leche	0,80	0,24
lt	0,150	Yogurt natural	2,70	0,41
Kg	0,900	Azúcar	0,94	0,85
Kg	0,012	Estabilizante helado	13,50	0,16
Kg	0,210	Glucosa atomizada	1,92	0,40
Kg	2,000	Limón meyer	0,90	1,80
			Costo Total	9,86 \$
			Costo merma	11,33 \$
			Costo x Porción	0,19 \$

Procedimiento:

1. Licuar la cuajada con leche, yogurt y zumo de limón.
2. Disolver el estabilizante y la glucosa en agua caliente y dejar a que se enfríe.
3. Juntar las mezclas con la ayuda de un turbo sin incorporar aire.
4. Dejar reposar por 24 horas y terminarlo en la máquina de helados.

# receta:	9	Fecha:	22/05/2012
Receta	Chimbos (Bizcocho de chuno)	Tamaño de	
Rendimiento:	60 porciones	Porc:	Individual
Uso:	Menú estudiante		
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,240	Harina chuno	3,00	0,72
Unidades	12,000	Huevos	0,11	1,32
Kg	0,100	Azúcar	0,94	0,09
Und	60,000	Flores comestibles	1,50	90,00
			Costo Total	92,13 \$
			Costo merma	105,95 \$
			Costo x Porción	1,77 \$

Procedimiento:

1. Llevar a punto de nieve las claras con el azúcar.
2. Mezclar las yemas con la harina e incorporar las claras envolventemente.
3. Cocinar al horno a 210 °C en una lata.
4. Servir junto con la miel de los toronches.
5. Decorar con flores comestibles al servir.

#receta:	10	Fecha:	22/05/2012
Receta	Toronches con miel y almíbar	Tamaño de	
Rendimiento:	60 porciones	Porc:	Individual
Uso:	Menú estudiante		
Punto de			
venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Docena	2,000	Toronches	2,50	5,00
Kg	0,500	Panela	1,15	0,58
Atado	1,000	Hierba Luisa	0,50	0,50
Atado	1,000	Cedrón	0,50	0,50
Kg	0,200	Azúcar	0,94	0,19
Kg	0,200	Glucosa	1,92	0,38
Und	2,000	Naranja nacional	0,75	1,50
Kg	0,020	Canela rama	14,93	0,30
			Costo Total	8,95 \$
			Costo merma	10,29 \$
			Costo x Porción	0,17 \$

Procedimiento:

1. Raspar la cáscara de los toronches y dejarlos en agua por un día.
2. Desaguarlos en agua caliente por varias veces hasta que estén suaves.
3. Realizar una miel con el resto de ingredientes y mezclar con los toronches.

# receta:	11	Fecha:	22/05/2012
Receta	Crumble de café	Tamaño de Porc:	Individual
Rendimiento:	60 porciones		
Uso:	Menú estudiante		
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,200	Harina	0,70	0,14
Kg	0,200	Azúcar	0,92	0,18
Kg	0,200	Polvo almendras	17,28	3,46
Kg	0,200	Mantequilla	3,71	0,74
Kg	0,200	Café ZARUMA	4,30	0,86
			Costo Total	5,38 \$
			Costo merma	6,19 \$
			Costo x Porción	0,10 \$

Procedimiento:

1. Elaborar una crumble, terminándolo con esencia de café.

5.2 Costos teóricos:

Primera entrada	
Mol loco	0,12
Morcilla	0,42
Salsa	0,21
Ensalada de palmito	0,26
Costo total porción:	1,01

Segunda entrada:	
Repe	0,44
Costo total porción:	0,44

Plato fuerte:	
Cecina:	1,26
Guarnición	0,51
Costo total porción:	1,77

Postre	
Helado	0,19
Biscocho	1,77
Toronche	0,17
Crumble	0,1
Costo total porción:	2,23

Costo teórico total menú:	5,45
----------------------------------	-------------

5.3 Costos requisiciones:

UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCION	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Kg	5	Cebolla larga	0,9	4,5
Kg	2	Pimiento verde	0,9	1,8
Kg	2	Pimiento rojo	2,2	4,4
Kg	4	Cebolla paiteña	1,1	4,4
Atado	2	Culantro	0,9	1,8
Atado	2	Perejil	0,5	1
Kg	1,5	Papa chola	0,7	1,05
Kg	6	Plátano verde seda	0,81	4,86
Kg	2	Aguacate	2,1	4,2
Kg	7,5	Yuca	0,5	3,75
Kg	2	Col blanca	0,35	0,7
Kg	0,5	Ajo	3,2	1,6
Kg	1	Tomate cherry	3,04	3,04
Kg	0,5	Tomate cherry amarillo	8	4
Kg	2	Limón sutil	1,15	2,3
Kg	1	Limón meyer	0,9	0,9
Atado	1	Hierba buena	0,9	0,9
Atado	0,5	Hierba Luisa	0,5	0,25
Atado	0,5	Cedrón	0,5	0,25
Kg	0,05	Canela en rama	14,93	0,7465
Kg	0,05	Comino	6,24	0,312
Kg	0,1	Orégano	1	0,1
Kg	0,05	Pimienta negra polvo	4,32	0,216
Kg	1	Panela	1,15	1,15
Kg	4	Azúcar	0,94	3,76
Kg	1	Sal	0,31	0,31
Lt	2	Aceite de achiote	1,92	3,84
Lt	2	Aceite de girasol	2,7	5,4
Kg	0,4	Pasta tomate	2,83	1,132
Kg	0,6	Mantequilla	3,71	2,226
Kg	0,8	Harina	0,7	0,56
Kg	0,6	Polvo de almendras	17,28	10,368
Und	24	Huevos	0,11	2,64
Lt	8	Leche	0,8	6,4
Kg	0,4	Yogurt Natural	2,7	1,08
Kg	0,04	Estabilizante helados	13,5	0,54
Kg	0,4	Glucosa atomizada	1,92	0,768

Kg	0,4	Manteca de chancho	1,48	0,592
Latas	3	Palmito conserva	2,02	6,06
Kg	8	Lomo fino chancho	6,55	52,4
Kg	3	Huesos de res	2,3	6,9
Kg	2	Sangre de res batida	2,3	4,6
Kg	0,5	Tripas res	22	11
Kg	0,5	Tomate cherry verde	3,04	1,52
Und	40	Flores Comestibles	1,5	60
COSTO TOTAL				230,3205

UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCION	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Kg	1,5	Cebolla paiteña	1,1	1,65
Atado	1	Culantro	0,9	0,9
Kg	3	Plátano verde seda	0,81	2,43
Kg	1,5	Aguacate	2,1	3,15
Kg	5	Yuca	0,5	2,5
Kg	0,3	Ajo	3,2	0,96
Kg	1	Tomate cherry	3,04	3,04
Kg	0,5	Tomate cherry Amarillo	8	4
Kg	0,5	Tomate cherry verde	3,04	1,52
Kg	1	Limón sutil	1,15	1,15
Kg	1	Limón meyer	0,9	0,9
Kg	0,5	Panela	1,15	0,575
Kg	0,5	Glucosa atomizada	1,92	0,96
Kg	1,5	Manteca de chancho	1,48	2,22
Kg	10	Lomo fino chancho	6,55	65,5
Latas	4	Palmito conserva	2,02	8,08
Und	20	Flores Comestibles	1,5	30
Und	6	Huevos	0,11	0,66
COSTO TOTAL				130,195

