



**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO**

**Colegio De Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo**

**Proyecto Restaurante Marcus Apicius  
“El Sur”  
Cocina del Sur de Estados Unidos  
Trabajo de Investigación**

**María Sol Peñaherrera Rea**

**Claudio Ianotti, Chef. Director de Tesis**

Tesis de grado presentada como requisito para la  
obtención del título de Lcda. en Arte culinario y  
Administración de Alimentos y Bebidas

Quito, Diciembre, 2015

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

**El Sur**

**Cocina del Sur de Estados Unidos**

**MARIA SOL PEÑAHERRERA REA**

Claudio Ianotti, Chef  
Director de Tesis

---

Rafael Villota,  
Director Académico  
Coordinador Arte Culinario

---

Mauricio Cepeda,  
Decano del Colegio de Hospitalidad,  
Arte Culinario y Turismo

---

Quito, diciembre, 2015

## **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.

Así mismo, autorizo a la Universidad San Francisco de Quito 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.

Firma: \_\_\_\_\_

Nombre: María Sol Peñaherrera Rea

C. I.: 171610956-4

Fecha: Quito, diciembre, 2015

## **Dedicatoria**

A mis padres, a mi hermano y a mi abuela que han sido mi mayor apoyo y motivación durante toda mi vida. Su apoyo incondicional me ha llevado a saber que todo sueño con esfuerzo es alcanzable.

## **Agradecimientos**

A mis profesores por darme las herramientas y el conocimiento necesario, a la USFQ por otorgarme experiencias únicas en mi vida y la posibilidad de haber conocido a tantas personas valiosas.

## **Resumen**

Para elaborar la siguiente investigación se centró en la elaboración de un concepto el cual fue utilizado para realizar el menú del estudiante en los laboratorios del restaurante Marcus de la Universidad San Francisco de Quito. La importancia de tener un conocimiento cultural en la gastronomía es indispensable, por lo tanto el eliminar los estereotipos con conocimiento es uno de mis objetivos en este proyecto. El tema principal del menú fue focalizado en la cocina de la región Sur de los Estados Unidos, tomando su cultura, productos y mis experiencias personales como principal inspiración. La preparación de cada plato va de la mano de un soporte histórico, social o cultural, el cual otorgará una clara idea de la razón por la cual cada plato fue escogido. Este proyecto así mismo proporciona un reporte del tiempo que el menú estuvo de venta al público. Es primordial así mismo poder explicar y justificar la parte teórica de la realización de un menú para saber aplicarlo posteriormente en la vida profesional.

## **Abstract**

To develop this research I focused on the concept that was used to produce the student menu in the laboratories of the restaurant Marcus of the Universidad San Francisco de Quito. The importance of having a cultural knowledge in the gastronomic area is crucial; therefore eliminating stereotypes with understanding is one of my objectives in this project. The main theme of the menu was focused on the cuisine of the southern United States, taking their culture, products and my personal experience as the main inspiration for its development. The preparation of each dish goes along with a historical, cultural or social support that gives a clear idea of the reason why each dish was chosen and prepared. This project also provides a report of the time that the menu was for sale to the public. I consider it essential to be able to explain and justify the theoretical portion of the preparation of this menu. By the justification and explanation you will later be able to apply it in your professional life.



## Tabla de Contenidos

Introducción.....	9
Tema y Justificaciones .....	10
Soporte Histórico .....	11
Cultura.....	15
Gastronomía del Sitio .....	17
Metodología de la Investigación.....	21
Recursos Empleados .....	23
Ingredientes y Variantes.....	24
Menú Propuesto .....	26
Razonamiento y Justificación del Menú .....	28
Detalle de Técnicas Culinarias Empleadas .....	30
Maridaje del Menú.....	33
Ejecución del Menú .....	36
Costos.....	36
Subrecetas y Recetas Estándar .....	37
Informe de Ventas y Bajas.....	41
Presupuesto Total Empleado en el Proyecto .....	42
Conclusiones.....	43
Recomendaciones .....	45
Bibliografía.....	46
Anexos .....	48
Procedimientos y Fotografías de Cada Receta .....	48
Primera Entrada .....	48
Segunda Entrada.....	49
Plato Fuerte .....	50
Postre .....	52

## Tabla de Ilustraciones

FIGURA 1-PRINCESA NATIVA DANDO OFRENDA A COLONIZADOR .....	12
FIGURA 2-BISCUITS TRADICIONALES .....	19
FIGURA 3-CATFISH O BAGRE FRITO.....	19
FIGURA 4-TOMATES VERDES FRITOS.....	20
FIGURA 5-MISSISSIPPI MUD PIE .....	20
FIGURA 6-PRIMERA ENTRADA .....	48
FIGURA 8-SEGUNDA ENTRADA.....	49
FIGURA 7-TOMATES VERDES .....	49
FIGURA 9-PLATO FUERTE .....	51
FIGURA 10-POSTRE.....	52

## **Introducción**

Estados Unidos es un país lleno de una variedad cultural. Debido a que es un país formado por diversas etnias, este se ha enriquecido de todas ellas. Básicamente es una mezcla de influencias que han llegado a formar esta nación, dividiéndola en regiones definidas por estilos de vida, comenzando desde sus gustos gastronómicos, su influencia musical y su manera de expresarse. Olas migratorias forjaron el país, ya sea desde sus épocas coloniales hasta cuando cientos de africanos ocuparon diferentes regiones, así también como las diferentes olas de europeos desplazados debido a la búsqueda de una mejor situación. Es importante recalcar la enorme diferencia que existe en las diferentes regiones del país. Tanto el sur como el norte, y sus diferentes subdivisiones en las mismas. Las diferencias son notables, empezando por su infraestructura; el norte se diferencia por su modernidad mientras el sur por su manera rústica de construcción. Otra diferencia notable es la gastronomía; en el norte, actualmente están situadas varias ciudades reconocidas por ser capitales gastronómicas mundiales, tanto Nueva York como Chicago están catalogadas por poseer los mejores restaurantes tanto de cocina francesa, comida asiática, latinoamericana y en general restaurantes que han revolucionado la cocina mundial. Por otro lado se encuentra la región sur de Estados Unidos, conocida por ser la región tradicional de los Estados Unidos. En cuanto a su población, aquí se encuentra la comunidad religiosa más grande del país, su cultura refleja muchos elementos tomados desde hace cientos de años. Tiene mucha riqueza musical, es la cuna del blues, soul, jazz, folk y el country. Su comida, icono sureño, representa la historia, la tradición y la cultura de esta nación. Técnicas e ingredientes que definieron a su población durante muchos episodios en la historia hoy en día forjan esta tradición la cual se explicara posteriormente en el desarrollo de este análisis.

## **Tema y Justificaciones**

La siguiente investigación se realizará en base al menú elaborado durante las prácticas en el laboratorio gastronómico de la cocina Marcus de la Universidad San Francisco de Quito. Durante una semana se sirvió el menú del estudiante con temática “Sur de Estados Unidos”. Para realizar mi menú de la región sureña de los Estados Unidos me base principalmente en la experiencia que tuve hace dos años cuando realice mis estudios durante un año en el estado de Mississippi. Este fue un año lleno de buenas experiencias personales y de descubrimientos gastronómicos que forjaron ideas desde ese momento para poder realizar posteriormente mi menú y la tesis que lo complementa. Mi principal inspiración para realizarlo fue todo lo que compuso esta experiencia, sobre todo lo que aprendí gastronómicamente, nuevos productos, nuevas técnicas y nuevas combinaciones de sabores fue lo que impulso mi gusto por este tipo de comida. Culturalmente me enriquecí mucho ya que pude ver como la gastronomía esta reflejada en los gustos y hábitos de la sociedad.

Para la elaboración de mi menú, a parte del tiempo que estuve probando y experimentando diferentes productos por varios estados del país, entre ellos Mississippi, Georgia, Alabahma, Lousinana, Tennessee, Arkansas y Oklahoma. Así mismo realice investigaciones en libros y en paginas web. Se ejecutó varios esquemas de la composición de los platos, se agregaron y eliminaron recetas hasta llegar a lo que considere como un plato equilibrado. Fue importante que para la elaboración se utilicen los productos correctos y lo mas parecido al producto del sur, ya que para mi era muy importante transmitir lo que experimenté durante este año. Por lo tanto la mayor inspiración para este

menú fue recrear algunas de las experiencias culinarias que tuve, no únicamente sus sabores sino sus bases y sus conceptos al cocinar, por ejemplo la espiritualidad y creatividad que pude percibir al probar sus platillos y al compartir con la gente que lo preparó. Pude darme cuenta que es algo muy personal, que puedes no solo transmitir olores y sabores, sino puedes transmitir una historia, un sentimiento o una experiencia. Aquí fue donde primero pude darme cuenta del poder de las experiencias gastronómicas, y me gustaría transmitir las en todo lo que realice posteriormente en mi vida profesional y personal.

