

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

Cocina Ecuatoriana: Tradición Quiteña

Andrea Carolina López Quijano
Ana Teresa Pérez, Chef , Directora de Tesis

Tesis de Grado presentada como requisito para la obtención del Título de Licenciada en
Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Quito, mayo de 2014

Universidad San Francisco de Quito

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

Cocina Ecuatoriana: Tradición Quiteña

Andrea Carolina López Quijano

Ana Teresa Pérez, Chef
Directora de Tesis

Claudio Ianotti, Chef
Director del Programa

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

Quito, mayo de 2014

© DERECHOS DE AUTOR

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

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

Firma: _____

Nombre: Andrea Carolina López Quijano

C. I.: 171915424-5

Fecha: Quito, mayo de 2014

DEDICATORIA

A mis compañeros por toda la ayuda brindada durante el tiempo de las prácticas, a mis profesores por el tiempo que dedicaron pacientemente a enseñarme el maravilloso mundo de la gastronomía y a mis padres por el apoyo constante durante toda mi vida.

AGRADECIMIENTOS

A mis amigos, compañeros, profesores y familia que han hecho de este recorrido una etapa de desarrollo personal y profesional. Agradezco a Dios por acompañarme silenciosamente a lo largo de mi vida.

RESUMEN

El siguiente trabajo expone de manera estructurada, el proyecto creado por una estudiante para la obtención de su título a través de la experiencia real de ejecutar un menú que salga a la venta en el Restaurante Gourmet de la Universidad. Resume en un menú de seis pasos, los platos típicos de la ciudad de Quito, enfocado en las fiestas de fundación de la misma. El proyecto consta con un análisis profundo sobre el tema “Tradición Quiteña” y la justificación histórica de cada plato. De igual manera ofrece las recetas estándar originales, utilizadas durante la preparación y ejecución del menú. Así como el respectivo análisis de costos de cada plato y los resultados de la semana de venta del menú, con conclusiones y recomendaciones breves y concisas.

ABSTRACT

The following assignment presents in a structured way, the project created by a student in order to obtain her degree through the living experience of running a menu that goes on sale in the Gourmet Restaurant of the University. The menu consist of a six course meal of the typical dishes of the city of Quito focused on the celebration of its foundation. The project includes a deep analysis on the main topic "Tradición Quiteña" and the historical justification of each dish. Similarly, it offers the original standard recipes used during the preparation and execution of the menu. It includes the cost analysis of each dish and the results of the sales week with brief and concise conclusions and recommendations.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	7
Abstract.....	8
Introducción.....	10
Tema y Justificación	12
Metodología de la Investigación.....	14
Recursos Empleados	16
Soporte Histórico.....	18
Menú Propuesto	23
Degustación	30
Ingredientes y variantes.....	32
Detalle de técnicas culinarias empleadas	34
Razonamiento / Justificación de Menú	39
Maridaje del menú	40
Ejecución de menú	42
Análisis financiero	43
Presupuesto total empleado.....	55
Análisis gastronómico	56
Conclusiones	64
Recomendaciones y comentarios	65
Bibliografía	66
Anexos	68

INTRODUCCIÓN

Cocina Ecuatoriana: Tradición Quiteña, fue el proyecto realizado como parte de los requisitos de las prácticas que realizan los estudiantes de Arte Culinario en el Restaurante Gourmet de la Universidad, Marcus Apicius. El proyecto abarca la creación de un menú por parte del estudiante, ya sea de cocina ecuatoriana, internacional o concepto. Durante sus prácticas, el alumno debe sacar dicho menú a la venta por una semana, en donde él estará a cargo de la preparación y despacho de los alimentos. Esto es posible después de que el menú propuesto ha pasado por un panel de degustación integrado por los docentes de la carrera, que realizan recomendaciones y cambios para que esté apto para la venta al público. Además, las elecciones de platos dentro del menú deben estar respaldadas teóricamente y establecer una estrecha conexión con el tema del proyecto, en este caso se escogió la gastronomía quiteña.

Actualmente, “la gastronomía ha sido definida por la UNESCO como: Un conjunto de creaciones que emanan de una comunidad cultural fundada en la tradición y por el que un grupo social reconoce su identidad”(Subsecretaría de Turismo, 2011). Entonces, se puede inferir que la gastronomía de un país va más allá de un platillo, es la relación que se establece entre las personas, la comida y su alrededor, en donde la cultura, tradición y costumbres se manifiestan dándole a cada país una diferenciación, una identidad.

En nuestro país, específicamente en la ciudad de Quito, resulta difícil investigar y obtener exactamente la manera de preparar un platillo para poder replicar y rendir homenaje a su milenaria cocina que forma parte de nuestro patrimonio intangible. Así, se ha llegado a establecer que la gastronomía de Quito es bastante diversa. Esto se debe al sinnúmero de personas que no han permitido que la cocina tradicional muera, cada uno de ellos tiene una fórmula distinta, en la cuál los ingredientes, las técnicas de cocción, los instrumentos y utensilios que se emplean, varían. Estas personas son una parte muy valiosa para nuestro país en varios sentidos, no solo porque son la razón principal de que la cocina tradicional se mantenga todavía, también porque gracias a ello han ido forjando nuestra historia y nuestra cultura.