5.4 Costos reales:

Requisición 1		230,32
Requisición 1		130,19
Costo Total Real:		360,15
Porciones:		47
Costo total real por menú:		7,67

PRECIO VENTA	18,5
MENUS VENDIDOS	47
INGRESO VENTAS	869,5

	\$	%
INGRESO VENTAS	869,5	100
COSTO REAL TOTAL	360,15	41,42
UTILIDAD	509,35	58,57

5.5 Resumen de costos:

Se obtuvieron los siguientes resultados:

- Costo real por menú:	\$7,67	
- Costo teórico por menú:	\$5,45	
- Ingreso por ventas:	\$869,5	100%
- Costo real total:	\$360,15	41,42%
- Utilidad:	\$509,35	58,57%

El costo real por menú fue de \$7,67 y el costo teórico por menú de \$5,45, existiendo una diferencia de 1,4, debido a que la requisición fue elaborada para 60 pax y apenas se vendieron 43. El costo en porcentaje es de 41,42%, siendo este un 11,42% más alto de lo

esperado. Con los dos casos podemos observar que existe desperdicio que se puede haber dado porque se tuvo que dar de baja ciertos ingredientes y ciertos productos que ya no podían ser utilizados luego de la semana del menú, como la cecina ya condimentada, el helado de cuajada, repe, entre otros.

6. Recomendaciones y comentarios:

- El menú del Marcus es como una prueba final, donde se pone en práctica todos los conocimientos y habilidades que se han ido adquiriendo en el transcurso de la carrera, por lo que uno espera dar lo mejor de sí, sin embargo esto se torna un poco difícil cuando no cuentas con los productos necesarios a la hora de elaborar el menú, en mi caso, tuve que traer por mi propia cuenta productos como café zarumeño, chuno, cidrayota, toronches.
- En otras ocasiones mi mise en place tuvo que ser retardado porque Bodega no me entregaba los productos a tiempo, como fue en el caso de la morcilla, una preparación que es muy elaborada y necesita de su tiempo, la cual tuve que realizarla un día después de lo planificado porque no contaba con la sangre batida, sería justificable que los productos no lleguen a tiempo si la requisición no es entregada con anticipación, pero si uno la realiza con tiempo, los productos deberían estar a la mano a la hora de la elaboración de las recetas. Me pude dar cuenta que daba lo mismo si uno entregaba la requisición con una semana de adelanto o simplemente unos días antes, por lo que recomiendo que Bodega sea más cuidadosa al momento de elaborar las requisiciones y pedidos al proveedor.
- A todos quienes deban realizar un menú ecuatoriano, recomiendo que tengan en cuenta que los platos de nuestro país son muy elaborados por lo que es necesario que

se tenga un excelente mise en place para poder obtener los mejores resultados al momento de servir. Para lograr esto evite poner productos como lácteos o maní en las elaboraciones, ya que al añadirlos no se puede congelar y su durabilidad es menor.

- Los platos ecuatorianos deben elaborarse con su tiempo necesario para poder realzar todos los sabores de los ingredientes, no alces el fuego simplemente para terminar antes, deja que el refrito se sofría lentamente y obtendrás mejores resultados.
- Quienes deseen utilizar las flores comestibles, sugiero que tengan mucho cuidado con los insectos que suelen venir adentro, para evitar que salten a la hora de servir, es necesario ponerlas en agua fría con hielos y luego dejarlas reposar sobre papel mojado.
- No te preocupes si el helado de cuajada no te queda tan liso, esta textura es propia del queso sin sal.

VII. Capítulo II:

Segundo Menú

“Mochileando por Europa: Una Estación en cada Parada”

1. Historia:

Gastronomía de Europa por Estaciones:

Italia, Alemania, Suiza, Bélgica

Italia, Alemania, Suiza y Bélgica tienen una amplia historia culinaria, por lo que se decidió basar al menú en las estaciones del año dentro de cada país para poner delimitarlo de una mejor manera. Cada estación y país dan origen a diversidad de productos y diferentes preparaciones.

1.1 El verano en Italia:

Para los italianos el verano es sinónimo de vacaciones, sobre todo en el mes de agosto, donde el 15 de este mes se festeja el *Ferragosto*, fiesta nacional, donde los familiares y amigos se reúnen para compartir al aire libre. El menú de este día se presenta en forma de un bufé que ha sido planificado minuciosamente. En verano, los italianos cocinan recetas no muy elaboradas y refrescantes, aprovechando las frutas y vegetales frescas que se encuentran disponibles. Los productos que destacan en esta estación son:

- Frutas: almendras, manzanas, bananas, pepinos, higos, melones, duraznos, peras, ciruelas, frutillas, frambuesas, tomates y sandías.

- Vegetales y legumbres: judías, brócoli, maíz, berenjena, avellanas, arvejas, pimientos, pistachos, papas, espinaca, nabos, hinojo, romanesco, zucchini y flores de zucchini.

Los principales sitios turísticos dentro de esta temporada son: Sicilia, Cerdeña, Campania, Toscana, y las montañas del norte de Italia, cada una con su distinguida gastronomía. Por ejemplo, en Sicilia, sobresalen los cítricos y helados. En Cerdeña abundan los mariscos y las huevas de mújol curadas, los cuales permiten la elaboración de platos sencillos pero muy refinados. Las aceitunas, los tomates y el queso de cabra son los protagonistas de la gastronomía de Campania. En la Toscana tenemos preparaciones elaboradas con productos muy sencillos como son las judías, acelgas, el bacalao salado. Finalmente en las montañas italianas, se suele cocinar con hierbas frescas, setas, manzanas, peras y pescados de río.

Durante el verano la gente disfruta de las seductoras costas que posee Italia, lo cual es un sinónimo de pescados y mariscos, pues las islas de Cerdeña y Sicilia, así como las del Golfo de Venecia, son muy reconocidas por sus generosas aguas.

De acuerdo a la información obtenida sobre los productos veraniegos italianos, se decidió elaborar un *Antipasti*, que en italiano significa entrante. Este consta de un Carpaccio, una ensalada de cítricos y un aro de queso parmesano.

El Carpaccio es una preparación que nace en Venecia, cuando la Condesa Amalia Nani Mociniego, pide en el legendario Harry's Bar, carne cruda como se lo había recomendado su doctor, por lo que su dueño, Giuseppe Cipriani cortó en finas laminas un solomillo de buey, las aderezó con aceite de oliva sal, pimienta y zumo de limón. El resultado fue un plato de color rojo parecido a las pinturas de Vittore Carpaccio, de ahí su nombre.