### **Soporte Histórico**

Históricamente la región del sur de los Estados Unidos es conocida por ser la cuna de varios acontecimientos históricos. Siendo el periodo de esclavitud uno de los principales acontecimientos que definieron la historia y a su población. Así como la Guerra Civil en 1855 donde el Sur perdió su poder político que anteriormente era muy marcado, y se crearon los Estados Confederados, constituidos por once estados e independizándose del resto, teniendo políticas radicales como la aceptación de la esclavitud. Posteriormente estas políticas contribuyeron al sentimiento de supremacía blanca, racismo y separatismo para futuras generaciones con la creación de grupos extremistas como el Klu Klux Klan y los American Neo-nazis particularmente hacia afroamericanos.

Está claro que nativos americanos forjaron estas tierras, entre las tribus más representativas del sureste son los Cherokees, los Coctaw, los Seminole, los Creek, y los Alabama. Siendo algunos descendientes de la tribu Chickasaw, cuando en tiempos prehistóricos se situaban en los territorios del sur. Fueron de las tribus más desarrolladas de todo el país. Hay reportes históricos donde los colonizadores se los atribuye por ser la única tribu que

hablaba inglés durante el tiempo de la colonia, y se les atribuyó con el sobrenombre de “Espartanos del Río de Mississippi” debido a su fortaleza y desarrollo. Posteriormente durante los 1800, varios grupos fueron desplazados por una serie de tratados, los cuales se iniciaron por el presidente Thomas



Figura 1-Princesa nativa dando ofrenda a colonizador

Jefferson con la idea de que las tribus y los pueblos colonizados no intervengan entre sí. Con esta redistribución y desplazamiento Indio, se inició la creación de los territorios Nativos. Diferentes tribus empezaron a cultivar de la tierra, en su mayoría productos nativos de cada zona, y con un gran respeto hacia la naturaleza. Tomando lo necesario de la tierra, consumían los frutos y los animales para su alimentación.

La distribución de los alimentos se mantenía sumamente local. Pero su expansión comenzó en el tiempo de la colonia, europeos se establecieron en esta región con el propósito de colonizar los territorios sureños. Los españoles fueron los primeros en llegar a estos territorios seguidos por los franceses entre los años de 1512 y 1560, específicamente a los estados de Arkansas, Florida y Carolina del Sur. Durante estos años fueron asentamientos temporales donde su expansión no tuvo mayor repercusión en la influencia social y cultural. Aunque si abrió puertas para que durante el siglo XVII existan nuevas olas colonizadoras tanto al norte como al sur de los Estados Unidos. Posteriormente en el siglo XVIII se dio paso a asentamientos más estables por parte de los colonizadores, entre ellos en el estado de Louisiana, donde se establecieron en Nueva Orleans en el año de 1718.

En el comienzo del periodo colonizador los primeros europeos pasaron por una crisis alimentaria, ya que como se conoce, los productos de América son distintos a los productos del viejo continente. Las costumbres alimentarias de los colonizadores eran muy diferentes, muchos empezaron a tener deficiencias alimentarias y cada vez más se debilitaban físicamente. Hasta que escucharon y emularon a los nativos americanos y empezaron a consumir los alimentos autóctonos de la región. Tuvieron que abrirse de sus hábitos anteriores y empezar a alimentarse de productos americanos como el maíz, la calabaza, los frejoles, la papa, el camote, las cebollas, los frutos rojos, entre otros. El maíz, conocido por los nativos como un regalo de los dioses en toda América no era bien visto por los colonizadores pero estos tuvieron que adaptarse a su consumo, hasta que llegó a ser indispensable para la elaboración de pan durante la época. Pero esta transición tomó muchos años durante la historia.

Hubo así mismo la introducción de productos europeos hacia el continente Americano. Durante el siglo XVI se introdujo por los españoles el cerdo, donde hubo una revuelta donde las importaciones eran robadas por nativos americanos, pero esto inconscientemente esto ayudó a la expansión del cerdo a lo largo del continente. Esto dio lugar al origen de una de las preparaciones más típicas de la región, el "Country Ham", o jamón de campo realizado con cerdo salvaje. Durante este tiempo los europeos ya asentados en el territorio americano decidieron introducir mano de obra africana, por lo tanto llevaron la técnicas de agricultura y así también como varios productos como semillas para posteriormente ser plantadas en los territorios del sur.

Durante el siglo XXI, las personas más poderosas económicamente se encontraban en el sur debido al periodo de la esclavitud. En el año de 1619 los primeros esclavos llegaron a Virginia. Hasta 1700 la esclavitud ya tenía sus reglas y normas estrictas que obligaban a los afroamericanos a trabajos forzosos, siendo explotados de manera inhumana. Restringidos de cualquier posibilidad de expansión, tuvieron que subsistir con lo poco que se les daba. Las nuevas plantaciones requerían mano de obra constante y ardua, el algodón se popularizó por lo que la demanda era mayor. El sur se convirtió en una zona meramente agrícola, siendo controlada por caudillos y terratenientes donde el trabajo en la tierra era realizado en un cien por ciento por afroamericanos. El ser humano, a lo largo de la historia ha sido expuesto a situaciones de necesidad extrema. Hambrunas, guerras, crisis políticas y económicas han sido escenario para los apogeos artísticos más grandes de la historia.

La desesperación lleva al Hombre a ponerse a su límite, a pensar más allá de sus capacidades con el propósito de salvar o mejorar su vida. De la creatividad se derivan diferentes episodios que marcan y permanecen durante la historia, la música es uno de los más claros elementos. Es en uno de estos mismos escenarios donde la cocina sureña se originó. La necesidad dio origen a esta rama gastronómica tan emblemática. Principalmente de estos acontecimientos históricos se derivó lo que ahora conocemos por cocina sureña, la cual se forma por varias divisiones las cuales se tratarán posteriormente. Lo importante en recalcar es sus raíces, su significado y la importancia de la tradición que muchas veces nos olvidamos debido al ritmo de vida actual.



## **Cultura**

La comida del sur es conocida por ser rica en ingredientes, en sabor y culturalmente ha llegado a ser un icono de la fusión de culturas existentes en los Estados Unidos. Es una combinación de lo rural y de lo urbano, de lo rudimental y lo estilizado, y de lo tradicional y lo moderno. La variedad de microclimas y diferentes culturas han desarrollado un ambiente diverso y multicultural. En cuanto a los productos alimentarios, una serie de vegetales, carnes de caza y pesca de río aportan con sabores diferentes a las de otras regiones del país. Como ya se mencionó, la comida sureña tiene un historial culturalmente rico, sus principales influencias son las de nativos americanos, así también como la influencia española, inglesa, francesa y africana.

Debido a su clima templado, el sur es una región hospitalaria, esto es debido a la interacción humana con juegos al aire libre casi 365 días al año. Con veranos calurosos e inviernos templados si los comparamos a la región norte del país, esto permite que su gente sea mas sociable, amigable y en general hospitalaria. El clima favorece mucho al terreno de la región tanto como para su agricultura y para sus actividades recreativas. Su posición geográfica es favorable. Sus playas, las cuales constan por cientos de kilómetros de costa al sur del océano Atlántico, además del círculo a lo largo del Golfo de México, por lo que es famoso en sus mariscos. El sur consta de innumerables rutas para ir de excursión, montañas para escalar, ríos para navegar y pantanos para explorar. Diversos ecosistemas permiten realizar muchas actividades saliendo de lo cotidiano y ciudadano. La población

sureña disfruta mucho de actividades como la pesca y la caza además realizan muchas barbacoas y comidas al aire libre, especialmente durante el verano y la primavera.

Como se mencionó anteriormente la cultura afroamericana fue una de las principales influencias en la gastronomía de la zona. Las familias afroamericanas han desarrollado sus tradiciones alrededor de la comida. Lo han considerado alrededor de la historia como algo tan personal y familiar que a pesar de todas las desgracias y segregaciones que han sufrido, su sustento ha sido el compartir tiempo alrededor de los platillos y los alimentos típicos para ellos. Esta conexión tan estrecha entre las familias y la comida, ha permitido que varias sino la mayoría de las recetas se documenten a lo largo de los años. Culturalmente y religiosamente los afroamericanos han desarrollado sus costumbres alrededor de las artes, como es la música, la cocina y el baile. Desarrollan rituales y hábitos alrededor de la comida, por ejemplo cenas familiares después de la misa de los domingos o almuerzos entre comunidades cercanas ahora forman parte de la sociedad afroamericana. El compartir con el prójimo, hoy en día es un hecho, en parte para demostrar que todos han sufrido la segregación de la misma manera, no necesariamente hoy en día, pero muchos de sus ancestros sacrificaron sus vidas por la libertad de futuras generaciones. Por lo tanto los alimentos, y diferentes preparaciones son usadas para demostrar el cariño fraterno y un recuerdo de que estos hechos no se pueden dar nuevamente.

