UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Arte Culinario, Hospitalidad y Turismo

Tumarina y el maíz

Proyecto de investigación

.

Samy Lema Córdova

Licenciatura en Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

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

Quito, 02 de agosto de 2017

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

COLEGIO DE ARTE CULINARIO, HOSPITALIDAD Y TURISMO

HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE TITULACIÓN

TUMARINA Y EL MAÍZ

Samy Lema Córdova

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico — Rafael Villota, Master in International Hospitality Management

Firma del profesor _____

Quito, 02 de agosto de 2017

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: Samy Lema Córdova

Código: 00106941

Cédula de Identidad: 1003707898

Lugar y fecha: Quito, agosto de 2017

RESUMEN

El maíz es un producto representativo e importante para la comunidad indígena, por lo que realizar un rito en agradecimiento a la Pachamama[1] por sus bondades es importante. Tumarina[2] es el día del año en el cual se brinda este homenaje y la comunidad se une para compartir las bondades de este producto como principal en su dieta. En este día las personas comparten tiempo, bendiciones y sobretodo comida.

El menú que se realizó se basó en este producto para representar la riqueza gastronómica que se tiene en la comunidad, la cual se pasa de generación en generación, permitiendo que las costumbres y tradiciones que lo rodean no se pierdan. Permitiendo saber que cada comida preparada tiene un significado, como el kukabi[3] que es el compartir, colada[4] como fuerza y cocción en barro[5] como conexión con la Pachamama.

[1] Proviene de dos palabras kichuas que son, pacha, tierra y mama, madre. Dando el significado de madre tierra.

[2] El nombre de la ceremonia indígena en agradecimiento de la tierra por las bondades recibidas.

[3] Es la comida que cada familia lleva a eventos sociales importantes y se proceden a unir para su repartición con los presentes.

[4] Es una preparación a base de una harina y un consomé.

[5] Es un método de cocción donde los ingredientes protegidos con hojas de achira de las envuelve con barro y se da una cocción a baja temperatura por tiempos prolongados.

ABSTRACT

The corn is a representative and important product for the indigenous community, so perform a rite in thanking Pachamama for their benefits is important. Tumarina is the day of the year in which this homage is provided and the community comes together to share the benefits of this product as in their diet. On this day people share time, blessings and especially food.

The menu that was conducted was based on this product to represent the rich cuisine that has on the community, which moves from generation to generation, allowing that the Customs and traditions that surround it are not lost. Allowing to know that every prepared food has a meaning, like the kukabi that is sharing, wash cooking in clay as connection to the Pachamama and force.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción 10

MENU TUMARINA 11

Maíz 12
- Características de la planta 13
- Leyendas indígenas sobre el nacimiento de las variedades del maíz. 15
- Variedades de maíz 16
- El camino del maíz 18
- Solsticio del maíz 19
- Valor nutricional 21
- Composición de alimentos de maíz 22

PROPUESTA DE MENÚ 23

HISTORIA 26
- Kukabi 27
- Colada de maíz especiada 27
- Cocción al barro 27
- Helado de paila 29
- Yamor 29

PROCEDIMIENTO DE CADA PLATO 31
- Primera entrada 31
- Segunda entrada 32
- PLATO FUERTE 33
- Postre 34
- BEBIDA 37

TÉCNICAS UTILIZADAS 37

COSTO TEÓRICO POR PLATO 38
- Primera entrada 38
- Segunda entrada 39
- Plato fuerte 39
- Postre 41
- Bebida 42

COSTO TEORICO POR PORCION 43

COSTO REAL por plato 43
- Primera entrada 43
- Segunda entrada 44
- Plato fuerte 45
- Postre 46
- Bebida 47

COSTO REAL POR PORCION 48

ANALISIS DE COSTOs 48
- Kardex de menú 48
- Kardex de ventas 48
- Productos dados de baja 49

FOOD COST TEORICO 49

FOOD COST REAL **50**
Devolución Marcus **50**
Total costo requisiciones **50**
Costo total real utilizado **51**
Food Cost por porción **51**
ANALISIS PORCENTUAL ENTRE FOOD COST REAL Y FOOD COST TEORICO **51**
Conclusiones **52**
Referencias bibliográficas **53**
Anexo A: FOTOS **55**

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Calendario del maíz *20*
Tabla 2. Valor nutricional del maíz *21*
Tabla 3; Costo teórico. Primera entrada *38*
Tabla 4: Costo teórico. Segunda entrada *39*
Tabla 5; Costo teórico. Plato fuerte *40*
Tabla 6; Costo teorico. Postre *42*
Tabla 7; Costo teórico. Bebida *42*
Tabla 8; Costo teórico final *43*
Tabla 9; Costo real. Primera entrada *43*
Tabla 10; Costo real. Segunda entrada *44*
Tabla 11; Costo real. Plato fuerte *45*
Tabla 12; Costo real. Postre *47*
Tabla 13; Costo real. Bebida *47*
Tabla 14; Costo real total *48*
Tabla 15 Kardex menú *48*
Tabla 16 Kardex ventas *49*
Tabla 17 Productos dado de baja *49*
Tabla 18 Food cost teórico *49*
Tabla 19 Devolución Marcus *50*
Tabla 20 Total costo requisiciones *50*
Tabla 21 Costo total utilizado *51*
Tabla 22 Food cost real por porciónl *51*
Tabla 23 Food cost real total *51*

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Qhapaq ñan *55*
Ilustración 2. Menu Tumarina *55*
Ilustración 3. Primera entrada. Mix de granos *56*
Ilustración 4. Segunda entrada. Colada de maíz especiada *56*
Ilustración 5. Plato fuerte. Cerdo al barro *57*
Ilustración 6. Postre *57*
Ilustración 7. Bebida yamor *58*

INTRODUCCIÓN

Tumarina es un rito ancestral que se realiza el último día de las fiestas del Pawkar Raymi, la cual se realiza en los festejos de carnaval. En la ceremonia los actores principales son las mujeres de la comunidad indígena como los niños. El rito es precedido por un Shaman. En este día es muy común que las familias preparen platos importantes y representativos para compartir entre todos, fomentando así también las costumbres y tradiciones importantes que a la comunidad representa.

Las recetas que se elaboran son a base del maíz, por ser el ingrediente principal en la mesa de los otavaleños, esto por su alto sentido de pertenencia. Se conoce que históricamente los orígenes no son ecuatorianos, pero su aparición en América Latina fue muy importante para que se considere como el regalo de los dioses.

Existen variedades de maíz como el amarillo, chulpi, jora, morado, entre otros, lo que permite tener una variedad en sus preparaciones, pero existen recetas que tienen su razón de ser al tener su significado bien arraigado a la cultura. El menú tumarina permite conocer parte de las recetas representativas otavaleñas.

MENU TUMARINA

Antecedentes

Tumarina es un ritual donde los protagonistas son las mujeres, niños y personas de la tercera edad. Este ritual se lo realiza en el Pawkar Raymi que es la fiesta del florecimiento y el agradecimiento que se le da a la Pachamama por los productos brindados, especialmente el maíz. El festejo se realiza en las fechas de carnaval y se mueve con ellas, esto por el horario indígena que se maneja por medio de los climas que se presentan en cada mes.

Las fechas en la comunidad Otavalo son dadas por la naturaleza, esto por la necesidad de conocer los climas adecuados para cada actividad. La sequía es el indicativo del momento de la preparación de la tierra y la siembra de las semillas de los granos, así asegurarse que los meses próximos sean de lluvias y la semilla pueda crecer. El Pawkar Raymi se caracteriza por tener un clima caluroso donde permite tener un maíz tierno y de buena calidad, por eso la importancia de tener presente las fechas y características de la planta para su recolección.

El Tumarina es una ceremonia donde lo principal es la conexión del ser humano con la naturaleza, por la necesidad que tiene de conectarse con la vida que viene de la Pachamama y de paso tener el tiempo de agradecimiento por las bendiciones alimenticias recibidas durante todo el año.

El ritual consiste en el inicio de la recolección de las flores representativas de la ceremonia que son las plantas del choclo, maíz y ñachac. La recolección la realiza una mujer representativa con su hija, si la tiene, a las cinco de la mañana donde cada generación aprendiendo de las costumbres que se tiene en la comunidad indígena, para de esta manera no perder la tradición.

Terminada la recolección se reúne toda la comunidad en la vertiente sagrada Rumi Atahualpa, en la cual está un Shaman que se encarga de realizar la bendición del agua con

las flores y proceder con la bendición de los alimentos con las que las personas acuden, con las cuales se procede a la unión de toda la comida y poder brindar un poco de este kukabi a todos los asistentes.

Al terminar la ceremonia de bendición, se procede a coger un poco del agua con las flores bendecidas con las cuales empiezan las mujeres mayores a bendecir a sus familiares, colocando un poco de esta agua bendecida para de esta manera dar buenos deseos a la persona para el año, que va junto a un consejo para el crecimiento de la persona que recibe esta bendición. Culminada la bendición de familiares se procede a bendecir a todas las personas que se encuentren en el lugar porque este es un tiempo de unión en la comunidad entre todos los presentes.

Para finalizar se brinda el kukabi a los asistentes para así brindar lo que cada familia llevó y saber que el compartir es importante y debe ser parte de la vida de las personas.