La ensalada elaborada es una ensalada típica Siciliana, lugar reconocido por sus cítricos pero que conjuga ese sabor con hojas frescas de temporada, envuelta toda ella en un lazo de parmesano.

El Parmigiano Reggiano es el queso más famoso italiano. Ha sido elaborado desde el año 1200 en los monasterios benedictinos localizados entre el río Po y los Apeninos. Este queso obtiene su Denominación de Origen Protegido al ser elaborado en la Provincia de Parma, Regio Emilia, Módena, Mantua y Reno. Es un queso elaborado a base de leche de vacas, las cuales son alimentadas con alfalfa o pasto de los prados y pertenece a la categoría de los quesos semisecos hervidos y duros. Su color es amarillo claro o amarillo paja, durante su madurez natural, el queso va obteniendo sus características organolépticas y de acuerdo a su edad puede ser de tres categorías: *fresco*, menos de 18 meses; *vecchio*, (viejo) de 18 a 24 meses y *stravecchio*, (maduro) de 24 a 36 meses.

1.2 Otoño en Alemania:

El otoño es una época de transición de los mejores productos que dieron en el verano para los que vendrán en la selección de invierno. En octubre, el primer domingo, se celebra el Festival de Cosecha, donde las iglesias son adornadas con productos agrícolas y variedad de granos. Los familiares celebran juntos la misa, así como el almuerzo. Entre los principales productos que tenemos en esta época son:

- Frutas: manzanas, ciruelas, nísperos, castañas
- Verduras y legumbres: alcachofas, berenjenas, remolachas, brócoli, zanahorias, apios, zapallo, setas, calabacines, hinojo, ajo, coles de Bruselas, colinabos, puerros, cebollas, papas, nabos, berros, nabos, calabazas, achicoria, coliflor

El frío empieza a llegar en el mes de octubre y los alemanes preparan en sus cocinas recetas más sustanciosas, como son sopas, cazuelas, potajes, compotas, y aquellas preparaciones de cocción más lenta, que permiten sobrellevar los fríos del otoño, como estofados, guisos, horneados. En el menú se elaboró una sopa a base de setas, con ravioles de calabaza y panceta, combinados con cerveza, bebida típica de este país.

Aunque en la actualidad la cerveza es considerada como bebida alcohólica, en la antigüedad era utilizada para muchas preparaciones debido a la energía que proporciona, incluso en algunas que se degustaban en el desayuno y se conoce que después del pan era el producto más importante. Si bien la receta de sopa de cerveza está registrada en la época medieval en territorios alemanes, se cree que es mucho

más antigua. Alrededor de 1551, todos los alemanes consumían cerveza, tanto hombres como mujeres así como niños, jóvenes y adultos, y para el siglo 18 la sopa de cerveza se volvió tan popular en Alemania que era compartida con todos los miembros de la familia. Tanta fue su popularidad que hasta Elizabeth Charlotte, una princesa alemana que vivía en París en la segunda mitad del siglo 18, se queja sobre los hábitos franceses diciendo:

"Tea makes me think of hey and dung, coffee of soot and lupine-seed, and chocolate is too sweet for me - it gives me a stomachache - I can't stand any of them. How much I would prefer [...] a good beer soup, that wouldn't give me a stomachache".

(Beer Soup Medieval Recipe)

Esta elaboración de bases tan humildes, se elaboraba con cerveza, huevos y pan. A continuación se describe su preparación:

"Heat the beer in a saucepan; in a separate small pot beat a couple of eggs. Add a chunk of butter to the hot beer. Stir in some cold beer to cool it, then pour over the eggs. Add a bit of salt, and finally mix all the ingredients together, whisking it well to keep it from curdling. Finally, cut up a roll, white bread, and pour the soup over it. You may also sweeten to taste with sugar".

(Beer Soup Medieval Recipe..)

1.3 Invierno en Suiza:

El invierno trae consigo sabores especiales de vegetales y tubérculos resistentes a las heladas que permiten conservar la energía durante esta época del año.

- Vegetales y legumbres: coles de Bruselas, coles rizadas, coliflores, raíz de apio, rábanos, remolachas, judías verdes, puerros, acelgas, espinacas, calabaza.

El plato fuerte del menú nace en el invierno Suizo, donde guisos y carbohidratos son bien apreciados para poder sobrepasar el frío. Los suizos son aficionados a comer ternera ya sea en filetes, rollos, y con diferentes salsas. Por lo que se preparó canillitas de ternera braseadas acompañadas de coles de Bruselas y rábanos. En esta parte es importante mencionar que las coles de Bruselas se ven beneficiadas por las primeras heladas del invierno, ya que los almidones se transforman en azúcares, resultando en sabores más delicados; de manera similar sucede con el rábano picante que espera al invierno para ser consumido y calmar los males del frío. Otro de los productos a rescatar en la gastronomía suiza y que también acompañó a las canillitas de ternera son las papas rösti.

Suiza, es conocida como el país de las papas, y a pesar de que este producto no es autóctono del país, los campesinos de este país alpino han creado varias recetas en torno a ellas en la que se destaca la papa rösti. Esta receta consiste en especie de torta dorada de papa rallada que nació como parte del desayuno suizo en el cantón de Zúrich; aunque actualmente se consume alrededor de toda Suiza, la papa rösti era un plato típico solo de la gastronomía suizo alemana hasta el siglo XX, por lo que su nombre fue utilizado para dar origen a la *röstigraben*, frontera cultural y política entre la suiza francesa y suiza alemana. Existen diferentes tipos de rösti, dependiendo

del cantón, pero es la Berner rösti, (Rösti de Berna), la versión más popularizada en la cocina internacional. Sobre la papa rösti no podía faltar la raclette de queso gruyere suizo, proporcionando un sabor único a la preparación.

La raclette era antiguamente una comida de campesinos y vaqueros alpinos del cantón de Valais. Como en muchas otras preparaciones gastronómicas, la raclette fue descubierta por equivocación cuando se dejó cerca del fuego al queso y se obtuvo una masa fundida con un increíble sabor. Actualmente, se utiliza un queso especial para su elaboración, así como otros utensilios peculiares. Por ejemplo el horno utilizado para el raclette utiliza electro radiadores y luego de fundido el queso, se corta con un cuchillo y se come. El nombre de la preparación surge del cuchillo utilizado, llamado *raclette*, que en francés significa *espátula*.

1.4 Primavera en Bélgica:

En la cocina belga se utilizan muchos los productos regionales y de temporada.

Con los días soleados y cálidos llegan los siguientes productos:

- Frutas: manzanas, limones, ruibarbo, fresas, cerezas, peras, melocotones
- Verduras y legumbres: lechugas, espárragos, zanahoria, calabacines, acelgas, brócolis.