La música, al igual que su comida es un emblema del país. En cuanto a las artes, éstas han estado en auge durante muchos años atrás: el sur es la región de los Estados Unidos que se identifica por haber prosperado por esfuerzo propio en la literatura y en la historia de la música. Esta interesante región recorre todo un camino desde cantos espirituales de los esclavos afroamericanos, hasta que en el siglo XXI podemos encontrar el hip-hop, el Jazz,

el blues y el rock and roll, todos estos géneros nacieron en y se desarrollaron en la región sur. Nashville, indiscutiblemente es la capital de música Country de todo el mundo, sin duda las noches en este lugar pertenecen a la música. Tennessee es un sitio de desarrollo del folklor musical y no hay mejor lugar para influenciarse musicalmente que este estado. El estado de Luisiana sigue siendo un icono para la música Cajun y zydeco además de música mundialmente popularizada como el Jazz y el Blues. Esta región fue y es santuario de varios de los músicos nacidos en este país comenzando por el que una vez fue el hogar de “El Rey” Elvis Presley o el genio del Blues BB King. Pero el tema que más concierne en la influencia gastronómica del sur es la atribución que los diferentes cantos y melodías que los esclavos otorgaron a la gastronomía. Esto dio origen a un pensamiento profundo a cerca de los alimentos, siendo escasos durante este periodo, era inaceptable desperdiciarlos. Por lo tanto la creatividad y la necesidad dieron origen a lo que hoy podemos probar y disfrutar.

### **Gastronomía del Sitio**

Durante el periodo de la esclavitud se dio origen a una de las ramas en que se divide la cocina sureña, la “Soul Food” o comida del alma, “Soul” fue un adjetivo con el cual se calificaba a los afroamericanos, durante este periodo también se origino la popular música soul. La Soul food es tradicional de los afroamericanos, su origen remonta a que los esclavos eran dados los restos de las plantaciones y los restos de cualquier carne, no podía haber desperdicios por lo que cualquier resto era frito o lo adicionaban a otra preparación como en croqueta o en estofado. El principio de este tipo de comida, es que se cocina por instinto, las medidas exactas no son usadas, debes aplicar tus sentidos, tu alma y tu corazón al cocinar. Fue un concepto que debido a la necesidad empezó a tener sentido para su

población, cocinar con sus sentidos adaptándose a los ingredientes poco a poco empezó a crear platillos increíbles que perduraron a lo largo de la historia. Derivan de ingredientes sumamente simples y accesibles que combinándolos crean deliciosas preparaciones.

Otras subdivisiones de la cocina sureña son la Creole o Criolla y la Cajún. La cocina Cajún lleva esta palabra en honor a la etnia que lleva el mismo nombre. Los Cajún fueron la etnia descendiente de Acadia, ex colonia Francesa en Norte America. Tanto la comida Creole como la Cajún son las más reconocidas mundialmente. Ambas cocinas son originarias del estado de Luisiana. Tienen muchas similitudes ya que se originaron durante el mismo periodo colonizador de este país, pero por otro lado cada una tiene su estilo particular. La cocina Creole es más del centro de la ciudad de New Orleans, es mas estilizada en sus productos y en su presentación, su influencia es principalmente francesa y española. Mientras la cocina Cajún es mas rural, es menos estilizada, usan muchas especias, se caracterizan por sus estofados y por mezclar varias preparaciones y crear una sola.

El uso de las especias principalmente vienen de una influencia africana. La famosa especia Cajún, la cual es el condimento base para la mayoría de preparaciones, consta de la unión de diez a quince diferentes hierbas y especias. Esta especia es la que da el sabor y color rojizo que caracteriza a esta rama de la cocina sureña. En general estos dos estilos, icónicos de la gastronomía regional fueron influenciadas por productos y costumbres de las tribus nativas, españolas, africanas y francesas. Uno de las preparaciones que identifican a esta región es el “gravy” la cual es una salsa espesa de carne ya sea de res o pavo, se la usa para acompañar varias preparaciones como el puré de camote, el puré de papa o los famosos biscuits. La comida de esta región es muy cacera y se la conoce como confort food, es decir un alimento que te hace sentir en casa.

Existen varios tipos de divisiones en la cocina sureña, aunque un poco más pequeñas y no tan conocidas, como es la Lowcountry, la de la región de los Apalaches, la Florribean que se encuentra en Florida y su principal influencia es la caribeña y la española. La comida del suroeste, o southwest también tiene un estilo similar e introdujo algunas técnicas como el barbecue, la cocción lenta en hornos con leña y en general la técnica del ahumado, la cual es tan famosa mundialmente. Entre las tribus nativas americanas que atribuyeron a su gastronomía son las tribus Caddo, Choctaw y Seminole.

Hoy en día se ha forjado una base muy sólida que conforma la cocina de esta región. Varios platos representativos han existido desde el principio de la historia y prevalecen hasta hoy en día, tanto



Figura 2-Biscuits Tradicionales

comidas como bebidas. Entre los más representativos están los biscuits, los cuales son una especie de pan suave, este se sirve con gravy tanto en el desayuno como en el almuerzo, el pan de maíz o cornbread el cual tiene una textura interesante debido a los lácteos que se añaden y a la harina de maíz.

El bagre frito o catfish también es muy tradicional del área y es considerado como uno de las preparaciones más tradicionales del



Figura 3-Catfish o Bagre frito

área. El famoso pollo frito, al igual que el bagre es adorado por la mayoría de la población sureña la cual se ha popularizado hasta extenderse a cadenas internacionales de comida rápida.

Los tomates verdes fritos, constan de tomates cosechados antes de su maduración, apanados con harina de trigo y de maíz y posteriormente fritos. Los diferentes estofados llamados Gumbos que realizan con diferentes tipos de vegetales y proteínas, tienen un alto nivel calórico ya que su origen era brindar energía para el trabajo en el campo. Los Chowders



Figura 4-Tomates Verdes Fritos

también son típicos de la región, esta es una especie de sopa a base de maíz donde se le añade vegetales, pollo o mariscos. Los bisques tuvieron una gran influencia en esta región, ya sea su preparación de mariscos, de pollo o pavo, con vegetales y enriquecido con un Roux. Los pickles en conserva también son populares entre su población. Las papas hushpuppies y hashbrown se originaron en esta región y se popularizaron alrededor del mundo.

El Jambalaya el cual es considerado de los platos más típicos, es un arroz acompañado de especias Cajún,



Figura 5-Mississippi Mud Pie

varias proteínas como pollo, camarón, country ham y varios vegetales. En cuanto a los postres, se caracterizan por ser altos en azúcar y en grasa, pero así mismo por ser deliciosos. Entre ellos resaltan los pies, especialmente el pie de pecanas, el pie de camote, el Mississippi Mud pie y el pie de cereza. Además el pudin de pan o bread pudin, y el banana Foster son postres emblemáticos de esta zona.

Se puede determinar que muchos personajes contribuyeron con la evolución y el desarrollo de esta gastronomía. No hubo una sola persona o un solo grupo que marco la historia gastronómica sureña. Aunque aquí tuvieron un papel muy específico los colonizadores, los nativos americanos, los afroamericanos y sus antepasados que fueron traídos hacia el territorio para trabajar como esclavos. Toda esta mezcla de culturas fue un aporte primordial a la gastronomía, esta es una región donde se ve la importancia de la cocina y su relación con la población. De como viene a ser parte de una sociedad, donde no solamente tiene el propósito de alimentarnos pero también llega a ser un factor de convivencia social, de tradición y de unificación familiar.

## **Metodología de la Investigación**

Para la realización de esta investigación las principales fuentes fueron libros y paginas web. Se realizó una investigación de los datos históricos para que sean un soporte a la información gastronómica que posteriormente se presentará. De esta manera con un sustento histórico, los datos presentados tendrán una mayor comprensión por parte del lector. Es importante tener un apoyo histórico ya que este tema es muy rico en cultura y en historia de la región. A parte de los datos históricos que se utilizó, se trató de realizar

una investigación amigable para el lector, dar a comprender la importancia de la tradición y la gastronomía en el mundo. Muy independiente de la nacionalidad, mi objetivo es basarme en una serie de libros y recopilaciones de relatos afroamericanos para lograr transmitir mediante la investigación un concepto profundo acerca de la gastronomía sureña. Mediante la búsqueda se podrá dar testimonio de cómo la cultura de una nación ha llegado a influenciar de tal manera la cocina de una área. En cuanto a la parte gastronómica, me basé así mismo en relatos personales que se encontraron en libros ya que me parece la manera más correcta de mantener viva la memoria de aquellos que se esforzaron en contarlos y en compartir sus recetas, técnicas y experiencias personales que rodean a la cocina.

Los libros y páginas web históricas fueron un gran apoyo, especialmente para lograr una explicación coherente del mensaje que se quiere transmitir posteriormente. Es indispensable analizar los datos históricos y estudiarlos cuidadosamente con el propósito de llegar hasta hoy en día, donde la cocina es un tema popularizado. Es curioso también analizar a través de la historia como la cocina ha cambiado durante estos tiempos. Antes, solía tener un significado muy diferente al que ahora tiene, su concepto se modernizó totalmente convirtiéndose en muchos casos en un arte solo con fines de lucro. Por lo que es importante recordarlo como un elemento que unió no solo a familias pero a comunidades, es un signo de tradición. Las culturas sureñas llevan ese legado, por lo que mediante la historia y los relatos personales se logrará transmitir.