A pesar de la cantidad de personas involucradas en esta incansable lucha por preservar nuestras raíces, la cocina quiteña vive una crisis en donde aquellos

conocedores de la tradición no tienen sucesores que continúen practicándola. Durante la investigación se logró evidenciar que dichas personas inmersas en este mundo gastronómico han sido empíricos, lo que han hecho es simplemente aprender de su familia y así pasar el conocimiento a próximas generaciones. Esta gente no tiene los medios de transmitir lo que sabe a aquellos que serán los próximos restauradores del país, dejando un vacío en el aprendizaje de la cocina tradicional para los futuros chefs que representen al Ecuador. Aunque se debe tomar en cuenta el esfuerzo que algunas entidades y personas están haciendo para recuperar y no dejar perder este tesoro. Que no puede ser plasmado simplemente en un receta porque lleva consigo una mezcla de tradición, cultura, historia, costumbres, mitos y un sin fin de componentes que uno ignora al comer una cucharada de un plato típico del Ecuador.

Al estar consciente de la realidad que vive la gastronomía quiteña hoy en día, la idea de este proyecto se basó en recuperar e intentar reproducir en su totalidad la manera tradicional de preparar la comida representativa de Quito. Lo mismo que se consiguió elaborando un menú llamado “Tradición Quiteña” donde los platos que lo conforman se eligieron de manera minuciosa tratando de escoger aquellos que fuesen los más importantes dentro de la comida típica quiteña. De igual manera, se tomó en cuenta las fechas en las que se vendería el menú, en este caso fiestas de Quito, para que tenga mayor acogida.

TEMA Y JUSTIFICACIÓN

La cocina quiteña fue el tema principal del proyecto, tomando como referencia las fiestas de Quito. La idea de sacar a la venta el menú propuesto, fue representar las tradiciones ancestrales unidas a ese encuentro de dos mundos, entre nuestros milenarios ancestros indígenas y aquellos pujantes europeos recién llegados a las Américas a mediados de los años 1500.

Mientras los valles andinos y subtropicales brindaban innumerables variedades de maíz, papas, tomates, ajíes, aguacates, así como piña, granadilla, taxo, maracuyá, mora, cacao, nueces, en fin, entre otros insumos domesticados hace varios milenios por nuestros antepasados. Europa, se acercaba a redescubrir un continente nuevo, lleno de milagrosos manjares, totalmente desconocidos para el Viejo Mundo antes de la ocupación de lo que hoy en día son nuestros países latinoamericanos, como el Ecuador.

La llegada de la Corona Española trajo consigo igualmente productos, insumos y técnicas que nuestras cocinas patrimoniales no habían utilizado y tal vez algunos eran totalmente desconocidos. Entre estos figuran ciertas hierbas, carnes y preparados de animales domésticos ajenos a nuestro continente americano, como el cerdo y el pollo. Introdujeron otras semillas como el arroz y frutas como el banano. Sembrando así un campo fértil que quedaría en las manos de la creatividad local, para cocinar y servir una de las mesas alimentarias más ricas y variadas de las Américas cerca de las cumbres de Los Andes.

En esa época, este valle glacial donde vivimos y sus alrededores, la milenaria ciudad de Quito conocida como el centro del mundo, fue refundada por parte de la sangre española. Durante la conquista se fueron fundiendo estos dos mundos en platillos exquisitos. Mejor conocida como El País de La Canela, desde la misma Plaza Grande, Quito fue testigo de la expedición que terminaría cubriendo lo que hoy en día conocemos como la Amazonía, el bosque húmedo tropical más grande del planeta. Para al fin descubrir unos cuantos árboles codiciados por su corteza y flores las que hacen nuestro tradicional “Canelazo”.

Esta fusión de dos mundos diferentes ha estado presente en nuestra gastronomía y ha sido responsable de que hoy en día tengamos y usemos algunos productos y técnicas foráneas, que aunque no resulten evidentes ahora son parte de nosotros. Los

platos que forman parte del menú, se eligieron para que la gente recuerde ese gran mosaico que representamos. Entre nuestra gente, sus tradiciones, los visitantes convertidos en residentes nativos, mestizos y todas sus comidas enriquecidas, transformadas en lo que hoy podemos llevarnos al paladar previo a recordar ese encuentro de grandes mundos, por el aniversario de San Francisco de Quito.

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Para realizar este proyecto, se contó con dos métodos de investigación básicos, tomando en cuenta que la elaboración de un menú para la venta está compuesto por dos partes fundamentales.

La primera la parte teórica, comenzando por definir el tema del proyecto una vez que esté se designó por parte de la persona que esta a cargo de las prácticas en el restaurante Marcus Apicius. En este caso, la cocina ecuatoriana fue la base para comenzar la investigación. Se empezó por averiguar la mayoría de los menús ecuatorianos que se habían sacado a la venta anteriormente por alumnos que pasaron ya estas prácticas. Entonces el objetivo de esta investigación teórica era elegir un tema para el menú que no se repitiera, que resulte interesante sin perder los parámetros de la cocina tradicional y que fuese de agrado para las personas que lo consumiría así como para la persona que lo ejecutaría.