Finalmente llegamos al país de los Gaufres para desarrollar nuestro postre: Bélgica. Si bien los waffles empezaron como una galleta rústica elaborada a base de cereales y cocinadas en piedras calientes en la época Neolítica, fue Maurice Vermersch de Bruselas quien vendió sus gaufres en Feria Mundial de Bruselas en

1960 y luego en Feria Mundial de 1964 celebrado en Queens, Nueva York, añadiéndoles levadura. Los gaufres se distinguen de los waffles americanos por ser más esponjosos y crujientes a la vez y además por tener poseer una singular forma. Dentro de Bélgica se cuenta con diferentes tipos de gaufres: Los gaufres de Liege, un gofre dulce con la forma tradicional cuadrada, preparado con vainilla, canela y granitos de azúcar; los Gaufres de Bruxelles, un gofre de hasta 5 cm de espesor, pero muy pavoroso ya que poseen gran cantidad de claras batidas, se le suele añadir azúcar, crema o chocolate. Acompañando los gaufres tenemos a una chiboust de frutilla y ruibarbo, dos ingredientes que juntos predominan en la primavera. Tampoco puede faltar el chocolate para acompañar el gaufre.

El chocolate llegó a Bélgica cuando España gobernaba al país en el siglo 17. La historia nos cuenta que reyes y reinas, artistas y otros representantes de la nobleza, experimentaron su primera taza de chocolate en la Plaza Grande y que fue aquí cuando el General de Zúrich, Henri Escher, decidió introducir el chocolate a Suiza, luego de haber degustado su primera taza de chocolate. Para 1840, se comercializó por primera vez el chocolate en tabletas, pastillas y figurillas. Para finales del siglo XIX, ya alcanzando la independencia, Bélgica adquiere una identidad económica y política, y con esto el chocolate toma vuelo. En 1885 el rey Leopoldo II colonizó el Congo, lo que facilitó la adquisición de plantas africanas de cacao. Aún en estos días, muchas de las fábricas belgas de chocolate prefieren el cacao africano, mencionando que posee un sabor más fuerte y más aroma que el cacao americano. En 1912, Juan Neuhaus, nieto de un chocolatero suizo que comenzó el comercio de chocolate en 1857, fabrica los

primeros *pralinés*, y más tarde crearía, junto con su esposa Louisa Agostini, los ballotines, pequeñas cajas de cartón para proteger los chocolates. Actualmente, Bélgica es uno de los mayores productores y exportadores de chocolates y para aquellos puristas, Bélgica conserva un sello denominado “Ambao”, el cual certifica que el chocolate es realizado con 100% de manteca de cacao.

2. Menú propuesto:

“Mochileando por Europa: Una Estación en cada Parada”

Primera entrada:

Verano – Italia: Carpaccio de salmón y corvina acompañado de ensalada siciliana de cítricos.

Segunda entrada:

Otoño – Alemania: Sopa de setas a la cerveza.

Plato fuerte:

Invierno – Suiza: Canillitas de ternera con papa rösti y verduras de la temporada.

Postre:

Primavera – Bélgica: Gaufre acompañado de chiboust de ruibarbo y frutilla, espuma de chocolate blanco, chocolate negro y frutos rojos.

3. Degustación:

En la Cava del Restaurante Marcus, el día miércoles 21 de marzo frente al Panel conformado por los Chefs: David Harrington, Omar Monteros y Mauricio Cepeda, se dio a cabo la degustación del Proyecto del Menú Internacional de Estudiante llamado “*Mochileando por Europa: Una Estación en cada Parada*” elaborado por la estudiante Gabriela Arévalo. Durante esta los cambios que se realizaron fueron los siguientes:

- En la primera entrada a más de la vinagreta era necesario poner sal, por lo que escogí la sal de Maldon que es una sal de mar para que quede con el Carpaccio de pescado.
- En la segunda entrada se agregó además de la panceta, calabaza cocinada para el relleno de los “ravioles”.
- En el plato fuerte se sugirió cocinar a fuego más lento y por más tiempo las canillas para que tomen más sabor.
- Debido al inconveniente que se tuvo con el postre, se recomendó buscar otra forma de presentación pero conservar los sabores y las texturas.

4. Ingredientes y técnicas utilizadas:

4.1 Primera entrada:

Para poder elaborar el Carpaccio mixto, tratando de imitar a un ajedrez, utilicé activa, una enzima, transglutaminasa que permite pegar proteínas, en mi caso el salmón con la corvina. Se lo refrigeró hasta que se pegaron las proteínas y luego se procedió a congelarlo, para que al momento de servir se pueda cortar fácilmente, sin destruirse.

Dentro de la ensalada, las hojas se debían mantener en agua para que su textura sea un poco crocante además se agregó romanesco, una especie de coliflor, típico de Italia. Se utilizó xantana para poder espesar la salsa de naranja y para realizar los limones deshidratados se utilizó el horno a baja temperatura por varias horas, hasta que estos quedaran crocantes.

Para realizar los lazos de parmesano, fue necesario fundir el queso sobre un silpat, para luego proceder a darle forma en un cilindro de acero inoxidable.

4.2 Segunda entrada:

En la sopa se comenzó por hacer un confit de ajo y cebolla para poder quitar el sabor fuerte y en ocasiones amargo que pueden dar estos ingredientes. Las morillas se remojarían, y sería en el agua de estas donde se cocinaría el confit obtenido y los hongos ostras, a la cual luego se le agregaría la cerveza reducida. Es necesario reducir la cerveza para eliminar un poco de su alcohol. Todo esto cocinado, se enfriaría para pasarlo en un magic bullet y así obtener una sopa más lisa.

Para elaborar los ravioles es necesario contar con calabaza grandes, para poder obtener longas largas. Luego de que se hayan obtenido las láminas, cocinaremos y haremos una especie de puré junto con la panceta desgrasada con anticipación, para el relleno de los ravioles.

4.3 Plato fuerte:

Para la cocción de las canillas utilice el método de braseado y una cocción lenta durante aproximadamente 4 horas, las costillas se cocinaron junto con jus de rabo de buey y cebollas previamente refritas, los cuales luego serían licuados para obtener la salsa.

En la papa rösti, la cocción de la papa tenía que ser intermedia, por afuera cocida pero por adentro casi cruda para que conserve su almidón, se pegue al momento de rallarla y no se desbarate cuando se la sirva.

Los rábanos fueron cocidos al vacío por 25 minutos a una temperatura de 80 °C. La cocción al vacío es una técnica francesa, donde los alimentos son cocinados con humedad y a baja temperatura, lo cual nos permite obtener mejores características organolépticas, sobre todo en lo que corresponde a textura, color y aroma.

4.4 Postre:

Los gaufres se los elaboraron siguiendo la receta suiza, donde se destaca el uso de polvo de hornear y las claras batidas previamente para obtener unos gaufres más esponjosos y delicados.

La chiboust se la realizó con la técnica francesa tradicional pero con ingredientes primaverales belgas como son la frutilla y el ruibarbo.