A parte del apoyo teórico de donde se sustentó esta investigación, este trabajo fue también realizado en base a experiencias personales e información recopilada a lo largo de un año donde realicé mis estudios en la ciudad de Oxford, Mississippi. Anteriormente a que se



realice esta infestación, la idea de realizarla posteriormente estaba presente, por lo que se fue recopilando una serie de información, ya sea en libros, o en experiencias personales. Así mismo se realizó un viaje gastronómico al finalizar mis estudios donde tuve la oportunidad de recorrer por los estados de Mississippi, Alabama, Arkansas, y Oklahoma. Durante este viaje pude recorrer los restaurantes locales más típicos de cada estado. Pude hablar con gente local, donde compartí ideas y pensamientos. Pude entender lo que esta gastronomía significaba para ellos. Pude ver el sistema de los restaurantes, desde pequeños comedores locales hasta restaurantes que acogían a grandes cantidades de personas.

## **Recursos Empleados**

Se utilizó una serie de recursos tanto para la investigación como para la elaboración del menú. Como ya se mencionó anteriormente, mi principal inspiración y mi principal fuente de información para la elaboración del menú en sí fueron las experiencias gastronómicas que tuve durante un año en los territorios sureños. Traté de recrear algunos de los platos que probé, luego consulté en libros y paginas web. Así mismo tuve la oportunidad de hablar con personas locales que me explicaron sus platos y me compartieron algunas de sus recetas. Realicé varias cenas junto a amistades sureñas donde aprendí a realizar algunos platos locales. El visitar restaurantes a la larga fue un recurso muy útil. Trataba de ir a los restaurantes que sean lo más local posible, alejándome de grandes cadenas.

Los libros de cocina y recetarios fueron un gran aliado. Si bien había probado el plato, existían algunas especies que eran sutiles pero indispensables para la realización del plato. Además existen varios procesos los cuales tienen que ser respetados para la elaboración apropiada de el plato. Hubo pequeñas pruebas que ayudaron a determinar los sabores y

combinaciones correctas. Después de investigaciones y pruebas pude empezar con la realización del menú. Por medio del laboratorio gastronómico de la cocina Marcus de la Universidad San Francisco pude utilizar los recursos necesarios en cuanto a equipos para elaborar los diferentes tipos de cocciones y adecuar las preparaciones de la mejor manera. Los cuales constan como principales elementos de una cocina con quemadores, una freidora y diferentes compartimientos fríos para guardar alimentos que necesitan refrigeración o preparaciones que se van realizando durante los días del menú. A parte de todos los utensilios de cocina que forman parte de ella y se comparten con la cocina del restaurante Marcus.

### **Ingredientes y Variantes**

Se trató de realizar un menú sureño lo más parecido al que puedes probar en los Estados Unidos. Traté de utilizar ingredientes icónicos de la cocina del sur. Entre ellos se encuentra el maíz, el cual lo utilicé en el pan de maíz. En cuanto a los vegetales empleados estuvieron los tomates verdes con los cuales se realizó los tomates verdes fritos, y la calabaza donde se realizó una sopa de calabaza horneada. Para el plato fuerte se trató de recrear los sabores lo mas parecido posibles. Como condimento principal para la mayoría de los platos, se realizó el condimento Cajún, donde se combinó una serie de hierbas y especias para recrear los sabores que había probado en la ciudad de New Orleans. Se pudo conseguir la mayoría de especias a excepción de la semilla de mostaza la cual fue remplazada por mostaza en polvo. Otro ejemplo fue remplazar la raíz de Horse radish la cual no pude conseguir por mostaza Dijon, ya que su sabor es muy similar. Traté de adaptar estos condimentos a los paladares de los posibles clientes ya que la cocina Cajún tradicional son picantes y sus platos muy condimentados lo que consideré que no seria del

gusto de todos. Por esta razón opté por ir por sabores más sutiles y con un picante casi imperceptible.

En el plato principal usé el pecho de res, el cual era un corte con el que se realiza el beef brisket originalmente, en este caso por motivos de presentación no se lo cocinó en salsa sino se la realizó a parte. En cuanto a la salsa se realizó el giro ahumado y dulce que caracteriza a un BBQ. En cuanto al carbohidrato que se incluyo en el plato principal, se realizó el tradicional Jambalaya. Para agregar una textura y un color diferente en el arroz, se lo preparó con dos clases, este fue arroz salvaje y Basmati, donde en estados Unidos se lo realiza con arroz regular. El Jambalaya, a parte de constar del arroz este está compuesto por una serie de proteínas, pero yo únicamente se decidió incluir camarones a la parrilla y un chorizo Anduille de cerdo y especias Cajún. Incluí así mismo las nueces pecanas, las cuales son muy tradicionales de esta región, se las caramelizó y se añadió a una ensalada de lechugas y peras pochadas.

En cuanto al postre, realice un clásico sureño. Este se llama Banana Foster. Debido a que es un postre estéticamente no muy atractivo pero delicioso, decidí incluir varios elementos para estilizarlo un poco más. Incluí elementos como caramelo solido para decorar y un pequeño pan de banana en el medio para dar altura y textura al postre, así mismo el helado decidí potenciarlo más con vaina de vainilla y un poco de ron. Aparte de estos cambios, se mantuvo la receta original, la cual es sencilla pero rica en sabor. El postre era realizado a la minute lo que mantuvo la calidad de los elementos en el plato. Se trató de mantener la esencia principal de cada plato. Se tuvo que realizar varias adaptaciones para que se pueda acoplar tanto al concepto del restaurante Marcus como también a las expectativas personales, de los chefs y de los clientes.

## **Menú Propuesto**

**-Primera Entrada:** Sopa de Calabaza Horneada acompañada de Crocantes de Calabaza y Pan de Maíz

Sopa de Calabaza: Consta principalmente de un puré de vegetales horneados con aceite de oliva, especias Cajún y sal gruesa. Todo se procesa y se da ligereza leche y un toque de crema de leche.

Crocantes de Calabaza: Finas laminas de calabaza cocinadas en almíbar previamente hecho. Los crocantes son horneados y usados para añadir textura, sabor y decoración al plato.

Pan de Maíz: Es un pan suave hecho a base de harina de maíz y lácteos. Esta combinación crea un pan rico en textura y sabor que logra un buen acompañamiento para la sopa de calabaza. Se lo sirve aparte en un plato pequeño.

**-Segunda entrada:** Tomates Verdes Fritos

Tomates verdes fritos: Se realiza a base de tomates cosechados antes de completar su maduración, se los sirve apanados en una mezcla a base de harina de maíz. Se los presenta en rodajas aproximadamente de 1.5 centímetros y se los fríe hasta que estén dorados.

Como acompañante a este plato lo serví con una salsa de mostaza Dijon y crema agria y una ensalada de radiccio lo que aportó con frescura al plato ya que su principal elemento es frito.

**-Plato Fuerte:** BBQ Beef Brisket acompañado de arroz Jambalaya y ensalada de peras pochadas y pecanas caramelizadas

Beef brisket: Se presentó como rodajas de aproximadamente 2 centímetros de grosor con cocción sus vide. Encima una salsa ahumada al estilo BBQ a base de naranja y miel de maple.

Jambalaya: Es una arroz Cajún que consta de arroz basmati y arroz salvaje los cuales aportan textura y color al plato. El arroz consta de chorizo de cerdo anduille y camarones a la plancha.

Ensalada: Consta de un mix de lechugas acompañada de una vinagreta, peras pochadas en agua aromatizada con especias dulces y nueces pecanas caramelizadas en azúcar morena.

**-Postre:** Banana Foster & Banana Bread

Banana Foster: Consta de pedazos de plátano flambeados con ron y caramelizados con azúcar. Acompañé con helado de vainilla y ron con una decoración de caramelo con pecanas picadas.

Banana Bread: Es un muffin realizado a base de banana, el cual se coloca en el centro del plato, y en el centro del Banana Foster realizado previamente. Se lo coloca abajo del helado. Este elemento añade altura ya que el helado se lo coloca encima del muffin, añade también otra textura y enriquece el sabor del plátano.

### **Razonamiento y Justificación del Menú**

La realización de mi menú comenzó con la idea de aplicar algo nuevo, de aportar con un menú que no lo hayan realizado. Como así también mediante los conocimientos que gané durante mi año en el extranjero, desmentir varios estereotipos de la cocina estadounidense, específicamente sureña. Con el apoyo de varias personas, libros e investigación fui construyendo lo que creí que fue una buena representación de un menú de la zona. La comida estadounidense si bien es estereotipada en muchos aspectos, por el que no se equivocan es por la cantidad de comida que llevan los platos y su alto nivel calórico. Son diferentes hábitos de los que tenemos en nuestro país, por esta razón tuve que adaptar las preparaciones los posibles clientes. Tuve que adaptar tanto sabores como cantidades para lograr sabores mas sutiles y porciones más equilibradas.