MAÍZ

El maíz es de género de las zeas de la familia de las gramíneas, llamado científicamente como zea mays. Es un grano de fácil crecimiento y de producción anual. En el Ecuador se cultiva el maíz amarillo duro que es un tipo de cristalino, que brinda buena calidad y se utiliza para el consumo humano como a la fabricación de balanceados de manera industrial. El maíz contiene cantidades altas de fibra, carbohidratos, caroteno y brinda mayor rendimiento a la hora de la molienda. La producción de maíz amarillo en el país ayuda al abastecimiento del producto en zonas fronterizas. Las temporadas de cosecha se dan dependiendo de las características necesarias, en Febrero- Marzo se cosecha un maíz tierno, y en Abril-Julio se da un maíz maduro que puede ser utilizado para realizar cocciones como el mote, tostado, champús, tortillas de tiesto, preparación de la harina de maíz, etc.

En Imbabura el cultivo del maíz representa solamente el 1% de la producción nacional, el cual se siembra un maíz amarillo harinoso.

Los inicios del maíz en el Ecuador aún no tienen datos específicos pero se tiene registros que la cultura Valdivia I o II ya domestico su uso en la antigüedad, dando paso a la utilización de utensilios a base de barro para la formación de cuencos pequeños y grandes. Al inicio se tiene registros de la utilización de vasijas de tiesto, donde se cree que también lo utilizaban para la cocción del canguil, a pesar de que no existan registros o evidencias de lo dicho. (Cantero)

Las mujeres como objetos femeninos eran las encargadas de sembrar, cuidar y permitir que la planta crezca tal y lo hicieran con sus hijos. Permitiendo de esta manera sean las encargadas de las responsabilidades de casa, mientras los hombres se encargaban de la caza y obtención de alimentos para la familia.

Las preparaciones que se realizaban eran a base de maíz como principal alimento, mientras los cárnicos eran destinados principalmente al consumo de los hombres de la familia, por su necesidad de obtener energía para continuar con sus labores. Los hombres al realizar trabajos fuera de casa, se los enviaba con un cuenco lleno de un brebaje que se decía era a base maíz, la cual hoy es considerada la chicha o azua como lo llaman los indígenas de la actualidad.

El maíz se cree que ha dado paso al crecimiento de la cultura, esto por las preparaciones de maíz que fueron aumentando con el tiempo.

Características de la planta

La planta del maíz es una planta monoica, considerado un cereal para el consumo humano como animal. Esta planta es considerada como unisexual por su composición, en la parte superior de esta se encuentra la parte masculina y en la parte intermedia de la planta se encuentra la parte femenina de la misma, permitiendo que se polinización sede al momento que cae el polen por la acción de las semillas que caen cuando estas están maduras.

Raíz

Para su crecimiento de divide en tres partes, la primera son las raíces embrionales que son las encargadas de que planta empiece a creer y desaparece al culminar las sustancias de reserva del endospermo que contiene. La segunda raíz es la permanente, llegando a medir entre 1.80 a 2 metros de diámetro, dependiendo de la variedad de maíz, como también de las condiciones climáticas a la que esté sometido. Esta raíz es importante para la nutrición de la planta como su sostén.

La tercera raíz es denominada como la raíz adventicia, que es la que crece por debajo del suelo, permitiendo que éste absorba los nutrientes necesarios que se encuentran en el suelo y sus alrededores. (Cantero)

Tallo

La altura del tallo depende de la variedad de la planta como las condiciones a la que esté sometida. La altura varía entre 0.4 a 4.50 metros, donde la parte inferior del tallo es ancha y se va haciendo más angosta hacia la punta. En el tallo existen varios nudos que son los que alojaran a las mazorcas de maíz, la cantidad de nudos suelen ser de 7 a 25 entrenudos, los cuales tienen de una a tres mazorc**as.**

Hojas

Las hojas sueles ser largas y anchas, pero en climas fríos llegan a ser cortas y delgadas. La hoja está compuesta por dos partes, la parte superior que es lisa, mientras la parte inferior de la hoja tiene vellosidades, estas dos partes ayudan a que las gotas de agua que caen sobre ellas no se deslicen por la lámina y su nervadura central.

Cuando crecen las mazorcas, se encuentra hojas en la parte inferior que es la encargada del sistema radicular y las hojas que están en la parte superior de la mazorca es la encargada del crecimiento de la mazorca como determinante en el número de granos que en esta crezcan. A

pesar de que los agricultores suelen quitar hojas de la planta para la alimentación de sus animales, se sabe que el rendimiento de la mazorca no es la adecuada, pero para los agricultores el rendimiento que tienen para sus animales es mayor, por tal razón lo realizan desde la antigüedad la defoliación de las plantas.

Flores

La planta es unisexual lo que permite que ella misma se fertilice. En la parte superior de la planta se encuentra lo conocido como espiga, el cual es la parte masculina de la planta. Mientras en la punta de las mazorcas se encuentra la flor femenina de la planta conocida como el pelo del maíz, la cual está cubierta por hojas a su alrededor las cuales cubrirán a **l**a futura mazorca y permitirían si crecimiento

Leyendas indígenas sobre el nacimiento de las variedades del maíz.

Los indígenas creen mucho en sus leyendas, sobre todo cuando se trata de un producto tan importante para su cultura como lo es el maíz. Alvaro San Félix es un historiador, que nos cuenta la leyenda más importante sobre el nacimiento del maíz como de sus variedades.

¨Según la tradición Sarance, era de mal auguro que la luna danzara en un cielo solo y triste; mal presagio que el búho volara melancólico a ras de tierra; mal vaticinio que el volcán, oscuro y paternal, permaneciera envuelto en niebla, mientras el rey Huagrahuco agoniza.

¨Taita Imbabura elegirá mejor que yo, a quien de vosotros merezca ser rey¨- lo dijo el Sol al cerrar su puño y se dirigió a los altos pastos y rebaños. En la tumba del monarca parecía haber paz, pero sus hijos estaban llenos de odio.

La lucha de los hijos por el poder fue desleal, anárquica que destrozo a una familia, permitiendo que se conviertan en un nido de tristeza y soledad. Los príncipes llamados Zarahuma, Canguilpi, Chulpiñán, Joraví, Morochurco, eran los que representaban a

Peguche, Azama, Imbabuela, Cotama y Agato, los cuales eran zonas aledañas al Reino Sarance, pero estos estaban en una interminable lucha por el poder.

El Taita Imbabura al seguir perplejo y abatido por los actos realizados, decidió dar su apariencia majestuosa, con barba hecha de niebla y cubierto por un largo manto oscuro, verdoso. Y dijo ¨-Si derramáis la sangre que proviene de vuestra misma tribu. Huagrahuco no tendrá nunca descanso eterno, ningún poder vale más que la sangre de vosotros mismos¨-.

Como castigo por terminar con la paz y esclavizar a su pueblo, les ordenó faenas duras y opresivas. Con el paso del tiempo los príncipes maduraron y recapacitaron sobre su misión de perpetuar su abolengo étnico. El taita Imbabura decidió fraternizarlos.

Les pidió su mano al considerarlos dignos, y estos extendieron sus brazos rudos. Con un afilado pedernal los hirió y broto sangre en el momento de que Nina Paccha con un largo bostezo de garzas despertara.

De esta fusión de sangre que cayó en el suelo nació el maíz. De cada príncipe brotó una variedad del grano sagrado. De Zarahuma, el maíz común. De Canguilpi, el canguil. De Chilpiñán, el chulpi. De Joraví, la jora. De Morochurco, el morocho. Complementándose así los ingredientes para la elaboración del Yamor, que es considerada como la bebida de los dioses, pero en la actualidad también es la bebida de la unión, trabajo y amor.¨ (Guerra, 52-53)

Variedades de maíz

El maíz en el Ecuador se puede encontrar en diferentes tamaños, colores y cantidad. Lo que permite realizar una variación entre ellas dándoles un nombre y un uso diferente,

como son el canguil, suave, morocho, chulpi, morochillo, mishca, entre otros. Como son **las** variedades más comunes en el país se brinda una especificación de cada una.

Suave

Es también llamado maíz amarillo harinoso, el cual es el más importante de todas las variedades para el consumo humano, dado que sus características ayudan a tener una variedad en los usos. Este maíz es harinoso, el cual en su mayor etapa de maduración tiende a partirse en la mitad con la mínima mordida en el caso de realizarlo. Esta variedad de maíz es el más representativa de todas y más utilizado en la gastronomía Ecuatoriana, sobre todo en la indígena por su alta producción en las comunidades.

El maíz suave puede variar dependiendo del tiempo que sea cosechado, que van desde el choclo como grano tierno, el cau, mote choclo, mote, mote molido como los granos semi-tiernos y los germinados secos como los maduros.

Canguil

Existen dos variedades que son la nativa y las comunes. La nativa tiende a ser más larga y de forma puntiaguda, con colores amarillo, blanco y rojo; pero estas están en peligro de extinción. La variedad de tipo común es de forma redonda de color amarillo.

El canguil tiene una capa interna suave de color blanco que está cubierta por una capa externa gruesa de color amarillo.

En el momento de cocción en una olla, los líquidos que se encuentran en su interior se calientan pero no pueden salir por la capa dura con la que son recubiertas. Pero llega un momento que la capa revienta y permite que su interior pueda salir, el producto final es suave para poderlo consumir, de color blanco.

