

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Menú Ecuatoriano: Memorias del Ayer

Proyecto de investigación

María José Navarrete Marcillo

Arte Culinario, Administración de Alimentos y Bebidas

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

Quito, 15 de diciembre de 2015

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Menú Ecuatoriano: Memorias del Ayer

María José Navarrete Marcillo

Calificación:

Nombre del Profesor: Lic. Ana Teresa Pérez

Quito, 15 de diciembre de 2015

Derechos de Autor

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

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

Firma del estudiante:

Nombres y apellidos: María José Navarrete Marcillo

Código: 00108218

Cédula de Identidad: 1721497061

Lugar y fecha: Quito, 15 de diciembre de 2015

Resumen

El objetivo principal del menú, es la obtención del Título de Administración de Alimentos y Bebidas, Arte Culinario, del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo. Para esto he propuesto un menú de cuatro tiempos con temática ecuatoriana, el mismo que se desarrolló durante la semana del 24 al 29 de junio del 2014. El tema del menú está basado en la cocina ancestral ecuatoriana, enfocado directamente al rescate de productos nativos en peligro de extinción.

La cocina Ecuatoriana está llena de historia, cultura, sobre todo por la diversidad de productos, los mismos que están influenciados por la geografía y los microclimas que existen en el territorio. A partir de estos se han creado preparaciones típicas de cada pueblo, las cuales representan las técnicas de cocción y saberes ancestrales heredados de generaciones pasadas. Actualmente con la influencia de la globalización dichos saberes se han ido reemplazando por técnicas de cocción más simples de las cuales se han dejado de lado la famosa piedra de moler, tiesto, entre otros. Memorias del Ayer busca recordar aquellos recuerdos gastronómicos consumidos en las familias ecuatorianas para generar conciencia en los consumidores, y de esta manera volver a utilizar las técnicas y productos ancestrales.

ABSTRACT

The main objective of the menu, is to obtain the title of Food and Beverage Management, Culinary Arts, the School of Hospitality, Culinary Arts and Tourism. For this I have proposed a menu of four times with Ecuadorian theme, the same that developed during the week of 24 to 29 June 2014. The theme of the menu is based on the Ecuadorian ancestral kitchen, focused directly to the rescue of native products endangered.

The Ecuadorian cuisine is steeped in history, culture, especially by the diversity of products, they are influenced by geography and microclimates that exist in the territory. From these preparations they were created typical of each town, which represent cooking techniques and ancestral knowledge inherited from past generations. Currently with the influence of globalization such knowledge they have been replaced by tecinas simplest of cooking which they have neglected the famous grinding stone, clay, among others. Memories of Yesterday reminisce those seeking culinary memories consumed in Ecuadorian families to generate consumer awareness, and thus use ancestral techniques and products again.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	4
DESARROLLO DEL TEMA.....	11
Propuesta del Menú.....	11
Información detallada de los platos con sus nombres.....	11
Aperitivo.....	11
Primera Entrada.....	11
Fuerte.....	11
Postre.....	12
ARTE DEL MENÚ.....	13
ANTECEDENTES.....	14
Historia.....	14
Guariche.....	20
Papa Chaucha Yema de Huevo – Cahucha Cacho.....	22
Papa Chaucha Leona Negra.....	24
Chaguarmishqui Guarango.....	25
Achojcha.....	27
Achira.....	31
Cacao.....	36
Quinoa.....	40
Uso Farmacéutico.....	43
Personajes Representativos.....	44
PROCEDIMIENTO POR PLATO.....	45
Trilogía de Zanahorias.....	45
Carapacho de Guariche estilo manabita.....	46
Costillas de cerdo maceradas en guarango con papas nativas.....	47
Memorias del Ayer.....	49
Técnicas culinarias.....	50
Equipos indispensables.....	51
Utensilios en el menú.....	52

ANÁLISIS DE COSTOS	54
Costo Teórico	56
Recetas Estándar	56
Costo Real.....	73
Comparación Porcentual.....	76
Conclusiones	76
RECOMENDACIONES GENERALES	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	78
Bibliografía	78

ÌNDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1 Composición Achira</i>	<u>34</u>
<i>Tabla 2 Kaedex Marcus</i>	<u>54</u>
<i>Tabla 3 Reporte de Bajas</i>	<u>55</u>
<i>Tabla 4 Resultado de Ventas</i>	<u>72</u>
<i>Tabla 5 Costo Real</i>	<u>73</u>
<i>Tabla 6 Transferencias Marcus</i>	<u>74</u>
<i>Tabla 7 Transferencia Pastelería</i>	<u>75</u>
<i>Tabla 8 Devoluciones Bodega</i>	<u>75</u>
<i>Tabla 9 Comparación Porcentual</i>	<u>76</u>

INTRODUCCIÓN

La degustación del menú se desarrollo en base a los parámetros propuestos a las 2:30 pm del Miércoles 18 de Junio del 2014. El jurado acepto presentar algunos productos emblemas del menú los que fueron ubicados en una mesa como decoración, además la información proporcionada durante la degustación con fuentes bibliográficas, las cuales se encuentran detalladas al final de la tesis. En base a las recomendaciones el Chef Homero Miño como representante de la mesa sugirió algunos cambios en la primera entrada, pues el guariche estuvo muy seco, debido a la sal prieta. Las zanahorias se debía subirla porción y cambiar la reducción de mora por remolacha. Estos cambios fueron importantes para la semana del menú, la cual inició el martes 24 de junio al domingo 29 del mismo mes. Durante esta semana realicé cuatro requisiciones, según los menús vendidos, el día jueves 26 salió un artículo El Comercio Digital sobre la propuesta gastronómica con el título “Un menú intenta rescatar productos en peligro de extinción” provocando en varios lectores curiosidad por descubrir el mismo y venir a probar. Debido al éxito del reportaje, el día sábado se vendieron todos los menus previstos, ante lo cual se realizo el miche en place en tiempo reducido y con dificultad para conseguir los productos para poder satisfacer la necesidad de la noche. Al día siguiente no hubo mayor rotación en el restaurante lo cual provoco sobrante en el kárdex final de la semana.

La rentabilidad del menú represento un 33% que se encuentra dentro del rango establecido, con un importante porcentaje de ganancia. Considerando que los productos

utilizados a pesar de que venían de distintas partes del país, con el debido costo de transporte sus precios son muy bajos, allí podemos darnos cuenta la poca demanda que existe de los mismos. Mi recomendación sería utilizar estos productos en el restaurante para generar demanda y que los productores sigan plantando; esto se encuentra dentro de la cadena productor-chef-consumidor, que es una tendencia actual.

DESARROLLO DEL TEMA

Propuesta del Menú

Información detallada de los platos con sus nombres

Aperitivo

Trilogía de Zanahorias

- a) Llapingachos de zanahoria blanca
- b) zanahoria blanca tallo morado
- c) zanahoria blanca tallo amarillo

Todos rellenos de queso de hoja.

Primera Entrada

Carapacho de Guariche estilo manabita

Pulpa de guariche, maní, maduro. Refrito de cebolla blanca, ajo.

Gratinado con queso manaba, reducción de remolacha y mango.

Fuerte

Costillas de cerdo maceradas en guarango con papas andinas

Costillar de cerdo. Guarango fermentado de chaguarmishqui,

Papa chaucha leona negra, papa chaucha yema de huevo salteadas en ajo.

Achogchas curtidas en vinagre de mishqui.

Postre

Memorias del Ayer

Cáscara de naranjilla rellena de una reducción de su pulpa.

Bizcocho de almidón de achira

Huagra manzana andina en almíbar

Nibs de cacao.

Montaje Mesa

Pan de Quinoa

ARTE DEL MENÚ

Memorias del Ayer

Aperitivo

Trilogía de Zanahorias

Lapingachos de zanahoria blanca, zanahoria amarilla y zanahoria de tallo morado.

Primera Entrada

Tarapacho de Guariche estilo manabita

Pulpa de guariche, maní, maduro.

Fuerte

Cerdo al Chaguarmishky con papas nativas

Costillar de cerdo macerado en guarango, papas andinas, papa leona negra, guarnición achogchas curtidas en vinagre de mishky.

Postre

Memorias del Ayer

Bizcocho de almidón de achira, naranjilla vaciada y rellena de maicena de su propia pulpa, huagra manzana andina en almibar.

Maria Jose Navarrete

ANTECEDENTES

Con el deseo y la motivación de rescatar y mantener las tradiciones, sabores y saberes del Ecuador de antaño, hay gente que está rescatando productos y conocimientos, no solo gastronómicos, sino también medicinales e históricos que forman parte de la historia de nuestro país, dentro de los cuales están la red de Guardianes de las semillas, un grupo de personas que ha generado un banco de semillas de productos autóctonos en vías de peligro de extinción, dentro de este grupo, hay agrónomos que están motivando la siembra y capacitando a los agricultores para que puedan tener mejores rendimientos, técnicas de cosecha y forma de mercadeo.