Tuve que arriesgarme un poco tanto con el tema del menú como en las preparaciones. En cuanto al tema, como lo mencioné anteriormente la comida estadounidense es estereotipada, esto se debe mucho a las cadenas de comida rápida que se han extendido por el mundo. El primer riesgo fue que escojan mi menú al momento de ver las opciones en la carta, ya que para muchos esta asociación con la comida rápida únicamente les causaría

duda. El otro riesgo era emplear los sabores que incluí en cada plato. En mi opinión nuestra población en general tiene una mente bastante tradicional al momento de comer, no les gusta mezclar dulce con sal, o ácido con picante. En mi menú incluí estos sabores, por ejemplo la acidez del tomate verde con el picante de su salsa o en el plato fuerte la salsa tenía un toque de dulzor así también como las pecanas y las peras de la ensalada. Trate de incluirlos sutilmente lo cual funcionó muy bien a juzgar de los comentarios de los clientes.

Las opciones que escogí para mis entradas creo que fueron equilibradas tanto en sus porciones como en sus sabores. En especial los tomates verdes fritos fueron una novedad y les agradó mucho, los cuales al principio tuve un poco de duda al incluirlos. Este fue un plato que para la mayoría era la primera vez que lo probaban. La sopa de calabaza horneada fue un plato que también les agradó debido al balance de sus sabores. En general las entradas fueron simples y con ingredientes que consumimos normalmente, pero no es usual darles esa preparación. Somos tan afortunados de tener vegetales y frutas durante todo el año pero muchas veces estas son desperdiciadas por la manera que les damos o no les damos uso, por lo que mi objetivo fue también mostrar diferentes usos a vegetales de consumo diario.

En cuanto al postre, quise presentar así mismo un elemento simple pero diferente para el cliente. Uno de nuestros principales productos es el plátano, sin embargo, es tan poco explotado ya que la mayoría desconoce o rechaza otras preparaciones con esta fruta. En mi caso quise darle el espacio que se merece, todo el plato se centró en esta fruta. Tanto el principal elemento que era la banana flambeada como el pan de banana se distinguían en el plato, el helado y el caramelo fueron elementos complementarios. Pero en esta preparación

también quería demostrar preparaciones diferentes que se puede dar a nuestros productos diarios.

Por lo tanto las opciones que opté por escoger en mi opinión formaron una combinación buena tanto en sabores como en proporciones y distribución de plato. Fue un proceso por el cual investigué y pregunté mucho antes de realizarlo, pero así mismo decidí permanecerme fiel a lo que había experimentado personalmente. Acepté ideas, sugerencia y cambios pero también al guiarme por mis instintos pude estar realmente satisfecha con mi trabajo. Esta claro que ahora realizaría cambios a este menú, pero al realizarlo principalmente bajo mis conocimientos pude hacer de esta experiencia no solo algo académico sino algo personal que me ayudó a crecer como persona y entender más como funciona un restaurante.

Todo el proceso de investigación fue favorable, ya que escogí un tema que me apasionó mucho desde que lo descubrí, estaba segura e impaciente por saber más por lo que el acceso a la información no fue difícil. Mis experiencias las tomé como fuentes de primera mano, lo que me transmitió la gente y las vivencias durante este año Mississippi para mí valen mucho y quise plasmarlas en mi proyecto. Así mismo sustentar estas vivencias con hechos históricos fue muy enriquecedor, y saber aplicarlo y adaptarlo en la cocina de mi país fue definitivamente algo invaluable .

### **Detalle de Técnicas Culinarias Empleadas**



Una serie de técnicas se emplearon al momento de realizar este menú. No todas se aplicaron de una manera tradicional como se realiza en la cocina sureña, pero estas tuvieron que realizarse para obtener preparaciones más estilizadas y no tan rudimentales como son las originales, esto se realizó para adaptarse al concepto del restaurante el cual era muy importante respetar. Estas técnicas en mi opinión permitieron mantener un estándar establecido y la calidad en los alimentos que iban a ser servidos al comensal. A continuación se detallará las técnicas que fueron empleadas plato por plato para poder llegar al producto final.

En cuanto a la primera entrada, su nombre claramente demuestra la técnica principal de su preparación, esta es una sopa horneada de calabaza. Primero se procede a agregar todos los vegetales de la cual consta la sopa en una lata junto a aceite de oliva, especias Cajún y sal gruesa, todos los vegetales se encuentran previamente cortados en batallas. Todo esto se hornea con el propósito de que este pierda líquidos y se cuece desde afuera hacia el interior, así mismo para llegar a una caramelización natural y aporte con sabor y color al plato. Luego se procesa creando un potaje al cual se añade líquidos lácteos para mejorar su textura y su sabor. En cuanto al pan de maíz, sus ingredientes son mezclados en una batidora Kitchen Aid con el propósito de lograr una buena homogenización y agregar aire a la mezcla para que salga suave y agradable. Para los crocantes de calabaza, primero se cocinó las laminas de calabaza en un almíbar, luego puestas en un silpat y horneadas a baja temperatura, de esta manera quedarían crocantes y con una cierta transparencia.

Para la segunda entrada, la cual fue los tomates vedes fritos primero se procede a cortar en laminas uniformes el tomate. Seguido de esto se empaniza o apana los tomates con una mezcla previamente hecha a base de harina de maíz. Luego se los fríe con el propósito de

cocer el alimento en grasa a temperatura alta hasta obtener el término y el color deseado, la cual es dorado y crocante. En cuanto a la salsa que lo acompaña, este se debe mezclar la crema agria con la mostaza Dijon.

Para el plato fuerte una serie de técnicas fueron empleadas. Comenzando por el beef brisket, este fue primero limpiado previamente se retiró los tejidos conectores. Luego se lo aliñó con sal en grano. Aparte se realizó una salsa donde la carne va a ser cocinada al sous vide. Se colocó el salón aliñado con la salsa en una funda de empacar al vacío. Este método de cocción básicamente se lo realiza para mantener las cualidades y las características organolépticas de los elementos. El alimento se coloca en una funda hermética, se extrae el oxígeno de la misma y regularmente se cocina a temperaturas bajas durante varias horas, en algunos casos más de un día. El agua donde se cocina usualmente esta por debajo del punto de ebullición. En este caso se cocinó a 65 grados centígrados durante 10 horas. Luego se procedió a sellar la carne a una alta temperatura para que de esta manera los poros del corte se cierren y gracias a este procedimiento el corte mantendrá los jugos en su interior, y así también llegar a una coloración agradable. Luego se procede a laminar la carne en la maquina laminadora. Posteriormente se redujo el liquido donde se cocinó la carne, esta será la salsa que acompañe el beef brisket.

El plato principal también consta del tradicional Jambalaya, preparación que para mi menú posiblemente fue el que más tuve que adaptar y cambiar de todas las realizadas. Primero se realizó un refrito de vegetales en brunoise. Luego se cocinó los dos tipos de arroz por separado, los cuales fueron basmáti y salvaje. El arroz salvaje se cocina por dos tazas de arroz, ocho de agua y se hierve hasta que el arroz esta cocido y se deja reposar un momento, mientras el arroz basmáti se realiza por cada taza, 1.1 tazas de agua. El

Jambalaya consta de un chorizo Anduille, para esto molí lomo de falda de cerdo, grasa de cerdo, tomillo fresco, sal y especias Cajún, luego con la ayuda de la maquina para realizar embutidos se rellenó la tripa de cerdo. Posteriormente se llevó a su cocción hasta llegar a los 70 grados centígrados. Ya que se tiene todos estos procedimientos en el refrito que aporta sabor y color se agrega los tipos de arroz, el chorizo, pasta de tomate, especias Cajún. Al último se agrega los camarones al grill lo cual esta técnica aporta color y sabor al camarón.

Para la ensalada del plato fuerte, las peras fueron pochadas ya que al cocinar en materia liquida la pera obtiene una textura mas suave, además se aromatizó con especias dulces y se agregó un poco de azúcar. En cuanto a las pecanas que igualmente acompañan la ensalada, se las tostó para aumentar su aroma y sabor y posteriormente se las caramelizó con azúcar morena. En cuanto al postre, la técnica que prevalece es el flambeado, Esta técnica consiste en evaporar el alcohol que existe en la bebida alcohólica que se le agrega a un plato, en este caso ron con el propósito de que queden restos de su aroma y su sabor. Así mismo se cocinó el plátano con mantequilla y azúcar para caramelizarlo. Para el pan de banana, se horneó con todos sus elementos hasta llegar a su cocción. Así mismo para decoración se realizo un caramelo transparente al cual se agregó pecanas trituradas, y por ultimo el helado el cual se realizó una crema inglesa, se aromatizó con ron y se puso en la maquina para realizar helado. Muchas de estas técnicas se tuvieron que implementar con el propósito de llegar a presentar un menú estilizado que demuestre técnica y conocimiento de mi parte.

## **Maridaje del Menú**

En el caso de un maridaje para este menú, comenzaría con la segunda entrada ya que la primera entrada es la sopa de calabaza y considero que no necesita un maridaje. Para los tomates verdes fritos lo acompañaría con un Sauvignon Blanc. La razón por la que escogería este vino es debido a que es un vino seco y combinaría bien con la fritura del tomate. Es complicado maridar el tomate, pero en este caso el hecho de que el tomate este sin madurar y primordialmente solo tiene una sutil acidez, también su apanadura ayuda a que se pueda combinar mejor con una bebida. Escogí este vino seco ya que ayudaría a balancear los sabores debido a la cobertura frita que tienen el tomate. Así mismo consta de aromas verdes, como pimienta verde o apio. Esta característica me pareció que quedaría muy bien y fuera un buen acompañante para balancear la acidez. Así mismo de esta manera también prepara el paladar para el próximo plato.