El canguil casi perfectamente redondo de color amarillo se ha posicionado en el mercado ecuatoriano por su capacidad de mantener resistencia de plagas, condiciones adversas y

enfermedades. Pero lo más importante que se considera es la forma casi perfecta que tiene al momento de reventar, dando una mejor apariencia para su consumo. (Patrimonio alimentario)

Mishca

Es el maíz que se siembra en la Sierra Ecuatoriana, con características de grano suave con un sabor dulzón. Su maduración es rápida permitiendo que su grano sea suave para su consumo, por lo que sus usos son parecidos al maíz **suave.**

Chulpi

Es una variedad que se cultiva en la Sierra del Ecuador, el grano es alargado, duro, pegajosa y pasposa de apariencia. Su sabor es un poco dulce y más suave al consumirlo. Este maíz es parecido al maíz suave, pero su uso es en preferencia tostado**. (Cantero)**

Morocho

El morocho es un maíz duro y grande, de color amarillo y hasta blanco. El maíz amarillo es más duro que el blanco, haciendo que por preferencia del consumo humano sea el blanco. Las maneras más comunes de consumo son el choclo, chuchuca, seco y molido, convirtiéndose así en el alimento más requerido en las personas de menor edad.

Morochillo

Es un grano muy duro, parecido al morocho pero su consumo es netamente animal. Su cultivo se da en la Costa y Sierra**.**

El camino del maíz

El cultivo de maíz es muy común en la Sierra como también en la Costa, por lo que es normal encontrar varios cultivos de maíz a lo largo del camino, en montañas, alado de las casas junto a otros cultivos o solos.

Desde la antigüedad los incas utilizaban senderos específicos para su movilización, los cuales eran caminos que ayudaban a la comercialización como a la conexión entre comunidades incas. La considerada qhapaq ñan, es un camino el cual estaba conformado por 40.000 kilómetros de extensión, que cruza por lo hoy conocido como Perú, Colombia, Ecuador, Argentina, Chile, Bolivia. (Anexo 1)

El qhapaq ñan fue una vía vital para los incas en la antigüedad, que se dice que a la hora de las conquistas españolas fueron utilizados como el camino de libertad de algunos incas, como Atahualpa, pero con el tiempo los españoles lo utilizaron como camino en búsqueda del oro. A lo largo del camino, se dice que se tenía siembra de maíz que ayudaban a los andantes para que puedan alimentase, por lo que se colonizó a su alrededor. (Cantero)

En Ecuador la parte principal de esta vía iba desde Carchi hasta Loja, en Quito se conoce que la avenida 10 de agosto fue parte del qhapaq ñan. Se puede encontrar evidencias que este camino fue el utilizado para la transportación de mazorcas y otras semillas para luego ser trasladadas al exterior, especialmente a Europa.

La importancia del maíz para todo el país es memorable, por lo que se puede encontrar monumentos en su honor en plazas de la ciudad de Quito, específicamente en los valles del mismo. Teniendo en cuenta que ahora se puede disfrutar de las preparaciones a base del maíz cada día.

Solsticio del maíz

Para los incas los indicativos de la naturaleza es indispensable para la siembra y cosecha del maíz. Los incas al igual que los indígenas se basan en el sol para poder saber la época de cada

actividad, por eso se tiene un reloj agro-climático hecho de piedra, que se coloca en la parte superior de la montaña donde se va realizar el cultivo.

El reloj es de forma redonda que en su centro se encuentra una estructura recta de forma redonda hecha de piedras para que ésta pueda indicar de qué parte está el sol, y saber en qué condiciones está la luna.

El tumarina que se celebra en febrero, se lo toma como indicativo de inicio de la producción, donde el maíz brinda un producto tierno. Mientras en las fiestas del Inti raymi que es festejado en el mes de junio, es el indicativo de culminación de producción, brindando un maíz maduro y empieza la cosecha.

El calendario que el maíz tiene para su producción en la actualidad se basa en fechas casi exactas para poder obtener un producto de alto nivel nutricional como buena apariencia. En la tabla siguiente se puede especificar dichas fechas.

Mes	Actividad o festividad	Localidad
Octubre - noviembre	Preparación del terreno y siembra	Valles interandinos y zonas frías
Abril - mayo	Cosecha de choclo y de cau	Valles interandinos y zonas frías
Junio – agosto	Cosecha de granos secos, Inti Raymi	Valles interandinos y zonas frías
Enero	Siembra	Valles tropicales
Abril	Cosecha	Valles tropicales

Tabla 1. Calendario del maíz

Valor nutricional

El grano de maíz contiene cantidades altas de hidrato de carbono, permitiendo brindar mayor energía, fuerza y calor al cuerpo que lo necesita. Los polisacáridos que se encuentran en el almidón del grano son los que aportan dicha energía, al tomar en cuenta que el grano contiene grandes cantidades de dicho almidón. Las cantidades de vitaminas y minerales que posee con moderados, como los valores de proteína son regulares.

La parte externa del grano no contiene muchas proteínas que aportar, mientras la parte que más aportes brinda es el endospermo, mientras el germen se encuentra en menor cantidad. (Cultura y patrimonio)

Los aportes de cada grano son fundamentales, por lo que se le puede comparar con el valor nutricional del huevo que es considerado como la proteína con los máximos valores nutricionales existentes. Esta comparación se encuentra en la siguiente tabla.

TABLA VII

VALORACIÓN DE LAS PROTEÍNAS PRESENTES EN EL HUEVO (VALOR PATRÓN) Y EN LAS SEMILLAS DE MAÍZ AMARILLO (GRAMOS POR 100 DE PROTEÍNA)

Aminoácidos esenciales	Huevo*	Maíz amarillo**
Arginina	6.6	4.6
Histidina	2.4	2.9
Lisina	6.6	2.4
Isoluecina	6.6	3.1
Leucina	8.8	13.1
Metionina	3.1	0.6
Fenilalanina	5.8	4.9
Treonina	5.0	3.6
Triptófano	1.7	0.6
Valina	7.4	4.2

*Fuente: * Michel 1968: 43*
*** Göhl 1982: 494*

Tabla 2. Valor nutricional del maíz

Composición de alimentos de maíz

El cultivo de maíz consumible para el ser humano ha ido en descenso, esto por la necesidad de cultivar el maíz duro que se destina para usos agrícolas, avícolas del país y esto va creciendo aceleradamente, permitiendo saber que el déficit del producto es mayor cada año, como único dato se tiene que del año 1970 a 1980, el déficit representa el 73 por ciento para la década. La siguiente tabla representa lo que cada grano con su preparación brinda.

PROPUESTA DE MENÚ

COMPOSICIÓN DE ALGUNAS SEMILLAS, HARINAS Y ALIMENTOS PREPARADOS DE MAÍZ

Alimento y su descripción	Composición por 100 g. de porción comestible															
	Humedad	Valor energético	Proteína	Extracto etéreo	Hidratos de carbono	Fibra	Ceniza	Ca	P	Fe	Caroteno	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ácido ascórbico	Fuente
	%	Cal	g.	g.	g.	g.	g.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	mg.	
Maíz blanco de la sierra (seco)	12.8	357	7.7	4.8	73.3	1.6	1.4	8	293	2.4	.06	.36	.07	2.36	—	1
Morocho seco	12.2	357	8.9	4.7	72.9	1.4	1.3	11	295	2.9	.04	.43	.07	1.60	—	1
Chulpi	12.3	368	7.8	7.0	71.4	2.0	1.5	11	325	3.3	.03	.30	.07	3.58	—	1
Canguil	13.4	355	9.5	5.5	70.2	1.6	1.4	7	329	3.5	.01	.32	.09	1.72	—	1
Maíz tierno (choclo)	67.6	131	3.3	1.8	26.6	.8	.7	7	113	.9	.01	.16	.09	1.85	10	1
Maíz preparado para mote	14.8	350	5.5	4.4	74.0	1.0	1.3	31	259	1.4	.02	.29	.04	2.73	—	1
Choclo mote	71.0	117	2.3	1.1	25.2	1.0	.4	8	73	.7	.01	.05	.04	.56	2	1
Chuchuca	13.8	351	6.5	4.1	74.3	1.1	1.3	12	230	2.9	.02	.23	.05	2.33	—	1
Chicha de jora	98.6	4	.3	.0	1.0	.0	.1	6	6	.8	.02	.01	.01	.11	—	1
Chicha de morocho	91.8	30	.3	.0	7.7	.1	.2	9	9	1.3	.01	.00	.02	.17	—	1
Humitas de sal	59.3	198	4.0	7.9	27.7	.8	1.1	104	184	2.1	.03	.12	.08	1.38	—	1
Tamales de maíz	49.3	250	6.0	12.1	31.8	.5	.8	17	100	2.9	.03	.12	.05	1.57	—	1
Tortillas de harina de maíz	34.0	270	5.6	1.6	58.3	1.4	.5	14	92	.7	.03	.19	.08	1.29	—	1

(1) Instituto Nacional de Nutrición: *Tabla de Composición de los alimentos ecuatorianos*. INNE, Quito, 1965.

Con base a la importancia del maíz en la mesa de los otavaleños se realizó un menú con las expectativas de rendir homenaje a dicho producto como es parte del rito Tumarina. (Anexo **2)**

Primera entrada

Mix de granos andinos (chochos, choclo mote, haba, tostado), queso amasado y ají de pepa de zambo.

La primera entrada fue un plato frio con una presentación sencilla, el cual se trataba de brindar cada ingrediente individualmente para que los clientes puedan compartir entre ellos los ingredientes. (Anexo 3)

SEGUNDA ENTRADA

Colada de maíz especiado con mechado y crocante de cuy, y papel de papa.