El movimiento Slow Food, es una organización mundial no gubernamental que busca crear movimientos en cada país que se encarguen de rescatar productos, recetas, utensilios, y técnicas desaparecidas.

Hoy cada vez más personas dentro de la industria se suman a estos grupos en el afán de rescatar, revalorizar y reposicionar los productos típicos bajo la campaña del ministerio de patrimonio; que rico es comer sano y de mi tierra.

Historia

La alimentación antes de la llegada de Colón se basaba principalmente en Granos, tubérculos, harinas, cereales en la Sierra, a su vez en la Costa, yuca, pescado, maíz. Las

llamas, llingos, alpacas eran usadas para transporte, pues al ser necesarias para el trabajo solo se podía consumir su carne a la muerte de estos. Los productos mencionados así como tomate, arroz, cebolla, traídos de Europa, y las carnes de animales; cerdo, res, fueron mezclados dando paso a una fusión de ingredientes y a su vez nuevos platos.

Zanahorias



Productos como la Oca, el melloco, la zanahoria blanca entre otros han tenido un decrecimiento del 70% en la última década. (Barrera.2010.p73).

La zanahoria blanca, al contrario de lo que se cree no es un tubérculo, al contrario es una raíz comestible originaria de la región andina (no se conoce un país en particular),interesantemente con el avance de la tecnología y el pasar de los años, el rendimiento de esta raíz se ve cada año en aumento ya que en 1994 el rendimiento promedio era de 3.86 toneladas por cada hectárea de producción, mientras que en 1997 (última fecha que se realizó un estudio específico) se llegó a ver una producción de 7.5 toneladas por hectáreas, es decir más del doble en 4 años.

La mayor zona de producción en Ecuador se encuentra en San José de minas, en la provincia de Pichincha (Mazón y colaboradores, 1996), pero también existen otras zonas de producción en Ecuador y son:

- Pimampiro e Intag (Imbabura)
- Nanegalito y San José de Minas (Pichincha)
- Baños (Tungurahua)
- Gozanamá y Saraguro (Loja)
- Zaruma (El Oro)

A pesar de contar con cinco provincias productoras de zanahoria blanca, San José de Minas representa la producción más alta de todo el país. La producción de San José de Minas está orientada hacia el mercado y existen chacras de grandes dimensiones, el principal problema de los productores de este producto es la perecibilidad rápida del producto así como la poca demanda sobre él. La luna llena y el quinto día de luna son perjudiciales para la siembra y cosecha del producto.

Intag

Esta ciudad produce para consumo local debido a la lejanía que lo separa de la capital o los centros de consumo urbanos, la mayoría de cultivos son familiares.

Baños

La producción es para consumo local y para abastecer a la zona urbana a través del mercado de Pelileo. Esta zona perdió su producción masiva por dar paso a frutales como tomate de árbol y babaco, frutilla. La altitud a la que se da el cultivo es 1900 a 2300 msnm.

San José de Minas

Parroquia del Cantón Quito, centro occidental de la Provincia de Pichincha, suelo de la producción de zanahoria blanca es 2000 y 2500msnm

Zona de Cultivo

Bosque húmedo pre- montañoso con temperaturas promedio: 18 a 24°C. 1000- 2000mm de lluvia anual. Necesita luminosidad, humedad y calor.

Las diferentes formas hortícolas de esta raíz se diferencian por el color del follaje y color externo e interno de la raíz, encontrando así las amarillas, las blancas y moradas.

Morfotipos de Zanahoria Blanca

1. Negra: Tallos de color morado oscuro con veteados negros, raíz blanca, textura harinosa. Puede permanecer mucho tiempo en el suelo sin descomponerse.
2. Morada: Ligera coloración morada en el tallo y tronco. Raíces de color blanco o morado pálido, suele confundirse con el camote.
3. Listada o Morada: A lo largo del tallo de color morado, contiene veteados blancos, raíces blancas.

4. Amarilla o Campera: La raíz es verde aunque al madurar aparece un ligero toque amarillo en el tallo. Es menos dulce y amarga que otros tipos de zanahoria blanca
5. Blanca: Raíz blanca, la planta en apariencia es semejante a la de zanahoria amarilla.
6. Blanca Gruesa: Más tronco menos raíces, color blanco opaco.
7. Amarilla antigua: Este tipo de zanahoria esta en extinción, tronco y raíces de color amarillo intenso, olor y sabor desagradable por lo que no era apreciada por los agricultores.

Lamentablemente las blancas son las únicas conocidas en los mercados Ecuatorianos, las amarillas se encuentran en mercados rurales, en donde se dice son muy apreciadas. Las moradas son muy difíciles de encontrar y pueden ayudar en la decoración de platos

(Espinosa, 1977)

Siembra

La preparación del terreno se calcula la distancia entre planta y planta de 0,40m a 0,70m.

El tiempo de siembra es en época de lluvia, aunque es un producto que se da durante todo el año. Es prohibido sembrar en Luna tierna debido a que la producción se puede perder por completo, sin embargo es recomendado deshierbar en esta época para que la maleza no vuelva a crecer

Cosecha

Para la zanahoria blanca el mejor índice de madurez es el amarillento que presentan las hojas, o cuando los colinos están totalmente formados (Mazón y colaboradores, 1996)

Se cosecha por partes para evitar la madurez completa del producto. A partir de los nueve meses de la siembra. Las hojas más bajas se tornan amarillas determinando el tiempo de cosecha. La pos cosecha es la más importante porque dura alrededor de 15 días antes que el producto se pudra.

Una planta puede producir entre 5 y 15 libras, carga hasta 18 raíces de 0,20m. Se recomienda como alimento depurativo para uso digestivo, repone las fuerzas, es beneficioso para convalecientes y mujeres después del parto, además se la conoce por su fácil digestión, la cual es atribuida a el pequeño tamaño de sus almidones.

La raíz en estado natural y condiciones medio ambientales es muy perecible, su vida útil pos cosecha es de unos pocos días, entre 3-7 días. Después de este tiempo las raíces desarrollan manchas marrones, pierden su brillo y atractivo comercial (Hermann, 1997)

La zanahoria blanca tiene apreciables contenidos de almidón (68.36%), potasio (2.13%), hierro (139.5 ppm), vitamina C (13mg/100 grms de materia Fresca) y provitamina A (Espín y colaboradores, 2000)

Guariche

El cangrejo rojo conocido en Manabí como guariche proviene de la familia de los crustáceos, caparazón ovalado de color rojo azulado, con los márgenes laterales rojo anaranjado. El caparazón mide entre 8 a 10 cm de ancho cuando es adulto, su cuerpo está conformado por una región ventral color café o blanca y camina suspendido entre sus patas. El hábitat natural de este crustáceo son las riberas del Golfo de Guayaquil y el estero a lo largo y ancho del río Guayas. El tamaño de las madrigueras depende del sexo del animal, por lo general las hembras tienen menor tamaño que los machos. Dichas madrigueras las iniciales son de 20 a 30 cm. Y pueden llegar has 2metros.

Captura del Guariche

- Captura artesanal con las manos
- Redes (trampa)
- Gancho de hierro
- Trampas de madera tipo ratoneras.

Veda de Guariche

En la década del 70 del siglo pasado, se creía que este crustáceo se debía consumir en los meses que llevaran un R en su nombre; (enero, febrero, marzo, abril,...) A su vez los meses de mayo, junio, julio el guariche era respetado por tiempo de mudanza, en otras palabras ciclo de apareamiento y reproducción, muda de caparazón, ya que su textura era lechosa y provocaba intoxicación.

En el año 2004 mediante el Acuerdo Ministerial de Veda N° 016 del 11 de febrero del 2004, publicado en el Registro oficial N° 284 del 3 de marzo del mismo año, se estableció tallas mínimas de captura y la prohibición de la captura, tenencia, procesamiento, transporte y comercialización interna y externa del guariche en los períodos del 15 de enero al 15 de febrero y del 15 de agosto al 15 de septiembre de cada año. Esta disposición permite evitar la sobreexplotación y extinción de la especie. Además durante todo el año se prohíbe la captura de cangrejos machos con un diámetro de cefalotórax menos a 6cm. (Ministerio de Cultura y Patrimonio. 2013. Patrimonio Alimentario. Ecuador

PAPAS

En el Ecuador el consumo de raíces y tubérculos andinos está en un notable decrecimiento a excepción de la papa la cual según estudios en el Ecuador el habitante promedio llega a consumir aproximadamente 22kg de dicho producto al año. Productos como la Oca, el melloco, la zanahoria blanca entre otros han tenido un decrecimiento mayor al 70% en menos de 10 años. Todos los agricultores identifican como problema principal para la producción de las raíces y tubérculos andinos la limitada demanda que existe de los productos. (Barrera.2010.p73).

Papa Chaucha Yema de Huevo – Cahucha Cacho

Se sabe que alrededor del año 1585 se empezó a incorporar la papa en el consumo de la colonia, es decir en el consumo de los españoles en ese entonces. El maíz y la papa tenían un valor importante en la época de los incas y la colonia, además de que poseían una gran carga simbólica, como menciona Sonia Montecino.