Para el plato fuerte pensé que el mejor maridaje con el cual se lo puede acompañar es la cerveza. El plato consta de sabores un poco fuertes debido a las especias Cajún que se usó en el arroz Jambalaya. Así mismo los sabores ahumados de la carne y de su salsa combinarían muy bien con la cerveza. La cerveza que escogería fuera la cerveza nacional "Pilsener" ya que es ligera, no es una cerveza pesada que en vez de aligerar la comida la hace más pesada sino que es una cerveza digerible con un amargo muy sutil. El plato consta de elementos que podrían causar un poco de sed debido a sus sabores, por ejemplo el chorizo Anduille en el arroz, o la nuez pecana también es un ingrediente que puede causar esta sensación.

Para el postre escogí maridarlo con un late harvest. Este postre para mi combina muchas características que en un postre son indispensables. Esta claro que tiene el dulzor, tiene texturas diferentes aportadas por el plátano y el pan de banana, así mismo tiene frescura y

el juego de temperaturas también es muy interesante. Escogí el late harvest ya que el azúcar en el mismo va a estar a la par con la dulzura del postre, de esta manera no se distorsionará el sabor tanto del vino como del postre. Me gustaría que el late harvest fuera tinto, debido a las características de los tintos, pero tras haber investigado tengo conocido que hay muy pocos productores de late harvest tintos. Este para mi fuera un buen maridaje ya que el postre consta de sabores e ingredientes como la nuez pecana, la azúcar morena, la canela, el ron, y el caramelo, los cuales claramente combinarían mejor con las características de un vino tinto.

## **Ejecución del Menú**

### **Costos**

#### **Food Cost Real**

Datos:

Transferencias recibidas: \$93.03

Bajas: \$8.53

Requisiciones: \$473.94

Numero de Ventas: 62

Ingreso: (23.80 ) x (62)

(7.22) x (6)

Ingreso Neto:  $1,475.6 - 12\% - 10\% = 1,475.6 - 177.072 - 147.56 = \$1,150.968$

$43.32 - 12\% - 10\% = 43.32 - 5.19 - 3.81 = \$34.32$

Ganancia:  $1,150.968 - 8.53 + 93.03 = 1,235.46 + 34.32 = \$1269.78$

#### **Costo Real**

Costo Real :  $473.94 / 62 = \$7.65$

#### **Food Cost Teórico**

Costo Teórico del Menú: \$11.41

#### **Porcentajes**

-Food Cost Real

FCR/Ganancia x 100 =

$7.65 / 1269.78 \times 100 = 0.60 \text{ } 60\%$

-Food Cost Teórico:

$11.41 / 23.90 \times 100 = 47.74\%$

## Subrecetas y Recetas Estándar

### Subrecetas Estándar:

Nombre de Subreceta: Jambalaya 1 PAX				
Unidad	Cantidad	Producto	Precio Unit.	Precio Total
Kilogramos	0,05	Arroz Salvaje	8,95	0,4475
Kilogramos	0,05	Arroz Basmati	10,8	0,54
Kilogramos	0,1	Camarón	16,28	1,628
Kilogramos	0,03	Pimiento verde	0,73	0,0219
Kilogramos	0,03	Pimiento rojo	1,6	0,048
Kilogramos	0,03	Apio	0,8	0,024
Kilogramos	0,01	Ajo	3,8	0,038
Kilogramos	0,03	Pimiento amarillo	1,65	0,0495
Unidad	0,05	Tomates en lata cubos	2,79	0,1395
Unidad	0,03	Pasta de tomate	2,3	0,069
Kilogramos	0,01	Especias Cajun	1,12	0,0112
Kilogramos	0,05	Salchicha anduille	1,55	0,0775
<b>Precio Total</b>				<b>3,0941</b>

Nombre de Subreceta: Especias Cajun 10 PAX				
Unidad	Cantidad	Producto	Precio Unit.	Precio Total
Kilogramos	0,05	Sal Ajo	3,29	0,1645
Kilogramos	0,05	Sal Apio	4,18	0,209
Kilogramos	0,05	Sal Cebolla	7,99	0,3995
Kilogramos	0,05	Pimienta Blanca	8,27	0,4135
Kilogramos	0,05	Pimienta Negra	10,15	0,5075
Kilogramos	0,03	Mostaza polvo	26	0,78
Kilogramos	0,05	Comino	6,11	0,3055
Kilogramos	0,06	Oregano	5,64	0,3384
Kilogramos	0,06	Paprika	35,32	2,1192
Kilogramos	0,05	Azucar Morena	0,98	0,049
Kilogramos	0,05	Pimienta cayena	6,5	0,325
<b>Precio T 10 pax</b>				<b>5,6111</b>
<b>Precio 1 pax</b>				<b>1,12222</b>

Nombre de Subreceta: Chorizo Anduille 1 PAX				
Unidad	Cantidad	Producto	Precio Unit.	Precio Total
Kilogramos	0,1	Lomo de falda	12,8	1,28
Kilogramos	0,0015	Intestino para rellenar	8,5	0,01275
Kilogramos	0,03	Grasa de cerdo	7,2	0,216
Kilogramos	0,005	Tomillo	7,32	0,0366
Kilogramos	0,01	Especias Cajun	1,12	0,0112
Kilogramos	0,002	Sal	0,33	0,00066
<b>Precio Total</b>				<b>1,55721</b>

Nombre de Subreceta: Helado de vainilla y ron 10 PAX				
Unidad	Cantidad	Producto	Precio Unit.	Precio Total
Unidades	4	Huevos	0,13	0,52
Litros	0,03	Glucosa	1,8	0,054
Unidades	1	Vaina vainilla	330	3,3
Litros	0,03	Ron	10,97	0,3291
Litros	0,5	Leche	1,22	0,61
Kilo	0,2	Azucar	0,9	0,18
<b>Precio 10 Pax</b>				<b>4,9931</b>
<b>Precio Total</b>				<b>0,49931</b>

Nombre de Subreceta: Banana Bread 10 PAX				
Unidad	Cantidad	Producto	Precio Unit.	Precio Total
Kilogramos	0,2	Platano Seda	5,27	1,054
Kilogramos	0,03	Azucar glass	4,3	0,129
Kilogramos	0,003	Sal	0,33	0,00099
Kilogramos	0,01	Polvo Hornear	3,04	0,0304
Unidad	2	Huevo	0,13	0,26
Kilogramos	0,04	Harina de Trigo	0,76	0,0304
Kilogramos	0,05	Mantequilla	5,27	0,2635
Precio 10 Pax				0,71429
<b>Precio 1 Pax</b>				<b>0,071429</b>



Recetas Estándar:

## -Primera Entrada

Nombre de Receta: Crema de Calabaza horneada 1 PAX				
Unidad	Cantidad	Producto	Precio Unit.	Precio Total
Kilogramos	0,2	Calabaza	1,51	0,302
Kilogramos	0,05	Cebolla paiteña	2,7	0,135
Litros	0,075	Crema de leche	2,97	0,22275
Kilogramos	0,05	Cebolla perla	2,7	0,135
Kilogramos	0,01	Ajo entero	3,8	0,038
Litros	0,1	Leche entera	1,22	0,122
Kilogramos	0,005	Pimenton	35,32	0,1766
Kilogramos	0,004	Sal	0,33	0,00132
Litros	0,06	Aceite de oliva	9,15	0,549
Kilogramos	0,005	Pimienta negra	10,15	0,05075
<b>Precio Total</b>				<b>1,73242</b>

Nombre de Receta: Pan de Maiz 25 PAX				
Unidad	Cantidad	Producto	Precio Unit.	Precio Total
Kilogramos	0,1	Mantequilla	5,27	0,527
Kilogramos	0,3	Harina de Maiz	3	0,9
Kilogramos	0,4	Harina de trigo	0,76	0,304
Kilogramos	0,004	Azúcar blanca	0,9	0,0036
Kilogramos	0,001	Polvo de hornear	3,04	0,00304
Kilogramos	0,005	Sal	0,33	0,00165
Unidad	2	Huevos	0,13	0,26
Litros	0,2	Leche	1,22	0,244
Litros	0,04	Vinagre blanco	0,6	0,024
Precio 25Pax				2,26729
<b>Precio Total</b>				<b>0,0906916</b>

## -Segunda Entrada

Nombre de Receta: Tomates Verdes Fritos <b>1 PAX</b>				
Unidad	Cantidad	Producto	Precio Unit.	Precio Total
Kilogramos	0,15	Tomates verdes	0,98	0,147
Kilogramos	0,005	Lemon and pepper	21,43	0,10715
Kilogramos	0,02	Harina de trigo	0,76	0,0152
Kilogramos	0,02	Harina de Maíz	3	0,06
Kilogramos	0,02	Mostaza Dijon	57,14	1,1428
Litros	0,4	Crema agria	4,41	1,764
Unidad	1	Huevos	0,13	0,13
Kilogramos	0,005	Rucula Baby	11,28	0,0564
Kilogramos	0,005	Radiccio	5,5	0,0275
<b>Precio Total</b>				<b>3,45005</b>