Para poder elaborar y obtener una mejor textura para la espuma de chocolate blanco se utilizó el Isi, un sifón que funciona con cargas de nitrógeno comprimido y permite montar cremas para obtener espumas sin la utilización de otros productos como perseverantes, emulsificantes o estabilizadores

5. Ejecución del menú:

5.1 Recetas estándares:

- Primera entrada:

# Receta:	1		Fecha:	22/05/2012
Receta:	Carpaccio de salmón y corvina		Tamaño de	
Rendimiento:	60 porciones		Porc:	Individual
Uso:	Menú estudiante			
Punto de venta:	Marcus			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	1,075	Filete de salmón	17,50	18,81
kg	1,075	Filete de corvina	13,50	14,51
kg	0,020	Activa	231,00	4,62
kg	0,075	Sal Malddon	18,75	1,41
			Costo Total	39,35 \$
			Costo merma	45,25 \$
			Costo x Porción	0,75 \$
Procedimiento:				
1. Cortar los pescados en poliedros largos, pegarlos con activa intercalando Los colores.				
2. Congelar por un día.				
3. Laminar y servir con sal de mar.				

# Receta:	2	Fecha:	22/05/2012
Receta	Ensalada de cítricos y vinagreta de brandy	Tamaño de Porc:	Individual
Rendimiento:	60 porciones		
Uso:	Menú estudiante		
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	4,000	Naranja americana	2,68	10,72
Und	2,000	Lechuga Thai	3,00	6,00
Und	1	Espinaca baby	2	2,00
Atado	1,500	Hinojo	1,90	2,85
Kg	2,000	Romanesco	3,50	7,00
Kg	2,000	Limón Meyer	0,90	1,80
Lt	0,500	Aceite oliva extra virgen	6,91	3,46
Lt	0,700	Brandy	6,48	4,54
Atado	2,000	Tomillo	0,90	1,80
Atado	2,000	Perejil crespo	0,40	0,80
Kg	0,400	Sal	0,32	0,13
Kg	0,500	Queso parmesano	39,90	19,95
			Costo Total	41,09 \$
				47,25 \$
			Costo Porción x	0,79 \$

Procedimiento:

1. Mezclar las hojas y agregarles un vinagreta a base de brandy y perfumada con tomillo y perejil
2. Derretir el parmesano mezclado con un poco de gruyere en el horno, cuando empiece a dorar sacarlo y formar una especie de lazos.
3. Decorar con el romanesco blanqueado, supremas de naranja y la salsa de naranja.

Receta:	3			
Receta	Salsa de Naranja		Fecha:	22/05/2012
Rendimiento:	60 porciones		Tamaño de	
Uso:	Menú estudiante		Porc:	Individual
Punto de venta:	Marcus			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	2,000	Naranja nacional	0,52	1,04
Kg	0,020	Xantana	170,00	3,40
			Costo Total	4,44 \$
			Costo merma	5,11 \$
			Costo Porción x	0,09 \$
Procedimiento:				
1. Exprimir la naranja y espesar el jugo con xantana.				

- Segunda entrada:

# Receta:	4		Fecha:	22/05/2012
Receta	Sopa de setas a la cerveza			
Rendimiento:	60 porciones		Tamaño de	
Uso:	Menú estudiante		Porc:	Individual
Punto de venta:	Marcus			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,100	Morillas	429,00	42,90
Kg	0,500	Hongos ostra frescos	16,67	8,34
Kg	0,100	Ajo	2,80	0,28
Kg	0,250	Cebolla perla	1,18	0,30
Kg	6,000	Calabaza tomate	0,45	2,70
Kg	0,300	Panceta	11,30	3,39
Und	3,000	Cerveza pilsener	0,69	2,07
Kg	0,050	Sal	0,32	0,02
			Costo Total	59,99 \$
			Costo merma	68,98 \$
			Costo x Porción	1,15 \$
Procedimiento:				
<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar un confit de ajo y cebolla. 2. Rehogar las morillas hasta que estén suaves, y juntarlas con el confit y los hongos ostras. Cocinar con el agua de las morillas. 3. Reducir la cerveza y adjuntar a la preparación anterior. 4. Pasar por el magic. 5. Láminas finas de calabaza y blanquear, elaborar una especie de cuadrados rellenándolos con panceta y el resto de calabaza cocinada. 				

- Plato fuerte:

#Receta:	5	Fecha:	22/05/2012
Receta	Canillas	Tamaño de Porc:	Individual
Rendimiento:	60 porciones		
Uso:	Menú estudiante		
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	20,000	Canillas	5,80	116,00
Kg	0,500	Paprika	9,60	4,80
Kg	0,050	Sal	0,32	0,02
Lt	0,300	Aceite girasol	3,46	1,04
Kg	2,000	Cebolla perla	1,18	2,36
Lt	3,000	Vino blanco	4,45	13,35
Lt	4,000	Jus de rabo de buey	4,34	17,36
			Costo Total	154,92 \$
			Costo merma	178,16 \$
			Costo x Porción	2,97 \$

Procedimiento:

1. Sellar las canillas con sal y paprika. Reservar.
2. En el mismo sartén freír las cebollas, agregar el vino y reducir.
3. En una lata poner las canillas, cebollas y jus de vino.
4. Cocinar a fuego bajo por 3 horas.

# Receta:	6	Fecha:	22/05/2012
Receta	Papa rostí y verduras	Tamaño de	
Rendimiento:	60 porciones	Porc:	Individual
Uso:	Menú estudiante		
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	3,000	Papa chola	0,80	2,40
Kg	1,200	Cebolla perla	1,18	1,42
Kg	0,225	Tocino ahumado	9,43	2,12
Kg	0,300	Queso suizo	40,00	12,00
Kg	0,750	Coles de Bruselas	3,00	2,25
Kg	0,750	Rábanos	2,09	1,57
Kg	0,010	Caldo maggi	6,13	0,06
Kg	0,015	Azúcar	0,94	0,01
Kg	0,025	Vinagre de vino blanco	0,50	0,01
Kg	1,500	Espárragos	3,99	5,99
Kg	0,225	Pistacho	47,00	10,58
Lt	0,150	Crema de leche	2,50	0,38
Lt	0,750	Leche	0,80	0,60
Kg	0,100	Sal	0,32	0,03
			Costo Total	39,41 \$
			Costo merma	45,32 \$
			Costo x Porción	0,76 \$

Procedimiento:

Papas rösti:

1. Freír el tocino y en el aceite que quede saltear las cebollas cortadas en julianas.
2. Cocinar las papas hasta que estén suaves por fuera pero crudas por dentro.
3. Rallar las papas y mezclar con un poco de mantequillas, cebolla y tocino.
4. Formar una especie de pastel en el sartén y cocinar.

Rábanos al vacío.

1. Calentar el vinagre, con fondo maggi, azúcar y sal.
2. Cocinar los rábanos al vacío con la preparación anterior por 25 minutos a 80°C.