La segunda entrada es un plato caliente donde se brinda una colada de maíz amarillo especiado que tiene un procedimiento de tostado y molido junto con otros ingredientes para potenciar su sabor como haba, achiote, comino y alverja. La harina de maíz especiado se lo cocina en fondo de pollo a base de cebolla perla, cebolla blanca y zanahoria. La colada de maíz tuvo un servicio en la mesa.

El cuy se da una cocción a carbón el cual fue mechado y su piel pasaba por la parrilla para dar un crocante. (Anexo 4)

PLATO FUERTE

Costillar de cerdo al barro, puré de maíz morado y encurtido de melloco.

El costillar de cerdo se dejó en salmuera especiada con tomillo, laurel, ají rojo nacional, cebolla paiteña por 24 horas. Se le sella en parrilla, se envuelve en hojas de achira junto con una salsa de jus para potenciar el sabor, el cual es envuelto totalmente con barro para que este

aporte aromas a tierra, para impregnar un sabor parecido a la cocción en tierra llamada pachamanca.

La cocción se realiza en un horno seco por seis horas a 70°C, al finalizar se le saca de toda la envoltura y se deja enfriar para proceder a empacar al vacío porcionado.

Al momento del servicio se coloca una hoja de achira en una vasija de barro en la cual se envuelve el cerdo y se lo coloca nuevamente en el horno a temperatura de 180°C para que el barro se compacte y poder romperlo con un mazo, pero también la proteína gane temperatura para que llegue caliente al comensal.

El puré de maíz morado se obtiene de un remojo del maíz morado seco por 12 horas y se procede a cocinarlo en olla de presión por 2 horas, esta preparación se lo tritura en una termomix. Para el servicio a este puré se lo reconstruye con crema de leche y mantequilla al final para dar una textura cremosa.

En el encurtido de melloco se lo realiza diariamente, esto por la cebolla encurtida a la que se le une a la minuta el melloco previamente cocinado y porcionado en láminas. (Anexo 5)

POSTRE

Helado de paila de chirimoya, cremoso de chocolate blanco y anís, torta de naranja, praliné de maní, coulis de mora, gel de naranja, limón, capulí.

El helado de paila a pesar de no ser una receta indígena, es una preparación representativa de Imbabura en la cual a la chirimoya se blanqueó en un almíbar para conservar su color y aportar mayor dulzor a la mezcla. En un bowl grande lleno de hielo se coloca una paila de bronce bien fría, para colocar la mezcla y esta empiece a enfriarse, se mantiene movimientos constantes de la paila junto con una espátula para que toda la pulpa tenga contacto directo con la paila hasta que esta llegue a una consistencia de helado. (Anexo 6)

BEBIDA YAMOR

Es una chicha a base de tres harinas, maíz amarillo, chulpi y jora. Las cuales tienen una cocción prolongada y una fermentación de tres días, la cual es endulzada con panela. Su servicio fue en un pilche servido en la mesa. (Anexo 7)

HISTORIA

Kukabi

El kukabi viene de años atrás, en la cual se comparte todos los ingredientes que las mujeres llevan a cada ceremonia importante para realizar una unión de todas las preparaciones donde constan granos, carbohidratos y hierbas comestibles preparados con diferentes técnicas. Esta mezcla de productos brinda beneficios nutricionales, por sus varios componentes y una porción adecuada para cada persona.

La historia de su aparición aún no está definida, los más viejos de la comunidad solo suelen decir que es una costumbre de siempre, que ellos lo aprendieron de sus padres y que la nueva generación debe continuar con este acto. Lo que representa este tipo de platillo es la unión entre los presentes, permitiéndose sentir una sola familia en un momento de compartir. (Ruiz)

Colada de maíz especiada

Al ser una colada que viene su preparación de años atrás no se conoce su historia y solamente su significado. La colada de maíz tiene una preparación de tostado en una paila de tiesto al carbón, a la cual se le añade en la hora de la molienda haba, comino, achiote y alverja para potenciar el sabor de la harina. Esta se prepara de manera tradicional con un fondo de pollo, el cual suele ser acompañado de cuy asado al carbón el cual representa el tipo de conservación que se realizaba en la antigüedad y ahora se lo toma como una forma de cocción.

Esto porque en la antigüedad solamente existía la posibilidad de una cocción a base carbón y leña por la no existencia de luz en las comunidades. (Gallardo)

Cocción al barro

La cocción al barro es un procedimiento en la que se envuelve el producto con barro totalmente y se cocina en horno seco a temperatura baja por un largo periodo de tiempo. Esta cocción es un símbolo de la técnica pachamanca que es una preparaciòn con significado de

unión del corazón con la Pachamama, que nos brinda de sabiduría y conocimiento de la vida que nos permite tener alimentos. (Armendaris)

La palabra pachamanka significa pacha es tierra y manka significa olla. Por lo que es una cocción realizada bajo tierra con piedras volcánicas femeninas que están incandescentes y permiten la cocción.

La pachamanca proviene de la cultura peruana desde los tiempos pre hispánicos, y es usada desde la época de los incas, ya que no solamente era una cocción, era considerada una ritual. La preparación desde los incas se lo realiza en los meses de Febrero y Marzo. Las capas utilizadas para la cocción son variadas desde colocar la proteína y cubrir con dos capas, encima colocar los acompañantes de la proteína y colocar más piedra volcánicas y se tapa todo con un mantel y seguido con una capa de tierra. (Cèspedes)

La cocción fue transportada por los incas de Perú a Ecuador, por tal razón la historia remonta a las evidencias encontradas cerca de la cuevas de Lauricocha hace 18.000 años que son las señales más antiguas sobre ollas de piedra, al inicio se realizaba rituales para su cocción y durante la espera los incas cantaban y bailan como muestra de felicidad y agradecimiento a la tierra. Durante la conquista española se prohibió realizar esta cocción para así quitar la idolatría que tenían los incas sobre los dioses, pero solo las comunidades lejanas a la conquista mantuvieron esta tradición.

A inicios del siglo XIX empezó a resurgir nuevamente la pachamanca, donde su inicio fue lento, la cual no se encontraba su preparación en ningún libro de cocina, pero al inicio del siglo XX empieza su evolución y en la década de los cincuenta llega a su apogeo. A continuación se declaró en el instituto Nacional de Cultura del Perú como ¨Patrimonio Cultural de la Nación¨ con el siguiente enunciado: ¨El termino pachamanca proviene de una voz quechua que significa olla de tierra ay se usa para designar al procedimiento de cocción de determinados alimentos es un hoyo abierto en la tierra, con el calor que desprenden las

piedras previamente sometidas a altas temperaturas. Esta técnica data de tiempos inmemoriales y fue empleada por las antiguas culturas peruanas, subsistiendo hasta hoy como parte de las festividades que celebran los distintos pueblos de Perú¨. (Fast Kuntur)

Helado de paila

Los emperadores Chinos hace cerca de 3000 años en China fueron los primeros en probar un helado, esto cuando los chefs empezaron a mezclar nieve y hielo de montañas con alguna fruta, vino y miel para conseguir un alimento dulce y refrescante, esto se realizó para que los gobernantes la disfrutaran en sus tiempos de descanso. (Helados de paila)

A América llego la preparación del primer helado se dio en Ibarra, Ecuador por indígenas de la región, en la época de los incas, esto porque utilizaban el hielo del volcán más cercado de Imbabura. La historia cuenta que los incas realizaban recorridos a la punta de los volcanes con el fin de recoger hielo y lo envolvían en paja para su conservación. Regresaban a su comunidad y colocaban hielo en una paila de cobre donde la unían con pulpas de frutas y panela, dándole un toque de leche en algunas recetas.

En la actualidad aún se realizan el helado con el procedimiento ancestral que permite tener una consistencia y sabores únicos.

Yamor

La bebida fue preparada por indias Acllaconas, haciendo que su elaboración sea netamente de uso indígena en momentos festivos, pero su consumo es limitado por ser una bebida fermentada.

El Yamor es una bebida fermentada a base de maíz amarillo, chulpi y jora. Es considerada la bebida de los dioses por su historia y forma de preparación. En la antigüedad su preparación estaba a cargo de las indias Acllaconas que solamente lo realizaban en días festivos.

El Yamor se produce en la provincia de Imbabura, específicamente en la ciudad de Otavalo. En la actualidad su preparación está a cargo de las mujeres cabezas del hogar, las cuales en su mayoría son indígenas Otavaleñas. La bebida se la realiza especialmente en el mes de Septiembre de cada año, o en eventos sociales importantes, esto por lo sagrada que se es considerada. (El Comercio)

El proceso de elaboración es todo un rito. Desde el cultivo del maíz amarillo, chulpi y jora que son los ingredientes con la cual se la elabora. Hasta los últimos procesos de elaboración como es la fermentación por 3 días y la formación de la llamada ¨flor¨, en la bebida. La ¨flor¨ es considerada un aceite natural que sale en el proceso de la fermentación, la cual nos ayuda a comprobar si la preparación fue la correcta.

Varios Cronistas hablan del Yamor Toctoy o Yamor Aca como una bebida preparada por las acllaconas, más conocidas como las vírgenes del Sol, para el deleite del Sapa Inca y su Corte. La chicha era servida únicamente para acontecimientos festivos y curaciones como dolores de la gota y los riñones, entre otros.

El término Yamor proviene de dos vocablos Yak, sinónimo de sabio y Mur, grano, denominándose al Yamor como la chicha de la sabiduría.