## -Plato Fuerte

Nombre de Receta:Beef Brisket, Jambalaya Ensalada de peras y pecanas <b>1 PAX</b>				
Unidad	Cantidad	Producto	Precio Unit.	Precio Total
Kilogramos	0,1	Res Salon	7,95	0,795
Kilogramos	0,03	Cebolla paiteña	2,7	0,081
Kilogramos	0,03	Cebolla perla	2,7	0,081
Kilogramos	0,003	Ajo en polvo	3,29	0,00987
Kilogramos	0,005	Laurel	6,77	0,03385
Kilogramos	0,004	Pimienta negra	10,15	0,0406
Kilogramos	0,02	Azúcar morena	0,98	0,0196
Kilogramos	0,002	Sal	0,33	0,00066
Litros	0,03	Naranja Americana	3,2	0,096
Kilogramos	0,03	Limón Mayer	0,9	0,027
Kilogramos	0,05	Miel de maple	7,35	0,3675
Kilogramos	0,004	Humo Liquido	7,2	0,0288
	0,05	Vinagre de vino rojo	7,23	0,3615
Kilogramos	0,004	Sal en grano	2,23	0,00892
Kilogramos	1	Arroz Jambalaya	3,09	3,09
Kilogramos	0,007	Lechuga crespa	5,5	0,0385
Kilogramos	0,01	Peras	3,2	0,032
Kilogramos	0,008	Nuez pecana	23,5	0,188
<b>Precio Total</b>				<b>5,2998</b>

-Postre

Nombre de Receta: Banana Foster Banana Bread 1 PAX				
Unidad	Cantidad	Producto	Precio Unit.	Precio Total
Kilogramos	0,05	Platano seda	0,9	0,045
Kilogramos	0,01	Mantequilla	5,27	0,0527
Litros	0,009	Ron bacardi gold	10,97	0,09873
Kilogramos	0,004	Canela en polvo	10,15	0,0406
Litros	0,01	Crema de leche	2,97	0,0297
Kilogramos	0,005	Azucar Morena	0,96	0,0048
Kilogramos	1	Helado Vainilla Ron	0,5	0,5
Unidad	1	Banana Bread	0,07	0,07
Precio Total				0,84153

### Informe de Ventas y Bajas

#### Ventas realizadas por día y por turno

Turno	Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		Sábado		Domingo	
	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	T2	T1	Bajas
Aperitivo	25	19	19	6	25	13	13	7	25	15	15	0
Primera Entrada	40	33	33	10	44	31	31	25	25	16	15	1
Segunda Entrada	15	8	15	2	15	8	15	8	15	5	15	0
Plato Fuerte	22	16	16	3	25	13	35	29	29	20	20	5
Postre	17	7	22	11	22	10	10	4	22	13	24	9

#### Reporte de Bajas

Fecha	Producto	Cantidad	Responsable
Martes 14 Oct	Banana Bread	10 Pax	María Sol Peñaherrera
Domingo 19 Oct	Res Salon	5 Pax	María Sol Peñaherrera
Domingo 19 Oct	Banana Bread	9 Pax	María Sol Peñaherrera

## **Presupuesto Total Empleado en el Proyecto**

Para la realización de este menú fue necesario emplear recursos personales pero principalmente recursos otorgados por la facultad de Hospitalidad y Arte Culinario. Gracias al apoyo que nos da nuestra facultad podemos exponer y reflejar nuestra creatividad de la mejor manera. En cuanto a los recursos personales que se utilizaron para la investigación previa, los cuales son viajes y restaurantes principalmente no tiene motivo contabilizar el presupuesto ya que el fin de esto fue personal y no únicamente el proyecto artístico. Por lo tanto únicamente contabilizaremos lo que se empleó en el proyecto cuando se empezó en el laboratorio del restaurante Marcus.

El presupuesto empleado fue el que se refleja en el costo teórico del menú, aquí se puede ver con detalle cuanto se gastó por persona, lo cual es \$11.41. A parte para realizar unas pequeñas pruebas incluí mis medios y los de la universidad para realizarlos, estos fueron menores y no sobrepasaron los \$30. Para concluir se puede decir que se utilizó mayormente los recursos otorgados por la Universidad San Francisco de Quito como materia prima para elaborar el proyecto en su totalidad. Como lo mencioné la investigación previa no la contabilicé ya que fue por decisión propia viajar por los diferentes estados recolectando información y probar las diferentes especialidades de los mismos. La facilidad que nos otorga la facultad es un gran beneficio ya que nos da una clara idea acerca del control de precios, proveedores y como crear un presupuesto final enfocándose en una base de datos y de un programa que gestiona los precios de cada producto.

Un estudio final del menú pudo detallar exactamente cual fue el presupuesto, ya que esta claro que dentro del presupuesto al final es importante contabilizar las bajas y el costo real

para crear un balance más preciso. Este presupuesto final, el cual se especifica en “Costos” puede evitarnos errores futuros ya que si se lo realiza minuciosamente este nos muestra donde podemos ahorrar el presupuesto creando menos gasto lo cual beneficia en un 100% al negocio. Por lo tanto un análisis completo del presupuesto final es muy importante para saber donde podemos mejorar, donde podemos expandirnos y de que manera podemos crear un menú más equilibrado que beneficie a todas las partes que se involucran en un proyecto de esta magnitud o aun de mayor magnitud.

## **Conclusiones**

Tuve una gran satisfacción al tomar este tema para que sea mi proyecto de tesis. Primero porque fue un tema que me apasionó mucho. Pude experimentar de primera mano muchas fuentes de las que usé para el desarrollo tanto del menú como de la investigación. Creo que tanto en la ejecución como en la investigación el tema que uno escoge debe tener un significado más profundo que únicamente el gusto por ese tipo de cocina. En mi caso las experiencias que tuve con esta gastronomía fueron una inspiración para el desarrollo total de este proyecto. Es primordial tener una conexión especial con el tema escogido ya que las horas que se trabajan en él son extensas y arduas por lo tanto tener una inspiración detrás es primordial.

En cuanto a la ejecución del menú estuve también satisfecha, se vendió un total aproximado de 70 menús ya que algunas personas solo escogían una de las entradas o el postre. Su food cost resultó positivo por lo que en la parte económica también tuvo éxito. Las bajas así mismo fueron bajas al final de la semana lo cual fue gratificante no tener mucho desperdicio al final del menú. Es importante que tanto la parte de ventas haya sido

positiva, pero así mismo es importante que al realizar cuentas y números como el food cost real, el food cost teórico y las bajas haya sido positivo. Es importante entender esta teoría al momento de vender un menú ya que nos da una clara idea de cómo debe manejarse en un restaurante cuando salgamos a nuestra vida laboral.

En cuanto a las críticas y opiniones a cerca de mi menú en general fueron positivas. Las críticas fueron a la final sugerencias para cambiar y hacerlo mejor. En general fueron opiniones de agrado hacia el menú. Los clientes se sorprendían al ver que este tipo de comida era típica de la región sur de Estados Unidos. La mayoría tenía una perspectiva estereotipada del menú. Cuando se les preguntaba su opinión estaban muy a gustos ya que para muchos era la primera vez que probaban algunas de las preparaciones. Como lo mencioné anteriormente en la introducción de mi proyecto, uno de mis objetivos era cambiar un poco el estereotipo que se tiene a cerca de la comida estadounidense. Posiblemente muchos no lo probaron justo por esta razón pero ver a los clientes ordenar con un poco de inseguridad y salir satisfechos fue muy gratificante. Por esta razón también considero que tener contacto con los clientes es muy importante ya que sus criticas y opiniones te ayudan a mejorar cada día.

## **Recomendaciones**

Este es un proyecto que en mi opinión su objetivo es parecerse mucho a la realidad. En cuanto a la realización del menú durante cada semana es muy trascendente que todas las partes del equipo se involucren. Esto es importante ya que es indispensable para el despacho correcto de cada plato. Esta claro que la responsabilidad es netamente del autor del menú pero al momento de montar y mandar al comensal cada plato es primordial saber delegar a cada estación. En la vida real la cocina es un equipo donde hay apoyo y colaboración y esto es algo que se debe incentivar en la cocina y en cada equipo al momento de realizar el menú del estudiante. La mayor recomendación para la semana del menú del estudiante es saber organizarse, realizar el mise en place a tiempo, saber delegar y pedir la colaboración de tu equipo ya que la comunicación es indispensable en una cocina. Saber escoger el tema es indispensable así mismo para la elaboración del menú ya que se trabajara muchas horas sobre este tema, por lo que debe apasionarte e interesarte.

## Bibliografía

"Talk with Your Mouth Full – What Is Southern Food?" *Eatocracy*. N.p., 2 Dec. 2010. Web.