“Ambos productos cultivados fueron básicos en la dieta precolombina. Aunque algunos antropólogos acuñaron el término " cultura del maíz" para hablar de las sociedades sudamericanas desarrolladas, otros sostienen que el maíz junto o con la papa, en términos

simbólicos, funcionan como opuestos complementarios. El maíz tiene más prestigio social y ritual y está asociado a "lo alto", en tanto que la papa se relaciona con "lo bajo"'''¹

Se puede decir que la papa se a relacionado siempre con las clases populares del Ecuador.

El primer registro escrito sobre la existencia de la papa fue realizado por Pedro Cieza de León, en el año 1538; este cronista menciona que los indígenas llamaban papas a ciertos tubérculos; además, encontró estas plantas en Quito, Cuzco y en otros lugares del Inca, se cree que la domesticación de este elemento fue en los alrededores del lago Titicaca, ya que se han encontrado vestigios de este producto en complejos arqueológicos que rodean el lago y culturas pertenecientes al Perú. (Pasos Carillo, 2010)

Características del Tubérculo

Forma: Cacho alargado/ Redondo

Color Piel: Amarillo

Color secundario piel: Ausente

Color pulpa: amarilla

Cocción: 20 minutos

Textura: suave- arenosa

¹ Sonia Montecino Aguirre, Cocinas mestizas de Chile: la olla deleitosa, edición: Carlos Alduante del Solar, Santiago, Morgan impresores, 2004, p- 29

Almidón: 81,83% Fuente: Departamento de nutrición y calidad. Iniap (2006)

Papa Chaucha Leona Negra

La Escuela Politécnica del Chimborazo (ESPOCH) en base a un estudio, establece: “En la provincia de Chimborazo y Tungurahua existen alrededor de 34 especies de papa.”

Algunas especies nativas del Ecuador son: chaucha roja, chaucha ratona, chaucha blanca, chaucha rosada, Gabriela, esperanza, papa puña, uvilla, pukashunku, yanashunku, leona, moronga, condela, rosa, Cecilia, violeta, mampuera, maría, curipamba, alpargate, perita, chihuila, parda, mora surco, cacho.

Existen dos tipos de leona negra; negra de altura, negra chaucha.

Leona negra Altura: 2500 m. a 3200m. Cocción lenta. Tiempo de cosecha 6 meses desde la siembra.

Leona negra chaucha: 2200 a 2500m. Cocción rápido, absorbe mucha agua. Chaucha significa rápido, en cocción y cosecha, 3 meses desde la siembra.

Las papas que use en mi menú fueron leona negra chaucha, adaptadas al clima de la Provincia de Pichincha, Cantón Quito, Parroquia de Tumbaco, alrededor de cuatro años, fue un regalo a mi proveedor, un guardián de semillas de la ciudad, de el último guardián de semillas indígena del Ecuador de nombre José Olmedo, de la Comunidad de Morocho

en Cotacachi, este señor tiene gran variedad de papas tipo chaucha, las mismas que están en peligro de extinción al no existir demanda de las mismas.

Chaguarmishqui Guarango

Antes de la llegada de los españoles no se contaba en el Ecuador con alimentos endulzantes como la caña de azúcar, se contaba con alimentos menos procesados y de fácil acceso para la gente de los andes como era en caso de el penco negro. Esta planta enorme, de forma extraña y perfil espinoso, llena de generosos regalos, llegó a los andes procedente de México , no se sabe con exactitud cuánto tiempo ha estado presente en el Ecuador, pero se estima que más de 2000 años, con la misma planta los indígenas ecuatorianos obtienen una salvia, que está llena de nutrientes y minerales, además de que es utilizada en su totalidad, reduciendo así cualquier tipo de desperdicios. Durante la época de conquista, entre los años 1544-1548 se hallan relatos sobre esta planta, y de toda su generosidad y productividad... (Refiriéndose al penco negro) “..Todo lo que la naturaleza pudo dar para vivir y aprovechar al género humano, lo puso en esta planta, así para vestir y calzar, comer y beber, como para la salud de los hombres...” (En Pardo, O. 2005). Así también López de Atienza (1757) señala: “....la fibra sirve para cuerdas, alpargatas y ropa. Tsaur mishki, el jugo dulce, se lo toma fresco o fermentado en forma de warapu” (en: Salomon. F. 2011).

La Miel de Penco o Agave se obtiene a partir del chaguar mishky o agua dulce que se extrae de los pencos maduros a los que se les ha hecho un hueco cerca de su corazón, utilizando técnicas milenarias.

El “chaguar mishqui” (chaguar = penco o extraer y mishky = dulce) se lo consume principalmente fermentado como “guarango” en las fiestas tradicionales indígenas, también como refresco o cocinado con arroz de cebada. Tradicionalmente se le atribuyen varios usos medicinales, se dice que es excelente para los huesos y desinflamante.

Para que un penco pueda ser “chaguado” necesita tener aproximadamente 12 años, y su producción dura tan solo 40 días, luego de lo cual el penco muere. Su cosecha se realiza dos veces al día, y en promedio se pueden sacar entre 4 y 10 litros diarios. El penco utilizado es el Agave Americano o Agave Negro, en México se lo conoce como Maguey.

Para obtener un litro de miel se necesitan aproximadamente entre 8 y 10 litros de mishky, variando la calidad del líquido y su cantidad de azúcares libres se podrá obtener la miel deseada. Esto a su vez varía por el tipo de suelo y clima; por ejemplo el penco de cangahual o arenal da un chaguar mishky mucho más dulce que el de suelos más fértiles. Cuando llueve el dulce se daña y no se lo consume. El sabor de la miel rara vez es igual, cada cepa es única. (Gabriela Bonifaz, 2014)

Usos medicinales

- Bajo nivel glicémico, permitido para diabéticos
- Desinflamatorio
- Artritis
- Antibacterial
- Fortalece los huesos
- Ayuda al sistema inmunológico
- Ayuda a asimilar mejor el calcio
- En los hombres ayuda a combatir la próstata

Achojcha

También conocida como caihua es una hortaliza de la familia de los cucurbitáceas. Su tallo puede medir hasta cinco metros. La fruta es una baya que mide entre 10 a 20cm. de largo. El color va de verde oscuro a blanco. El clima apto es de los 3000 m. sobre el nivel del mar

Valor Nutricional

- Alto en minerales: Fósforo calcio, hierro
- Vitamina C, Tiamina
- Evita la subida del LDL (colesterol malo)
- Lipoproteínas

- Evita presión alta
- Ayuda en la otitis

Naranjilla

Se presume es originaria de Asia, sin embargo se adaptó al clima cálido tropical del oriente ecuatoriano. “Existen de tres clases dos ácidas conocidas en el oriente como huevo de tigre, y cocona; y la otra conocida entre nosotros dulce y agradable, deliciosa para bebidas, con azúcar, postres y conservas. Es tan aromática que basta con un fruto para llenar de olor el ambiente. La cocona es un insecticida natural, remedio usado por los indios del oriente para combatir los piojos de la cabeza, también la consumen asada.” En 1953 se vendía una fruta en el mercado de IQUITOS bajo el nombre de cocona, de color púrpura oscura no anaranjada. (Sarmiento, 1958 p.178).

Fruta domesticada por los españoles, presuntamente establecida en la provincia de Pastaza, sin embargo se extendió en las faldas del oriente ecuatoriano como hacia el occidente de la Cordillera de los Andes, (Ecuador-Colombia-Perú). En la colonia fue llamada naranjilla o naranjita de Quito, el cual a su especie fue designado el nombre de *Solanum quitoense* por Lamark. Posteriormente la especie se distribuyó a lo largo de América para estudiar su comportamiento así como en los centros de investigaciones de la Universidad de Indiana (USA) la cual creó modelos híbridos, como cultivo potencial del país.

En Ecuador se cultiva en las provincias de: Morona Santiago, Napo, Pastaza, Sucumbios, Zamora Chichipe, Orellana, Tungurahua, Pichincha, Imbabura, Santo Domingo de los Tsachilas.

Altitud: La naranjilla común de jugo es cultivada a los 800 a 1700m.

Variedades

- Nombre Común: Naranjilla, Lulo(Colombia), Naranjilla de castilla o toronja(España), Quito orange(USA), Morelle de Quito(Francia)
- Nombre científico: Solanum quitoense Lamark
 - De esta especie existe la variedad agria, y espinosa, Iniap quitoense 2009
- Híbridos comerciales: Puyo, INIAP Palora, Mera o espinuda.
- Especies Silvestres
 - Solanum hirsutissimum -Huevo de tigre
 - Solanum tequilense -Uvilla
 - Solanum mammosum -Ubre de vaca
 - Solanum sessiliflorum -Jíbara amarilla
 - Solanum hirtum -Espinuda
 - Solanum hispidum - Cujacu
 - Solanum tapiro- Jíbara morada
 - Solanum arboreum- Huevo de perro o punga
 - Solanum vestissimum
 - Solanum hyporhodium

(Revelo, J. Viteri, P., Vasquez W.,...2010. Manual de cultivo ecológico de la naranjilla. Manual técnico N°77, INIAP, Quito-Ecuador, 120p.)