Espárragos y coles de Bruselas

1. Blanquear los espárragos y las coles.
2. Conservar solo la puntas de los espárragos y saltearlos en mantequilla junto con las coles al momento de servir.

Salsa de pistacho:

1. Licuar los ingredientes, si es necesario agregar colorante verde.

- Postre:

# Receta:	7	Fecha:	22/05/2012
Receta	Gaufres:	Tamaño de	
Rendimiento:	60 porciones	Porc:	Individual
Uso:	Menú estudiante		
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,700	Leche	0,80	0,56
Und	6,000	Huevos	0,12	0,72
Kg	0,075	Mantequilla	3,71	0,28
Kg	0,700	Harina	0,71	0,50
Kg	0,025	Polvo de hornear	12,78	0,32
Kg	0,050	Azúcar	0,94	0,05
Kg	0,005	Sal	0,32	0,00
DECORACIÓN				
Kg	0,125	Frambuesa	20,00	2,50
Kg	0,125	Mora	3,00	0,38
Kg	0,200	Glaseado de chocolate	4,04	0,81
			Costo Total	6,11 \$
			Costo merma	7,02 \$
			Costo Porción x	0,12 \$

Procedimiento:
1. Mezclar la leche, huevos mantequilla, azúcar, sal e ir incorporando poco a poco la harina con el polvo de hornear.
2. Cocinar en una aflora por aprox. 7 minutos.

# Receta:	8	Fecha:	22/05/2012
Receta	Papa rosti y verduras	Tamaño de	
Rendimiento:	30 porciones	Porc:	Individual
Uso:	Menú estudiante		
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,300	Ruibarbo	16,00	4,80
Kg	0,200	Frutilla	1,15	0,23
Kg	0,100	Azúcar	0,94	0,09
Kg	0,500	Leche	0,80	0,40
Kg	8,000	Huevos	0,12	0,96
Kg	0,100	Azúcar	0,94	0,09
Kg	0,150	Maicena	3,25	0,49
Kg	0,010	Colapez	44,50	0,45
			Costo Total	7,51
			Costo merma	8,64
			Costo x Porción	0,29

Procedimiento:

1. Cocinar el ruibarbo, frutilla y azúcar. Pasar por el magic.
2. Realizar una crema chiboust con el resto de ingredientes, cambiando el almíbar por la preparación de ruibarbo y frutilla.

# Receta:	9	Fecha:	22/05/2012
Receta	Espuma de chocolate blanco	Tamaño de Porc:	Individual
Rendimiento:	60 porciones	Uso:	Menú estudiante
Punto de venta:	Marcus		

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	COSTO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,600	Chocolate blanco	6,64	3,98
Kg	1,200	Crema de leche	2,50	3,00
Kg	0,006	Lecitina	170	1,02
Und	3,000	Cargas Isi	3,50	10,50
			Costo Total	18,50 \$
			Costo merma	21,28 \$
			Costo x Porción	0,35 \$

Procedimiento:

1. Calentar la crema de leche y juntar con el chocolate previamente derretido.
2. Agregar la lecitina.
3. Meter en el Isi con las cargas.

5.2 Costos teóricos:

Primera entrada:	
Carpaccio	0,75
Ensalada	0,79
Salsa	0,09
Costo total porción:	1,63

Segunda entrada:	
Sopa	1,15
Costo total porción:	1,15

Plato Fuerte	
Canilla	2,97
Guarnición	0,76
Costo total porción:	3,73

Postre:	
Gaufres	0,24
Chiboust	0,29
Espuma	0,35
Costo total porción:	0,88

Costo teórico total menú:	7,39
--------------------------------------	-------------

5.3 Costos requisiciones:

UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCION	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Kg	3	Cebolla perla	1,18	3,54
Kg	0,5	Ajo	2,8	1,40
Kg	3	Papa Chola	0,8	2,40
Kg	0,15	Morillas	429	64,35
Kg	0,5	Hongos ostra frescos	16,67	8,34
Kg	6	Calabaza	0,45	2,70
atado	2	Tomillo fresco	0,9	1,80
atado	2	Perejil crespo	0,4	0,80
Kg	4	Naranja americana	2,68	10,72
Kg	1,5	Naranja nacional	0,52	0,78
atado	1,5	Hinojo	1,9	2,85
Kg	1,5	Limón Meyer	0,9	1,35
Kg	1,5	Frutillas	1,5	2,25
Kg	1	Frambuesas	20	20,00
Kg	1	Moras	3	3,00
Kg	1	Ruibarbo	16	16,00
Kg	1	Rábanos	2,09	2,09
Kg	1	Coles de bruselas	3	3,00
Und	2	Ensalada thai	3	6,00
Und	1	Espinaca baby	2	2,00
Lt	0,5	Aceite oliva extra virgen	6,91	3,46
Lt	0,75	Brandy	6,48	4,86
Lt	3	Vino blanco Clos	4,64	13,92
Lt	2	Aceite girasol	3,46	6,92
Lt	5,5	Crema de leche	2,5	13,75
Lt	3	Leche	0,8	2,40
Und	21	Huevos	0,12	2,52
Kg	0,1	Polvo de hornear	12,78	1,28
Kg	2	Harina	0,71	1,42
Kg	1,5	Mantequilla	3,71	5,57
Kg	2	Azucar	0,94	1,88
Und	3	Vainilla en rama	1,5	4,50
Kg	0,03	Colapez	44,5	1,34
Kg	0,5	Queso Suizo	40	20,00
Und	3	Cerveza pilsener	0,69	2,07
Kg	0,3	Panceta	11,3	3,39
Kg	0,6	Tocino	9,43	5,66

Kg	3	Filete Salmón	17,5	52,50
Kg	3	Filete Corvina	13,5	40,50
Kg	10	Canilla Ternera	5,8	58,00
Kg	0,005	Xantana	170	0,85
Kg	0,05	Activa	231	11,55
Kg	0,5	Paprika	9,6	4,80
Kg	0,01	Lecitina	170	1,70
Und	3	Cargas	3,5	10,50
Kg	1	Chocolate Blanco	6,64	6,64
Kg	0,5	Sal	0,32	0,16
COSTO TOTAL				437,49

UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCION	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Kg	3	Cebolla perla	1,18	3,54
Kg	1,5	Espárragos	3,99	5,99
Kg	3	Papa chola	0,8	2,40
Kg	1,5	Calabaza	0,45	0,68
Kg	1	Tomillo fresco	0,9	0,90
Kg	0,5	Frutillas	1,5	0,75
atado	0,5	Frambuesas	20	10,00
atado	0,5	Mora	3	1,50
Kg	3	Crema de leche	2,5	7,50
atado	4	Leche	0,8	3,20
Kg	8	Huevos	0,12	0,96
Kg	4	Harina	0,71	2,84
Kg	2	Azúcar	0,94	1,88
Kg	0,3	Queso suizo	40	12,00
Kg	1,5	Romanesco	3,5	5,25
Kg	0,5	Tocino	9,43	4,72
Kg	10	Canilla ternera	5,8	58,00
Und	0,5	Rábanos	2,09	1,05
Und	0,5	Coles de bruselas	3	1,50
Lt	1	Ensalada thai	3	3,00
Lt	1	Espinaca baby	2	2,00
Lt	0,01	Lecitina	170	1,70
Lt	1	Naranja nacional	0,52	0,52
Lt	0,5	Parmesano reggiano	39,9	19,95
Lt	0,1	Sal malddon	18,75	1,88
COSTO TOTAL				153,69