"Southern Food and Beverage Museum." *Southern Food and Beverage Museum*. N.p., n.d. Web. Diciembre. 2014. <<http://southernfood.org/>>.

"Creole & Cajun Cuisine." *Langlois*. Travel and Leisure, n.d. Web. <<http://www.langloisnola.com/history-of-creole-cajun-cuisine/>>.

Ducote, Jay D. "Cajun vs. Creole Food - What Is the Difference?" *Welcome To Louisiana Travel*. N.p., n.d. Web.

"Maquinaria." *Wenzhou Changs International*. N.p., n.d. Web.

Gisslen, Wayne, and Wayne Gisslen. *Study Guide to Accompany Professional Cooking*. Hoboken, NJ: Wiley, 2011. Print.

"Slavery in America." *History.com*. A&E Television Networks, n.d. Web. 13 Sept. 2015.

"History." *The Official Site of the Chickasaw Nation*. N.p., n.d. Web. 10 Sept. 2015.



"Confederate States of America." - *New World Encyclopedia*. N.p., n.d. Web. 13 Sept. 2015.

*The Black Family Reunion Cookbook: Recipes & Food Memories*. New York: Simon & Schuster, 1993. Print.

*Cajun Men Cook: Recipes, Stories & Food Experiences from Louisiana Cajun Country*. Lafayette, LA: Beaver Club of Lafayette, 1994. Print.

Fotografías Tomadas de:

"SC Indians – Native Americans in South Carolina." *SC Indian Tribes*. N.p., n.d. Web. 13 Oct. 2015

"Federal Food Stamps to Be Replaced with Annual Ration of 7 Loaves of Bread and 2 Fish." *Rock City Times*. N.p., 26 June 2013. Web. 13 Sept. 2015.

"Traditional Fried Green Tomatoes - These Things I Love." *These Things I Love*. N.p., 03 Oct. 2013. Web. 13 Oct. 2015.

*Deli*. [Http://www.deli-magazin.de/rezeptstrecke/rezepte-von-freunden-0](http://www.deli-magazin.de/rezeptstrecke/rezepte-von-freunden-0), n.d. Web. 12 Sept. 2015.

## Anexos

### Procedimientos y Fotografías de Cada Receta

#### Primera Entrada

##### Sopa de Calabaza Horneada con Pan de Maíz

- Se corta la calabaza en pedazos de aproximadamente 6 cm de largo y ancho. Se prepara una lata para el horno. En ella se coloca los pedazos de calabaza, cebolla paitaña y cebolla perla cortada en batalla. Se procede a poner encima de los vegetales aceite de oliva, sal gruesa, especias Cajún y extra pimienta negra. Se lleva al horno alrededor de 40 minutos a 200 grados centígrados. Una vez que se retira del horno se espera 15 minutos para que la calabaza se enfríe y pueda ser retirada su cascara fácilmente. Una vez retirada la cascara se procede a licuar los ingredientes con una parte de leche y otra parte de crema. Una vez licuado todo se procede a colocar el puré en una olla para reducir la crema un poco.

-Para los crocantes de calabaza, primero se realiza un almíbar espeso con iguales partes de agua y azúcar. Aparte laminar la calabaza en pequeños triángulos y cocinar en el almíbar por 7 minutos. Una vez cocidos, colocar la calabaza laminada en un silpat y colocar en el horno por 40 minutos a 90 grados centígrados.



Figura 6-Primera Entrada

-Para el pan de maíz se realiza el buttermilk juntando la leche y el vinagre hasta que las partículas se separen. Se mezcla los ingredientes secos en un bowl de Kitchen Aid, una vez integrados, agregar la mantequilla derretida poco a poco mientras la batidora se encuentra

en movimiento, luego agregar los huevos batidos. Para culminar agregar la mezcla de leche y vinagre blanco y batir hasta que este bien mezclado todos los ingredientes. Colocar en un molde rectangular engrasado y hornear a 180C por 12 minutos.

### **Segunda Entrada**

Tomates Verdes Fritos

-Realizar la apanadura previamente, esta contiene harina de maíz, harina de trigo, sal, azúcar, y el aliño lemon pepper. Cortar el tomate verde en 3 o 4 rodajas. Batir dos huevos. Pasar los tomates por la mezcla de apanadura, luego por el huevo y nuevamente por la apanadura. Freír los tomates hasta que la apanadura tome un color dorado.

-Para la salsa mezclar crema agria y mostaza Dijon en proporciones 1 a ½ respectivamente



Figura 8-Tomates Verdes



Figura 7-Segunda Entrada

**Plato Fuerte**

Beef brisket acompañado de Jambalaya, ensalada fresca de peras pochadas y pecanas caramelizadas

-Para el beef brisket, limpiar el corte, retirar los tejidos conectores. Aliñarla con sal en grano y pimienta y reservar a un lado. Aparte realizar la salsa donde va a ser cocinada, colocar en una olla el jugo de naranja, el jugo de limón, el humo líquido, la miel de maple, el laurel, la sal y la pimienta. Colocar en la funda de sous vide el salón aliñado con la salsa. Cocinar a 65 grados centígrados durante 10 horas. Después de las 10 horas, retirar la carne y enfriar. En un sartén sellar la pieza entera y luego proceder a cortar en medallones finos en la laminadora. Reducir el líquido donde se cocinó la carne, esta será la salsa que acompañe el beef brisket.

-Para el Jambalaya, primero cortar en brunois fino cebolla paitaña, cebolla perla, pimienta amarillo, verde y rojo. Este será el refrito que se usará para el arroz. Luego cocinar el arroz salvaje y el arroz basmáti en ollas separadas. El arroz salvaje se cocina por dos tazas de arroz, ocho de agua y hervir hasta que el arroz este cocido, aproximadamente 30 minutos y 20 minutos dejar en el agua de cocción retirada del fuego. El arroz basmáti se realiza por cada taza 1.1 tazas de agua. Agregar sal al gusto en ambas preparaciones de arroz.

-Aparte realizar el chorizo Anduille. Para esto colocar en la Kitchen Aid con el aditamento para moler carne, lomo de falda de cerdo, un pedazo de lonja de grasa de cerdo, tomillo fresco o seco, sal y especias Cajún. Colocar en la maquina para realizar embutidos y rellenar la tripa de cerdo. Cocinar en agua con especias Cajún hasta que la salchicha llegue a los 70 grados centígrados. Retirar de su cocción, enfriar y cortar en pequeñas rodajas.

-Para la cocción de arroz, primero hacer un refrito con los vegetales que se picaron anteriormente, agregar sal y pimienta, agregar de 4 a 5 rodajas de chorizo Anduille, colocar el los dos arroces (salvaje y basmáti) luego colocar las especia Cajún, la pasta de tomate y el tomate en conserva. Dejar que se seque el arroz y servir. Colocar los camarones en el grill condimentados con especia Cajún y servir encima del arroz.



Figura 9-Plato Fuerte

-Para la ensalada, lavar y secar la lechuga crespa, colocar la vinagreta a base de aceite de oliva y limón. Aparte en una olla, agregar el agua, el azúcar y el limón partido en cuatro, esperar a que hierva y agregar las peras cortadas en dos. Para las pecanas caramelizadas, colocar en un sartén de teflón las pecanas en pequeños trozos con el azúcar, a temperatura baja esperar a que el azúcar se derrita y se adhiera a las nueces. Retirar del fuego y esperar a que se enfríen. Cocer las peras por 10 min. Colocar en el plato primero la lechuga con la vinagreta, luego cada mitad de pera cortar en cuatro y colocar tres pedazos en cada plato encima de la lechuga y al final espolvorear un pequeño puñado de nueces caramelizadas encima.

## Postre

### Banana Foster y Banana Bread

-Primero realizar el banana bread, el cual va a ser usado como acompañante del banana bread. En un bowl de kitchen aid, colocar los plátanos maduros y batir con el escudo hasta que se hagan puré. A continuación agregar la harina, el polvo de hornear, los huevos, y la leche. Una vez que se encuentre bien integrado agregar la mantequilla noisette hasta que todo este bien mezclado. Colocar la mezcla en moldes de silicona y hornear por 10 minutos a 170 grados centígrados.

-Para el banana Foster, en un sartén de teflón agregar la mantequilla, esperar a que se derrita y este caliente, agregar el plátano cortado en rodajas, saltar por un minuto, luego agregar la azúcar morena y la canela en polvo, esperar a que el azúcar se derrita y aplicar el ron para flambear, para terminar aplicar la crema de leche y retirar del fuego.

-Previamente realizar un helado de vainilla a base de crema inglesa, colocar el estabilizante, la vainilla y el ron para ponerlo en la maquina de helado.

-Para realizar el caramelo decorativo de pecanas, realizar un caramelo a base de



Figura 10-Postre

glucosa y azúcar, donde debe contener el doble de glucosa. Llegar hasta que llegue a los 90 grados centígrados y colocar en un silpat, colocar nuez pecana triturada encima del caramelo extendido y pocos granos de sal gruesa. Volver a meter al horno y cocinar por 12 min a 100 grados centígrados.