Huagra manzana Andina

Esta manzana de páramo de nombre científico *Hesperomeles obtusifolia* común del Cantón Rumiñahui en el Valle de los Chillos, propia de dicha zona donde existen abundantes arbustos, sin embargo actualmente ha desaparecido de la zona urbana y tan solo crece de 2600m. hacia los páramos del Cotopaxi. Es de temporada, desde febrero hasta junio en que el árbol brota por completo con las manzanas de color amarillo, contiene grandes semillas, textura arenosa. Típica de recolección para postres, como almíbares con la manzana pelada.

Muchos de los productos antes mencionados en especial las raíces sufrieron un decaimiento debido a la introducción, la mezcla o la fusión de técnicas de cocción y a los nuevos productos traídos por los españoles, lo cual llevo a obtener una cocina mestiza. (Barrera.2010.p99)

Achira

Pertenece a las Escitamineas, Familia Cannáceas

Existen dos tipos de achira; blanca y morada. Blanca con flor rosada de nombre (hoja de bijao) es utilizada por su rizoma, la morada o negra, se usa solo sus hojas para quimbolitos o tamales. Existe la achira “lengua de vaca” que también se usa para el consumo de rizoma, se adapta bien a varios climas aunque la de clima caliente tiende a ser más dulce.

Los gránulos de almidón de la achira se extrae del rizoma, es un producto que se cultiva durante todo el año. El follaje de la planta varia su tamaño dependiendo de las condiciones en las cuales es cultivada, sus tamaños varían desde un metro a dos metros de alto, según condiciones de suelo. Las raíces son fibrosas, carece de una raíz principal. Las hojas son de forma oblonga lanceoladas generalmente verdes o moradas con flores hermafroditas de color rojo y amarillo.

Zonas de Cultivo en Ecuador

- Mira (Carchi)
- Pimanpiro(Imbabura)
- Guallabamba- Tumbaco- Checa- Yaruquí- El Quinche- Puembo (Pichincha)
- Nagsiche (Cotopaxi)
- Patate- Baños (Tungurahua)
- Valle de Burgay (Cañar)

- Paute- Gualaceo- Girón- Santa Isabel- Yunguilla (Azuay)
- Malacatos- Vilcabamba- Zozoranga(Loja)

En San Pedro de Vilcabamba se dedican a la extracción del almidón con un proceso de producción 100% manual, de allí la creación de un tipo cake de nombre “Bizcochuelo” a base de almidón de achira

Morfotipos de Achira

La achira (*Canna edulis*- *Canna indica*) tienden a ser la misma derivándose una de la otra y las más aptas para el proceso de producción el almidón.

Yunga: Mejor productora de almidón, más cantidad de rizoma.

Morada: Se diferencia de la Yunga en el rizoma, coloración morada en el cogollo, y al partir se puede observar tonalidades azules.

Negra: Propia de lugares fríos, no se la cultiva por el almidón debido a que su rizoma es muy bajo sino que se aprovecha las hojas con tonalidades más oscuras.

Siembra

La planta se da todo el año aunque los conocidos dicen que es preferible sembrar entre los meses de abril y junio. La distancia entre plantas no debe ser entre 0,80cm hasta 1 m entre cada una. Es indispensable el sol, sin embargo el exceso del mismo reduce la producción y al contrario el exceso de frío y lluvias tiende a enternecer el producto, se

dice que el proceso de limpieza de la chacra se debe realizar en luna llena o cuarto creciente para de esta manera aprovechar al máximo la producción.

Cosecha

La cosecha se realiza entre los nueve meses o máximo un año después de su siembra un índice de madurez en la planta es que su tallo se cae.

Propiedades del Almidón de Achira

- Adhesión
- Ligante
- Aglutinante
- Polvoreamiento
- Fluidificante
- Tonificante
- Conservante
- Gelificante
- Barnizante
- Humectante
- Moldeante
- Estabilizante
- Espesante

(Fuente: Lineback 1981)

El almidón de achira es el de más alta calidad, contiene características importantes como el tamaño del grano, brillantez, contenido de pega. Poder medicinal frente a enfermedades causadas por hongos en la piel como erisipela, escaldaduras en los niños. Otros usos son engomado de hilos y telas, planchado de ropa.

Los desechos del proceso del almidón se reciclan, abono para mejoramiento de suelo para suelos de cangahua también se los utiliza en el engorde de animales.

Tabla 1 Composición Achira

Composición	Rizoma (Base Húmeda)
Calorías(g)	130
Humedad%	66,80
Proteína(g)	0.90
Grasa(g)	0.10
Carbohidratos Totales(g)	31,30
Fibra (g)	0.50
Cenizas(g)	0,90
Calcio(mg)	15,00
Fósforo(mg)	63
Hierro(mg)	63
Vitamina A	Tz
Tiamina(mg)	0.03
Riboflavina (mg)	0.01
Ácido ascórbico (mg)	7.00

Fuente: Pérez y Pacheco 1989

Procesamiento de Almidón de Achira

Desde que se empezó a utilizar este ingrediente hasta el presente la única manera de obtener este ingrediente es de una manera artesanal e inclusive rustica, ya que al no ser un producto con alta demanda, la industria no ha visto necesaria la creación de una maquinaria para la obtención de el almidón de la atchera.

Los utensilios para obtener este ingrediente son el rallo de lata de mano, cernidores de cerda de caballo, cucharas de palo, ollas de barro los mismos que son en su mayoría fabricados por los mismos agricultores en orden de obtener el producto, sin embargo el largo esfuerzo provocó la creación de una máquina rudimentaria, rueda de madera movida por poleas y a tracción humana, la cual se sabe que existen muy pocas en el país.

El proceso empieza por lavar los rizomas, la pasta del mismo es pasada por un tamíz, lo mismo que el sobrante es llamado afrecho que se recicla, el lavado se realiza unas tres o cuatro veces de acuerdo a la finura del almidón, después se extiende en tendales a mano, los mismos que pueden cubrir superficies entre 25 y 40m².

Se debe secar rápidamente para evitar su fermento. Una vez seco se lo vuelve a pasar por un cedazo de tela nylon. Nunca se debe utilizar agua caliente para el lavado porque evita que se forme el concho o el producto final resulta con tierra. La calidad del almidón se mide por el color, humedad, pureza y suavidad al tacto.

Cacao

Al contrario de lo que se creía hace poco tiempo, el cacao no tiene un origen centroamericano, al contrario tiene un origen amazónico, más concretamente un origen Ecuatoriano, en la actual provincia de Zamora Chinchipe. el cacao fue criado en la alta Amazonía y desde allí, de alguna forma, fue trasladado a Centroamérica. Se piensa que el cacao existió en el Ecuador hace mas de 7000 años, su uso social se sabe que fue hace mas de 5500 años en la cultura de Mayo- Chinchipe Marañon la cual tuvo una relación con culturas de la sierra costa Ecuatoriana. se sabe que el cacao fue utilizado como un alimento por los Incas y como una moneda por la Cultura Huancavilca en las costas ecuatorianas

En la época moderna la producción de cacao empezó a mediados de siglo XVIII y su exportación adquirió un particular dinamismo en 1780 hasta 1820, época calificada como en Boom del Cacao. Un siglo más tarde en la mitad del siglo XIX, en 1870 se produjo un segundo auge de la producción de la fruta en el mercado internacional, así continuó hasta llegar a su culmine en 1906 ocupando Ecuador el primer lugar en producción en el mundo. En 1815- 1913 se mantuvo como el primer país exportador de cacao al proveer al mundo 15-25% de la demanda internacional. En los inicios de la década de 1910, Ecuador produjo entre el 50% y el 75% del total del mercado mundial de cacao en su punto más alto.

En 1920 la crisis del cacao, que con el crecimiento de la oferta de cacao a nivel mundial (Brasil, Ghana, Costa de Marfil), sumado con las enfermedades que golpearon al cacao como la y la "La escoba de Bruja" y "La Monilla" sumada a la concentración de la

producción en pocas familias provocando hasta el siglo XX una modesta pero constante producción la cual en su mayoría afecto a las familias de elite en la costa del país. Estas familias eran conocidas como los del “Gran Cacao”, muchos de ellos salieron a vivir a Paris a estudiar y disfrutar de sus fortunas, las cuales al verse sumergidas en la crisis, tuvieron que regresar a su país de origen, Ecuador.

Siembra

Técnica antigua

En las épocas pasadas se creía que la amera de lograr un buen árbol de cacao era eligiendo el mejor grano o semilla de la cosecha anterior, escogido de la planta que más cargo mazorcas grandes. Una creencia y tradición antigua sobre la siembra del cacao es no bañarse ni consumir ají después de la siembra porque la planta no brotaría bien.