Transferencia Glaseado

UNIDAD	CANTIDAD	DESCRIPCION	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Kg	0,5	Glaseado de	4,04	2,02
		Chocolate		
Costo total:				2,02

Transferencia Jus

UNIDAD	CANTIDAD	DESCRIPCION	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Kg	4	Jus rabo buey	4,34	17,36
Costo total:				17,36

Transferencia a Marcus

UNIDAD	CANTIDAD	DESCRIPCION	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Kg	1	Rábano	2,09	2,09
Kg	1	Coles	3	3
Kg	2	Cebolla perla	1,18	2,36
Lt	4	Leche	0,8	3,2
Kg	0,735	Queso suizo	40	29,4
atado	2	Tomillo fresco	0,9	1,8
atado	2	Perejil crespó	0,4	0,8
Lt	3	Crema de leche	2,5	7,5
Kg	2	Mantequilla	3,71	7,42
Und	15	Huevos	0,12	1,8
Kg	0,25	Morillas	429	107,25
Costo total:				166,62

5.4 Costos reales:

Requisición 1	437,49
Requisición 2	153,69
Transferencia jus	17,36
Transferencia glaseado	2,02
	610,56
Transferencia a Marcus	166,62
Costo Real Total:	443,94
Porciones:	53
Costo real menú:	8,37

PRECIO VENTA	18,5
MENUS VENDIDOS	53
INGRESO VENTAS	980,5

	\$	%
INGRESO VENTAS	980,5	100,00
COSTO REAL TOTAL	443,94	45,28
UTILIDAD	536,56	54,72

5.5 Resumen de costos:

Los resultados obtenidos fueron:

- Costo real por menú:	\$8,83	
- Costo teórico por menú:	\$7,39	
- Ingreso por ventas:	\$980,5	100%
- Costo real total:	\$443,94	45,28%
- Utilidad:	\$536,56	54,72%

El costo teórico por menú fue de \$7,39 y el costo real de \$8,83, existiendo una diferencia de \$1,44, lo que nos indica que existe desperdicio, que se dio ya que la requisición estaba hecha para 60 pax y a pesar de que se hicieron devoluciones de ciertos productos, algunas preparaciones se tuvieron que dar de baja porque ya no podían ser utilizadas como la sopa de setas, desperdiciando las morillas que son muy caras; de igual forma sucedió con el Carpaccio, además que otros productos como los frutos rojos tienen poca durabilidad y se iban dañando. Esto también lo podemos constatar con el porcentaje del costo real que si bien se espera que máximo sea de 35% es un 10% mayor, pues es de 45,28%, dejando como utilidad apenas el 54,72%, cuando debería ser mínimo de un 65%.

6. Comentarios y sugerencias:

- Aprovecha técnicas nuevas como la cocción o conservación por sous vide para dar mayor durabilidad a tus productos y mantener un buen mise en place para tu producción.
- Preguntar y aprovechar por productos que necesites o que no conoces, muchas veces estos si se venden en el mercado ecuatoriano.

VIII. Recomendaciones para el desarrollo del menú:

- El compañerismo y el trabajo en grupo, son dos de las herramientas más importantes a la hora de trabajar en la cocina, solo con estas obtendrás excelentes resultados, así como la organización y limpieza permitirán que tu trabajo sea más eficiente.
- Planifica bien tu mise en place para que no tengas complicaciones al momento de servir.
- Debes estar pendiente de las requisiciones; aquí debo mencionar que recomiendo que el departamento de Bodega debería mejorar al momento de realizar las requisiciones, estar pendientes de los productos que se requieren para poder pedir a los diferentes proveedores.
- También recomiendo que los costos los realices antes de realizar tu menú y los informes no los dejes para el final.
- Finalmente, sugiero que las instalaciones de la cocina de estudiante del Marcus deberían ser remodeladas, el calor es intenso y no se cuenta con ventilación alguna; al llegar al Marcus el lavabo no servía, y a pesar de que lo arreglaron se sigue tapando; el horno no sirve, por lo que para ciertas preparaciones era necesario acudir al del aula, cuya su facilidad de uso es limitada debido a que en ocasiones estaba siendo utilizado por una clase; las refrigeradoras y congeladores deberían ser revisadas periódicamente, en ciertas circunstancias estos dejaban de enfriar o no congelaban.

IX. Conclusiones:

Fue un gran reto realizar estos dos menús y a la vez, una oportunidad para poner en práctica mis conocimientos y habilidades.

La gastronomía ecuatoriana está caracterizada por su gran variedad de productos, y elaboraciones muy preparadas. La elaboración de un menú ecuatoriano dentro de un restaurante gourmet como es el Marcus fue un gran reto como estudiante, pues exigía lo mejor de mí para poder equilibrar los sabores ecuatorianos en platos estilizados.

Durante la elaboración de los platos, me di cuenta que falta mucha información por rescatar sobre la gastronomía zarumeña, si bien contaba con un libro de recetas escrito por zarumeñas, fueron las recetas tradicionales de mi abuelita, combinada con un poco de experiencias culinarias las que me ayudaron a que las preparaciones conservaran los sabores populares pero con presentaciones más modernas.

Si bien en los últimos años han empezado a salir a la vista de todos de la gastronomía zarumeña, aún falta mucho por conocer y descubrir, además de que sus recetas suelen ser muy peculiares, como el arroz mote que no lleva sal y es pegajoso o los chimbos elaborados a base de chuno, que muchos no conocen. Con una intensa mezcla de sensaciones, fue una gran satisfacción y experiencia poder haber elaborado un menú zarumeño.

El menú internacional fue mucho más experimental que el ecuatoriano, de este último yo conocía todos los sabores, a diferencia de que en el Menú Mochileando por Europa los sabores eran nuevos para mí, por lo que fue necesario acudir a diferentes chefs para poder saber que los sabores eran los correctos. Además fue un menú donde pude aplicar técnicas mucho más

modernas en los platos como el confit, sous vid, deshidratación por medio de horno, espumas; así como productos que ahora están tomando más fuerza en la cocina como xantana, lecitina, activa.

Por otra parte en ciertas ocasiones tuve que sustituir ciertos productos internacionales que no se pueden comprar en el país, utilicé rábano normal y no el picante que es el propio invierno; sin embargo, también descubrí nuevos productos que aportaron sabores diferentes como el romanesco para la ensalada de cítricos.