El relato de la creación de la bebida Yamor, es un símbolo desde la antigüedad de sabiduría como de amor que fue creada por los dioses de la tierra que los antiguos indígenas creían y contaban el relato que:

¨ El taita Imbabura, rey de la comarca, resolvía sabiamente los problemas de la región. Estaba casado con una mujer bondadosa, bella y blanca como la luna y de profundos ojos azules y limpios, ella es conocida como Mishki yaku (Laguna de San Pablo).

Ante ellos se presentó una joven llamada Pakarina y empezó a narrar su pena de amor. Ella estaba enamorada de Ali Shungo, un joven cortés y educado, pero no le correspondía con su cariño. Ella deseaba que este joven se enamorará de ella perdidamente y pidió la ayuda del taita y Mishki.

Los dioses la transformaron en la Ñusta del Maíz y le ordenaron que sembrara en los cuatro puntos cardinales todo tipo de maíz que pueda. Lo cumplió y los cuidó con mucho esmero. Cuando dieron frutos, volvió donde Mishki y Yaku para que la encomendará las instrucciones que faltaban, entonces ellos le dijeron que tenían que recoger los frutos, desgranarlos y colocarlos en una manta blanca para que germinaran por completo. Después de cocinarlos, había que brindarle a su amado un vaso diario de este brebaje.

Con mucha fe, realizó esta tarea y, poco a poco, Ali Shungo empezó a enamorarse de ella. Es por esta razón que el Yamor es considerado una bebida para los dioses y para el amor.¨ (Guerra)

PROCEDIMIENTO DE CADA PLATO

Primera entrada

Los granos de choclo mote y haba se cocinaron en agua y sal hasta obtener que estas estén suaves.

Para la elaboración del tostado se colocó una olla a calentar y colocar aceite, se coloca el maíz para tostado y se lo mueve constantemente y se lo tapa a la olla. Cuando estén un poco

dorados se coloca cebolla blanca y se le continua su cocción con constantes movimientos hasta que el maíz este totalmente dorado.

Para el ají de pepa de zambo se coloca una olla con agua a calentar, cuando este en ebullición se le coloca los ajís previamente cortados en la mitad y sin semillas por un minuto, se lo enfría rápidamente y se repite este procedimiento tres veces para minorar el picante del ají. Se procede a licuar al ají con un poco de agua donde se procedió a blanquear. La pepa de zambo primeramente se tuesta y se procede a pasar por molino manual hasta conseguir una textura de polvo de pepa de zambo, esto se le mezcla al ají licuado y se procede a colocar cilantro y sal al justo.

Segunda entrada

Colada de maíz especiado

Se realiza un fondo de pollo a basa de cebolla perla, cebolla blanca y zanahoria, se cola y se enfría.

Se coloca el fondo ya listo en una olla a calentar y cuando llegue a ebullición se coloca en forma de hilo la harina de maíz previamente mezclada con fondo frio. Se coloca la mezcla al fondo caliente en forma de hilo y removiendo constantemente.

Se agrega sal al gusto y se sirve.

Cuy

Al cuy se le coloca sal y se lo deja en el frio por 12 horas.

Se calienta un asador a carbón, sin permitir que haya fuego solo humo.

Al cuy se lo coloca en palos de madera y se lleva a cocinar al carbón, dándoles la vuelta constantemente.

Cada cierto tiempo se pinta al cuy con aceite vegetal, para esto se utiliza como brocha la cebolla blanca.

Cuando este ya dorado el cuy se lo saca, se desprende la piel con cuidado y se desmecha la carne y se sirve

Papel de papa

Se pone a cocinar la papa en agua con sal, hasta que este suave.

Se pasa por un chino.

En un silpax se extiende el puré con una capa fina y se lo lleva al horno a 90°C hasta que se seque y quede crocante.

Se sirve

PLATO FUERTE

Para el cerdo se procede a dejar en salmuera por 12 horas, en la cual se le añade tomillo, laurel, ají rojo nacional, cebolla paiteña. A continuación se lo sella a la parrilla de todos sus lados.

Se calienta el horno a 70°C. El costillar se lo envuelve en hojas de achira y después se lo cubre totalmente con barro de un grosor de 0.5 cm, se cocina al horno seco por seis horas. Al culminar la cocción se rompe el barro y se quita las hojas de achira para poder porcionar el costillar, se deja enfriar para poder empacarlo al vacío.

El maíz morado se lo deja remojar por 12 horas, y se procede a cocinarlo en la olla de presión junto con la cebolla perla por dos horas, para que este suave. Se lo tritura en una termomix con un poco del agua donde se cocinó en la olla de presión junto con leche para

tener una textura un poco cremosa. Al final se regenera con crema de leche y mantequilla junto con la sal al gusto.

Para el encurtido se corta la cebolla paiteña en pluma a la cual se le coloca en limón meyer y sal, al melloco se le cocina en agua con sal, cuando este suave se le corta en rodajas y se le une con el encurtido a la minuta.

Postre

HELADO DE PAILA DE CHIRIMOYA

La chirimoya se lo blanquea en almíbar caliente por tres minutos, se lo deja enfriar.

Se prepara un bowl lleno de hielos y sal parrillera en la cual se coloca la paila de bronce para que esta pierda temperatura y se enfríe.

A la pulpa se lo coloca en la paila de bronce y se empieza a mover constantemente junto con una paleta para mover igualmente la pulpa y esta tenga contacto total con la paila.

Cuando empiece a enfriar la pulpa se le coloca las claras de huevo previamente batidas a punto de nieve.

Se continúa dando vueltas a la paila en el hielo hasta que esta gane consistencia de helado.

CREMOSO DE CHOCOLATE BLANCO CON ANÍS.

Se coloca la leche y crema de leche en una olla a hervir, cuando llegue a punto de ebullición se apaga y se coloca el anís estrellado y se tapa la olla por 5 minutos, para inficionar el anís.

En un bowl se bate el azúcar con las yemas. La infusión ya colada previamente se mescla cuidadosamente con lo batido en forma envolvente hasta que se incorpore. La mezcla se vuelve a poner en la olla a fuego medio, batiendo constantemente hasta que esté la crema inglesa lista.

Al final se mezcla la crema caliente con los trozos pequeños de chocolate blanco y el colapez previamente hidratada en agua bien fría. Se deja enfriar y se sirve.

FINANCIER DE NARANJA

En un bowl se mezcla la harina y el polvo de hornear.

En otro bowl se mezcla los huevos, la crema de leche, glucosa caliente, y la mantequilla pomada.

En la mezcla de líquidos se le agrega el azúcar y se mezcla constantemente, a continuación se mezcla los polvos hasta obtener una masa liquida.

Al final se coloca ralladura de naranja y el zumo de naranja, la cual se mezcla consistentemente.

La mezcla se coloca en moldes de silicona previamente engrasados con mantequilla, en los cuales se coloca 12 gramos de la misma. Se lleva al horno a 180°C por 7 minutos, se deja enfriar, se desmolda y se enfría.

COULIS DE MORA

Se coloca la mora en una olla junto con el azúcar y agua, se lleva a ebullición hasta obtener una textura tipo puré.

Se pasa por un turbo para licuar toda la mezcla, y después por un colador para proceder a enfriar y luego servir.

PRALINÉ DE MANÍ.

Se pone a calentar un sartén con azúcar y agua, hasta obtener un caramelo líquido.

Se mezcla el maní previamente tostado con el caramelo y se lo dejan enfriar, se tritura la mezcla y se sirve.

GEL DE NARANJA, LIMÓN

Se coloca la pulpa de naranja y limón a cocinar, cuando estén en punto de ebullición se coloca la pectina y se continua cocinando y removiendo constantemente hasta conseguir una textura de gel deseada.

Capulí.

Al capulí se lo lava y se le quita las pepas.

Se sirve

BEBIDA

EL maíz amarillo junto con el maíz chulpi se tuesta por separado

Se pasa por un molino para obtener la harina por separado.

Se calienta la tulpa hasta conseguir una llama constante.

Se coloca a calentar una olla con agua, cuando llegue a ebullición se incorpora la harina de maíz removiendo constantemente para evitar grumos.

Se deja llegar a ebullición nuevamente y se incorpora la harina de chulpi, removiendo constantemente hasta que no haya grumos.

Se lleva ebullición nuevamente y se coloca la harina de jora. Se bate constantemente por 30 minutos y se deja hervir por 10 horas, removiendo de vez en cuando.

Aparte se coloca otra olla a hervir con agua y se coloca la harina de jora mezclando constantemente hasta que no haya grumos. Se dejar hervir por 3 horas y se reserva.

En un tonel de madera se va cerniendo tres partes de la primera preparación con una de la segunda, así hasta que las dos preparaciones se terminen.

Se tapa para permitir la fermentación por tres días. Se cuela y se mantiene enfriado.

Se hierve la panela junto con el triple de agua y se deja reducir. Se enfría.

Al momento de servir se mezcla la primera preparación con la panela.

TÉCNICAS UTILIZADAS

Cocción en agua

Freír al sartén

Blanquear

Tostar

Cocción en barro

Sellado a la parrilla

Cocción de baja temperatura por tiempo prolongado

Cocción ahumada

Reducción

Refrigerar

Enfriamiento en paila de bronce

Cocción en horno.