Segunda Técnica

Usa almácigos o semilleros hechos en fundas plásticas, después de cuatro meses que demora la planta en crecer, esta es sembrada en el terrero previamente preparado.

Un árbol de cacao puede vivir hasta 100 años. Generalmente se asocia con los árboles maderables y frutales.

Limpieza

Se aplica para dar un "rejuvenecimiento" a la planta, se debe limpiar cada cuatro meses dos o tres veces al año.

Cosecha y Secado

Primera cosecha a partir de los dos años desde que se siembra, el período comprende de Octubre a Mayo en la Costa, la maduración es el índice de cosecha color café rosado.

En el Oriente, la cosecha es una vez al año, entre Febrero y Mayo.

Fermentado y Secado

El fermentado de la pepa de cacao es uno de los principales procesos que se deben realizar para poder obtener un chocolate de buen calidad. La fermentación se la realiza para poder obtener aromas y sabores característicos del cacao, los cuales se verán transmitidos directamente en el chocolate.

La fermentación del cacao se la realiza en la caja de fermentación el grano o la baba del cacao debe permanecer 5 días, después se extiende en tendales o marquesinas alrededor de 7 días.

Zonas de Cultivo en Ecuador

-Cacao fino de Aroma

Color rojo o amarillo

-Cacao Silvestre

Cáscara verde y amarilla

- Tena- Archidona-Arosemena Tola (Napo)
- Esmeraldas, gran parte de provincias de la Costa

Usos medicinales

- El cacao es de uso des inflamatorio, cura tumores e hinchazones de la piel.
- Las hojas se usa para bañar a las mujeres dadas a luz para otorgar calor y reposo, lo cual se lo considera que tienen propiedades regenerativas.
- La manteca del caco se sabe que cura y reduce dolores causados por la artritis

La Unesco en el informe de Relatoría de la segunda reunión de especialistas del proyecto "La ruta del cacao en América Latina y el Caribe: diversidad cultural para un desarrollo endógeno destaca": Valorar la trascendencia del cacao y su especial producto, el chocolate, en otras esferas de los saberes populares y académicos; culinaria, oralidad, lengua vernácula, literatura, música, artes, plásticas, y otras expresiones de valor patrimonial. (Unesco 2008)

Quinua

Como antecedentes históricos cabe mencionar que la quinua tiene diversas teorías de donde se domesticó, pero esta ya está establecido de que se domesticó en los Andes americanos en lo que se conoce actualmente Bolivia, Perú y Ecuador. Pero la teoría más acertada y en la que la mayoría de historiadores coinciden es que la quinua se domesticó en las orillas del lago Titicaca en Bolivia, hace alrededor de 7000 Años (5000 A.C).

Entre todos estos nombres más comunes para la quinua están: “ashpa quinua”, “mallas”, “cuchi quinua” o “quinua ñar”.

Ahora bien la quinua por sus adaptaciones al medio en donde es cultivada se puede clasificar en 5 categorías principales:

Quinuas de valles secos y valles húmedos:

La principal diferencia en estas plantas es en la cantidad de agua que están acostumbradas a recibir es decir las de valles húmedos (Urubamba en Perú y Cochabamba en Bolivia) y las de valles secos (Valle de Mantaro, Ayacucho y Abancay, todas estas en Perú), siendo así que las que tienen mayor cantidad de agua pueden llegar a superar los 3m de altura. Climas de valles húmedos normalmente se encuentran al sur de Colombia y al norte de Ecuador.

Quinuas de Altiplano:

Estas plantas normalmente son típicas de Bolivia, muy cercanas al valle del lago Titicaca, y crecen en alturas que varían por los 3900 msnm, las mismas se reproducen bajo condiciones variables, tienen una baja precipitación de agua y muchas ráfagas de viento, así como heladas que van por debajo de los 0°C, su producción es muy inferior que todos los otros grupos.

Quinuas de los Salares:

Al ser la quinua un cultivo andino, lo común es que la mayoría de ellas se acoplen a dichas condiciones, y en su mayoría sucede en Bolivia. La quinua de los salares es común en la parte sur de Bolivia, soporta condiciones ambientales xerofitas (es decir acoplada a climas secos), y lo interesante es que puede desarrollarse gracias a que aprovechan la humedad de los hoyos que el agricultor realiza en el momento de la siembra. Un dato importantísimo es que como los suelos son muy pobres, después de la cosecha de la quinua el suelo debe descansar entre 4-8 años!!

Quinua de nivel del mar:

Este tipo de cultivo es muy común en América, en Chile, y están adaptadas a condiciones húmedas, con temperaturas medias, es decir no hay un cambio brusco de temperaturas. Se ubican en latitudes al sur de alrededor de 30°S

Quinuas de la zona agroecológica yunga y ceja de selva

Este es un grupo extremadamente reducido, ya que el mismo solo sucede en zonas agroecológicas y cejas de selva. La altura de estos sembríos se halla entre los 1500 a 2000 msnm. Una característica visual de esta planta es que tiene un tallo de color naranja al estar maduro, es decir listo para la cosecha. La adaptación de estas plantas a climas subtropicales les permite adecuarse bien a niveles más altos de precipitación y de calor.

Valor Nutricional y clasificación

Reino: Plantae

División: Magnoliophyta

Clase: Magnoliopsida

Orden: Caryophyllales

Familia: Amaranthaceae

Género: Chenopodium

Especie: C. quinoa

Cuadro 3: Contenido mineral en la quinua y en alimentos seleccionados, en mg por cada 100 g de peso en seco

	Quinua	Maíz	Arroz	Trigo
Calcio	148,7	17,1	6,9	50,3
Hierro	13,2	2,1	0,7	3,8
Magnesio	249,6	137,1	73,5	169,4
Fósforo	383,7	292,6	137,8	467,7
Potasio	926,7	377,1	118,3	578,3
Zinc	4,4	2,9	0,6	4,7

Fuente: Koziol (1992)

Usos de la Quinua

Uso en el aseo Personal

Las saponinas extraídas del pericarpio de la quinua amarga forman una espuma en soluciones acuosas las cuales son utilizadas en la industria del aseo personal para poder elaborar detergentes, pastas de dientes, champúes o jabones.

Uso Farmacéutico

En la industria farmacéutica la quinua tiene una gran apreciación, ya que al extraer la saponina de su contenido, la misma se utiliza para elaborar medicamentos que ayudan a la absorción de vitaminas y minerales que algunas personas no pueden ingerir, así logrando que un producto derivado de la quinua como es la saponina, pueda ser utilizado también para curar enfermedades que suelen aparecer en una gran parte de la sociedad.

Personajes Representativos

Gracias a los movimientos y personas involucradas estos productos están volviendo poco a poco a ser parte de la alimentación de la población ecuatoriana, actualmente encontramos recetas de cocina de vanguardia utilizando amaranto, sal prieta, zanahorias blancas, entre otros; así como se ha iniciado una industria de productos de consumo rápido usando dichos alimentos, los cuales ya se venden en los supermercados del país.

Ecuador busca crecer como potencia turística y una de sus principales fuentes es la gastronomía en la cual se encuentran varios platos típicos definidos por regiones. Al ser un país multi diverso, no se puede definir un plato característico, es por esta razón que se toma en cuenta la revalorización de aquellos ingredientes típicos que solo se los encuentra en un rinconcito del país.

La cocina debería ser nuestra primera carta de presentación a donde vayamos, y es que parte de ser ecuatorianos es ser embajadores del país repotenciando las recetas ambiguas, las cuales solo se encuentran en los sabores y saberes de antaño, por eso es indispensable recopilar aquellas técnicas e instrumentos usados por nuestros abuelos para plasmarlos en el día a día.

PROCEDIMIENTO POR PLATO

Trilogía de Zanahorias

Procedimiento

- Lavar cada una de las zanahorias blancas (z. morada, z. blanca, z. amarilla)
- Pelar cada zanahoria
- Llevar a cocción desde agua fría, cada una por separado
- Botar el agua, pasar por un cernidor cada zanahoria
- Realizar puré de cada tipo
- Porcionar de 10 gr. Cada llapingacho
- Agregar 1gr de queso de hoja
- En un sartén de teflón colocar 2gr de aceite por llapingacho sellar, y hornear por 1 minuto

Reducción de Ají

- Cocinar el ají con azúcar, licuar, cernir, dejar reducir
- Crocante de zanahoria morada

- Laminar la zanahoria, realizar un corte longitudinal y con un corta pastas de flor realizar tres pétalos en cada lado.
- Desojar hojas de cilantro
- Servir



Carapacho de Guariche estilo manabita

- Refrito de ajo, cebolla blanca en brunoise con un gramo de aceite
- Colocar pulpa de cangrejo
- Colocar maduro
- Pasta de maní
- Leche
- Al final colocar sobre el carapacho y cubrir con queso rallado gratinar a fuego medio

- Reducción de remolacha
- Pelar la remolacha, cocinar con azúcar, licuar, cernir, dejar reducir
- Reducción de Mango
- Pelar mango, cocinar con azúcar, licuar, cernir, dejar reducir.
- Flores amarillas-brotes de remolacha-brotes de rábano escoger las más frescas en el momento



Costillas de cerdo maceradas en guarango con papas nativas

Costillas de cerdo

- Licuar cebolla blanca, paiteña, perla, ajo, dejar marinando las costillas y salar por 12 horas
- Cocer en olla de presión por 1h15 minutos con guarango
- Porcionar las costillas, sellar en el grill
- Salsa de Costillas

- Reducir la salsa de la cocción de las costillas
- Papas
- Laminar la papas colocar 3 papas leona negra y 2 papa cacho con aceite de ajo en un sartén y saltear
- Achojchas
- Encurtir las achojchas en vinagre de mishqui por 24 horas anteriormente.
- Tomate cherry
- Cada tomate partir en 4 y servir.