Puedo decir que fue una experiencia única el realizar este menú, me di cuenta que la cocina no tiene fronteras porque esta se va desarrollando en base a la creatividad que uno posee, combinado de los conocimientos y experiencia.

X. Bibliografía:

- Armijos R., Martha. *Sabores Y Saberes De La Cocina Zarumeña*. Vol. 1. Machala: Colección Jambelí, 2009
- Romero, Luz María. "Cocina Zarumeña." Entrevista personal. 10 Enero. 2012
- Jaramillo, Tito. "Queso fresco." Entrevista personal. 10 Diciembre. 2012
- "Beer Soup Medieval Recipe (When Beer Was Served for Breakfast and Beer Bellies Were Well Respected)." *HubPages*. Web. 22 May 2012. <<http://cameciob.hubpages.com/hub/Beer-Soup>>.
- Dominé, André, ed. *Europa a la carta: un viaje culinario* / Barcelona: Konemann, 2005
- Cucchiaio d'argento. *Recetas para un verano italiano* / New York : Phaidon Press Limited, 2011.

"Historia Del Carpaccio." *Historia Del Carpaccio*. Web. 22 May 2012.
 <<http://gastronomia.laverdad.es/curiosidades-almirez/202-historia-carpaccio.html>>.

"RECETAS Y COCINA." *Gastronomía De Suiza*. Web. 22 May 2012.
 <<http://www.arecetas.com/gastronomia-europa-suiza.html>>.

"Rosti." *La Receta Del Tradicional Suizo*. Web. 22 May 2012.
 <<http://www.escueladecocina.net/recetas/la-receta-del-tradicional-rosti-suizo.php>>.

"Discover the History of Belgian Chocolate and What Makes Belgian Chocolate World."

Discover the History of Belgian Chocolate and What Makes Belgian Chocolate World.

Web. 27 Nov. 2012. <http://www.brussels-belgium-travel-guide.com/historyofbelgianchocolate.html>

"Donde Se Hace." *Parmigiano Reggiano*. Web. 27 Nov. 2012. http://www.parmigiano-reggiano.it/espa/donde_hace/default.aspx

"Of Cabbages and Pumpkins": *What Germans Eat in the Autumn*. Web. 27 Nov. 2012.

<http://www.alumniportal-deutschland.org/en/society/eating-drinking/article/of-cabbages-and-pumpkins.html>

XI. ANEXOS:**1. Menú Nacional:**

Zaruma
Café y Sabores

Recorriendo la identidad de la Sultana del Oro

PRIMERA ENTRADA
Moloco de Salvias relleno de morcilla de arroz
con ensaladilla de palmito

SEGUNDA ENTRADA
Repe del Bosque con una pizca de queso
más una lonja de aguacate

PLATO FUERTE
Típico arroz mote con cecina de Sinsao
servido con encurtido de cidrayota

POSTRE
Caprichos de Malvas

CAFÉ ZARUMEÑO

Gaby Arévalo

1.1 Primera Entrada:

Molloco de Salvia relleno de morcilla de arroz con ensaladilla de palmito.



1.2 Segunda Entrada:

Repe del Bosque con una piza de queso más una lonja de aguacate.



1.3 Plato fuerte:

Típico arroz mote con cecina de Sinsao servido con encurtido de cidrayota



1.1 Postre:

Caprichos de Malvas.





2. Menú Internacional:

*Mochileando
por Europa*
Una estación en cada parada



001-01

PRIMERA PARADA
VERANO - ITALIA

CARPACCIO DE SALMÓN Y CORVINA ACOMPAÑADO
DE ENSALADA SICILIANA DE CÍTRICOS

001-02

SEGUNDA PARADA
OTOÑO - ALEMANIA

SOPA DE SETAS
A LA CERVEZA

001-03

PARADA PRINCIPAL
INVIERNO - SUIZA

CANILLITAS DE TERNERA CON PAPAS RÖSTI
Y VERDURAS DE LA TEMPORADA

001-04

ÚLTIMA PARADA
PRIMAVERA - BÉLGICA

GAUFFRE CON CHIBOUST
DE RUIBARBO Y FRUTILLA BAJO UNA FINA
LÁMINA DE CHOCOLATE Y FRUTOS ROJOS

GABY ARÉVALO

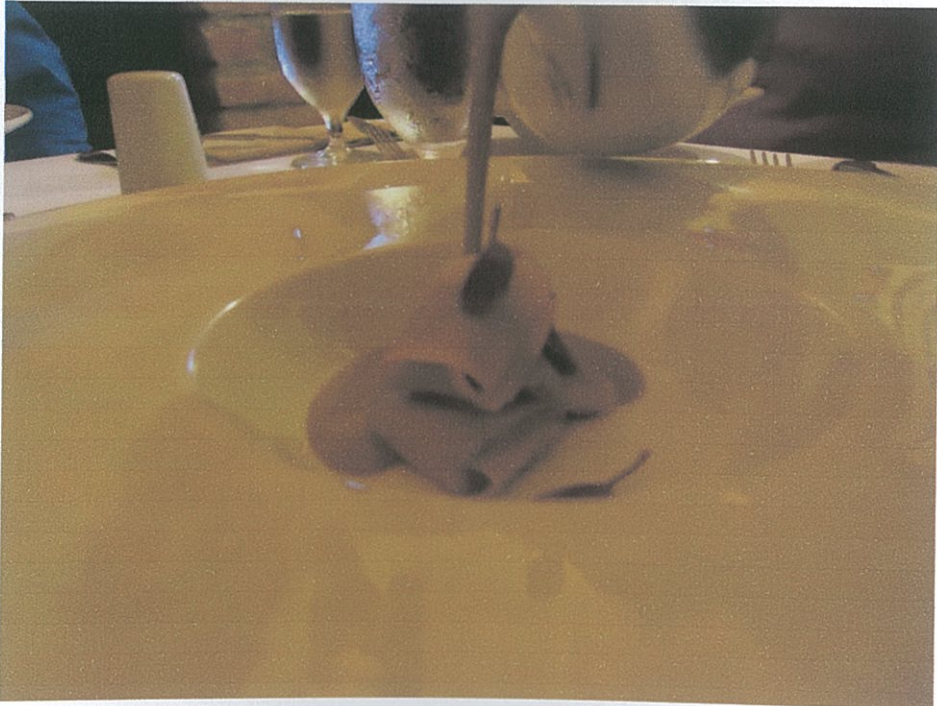
2.1 Primera entrada:

Verano – Italia: Carpaccio de salmón y corvina acompañado de ensalada siciliana de cítricos.



2.2 Segunda entrada:

Otoño – Alemania: Sopa de setas a la cerveza.



2.3 Pastre:

2.3 Plato fuerte:

Invierno – Suiza: Canillitas de ternera con papa rösti y verduras de la temporada.



2.4 Postre:

Primavera – Bélgica: Gauffre acompañado de chiboust de ruibarbo y frutilla, espuma de chocolate blanco, chocolate negro y frutos rojos.