Cocción en tulpa (a leña)

Cocción a presión

COSTO TEÓRICO POR PLATO

Primera entrada

El costo del primer plato es de $ 0.88 con un peso de 220 gramos individualmente detallada a continuación.

ENTRADA DE GRANOS				
			Porcion	1 pax
UNIDAD	PRECIO	DESCRIPCION	CANTIDAD	PRECIO
KG	$ 1,90	Choclo	0,04	$ 0,08
KG	$ 2,38	Tostado	0,04	$ 0,10
KG	$ 4,28	chocho	0,04	$ 0,17
KG	$ 5,92	Queso amasado	0,04	$ 0,21
KG	$ 0,76	Aji rojo nacional	0,03	$ 0,02
KG	$ 15,20	Pepa sambo	0,02	$ 0,30
KG	$ 0,37	Sal crisal	0,01	$ 0,00
		TOTAL		$ 0,88
		Peso porcion	0,22	

Tabla 3; Costo teórico. Primera entrada

Segunda entrada

El segundo plato tiene un costo teórico de $ 0.89 con un peso de 385 gramos por persona, detallada en la siguiente tabla.

ENTRADA DE COLADA				
			Porcion:	1 pax
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	$ 3,00	HARINA MAIZ ESPECIADO	0,050	$ 0,15
KG	$ 0,69	CEBOLLA BLANCA	0,040	$ 0,03
KG	$ 0,65	FONDO POLLO	0,200	$ 0,13
Unid	$ 11,56	CUY	0,050	$ 0,58
KG	$ 0,94	PAPA CHOLA	0,030	$ 0,03
KG	$ 0,37	SAL CRISAL	0,010	$ 0,00
KG	$ 5,23	BROTES	0,005	$ 0,03
		TOTAL		$ 0,89
		Peso porcion	0,385	
CUY				
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	$ 10,00	CUY ENTERO	1,000	$ 10,00
KG	$ 0,76	CARBON	2,000	$ 1,52
KG	$ 0,37	SAL	0,100	$ 0,04
KG	$ 0,69	CEBOLLA BLANCA	0,040	$ 0,03
		TOTAL		$ 11,56
		Peso cuy	0,600	
FONDO DE POLLO				
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	$ 2,54	POLLO HUESO	2,000	$ 5,08
KG	$ 0,55	ZANAHORIA AMARILLA	0,100	$ 0,06
KG	$ 0,46	CEBOLLA PERLA	0,500	$ 0,23
KG	$ 0,69	CEBOLLA BLANCA	0,500	$ 0,35
		TOTAL		$ 5,37
		Peso final fondo	3,500	
		Precio por KG		$ 0,65

Tabla 4: Costo teórico. Segunda entrada

Plato fuerte

El pato fuerte tiene un costo de $ 4.22 con un peso de 549 gramos por porción, detallada a continuación.

CERDO AL BARRO				
			Porcion	1 pax
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	7,12	COSTILLAR CERDO ANERICANO	0,250	$ 1,78
KG	0,37	SAL CRISAL	0,109	$ 0,04
KG	0,76	AJI ROJO NACIONAL	0,010	$ 0,01
KG	0,87	BARRO	0,300	$ 0,26
UNID	0,08	HOJAS ACHIRA	1,500	$ 0,11
KG	7,60	TOMILLO	0,005	$ 0,04
KG	6,77	LAUREL	0,003	$ 0,02
KG	5,06	ENCURTIDO DE MELLOCO	0,030	$ 0,15
KG	12,04	PURE DE MAIZ MORADO	0,150	$ 1,81
		TOTAL		4,22
		Peso porcion	0,549	
		Encurtido de melloco		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	4,00	Melloco	0,600	$ 2,40
KG	0,47	Cebolla paiteña	0,200	$ 0,09
KG	0,47	Limon meyer	0,100	$ 0,05
KG	8,36	tomate cherry	0,300	$ 2,51
KG	0,368	Sal crisal	0,030	$ 0,01
		Total		$ 5,06
		Peso final	1,000	
		Pure de maiz morado		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	12,35	Mazorca morada seca	0,850	$ 10,50
KG	0,46	Cebolla perla	0,200	$ 0,09
LT	3,04	Crema de leche	0,300	$ 0,91
KG	5,27	Mantequilla sin sal	0,100	$ 0,53
KG	0,368	Sal Crisal	0,030	$ 0,01
		Total		$ 12,04
		Peso final	1,000	

Tabla 5; Costo teórico. Plato fuerte

	POSTRE			
			Porcion:	1 pax
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD kg**	**PRECIO**
KG	2,56	FINANCIER	0,024	$ 0,06
KG	10,97	HELADO PAILA CHIRIMOYA	0,050	$ 0,55
KG	3,51	COULIS MORA	0,015	$ 0,05
KG	2,59	GEL DE LIMON NARANJA	0,005	$ 0,01
KG	4,98	CREMOSO DE CHOCOLATE BLNCO CON ANIS	0,040	$ 0,20
KG	4,00	CAPULI	0,015	$ 0,06
KG	6,23	PRALINE DE MANI	0,020	$ 0,12
		TOTAL		$ 1,06
		Peso porcion	0,169	
		FINANCIER		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
UNID	0,10	HUEVO	4,500	$ 0,45
KG	0,92	AZUCAR	0,303	$ 0,28
KG	1,84	GLUCOSA	0,019	$ 0,03
KG	3,16	POLVO DE HORNEAR	0,001	$ 0,00
LT	3,04	CREMA DE LECHE	0,125	$ 0,38
KG	4,28	NARANJA AMERICANA	0,180	$ 0,77
KG	5,27	MANYEQUILLA S/SAL	0,087	$ 0,46
KG	0,76	GHARINA TRIGO	0,244	$ 0,18
		TOTAL		$ 2,56
		Peso final	1,500	
		Precio x kg		$ 0,59
		HELADO PAILA CHIRIMOYA		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	6,18	CHIRIMOYA	1,500	$ 9,26
KG	0,92	AZUCAR	0,500	$ 0,46
KG	4,85	SAL PARRILLERA	0,100	$ 0,49
KG	0,24	HIELO	3,000	$ 0,71
KG	0,47	LIMON	0,100	$ 0,05
		TOTAL		$ 10,97
		Peso final	1,000	
		Precio KG		$ 10,97
		COULIS MORA		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	3,33	MORA CASTILLA	1,000	$ 3,33
KG	0,92	AZUCAR	0,200	$ 0,18
		TOTAL		$ 3,51
		Peso final	1,000	
		Precio KG		$ 3,51
		GEL LIMON NARANJA		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	4,28	NARANJA AMERICANA	0,500	$ 2,14
KG	0,47	LIMON MEYER	0,500	$ 0,23
KG	53,81	PECTINA	0,004	$ 0,22
		TOTAL		$ 2,59
		Peso final	1,000	
		Precio KG		$ 2,59

Postre

		CREMOSO CHOCOLATE BLANCO Y ANIS		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	0,89	LECHE L	0,250	$ 0,22
KG	3,04	CREMA LECHE	0,250	$ 0,76
KG	0,92	AZUCAR	0,030	$ 0,03
UNID	0,10	HUEVOS	3,000	$ 0,30
KG	7,69	COBERTURA CHOCOLATE BLANCO	0,350	$ 2,69
KG	6,30	ANIS	0,015	$ 0,09
KG	110,00	COPALEZ	0,008	$ 0,88
		TOTAL		$ 4,98
		Peso final	1,000	
		Precio KG		$ 4,98
		PRALINE DE MANI		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	0,92	AZUCAR	0,300	$ 0,28
KG	8,50	MANI SIN SAL	0,700	$ 5,95
		TOTAL		$ 6,23
		Peeso final	1,000	
		Precio KG		$ 6,23

Tabla 6; Costo teorico. Postre

Bebida

El Yamor tuvo un costo teórico de $ 0.22 por porción con un peso de 150 gramos cada uno, con el siguiente detalle.

CHICHA YAMOR				
			Porcion	200 pax
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	$ 4,40	MAIZ	3,000	$ 13,20
KG	$ 5,50	HARINA JORA	3,000	$ 16,50
KG	$ 4,40	CHULPI	3,000	$ 13,20
		TOTAL		$ 42,90
		peso final	30,000	
		Precio porcion		$ 0,22
		Peso porcion	0,150	

Tabla 7; Costo teórico. Bebida

COSTO TEORICO POR PORCION

El costo teórico por porción se obtiene como lo detalla la siguiente tabla, bajo la suma de los costos teóricos de cada plato por porción.

PRECIO FINAL MENU			
		Porcion	1 pax
DESCRIPCION	**PESO kg**	**PRECIO**	
Entrada 1	0,215	$ 0,88	
Entrada 2	0,385	$ 0,89	
Fuerte	0,549	$ 4,22	
Postre	0,169	$ 1,06	
Bebida	0,150	$ 0,22	
TOTAL	1,468	**$ 7,26**	

Tabla 8; Costo teórico final

COSTO REAL POR PLATO

Los costos reales de cada porción son detallados en las siguientes tablas, esto se realizó con los cálculos reales de peso utilizado por porción de cada ingrediente bajo los costos actuales del sistema al realizar las requisiciones de cada uno.