Servir



Memorias del Ayer

Bizcocho de Almidón de achira

- Batir huevos con azúcar hasta que triplique su tamaño
Cernir junto almidón de achira y harina de trigo
Colocar en una lata y cocinar por 12 minutos a 180°C.
- Naranjillas vaciadas
- Lavar las naranjillas, cortar la parte superior de la misma, vaciar la pulpa y cocinarlas por 40 segundos en agua.
- Maicena de naranjilla
- Licuar la pulpa de naranjilla con azúcar y agua, cernir
Colocar en una olla, a parte mezclar en igual proporción maicena y agua fría
- Huagra manzana andina en almíbar
- Colocar en una olla misma cantidad de azúcar y agua, llevar a hervor, canela, clavo de olor, pimienta dulce
Cocinar en el almíbar las manzana previamente sacadas las pepas con un sacabocados
- Nibs de cacao
- Secar las pepas del cacao en el horno a 190°C. por 3 horas
triturar cada pepa de cacao y bañar de chocolate derretido

Servir



Técnicas culinarias

1. Fritura: Técnica de cocción seca, donde el ingrediente se sumerge en grasa a altas temperaturas.
2. Horneado: Técnica de cocción, por medio de calor seco producida por un horno
3. Hervir: Técnica de cocción húmeda donde el producto se lleva a ebullición junto con un líquido
4. Breseado: Técnica de cocción con un líquido graso con tapa
5. Saltear: Técnica de cocción con poca grasa y en un sartén previamente caliente
6. Gratinar: Técnica de cocción en la que se ocupa un ingrediente y calor para dorarlo
7. Sellar: Técnica de cocción que sella alimento con poca grasa y en un equipo caliente

8. Al grill: Marcar el alimento en una parrilla o cocer por completo
9. Reducir: Agregar dulce a un ingrediente y dejar reducir a fuego bajo
10. Macerar: Marinar un producto por un determinado tiempo antes de cocerlo
11. Almíbar: Integrar un medio dulce más agua y llevarlo a hervor
12. Deshidratar: Secar a altas temperaturas un producto para deshidratar el líquido que contiene

Equipos indispensables

Aperitivo- Trilogía de Zanahorias

- Balanza
- Horno
- Cocina
- Refrigerador

Carapacho de Guariche estilo manabita

- Soplete
- Cocina
- Refrigerador

Costillas de cerdo maceradas en guarango con papas nativas

- Empacadora al vacío
- Olla de presión
- Cocina

- Parilla
- Refrigerador

Memorias del Ayer

- Horno
- Cocina
- Termomixer
- Licuadora
- Congelador

Utensilios en el menú

Trilogía de zanahorias

- Cernidor
- Ollas
- Sartén
- Salsero

Carapacho de Guariche estilo manabita

- Sartén
- Cucharas

Costillas de cerdo maceradas en guarango con papas nativas

- Ollas

- Sartén
- Brochas

Memorias del ayer

- Ollas
- Sacabocados
- Silkpad

ANÁLISIS DE COSTOS

Tabla 2 Kardex Marcus

	STOCK INICIAL 1	STOCK FINAL 1	STOCK INICIAL 2	STOCK FINAL 2	TOTAL VENDIDOS	TOTAL BAJAS	SOBRANTE
LUNES							
MARTES	10	5	5	5	4 + 1 Servicio 2 solo entradas	0	5
MIERCOLES	21	20	20	16	5		16
JUEVES	18	15	15	0	18	4 pax zanahorias + 2 pax cerdo	0
VIERNES	15	7	7	2	20	0	5
SABADO	27	7	7	3	19 + 1 entrada + 1 fuerte	5 naranjilla	3
DOMINGO	20	16					16

Tabla 3 Reporte de Bajas

FECHA	SECCION	PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD	MOTIVO
26/06/2014	Saucier	Cerdo	2 porciones	kg	Pasados la cocción
26/06/2014	Entrementier	Zanahorias	2 porciones	kg	Dañadas, queso se fermento
28/07/2014	Pastelería	Naranjillas	5 porciones	kg	Se rompieron

Costo Teórico**Recetas Estándar**

Aperitivo Trilogía de zanahorias

Número de Receta: 001				
Receta: Lllapingacho Zanahoria Blanca				
Uso: Aperitivo				
Cant. Porción: 10				
Punto de Venta: Marcus				
Tamaño Porción: 10gr.				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0,1	Zanahoria Blanca	2,2	0,24
kg	0,02	queso de hoja	1,25	0,03
kg	0,03	Hoja cilantro	6,00	0,18
kg	0,05	Aceite	3,35	0,17
Costo Total: 0,62				

Número de Receta: 002

Receta: Lllapingacho Zanahoria Blanca Tallo Amarillo

Uso: Aperitivo

Cant. Porción: 10

Punto de Venta: Marcus

Tamaño Porción: 10gr.

Sub recetas:

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0,1	Zanahoria Amarilla	0,90	0,09
kg	0,02	queso de hoja	1,25	0,03
kg	0,05	Aceite	3,35	0,17
Costo Total: 0,29				

Número de Receta: 003				
Receta: Lllapingacho Zanahoria Blanca tallo morado				
Uso: Aperitivo			Cant. Porción: 10	
Punto de Venta: Marcus				
Tamaño Porción: 10gr.				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0,1	Zanahoria morada	0,90	0,09
kg	0,02	queso de hoja	0,81	0,03
kg	0,05	Aceite	3,35	0,17
Costo Total: 0,29				
Costo Por unidad: 0,03				

Número de Receta: 004				
Receta: Crocante Zanahoria Blanca Tallo Morado				
Uso: Aperitivo				
Cant. Porción: 10				
Punto de Venta: Marcus				
Tamaño Porción: 10gr.				
Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDA	INGREDIENTE	PRECIO	COSTO TOTAL
	D	S	UNIDA	
			D	
kg	0,10	Zanahoria	0,90	0.09
		morada		
kg	0,09	Aceite	3,35	0.3
Costo Total: 0,39				

Número de Receta: 005				
Receta: Reducción Ají				
Uso: Aperitivo				
Cant. Porción: 10				
Punto de Venta: Marcus				
Tamaño Porción: 5gr.				
Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0,20	Ají rojo nacional	0,80	0,16
kg	0,10	Azúcar	0,82	0,08
Costo Total: 0,24				

COSTO TOTAL RECETA 10 PAX: 1,83

COSTO POR PERSONA: 0,18

Número de Receta: 006				
Receta: Carapacho de Guariche estilo manabita				
Uso: Entrada Caliente			Cant. Porción: 10	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0,5	Pulpa de Cangrejo	23,00	11,50
kg	0,1	Queso Manaba	5,90	0,59
kg	0,04	Maduro	0,70	0,03
lt	0,10	Leche	1,22	0,12
kg	0,03	Ajo	4,2	0,13
kg	0,06	Cebolla blanca	0,90	0,05
lt	0,05	Aceite	3,35	0,16
kg	0,10	Maní	1,60	0,16
kg	0,20	Patita Cangrejo	35,00	7,00
kg	0,04	Flores Comestibles Amarillas	6,00	0,24
kg	0,03	Brotos Remolacha	2,50	0,08
Kg	0,03	Brotos Rábano	2,50	0,08
Kg	0,06	Sal	2,10	0,13
Costo Total Sin Reducciones: 13,34				
Costo Por unidad: 1,34				

Número de Receta: 007				
Receta: Reducción Remolacha				
Uso: Carapacho Guariche estilo Manabita			Cant. Porción: 10	
Punto de Venta: Marcus			Tamaño Porción: 15gr.	
Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,15	Remolacha	0,90	0,14
Kg	0,06	Azúcar	0,82	0,05
Costo Total: 0,19				

Número de Receta: 008				
Receta: Reducción Mango				
Uso: Carapacho Guariche estilo Manabita			Cant. Porción: 10	
Punto de Venta: Marcus			Tamaño Porción:	
15gr.				
Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	
Kg	0,15	Mango	3,5	0,18
Kg	0,06	Azúcar	0,82	0,05
Costo Total: 0,23				

COSTO TOTAL RECETA 10 PAX: 20,69

COSTO POR PERSONA: 2,07

Número de Receta: 009

Receta: Costillas de Cerdo en Guarango con Papas Nativas

Uso: Fuerte

Cant. Porción: 10

Punto de Venta: Marcus

Tamaño Porción: 330gr.