De esta manera, los temas se fueron depurando durante la investigación, quedando como principal opción la Región Sierra. Seguido por buscar un tema del cual se tenga mayor acceso, información, recursos y conocimientos previos para poder desarrollar el menú de la mejor manera posible. Así, la cocina quiteña fue elegida y como antes mencionado, también se tomó en cuenta la fecha en la cual el menú saldría a la venta (Fiestas de Quito). Entonces la parte teórica se puso en marcha, investigando sobre los platos y bebidas tradicionales de Quito, centrándose en aquellos destacados en las fiestas. Al igual que se adentro en la historia del lugar, conociendo más acerca de sus platos tradicionales, sus productos principales, su gente, su tradición y cultura. En base a lo investigado, se procedió a elaborar el menú tentativo para la venta.

Una vez culminada la parte teórica, se dio paso a la segunda parte, la experimental. Esta consistió en realizar pruebas de todo el menú para comprobar que los platos elegidos concuerden unos con otros, verificar que los sabores sean los correctos y definir todos los procesos que se realizarían al momento de sacar el menú. La parte experimental fue de gran ayuda para compartir ideas y recomendaciones con otros compañeros y profesores para mejorar detalles del menú. También, esta prueba sirvió para establecer la manera en la que se presentaría cada plato, es decir colocar los ingredientes de manera estilizada y seleccionar la vajilla y cubertería adecuada.

Además, sirvió para definir la forma en la que se debería organizar con respecto al pedido de productos, la preparación de los mismos (mise en place) y el despacho de cada curso del menú. De la misma manera, se pudo seleccionar los equipos de cocina y utensilios necesarios para poder trabajar de la manera más adecuada.

Para poder realizar el proyecto, el estudiante cuenta con el tiempo necesario para aplicar estos dos métodos de investigación previos a la degustación, en donde se evalúan tanto la parte teórica como la práctica y se proporcionan sugerencias y cambios para pulir el menú que saldrá a la venta. Durante la pruebas, el estudiante tiene la posibilidad de ver sus fallas y corregirlas antes de la degustación de su menú. Lo que resulta de gran utilidad ya que en base a esto el estudiante puede sentirse confiado de presentar un menú que esta a la altura de sus conocimientos y que representa el tema elegido.

RECURSOS EMPLEADOS

Empezando por la investigación que se realizó para crear el menú, los recursos fueron varios. Entre ellos están páginas web, publicaciones de periódicos en la web, libros de cocina ecuatoriana, libros de historia del Ecuador, libros de cocina general, compendios de conceptos y técnicas básicas de cocina y cocina ecuatoriana proporcionados durante el estudio de la carrera. Así mismo se hicieron consultas a personas que conocieran sobre el tema como al chef y profesor Homero Miño, a familiares específicamente a las abuelas y a Luis Cachago y Ximena Cachago dueños de un local que vende Hornado en el Valle de los Chillos.

Mientras que para la parte experimental del proyecto, se utilizaron las instalaciones de la Universidad. Comenzando por las pruebas del menú, los productos necesarios se pidieron a la Bodega del CPU Food Service y luego para la preparación de los platos se dispuso de las aulas de cocina, la cocina central y la cocina de estudiante del restaurante donde se realizan las prácticas. Para la degustación, se ocupó la cava de vinos, donde se instaló una mesa respectivamente montada donde se sirvieron los platos a los profesores que conformaron el panel y se adecuó el ambiente para que vaya acorde al tema cocina quiteña, utilizando música de Fiestas de Quito, adornos y otras decoraciones.

Entre los recursos también están algunos utensilios propios y la mayoría proporcionados por la Universidad, igualmente los equipos de cocina usados para las pruebas, la degustación y la semana del menú. En cuanto al menaje (vajilla, cubertería, cristalería) se utilizó todo lo disponible en el restaurante, después de haber realizado una requisición dirigida al departamento de Stewart de CPU Food Service. La parte del bar del restaurante también fue un recurso importante para sacar el aperitivo del menú. Así como toda el área de la cocina del restaurante experimental Marcus Apicius (quemadores, parrilla, cuartos fríos, congelador) y el área de pastelería de la Universidad.

En cuanto a la promoción del menú, se sacó una semana antes el arte del menú en El Comercio en la revista Líderes. Además, se colocó una pancarta a fuera del restaurante con el menú que se ofrecía durante esa semana y se puso un menú pequeño

junto a la carta del restaurante. Para realizar el arte del menú se solicitó a un diseñador gráfico que ayudó a plasmar las ideas en un llamativo diseño.

No hay que olvidar que uno de los recursos más importantes y que facilitaron la ejecución del menú, fueron las personas que trabajan para el CPU Food Service en distintas áreas (bodega, cocina central, panadería, pastelería, stewart), la gente que trabaja en el restaurante (cocina y sala), los profesores, el panel de degustación y los compañeros y amigos que estuvieron durante las prácticas.