Primera entrada

ENTRADA DE GRANOS				
			Porcion	1 pax
UNIDAD	PRECIO	DESCRIPCION	CANTIDAD	PRECIO
KG	$ 3,90	choclo mote	0,320	$ 1,25
KG	$ 2,38	Tostado	0,030	$ 0,07
KG	$ 4,50	chocho	0,040	$ 0,18
KG	$ 5,92	Queso amasado	0,015	$ 0,09
KG	$ 0,38	Aji rojo nacional	0,020	$ 0,01
KG	$ 16,00	Pepa sambo	0,015	$ 0,24
KG	$ 0,38	Sal crisal	0,010	$ 0,00
		TOTAL		$ 1,84
		Peso porcion	0,45	

Tabla 9; Costo real. Primera entrada

Segunda entrada

ENTRADA DE COLADA				
			Porcion:	1 pax
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	$ 3,00	HARINA MAIZ ESPECIADO	0,100	$ 0,30
KG	$ 2,57	CEBOLLA BLANCA	0,010	$ 0,03
KG	$ 1,41	FONDO POLLO	0,250	$ 0,35
Unid	$ 11,16	CUY	0,050	$ 0,56
KG	$ 0,94	PAPA CHOLA	0,015	$ 0,01
KG	$ 0,38	SAL CRISAL	0,010	$ 0,00
KG	$ 6,00	BROTES	0,030	$ 0,18
		TOTAL		$ 1,24
		Peso porcion	0,465	
CUY				
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	$ 10,00	CUY ENTERO	1,000	$ 10,00
KG	$ 0,76	CARBON	1,500	$ 1,14
KG	$ 0,38	SAL	0,050	$ 0,02
KG	$ 2,57	CEBOLLA BLANCA	0,030	$ 0,08
		TOTAL		$ 11,16
		Peso cuy	0,600	
FONDO DE POLLO				
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	$ 0,51	POLLO HUESO	2,000	$ 1,02
KG	$ 1,30	ZANAHORIA AMARILLA	0,100	$ 0,13
KG	$ 2,65	CEBOLLA PERLA	0,500	$ 1,33
KG	$ 2,57	CEBOLLA BLANCA	0,500	$ 1,29
		TOTAL		$ 2,48
		Peso final fondo	3,500	
		Precio por KG		$ 1,41

Tabla 10; Costo real. Segunda entrada

Plato fuerte

CERDO AL BARRO				
			Porcion	1 pax
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	7,12	COSTILLAR CERDO ANERICANO	0,250	$ 1,78
KG	0,38	SAL CRISAL	0,100	$ 0,04
KG	0,38	AJI ROJO NACIONAL	0,010	$ 0,00
KG	0,87	BARRO	0,080	$ 0,07
UNID	0,06	HOJAS ACHIRA	1,500	$ 0,09
KG	8,00	TOMILLO	0,003	$ 0,02
KG	6,77	LAUREL	0,003	$ 0,02
KG	4,39	ENCURTIDO DE MELLOCO	0,015	$ 0,07
KG	13,07	PURE DE MAIZ MORADO	0,150	$ 1,96
		TOTAL		4,05
		Peso porcion	0,525	
		Encurtido de melloco		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	2,45	Melloco	0,600	$ 1,47
KG	0,68	Cebolla paiteña	0,200	$ 0,14
KG	1,30	Limon meyer	0,100	$ 0,13
KG	8,8	tomate cherry	0,300	$ 2,64
KG	0,38	Sal crisal	0,030	$ 0,01
		Total		$ 4,39
		Peso final	1,000	
		Pure de maiz morado		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	13,00	Mazorca morada seca	0,850	$ 11,05
KG	2,65	Cebolla perla	0,200	$ 0,53
LT	3,18	Crema de leche	0,300	$ 0,95
KG	5,27	Mantequilla sin sal	0,100	$ 0,53
KG	0,37	Sal Crisal	0,030	$ 0,01
		Total		$ 13,07
		Peso final	1,000	

Tabla 11; Costo real. Plato fuerte

Postre

	POSTRE			
			Porcion:	1 pax
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD kg**	**PRECIO**
KG	2,52	FINANCIER	0,024	$ 0,06
KG	8,46	HELADO PAILA CHIRIMOYA	0,050	$ 0,42
KG	3,65	COULIS MORA	0,015	$ 0,05
KG	1,98	GEL DE LIMON NARANJA	0,005	$ 0,01
KG	5,25	CREMOSO DE CHOCOLATE BLNCO CON ANIS	0,040	$ 0,21
KG	4,00	CAPULI	0,015	$ 0,06
KG	6,18	PRALINE DE MANI	0,020	$ 0,12
		TOTAL		$ 0,94
		Peso porcion	0,169	
		FINANCIER		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
UNID	0,18	HUEVO	4,500	$ 0,81
KG	0,77	AZUCAR	0,303	$ 0,23
KG	1,84	GLUCOSA	0,019	$ 0,03
KG	3,16	POLVO DE HORNEAR	0,001	$ 0,00
LT	3,18	CREMA DE LECHE	0,125	$ 0,40
KG	2,22	NARANJA AMERICANA	0,180	$ 0,40
KG	5,27	MANTEQUILLA S/SAL	0,087	$ 0,46
KG	0,76	HARINA TRIGO	0,244	$ 0,18
		TOTAL		$ 2,52
		Peso final	1,500	
		Precio x kg		$ 0,59
		HELADO PAILA CHIRIMOYA		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	4,50	CHIRIMOYA	1,500	$ 6,75
KG	0,77	AZUCAR	0,500	$ 0,39
KG	4,85	SAL PARRILLERA	0,100	$ 0,49
KG	0,24	HIELO	3,000	$ 0,71
KG	1,30	LIMON MEYER	0,100	$ 0,13
		TOTAL		$ 8,46
		Peso final	1,000	
		Precio KG		$ 8,46
		COULIS MORA		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	3,50	MORA CASTILLA	1,000	$ 3,50
KG	0,77	AZUCAR	0,200	$ 0,15
		TOTAL		$ 3,65
		Peso final	1,000	
		Precio KG		$ 3,65

		GEL LIMON NARANJA		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	2,22	NARANJA AMERICANA	0,500	$ 1,11
KG	1,30	LIMON MEYER	0,500	$ 0,65
KG	53,81	PECTINA	0,004	$ 0,22
		TOTAL		$ 1,98
		Peso final	1,000	
		Precio KG		$ 1,98
		CREMOSO CHOCOLATE BLANCO Y ANIS		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	0,95	LECHE L	0,250	$ 0,24
KG	3,18	CREMA LECHE	0,250	$ 0,80
KG	0,77	AZUCAR	0,030	$ 0,02
UNID	0,18	HUEVOS	3,000	$ 0,54
KG	7,69	COBERTURA CHOCOLATE BLANCO	0,350	$ 2,69
KG	5,17	ANIS ESTRELLADO	0,015	$ 0,08
KG	110,00	COPALEZ	0,008	$ 0,88
		TOTAL		$ 5,25
		Peso final	1,000	
		Precio KG		$ 5,25
		PRALINE DE MANI		
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	0,77	AZUCAR	0,300	$ 0,23
KG	8,50	MANI SIN SAL	0,700	$ 5,95
		TOTAL		$ 6,18
		Peeso final	1,000	
		Precio KG		$ 6,18

Tabla 12; Costo real. Postre

Bebida

		CHICHA YAMOR		
			Porcion	200 pax
UNIDAD	**PRECIO**	**DESCRIPCION**	**CANTIDAD KG**	**PRECIO**
KG	$ 4,40	MAIZ	3,000	$ 13,20
KG	$ 5,50	HARINA JORA	3,000	$ 16,50
KG	$ 4,40	CHULPI	3,000	$ 13,20
		TOTAL		$ 42,90
		peso final	30,000	
		Precio porcion		$ 0,22
		Peso porcion	0,150	

Tabla 13; Costo real. Bebida

COSTO REAL POR PORCION

El costo real total por porción se realizó con la suma de los costos reales de cada plato como lo detalla la siguiente tabla.

PRECIO FINAL MENU			
		Porcion	1 pax
DESCRIPCION	**PESO kg**	**PRECIO**	
Entrada 1	0,450	$ 1,84	
Entrada 2	0,465	$ 1,24	
Fuerte	0,525	$ 4,05	
Postre	0,169	$ 0,94	
Bebida	0,150	$ 0,22	
TOTAL	1,759	**$ 8,29**	

Tabla 14; Costo real total

ANALISIS DE COSTOS

Kardex de menú

El kardex de menú refleja la cantidad de menús que fueron realizados junto con la cantidad que fue vendida en la semana.

KARDEX DE MENU							
		MARTES	*MIERCOLES*	*JUEVES*	*VIERNES*	*SABADO*	*DOMINGO*
MISE EN PLACE	**DIA**	25	15	15	18	15	20
	NOCHE	10	10	18	10	8	0
VENTA	**DIA**	8	7	8	14	5	10
	NOCHE	5	6	11	2	0	0

Tabla 15 Kardex menú

Kardex de ventas

El kardex de ventas detalla la cantidad total de menús vendidos en la semana, dado que en casos especiales no se vendieron menús completos.

KARDEX DE VENTA			
VENTAS	CANTIDAD	PRECIO VENTA	TOTAL
Menu completo	74	$ 15,98	$ 1.182,52
primera entrada	1	$ 8,50	$ 8,50
segunda entrada	0	$ -	$ -
plato fuerte	1	$ 12,50	$ 12,50
postre	0	$ -	$ -
		TOTAL INGRESO	$ 1.203,52

Tabla 16 Kardex ventas

Productos dados de baja

Al culminar la semana se revisó los productos sobrantes que no podían ser devueltos a la bodega, pero se asume su gasto.