Sub recetas:

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	3,00	Cerdo Costillar Americano	6,91	20,73
Kg	0,07	Cebolla Perla	1,65	0,12
Kg	0,07	Cebolla Paiteña	1,45	0,10
Kg	0,07	Cebolla Blanca	0,90	0,06
Kg	0,03	Perejil	8,00	0,24
Kg	0,07	Ajo	4,20	0,29
Lt	3,00	Chaguarmishqui	2,00	6,00
Kg	0,05	Papa Leona Negra	1,10	0,06
Kg	0,05	Papa Chaucha Yema de Huevo	1,20	0,06
Kg	0,20	Aceite	3,35	0,67
Kg	0,10	Achogchas	28,00	2,80
Kg	0,10	Tomate cherry	8,80	0,88
Kg	0,10	Tomate cherry amarillo	9,00	0,90
Kg	0,25	Sal Parrillera	3,02	0,76
Kg	0,05	Sal	2,10	0,11
Costo Total: 33,78				
Costo Por PERSONA: 3,38				

Número de Receta: 010				
Receta: Bizcocho Almidón Achira				
Uso: Postre				
Cant. Porción: 10PAX				
Punto de Venta: Marcus				
Tamaño Porción: 12gr				
Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0,045	Almidón de achira	4,52	0,20
kg	0,03	Harina de Trigo	0,76	0,02
Unidad	3	Huevos	0,12	0,36
kg	0,055	Azúcar	0,82	0,05
Costo Total: 0,63				

Número de Receta: 011

Receta: Naranjilla rellena de maicena

Uso: Postre

Cant. Porción: 10

Punto de Venta: Marcus

Tamaño Porción: 72gr

Sub recetas:

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	
Kg	0,50	Naranjilla huevo tigre	2,40	1,20
Kg	0,05	Maicena	3,83	0,19
kg	0,02	Azúcar	0,82	0,02
lt	0,50	Agua	1,00	0,50
kg	0,03	Cacao	1,00	0,03
Costo Total: 1,94				

Número de Receta: 012

Receta: Merengue Italiano

Uso: Postre

Cant. Porción: 10

Punto de Venta: Marcus

Tamaño Porción: 6gr

Sub recetas:

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	
kg	0,250	Azúcar	0,82	0,21
kg	0,90	Claros de Huevo	0,12	0,11
kg	0,12	Agua	1,00	0,12
Costo Total: 0,44				

Número de Receta: 013	Página: 12
Receta: Almíbar manzanas	
Uso: Postre	Cant. Porción: 10
Punto de Venta: Marcus	Tamaño Porción: 50gr.
Sub recetas:	

UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
Kg	0,50	huagra manzana	NO COSTO	0
Kg	0,20	Azúcar	0,82	0.16
Kg	0,20	Agua	1,00	0,20
Kg	0,02	canela	13,63	0,27
Kg	0,01	clavo de olor	23,04	0,23
Costo Total: 0,86				

Número de Receta: 014				
Receta: Caramelo				
Uso: Postre			Cant. Porción: 10	
Punto de Venta: Marcus			Tamaño Porción: 10gr	
Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0,035	Azúcar	0,82	0,03
kg	0,012	Agua	1,00	0,012
kg	0,007	Glucosa	3,2	0,02
kg	0,001	colorante verde	2,00	0,002
Costo Total: 0,19				

COSTO TOTAL POR 10 PAX: 4,06

COSTO POR PERSONA: 0, 41

Número de Receta: 015				
Receta: Pan de Quinoa				
Uso: Adicional		Cant. Porción: 10pax		
Punto de Venta: Marcus		Tamaño Porción: 50gr		
Sub recetas:				
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	COSTO TOTAL
kg	0,10	Quinoa	7,76	0,78
kg	0,20	Harina de trigo	0,76	0,15
Unidad	5	Huevos	0,12	0,60
kg	0,02	Margarina	2,00	0,04
kg	0,05	Levadura	14,00	0,70
Costo Total: 2.27				
Costo Por unidad: 0,23				

Número de Receta: 016				
Receta: Ají pepa de zambo				
Uso: Adicional			Cant. Porción: 10pax	
Punto de Venta: Marcus			Tamaño Porción: 10gr	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	PRECIO UNIDAD	
kg	0,10	Ají amarillo	10,00	1,00
kg	0,10	Ají rojo	0,80	0,08
kg	0,05	Aceite	3,35	0,17
kg	0,05	pepa de zambo	18,00	0,90
Costo Total: 2,15				
Costo Por Persona: 0,22				

COSTO TOTAL MENU 10 PAX: 65,32

COSTO POR PERSONA: 6,53

Tabla 4 Resultado de Ventas

		RESULTADO DE VENTAS					
COSTO POR PERSONA							
MENU: 6,54							
PVP POR MENU PERSONA;							
19,95							
				NUMERO	COSTO TOTAL	VENTA TOTAL	
TOTAL MENUS VENDIDOS COMPLETOS				59	385,86	1177,05	
	ENTRADA EXTRA			3	6,21	12,42	
	FUERTE EXTRA			1	3,38	6,76	
	TOTAL				394,86	1196,23	

Tabla 5 Costo Real

Costo Real

REQUISICION	FECHA	COSTO REQUISICION
1	23/06/2014	156,36
2	26/06/2014	83,95
3	27/06/2014	128,85
4	27/06/2014	2,52
5	27/06/2014	105,00
TOTAL		478,68

TRANSFERENCIAS

Tabla 6 Transferencias Marcus

UNIDAD	CANTIDAD	DESCRIPCION	COSTO
KG	0,196	PEREJIL	1,57
KG	0,016	BROTOS REMOLACHA	0,04
KG	0,06	BROTOS RÁBANO	0,15
KG	0,138	FLORES AMARILLAS	0,83
KG	0,234	AJO	0,98
KG	0,32	TOMATE CHERRY	2,82
KG	0,252	AJÍ	2,52
KG	0,126	CEBOLLA PAITEÑA	0,18
KG	0,348	PULPA CANGREJO	8,00
KG	1,29	NARANJILLA	3,10
UNIDAD	19	FUNDAS VACÍO	1,14
KG	3,70	COSTILLAS CERDO	25,57
KG	0,240	MANÍ	0,39
KG	0,584	MANGO	2,04
KG	0,700	SAL EN GRANO	2,11
KG	0,08	TOMATE CH.AMARILLO	0,72
UNIDAD	2	MANGAS DESECHABLES	1,36
TOTAL			52, 10

TRANSFERENCIA PASTELERIA

Tabla 7 Transferencia Pastelería

UNIDAD	CANTIDAD	DESCRIPCION	COSTO
GR	40	CANELA POLVO	0,62
GR	20	CLAVO DE OLOR	0,46
GR	320	AZUCAR IMPALP.	0,51
GR	274	HARINA DE TRIGO	0,19
GR	196	CANELA RAMA	2,67
TOTAL			4,45

DEVOLUCIONES

Tabla 8 Devoluciones Bodega

UNIDAD	CANTIDAD	DESCRIPCION	COSTO
KG	3,30	COSTILLAR CERDO	22,80

TOTAL REQUISICIONES: 476,68**TRANSFERENCIA Y DEVOLUCIONES: 79,35****COSTO TEÓRICO DEL MENU: 394,86\$****COSTO REAL DEL MENÚ: 397,33\$**

Comparación Porcentual

Tabla 9 Comparación Porcentual

INGRESO TOTAL	1196,23
FOOD COST TEÓRICO %	33,01%
FOOD COST REAL %	32,94%

Conclusiones

Para que un proyecto sea exitoso el Food Cost debe estar entre el 27% y 35%. Dentro del cual no debe sobrepasar el costo de materia prima empleado para la receta estándar, sin embargo también debe tener una rentabilidad aceptable de la cual se estima mediante la norma hotelera sea de 30 a 35% de utilidad departamental. Memorias del Ayer se encuentra dentro del rango debido a que la ganancia es de alrededor del 30% líquida. El desfase ente Food cost teórico y food cost real se debe a que existió un sobrante de ingredientes en la degustación, el mismo que fue utilizado en la semana de menú, y redujo el pedido de requisición.

RECOMENDACIONES GENERALES

Marcus es una cocina experimental, al ser el último paso para culminar la carrera varios alumnos han pasado por aquellos pasillos presentando sus creaciones; sin embargo a pesar de ser equipos altamente calificados se encuentran en condiciones limitadas, en algunos casos exponiendo la integridad de los alumnos. Además sería importante que la primera semana sea de entrenamiento en base a la carta del restaurante, una clase en la que se puede aprender sobre el menú, así como la preparación de platos. Es grato conocer que la nueva tendencia de revalorizar productos ancestrales así como la creación de la cadena; campesino-chef-consumidor final, se está haciendo presente en las cocinas del Restaurante Marcus, pues como mencione antes es una cocina experimental, en la cual varias recetas han recobrado vida.