PRODUCTOS DADOS DE BAJA			
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTE	COSTO
KG	0,200	CHOCHOS	$ 0,86
KG	8,000	MAIZ MORADO	$ 98,80
UNID	15,000	HOJAS DE ACHIRA	$ 1,14
KG	0,100	CAPULI	$ 1,00
KG	0,750	COSTILLAR CERDO	$ 5,34
		TOTAL	$ 107,13

Tabla 17 Productos dado de baja

FOOD COST TEORICO

El food cost teórico refleja el porcentaje de costo de ingredientes por porción versus a su precio de venta como lo refleja la siguiente tabla, donde nos da un resultado de 45.45%.

FOOD COST TEORICO		
Costo teorico	$ 7,26	X
Precio de venta	$ 15,98	100%
FC PORCENTUAL	**45,45%**	

Tabla 18 Food cost teórico

FOOD COST REAL

Para obtener el food cost real se tiene en cuenta las requisiciones realizadas, los pesos reales por porción y los ingredientes que fueron devueltos a bodega como los dados de baja. En cada tabla está expuesta la cantidad de cada producto que fueron destinados en cada categoría.

Devolución Marcus

DEVOLUCION MARCUS			
UNIDAD	**CANTIDAD**	**INGREDIENTE**	**COSTO**
KG	2,00	MELLOCO	$ 4,90
KG	1,00	CHOCHO	$ 4,50
KG	3,50	COSTILLAR CERDO	$ 24,92
KG	0,50	AJI ROJO NACIONAL	$ 0,19
UNIDAD	6,00	FLOR COMESTIBLE	$ 36,00
KG	1,00	TOMATE CHERRY	$ 8,80
KG	0,85	NARANJA AMERICANA	$ 1,89
LT	1,00	LECHE L	$ 0,95
KG	0,50	COULIS MORA	$ 1,83
KG	0,25	MANTEQUILLA S/SAN	$ 1,32
KG	0,50	QUESO AMASADO	$ 2,96
UNIDAD	2,00	CUY	$ 20,00
		TOTAL	*$ 108,25*

Tabla 19 Devolución Marcus

Total costo requisiciones

TOTAL COSTO REQUISISCIONES		
FECHA	**NO. REQUI**	**VALOR**
14/03/2016	1603-00527	$ 260,45
17/03/2016	1603-00710	$ 46,75
18/03/2016	1603-00922	$ 51,19
18/03/2016	1603-00988	$ 175,71
18/03/2016	1603-00806	$ 72,83
14/03/2016	Liquidacion compra	$ 132,00
	VALOR TOTAL	$ 738,93

Tabla 20 Total costo requisiciones

Costo total real utilizado

Costo Total Requisicion	$	738,29
Devoluciones Marcus	$	108,25
Costo total real utilizado	**$**	**630,04**

Tabla 21 Costo total utilizado

Food Cost por porción

Costo total real por porcion	$	8,29	x	
Costo de venta	$	15,98		100%
FOOD COST REAL		**52%**		

Tabla 22 Food cost real por porciónl

Food Cost Total

Costo Total Real Utilizado	$	630,04	x	
Ingreso Total Ventas	$	1.203,52	$	1,00
FOOD COST REAL		**52%**		

Tabla 23 Food cost real total

ANALISIS PORCENTUAL ENTRE FOOD COST REAL Y FOOD COST TEORICO

Los food cost teórico tiene 45.45% y del food cost real es de 52%, teniendo una diferencia del 6.55%. La diferencia existente entre los dos FC, se debe a varios ingredientes que se dieron de baja al final de la semana como diariamente, pero también marca diferencia ciertos costos de los ingredientes que son más elevados en la actualidad. La diferencia no es mucha, pero si representa, lo que nos permite decir que con mejor precisión de costos como cantidades adecuadas se podría llegar a una food cost más cercano.

CONCLUSIONES

El menú tumarina fue toda una experiencia de conocimientos sobre la comunidad indígena y la gran importancia de su producto, el maíz, cada receta tiene su procedimiento complicado y de tiempos largos de cocción para poder obtener buenos resultados. La gastronomía indígena se va perdiendo poco a poco en cada generación, pero al conocer el significado de cada plato sería más fácil mantenerla con nosotros.

Los resultados no fueron los más esperados, pero tuvo una buena aceptación por el público e inicialmente por el panel. Al principio no se tenía mucha perspectiva en el menú por ingredientes nuevos como también técnicas nuevas para el cliente, pero la acogida fue alentadora. El menú tiene varias técnicas culinarias que son practicadas en la comunidad indígena que se necesita rescatar, a pesar de que son conocidos los indígenas otavaleños por su trabajo artesanal como por su vestimenta es necesario dar a conocer más de los indígenas que tienen por brindar.

El menú al basarse en una ceremonia principal para los indígenas por la reactivación de la relación que se tiene con la pachamama es interesante conocer los ingredientes principales de dicha ceremonia. En cada plato servido en el menú otavaleño es importante rescatar su significado, porque no es solo un menú es toda una tradición la que representa.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Céspedes, J. A. (s.f.). *La historia de la pachamanca.* Obtenido el 4 de abril 2016 de http://www.historiacocina.com/historia/articulos/pachamanca.htm

Fast Kuntur. (s.f.). *PACHAMANKA.* Obtenido el 4 de abril 2016 de http://www.fastkuntur.com/pachamanka.html

Helkados de paila. (s.f.). *Sobre helados de paila ¨de mi pueblo¨.* Obtenido el 30 de abril 2016 de http://www.heladosdepailadmp.com/sobre-helados-de-paila.html

La Casa Sol. (s.f.). *Pawkar Raymi* . Obtenido el 4 de mayo 2016 de http://www.lacasasol.com/news/news.htm

La Hora. (2015). Tumarina, ritual de equilibrio y floreciemitno. *La Hora*, (Feb 20). Obtenido el 20 de mayo 2016 de http://lahora.com.ec/index.php/noticias/fotoReportaje/1101929376#.Vv5U0fnhCM8

San Camilo. (s.f.). *Nuestras semillas: Maiz*. Obtenido el 10 de mayo 2017de http://www.sancamilo.com.ec/maiz.html

Armendaris, M. (2013). Recetas . En Ecuador (Ed), *La cocina del Ecuador (pp.15-30).* Quito, Ecuador: Editorial Ecuador.

El comercio. (2010). La chicha del Yamor . *El comercio*,(Sep 12). Edi VI.

Gallardo, C. (2011). Fiestas y sabores del Ecuador. *Fiestas y Sabores del Ecuador (pp. 1-22)* Quito, Ecuador : Udla.

Gobierno Autonomo Descentralizado Municipal del Canto Otavalo. (2015). *Otavalo. Gob*. Obtenido el 15 de Junio 2017 de http://www.otavalo.gob.ec/que-es-el-yamor-2015.html

Ruiz, R. (2010). El maiz, Una historia con sabor a America. *La hora*, X.

Guerra, P. (2002). La cultura del maíz. *Yamor* (pp. 46-52) Otavalo, Ecuador: Editorial Ecuador.

Cantero, A. (2009). Sara llakta. 2da Edición. Quito, Ecuador; Ediecuatorial.

García, P. (2015). Antropología. Cuadernos de investigación. Quito, Ecuador: Imprefepp

Estrella, E. (1988). El pan de Amèrica; Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador. Centro de Estudios Històricos. Madrid, España.

Ministerio de Cultura y Patrimonio. (s.f.). Patrimonio alimentario. *Maiz.* Obtenido el 1 de agosto 2017 de http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Ma%C3%ADz

ANEXO A: FOTOS

Anexo 1

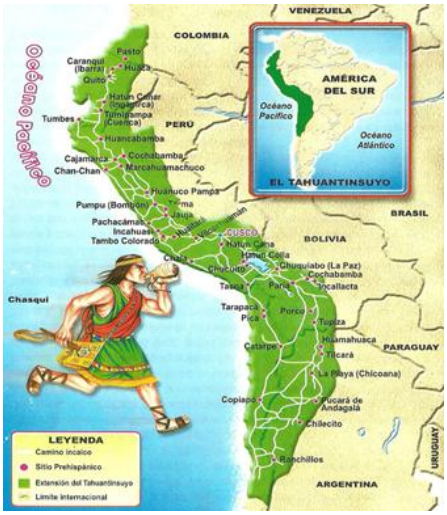

Ilustración 1. Qhapaq ñan

Anexo 2

TUMARINA

DEL 15 AL 20 DE MARZO

PRIMERA ENTRADA

Mix de granos andinos (chochos, choclomote, haba, tostado) queso amasado y ají de pepa.

SEGUNDA ENTRADA

Colada de maíz especiado, mechado y crocante de cuy con papel de papa.

PLATO FUERTE

Costillar de cerdo al barro, puré de maíz morado y encurtido de melloco.

POSTRE

Financier de naranja, helado de paila de chirimoya, cremoso de chocolate blanco con anís, praliné de maní, coulis de mora, gel de limón y naranja, capulí.

BEBIDA

Chicha Yamor

Por: Samy Lema

Ilustración 2. Menu Tumarina

Anexo 3

Ilustración 3. Primera entrada. Mix de granos

Anexo 4

Ilustración 4. Segunda entrada. Colada de maíz especiada

Anexo 5

Ilustración 5. Plato fuerte. Cerdo al barro

Anexo 6

Ilustración 6. Postre

Anexo 7

Ilustración 7. Bebida yamor