Ecuador cuenta con potencial para ofrecer una nueva gastronomía al mundo y es deber de todo chef investigar que va más allá de los libros, además la cocina es un ejercicio de prueba y error, mientras más opciones a equivocarse se tenga, mejor será el sabor del nuevo plato. Ahora es el momento de las creaciones, de buscar el revalorizar los productos en peligro de extinción y generar una nueva opción al paladar.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía

- Barrera. J.(2010) *Cocinas Regionales Andinas*. Quito. Corporación Editora Nacional
- Bonifaz, G. (2011). *Mishkyhuarmi*. Recuperado el 10 de 07 de 2014, de Chaguarmishky MishkyHuarmi: <http://mishkyhuarmi.wordpress.com>
- Bonifaz, G. (15 de 05 de 2014). Chaguarmishky. *Mishkyhuarmi*. (M. J. Navarrete, Entrevistador) Cayambe, Cayambe, Ecuador.
- Ecuador, R. d. (13 de 07 de 2014). Red de Guardianes de Semillas Ecuador. *Revista Allpa* , 77.
- INIAP. *Recetario Gastronómico-Papas Nativas*. INIAP, Agricultura. Iniap.
- J.G. De la Roche (2005), *La quinua en el Ecuador*, Grupo consultor de la quinua, Quito.Ecuador
- Koziol, M. (1992) Chemical composition and nutritional evaluation of quinoa (*Chenopodium quinoa* Willd.). *Journal of Food Composition and Analysis*. 5, 35-68. <http://www.fao.org/quinoa-2013>
- R., V. M. (2002). *Historia y Dispersión de los Frutales Nativos del Neotropico*. Cali,Colombia: Centro Internacional de Agricultura Tropical.
- Repositorio. (s.f.). *Raíces y Tubérculos Andinos Ecuador*. Recuperado el 15 de 06 de 2014, de <https://repository.unm.edu>
- Revelo, J. V. (2010). *Manual de cultivo ecológico de la naranjilla*. Quito-ECUADOR: INIAP Manual N°77.
- Rumiñahui, G. A. (2012). *Memoria histórica del Cantón Rumiñahui* (Vol. 1). Sangolquí, Pichincha, Ecuador.

ANEXO A: REPORTAJE EL COMERCIO ELECTRÓNICO

Un menú intenta rescatar ingredientes ecuatorianos ‘en peligro de extinción’

Gabriela Balarezo R. Redactora gbalarezo@elcomercio.com 26 de junio de 2014 16:27

En un ambiente ‘cromado’ en el que dominan el gris reluciente y el blanco- rodeada de mesones metálicos, ollas, sartenes- María José Navarrete con precisión de cirujano coloca tres llapingachos miniatura en un plato pequeño rectangular y finaliza con seis puntos de reducción de ají.

La idea que maduró durante seis meses en su cabeza, se materializó en un menú de cuatro platos que desde el martes 24 de junio de 2014 se puede degustar en el restaurante gourmet Marcus, de la Universidad San Francisco de Quito (USFQ).

Navarrete es estudiante de séptimo semestre de gastronomía en la USFQ y también es miembro de Inti Chu’a, uno de los dos convivios de slow food que existen en Ecuador. El grupo al que pertenece tiene como misión impulsar la alimentación sana y justa y promover los productos ancestrales, esos que ya solo existen en los paladares y en la memoria de las abuelas.

Los diminutos llapingachos, que pueden ser devorados en un bocado, no están hechos de papa como sería obvio suponer. Variedades de zanahoria blanca- cocinados por separado y hechos puré- dan forma a las tortillas que abren el espectáculo gastronómico que fue creado con la guía del chef Homero Miño.

Rosa Murillo, dedicada primordialmente al cultivo de este tipo autóctono de zanahoria y que heredó esta práctica de sus abuelos, envió desde Ibarra tres variedades del producto exclusivamente para los bocaditos parte del menú de la aprendiz de chef. Además de Murillo existe solo un productor más de este vegetal endémico en San José de Minas. “Salen dos aperitivos”, grita María José y entrega los platillos a un mesero. En la cocina el ambiente se prende como en una fiesta a la medianoche. El ir y venir de los chefs y estudiantes- luciendo filipinas, mandiles y gorros blancos, abarrota los pasillos. Sus movimientos que parecieran estar al borde el caos, son sin embargo armónicos y organizados.

La creadora del menú, que incluye productos ecuatorianos poco conocidos en las mesas,

empieza el armado del siguiente plato. Con calma, precisión y de acuerdo a la tendencia de decoración gastronómica, distribuye gotitas de reducción de remolacha y mango en una vajilla redonda.

Gonzalo -un compañero- le entrega un carapacho de cangrejo huariche, conocido coloquialmente como cangrejo rojo, relleno de carne del crustáceo y cubierto con queso manaba que previamente gratino con la ayuda de un soplete en menos de un minuto. Navarrete cuenta que los cangrejos los compró en Quito, pero que son oriundos del Golfo de Guayaquil y eligió trabajar con ellos porque si bien tienen una demanda respetable en el mercado, pocos conocen su nombre nativo.

Con la presión de alimentar a los comensales hambrientos que esperan al otro lado de la puerta, la chef en potencia- sin perder la concentración- termina de decorar el plato con brotes de rábano y remolacha y toques de flores comestibles. Como la presentación debe tener altura, por norma general, coloca una tenaza regordeta acompañando al carapacho. Desde que entró a la universidad sabía que llegado el momento de crear el menú, los protagonistas serían ingredientes típicamente ecuatorianos. Por eso, 'Memorias del Ayer'- el nombre de su 'obra de arte' de cuatro tiempos es su aporte para tratar de rescatar productos de la cocina nacional que por la poca demanda que tienen han quedado en el olvido. Los carapachos ya reposan frente a los clientes, sin embargo en la cocina- cuya temperatura es directamente proporcional a las hornillas encendidas- la función continúa. La parrilla en donde se calientan los cortes de carne, específicamente costillar de cerdo americano, humea. El agua en donde se hierven las papas se llena de burbujas cada vez más grandes y María José- con una esponja- esparce una reducción de chaguarmishqui en el immaculado plato.

Antes de calentarse en la parrilla los pedazos de cerdo se cocinaron por dos horas en una olla de presión junto a la reducción de chaguarmishqui- líquido dulce que se extrae el penco maduro que lleva el mismo nombre y que es típico de la serranía ecuatoriana. De ahí su sabor lampreado. Gabriela Bonifaz es la proveedora de chaguarmishqui con el que trabaja la estudiante. Ella trabaja directamente con los productores y campesinos de Cayambe que elaboran este ingrediente cuyo litro llega a costar el doble del precio de un litro de leche. Complementan en platillo a base de cerdo, achojchas espinosas finamente cortadas y curtidas en vinagre de mishqui, tomates cherry (rojos y amarillos) y rodajas de dos variedades de papa chaucha: la leona negra y la cacho de toro. "Las papas (las del tipo leona negra) tienen una linda historia" relata Navarrete mientras las acomoda con cuidado en el plato. Fueron un regalo de José Olmedo, de la comunidad de Morocho, el último recolector de semillas indígena. Él se las entregó a mi proveedor en Quito, quien las sembró y crecieron acoplándose al clima de Quito.

Cierra el menú el postre. Para montarlo se necesitaron manos extras. En otro espacio,

dominado por el aroma de masas y chocolates, dos compañeros acomodan unas pequeñas manzanas amarillas (del tipo huagra andina), una naranjilla vaciada rellena de maicena de esta misma fruta, todo sobre un delgado bizcocho de harina de raíz de achira. Antes de llevarlos a la mesa ‘espolvorean’ granos de café cubiertos de chocolate y terminan con una pieza de caramelo. Más de la mitad de los ingredientes que conforman ‘Memorias del Ayer’ no se encuentran fácilmente. Casualidad, conocimiento y suerte se conjugaron para que la estudiante de gastronomía encontrara sus preciadas materias primas. “Las manzanas fueron traídas exclusivamente del páramo de Cotopaxi” dice la futura chef y afirma que pagó un precio elevado en un mercado de la ciudad por la harina de achira.

Cuatro comensales ya han probado tres de los cuatro platillos de su menú auténticamente ecuatoriano. Van por el postre y en la cocina, entre el bullicio, María José confiesa sentirse orgullosa y también a la espera de saber si esos sabores ancestrales inspiraron recuerdos gratos sus clientes.



(Fotos Cortesía El Comercio, Gabriela Balarezo, 2014)



FOTOGRAFÍAS



Aperitivo



Primera Entrada



Plato Fuerte



Postre

