

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Maíz: Una tradición Andina

Ana Lucia Pupiales Cacuango

Gastronomía

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Gastronomía

Quito, 20 de Mayo de 2021

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Maíz: Una Tradición Andina

Ana Lucia Pupiales Cacuango

Nombre del profesor, Título académico

Esteban Tapia, Chef

Quito, 20 de Mayo de 2021

© 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.

Así mismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Ana Lucía Pupiales Cacuango

Código: 00203849

Cédula de identidad: 1720500923

Lugar y fecha: Quito, 20 de Mayo de 2021

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017)

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017)

RESUMEN

EL presente trabajo tiene como fin dar a conocer una breve historia del maíz, tipos, variedades y usos que ha tenido en la historia, con el transcurso de los años estos han sido mejorados con un propósito establecido; dentro de la gastronomía, el maíz es utilizado en varias preparaciones con distintas técnicas dependiendo del lugar donde se prepare, entre éstas se puede mencionar: sopas, tamales, tortillas, empanadas, bebidas, etc.

Por lo tanto; se desarrollo un menú de cuatro tiempo; basadas en comida tradicional Andina con aplicación de varias técnicas culinarias aprendidas en el transcurso de la carrera; el fin de este menú es dar a conocer una comida tradicional en fiestas puede ser alzada al mundo gourmet.

Palabras claves: gourmet, historia, maíz, gastronomía, técnicas.

ABSTRACT

The present work aims to present a brief history of corn, types, varieties and uses that it has had in history, over the years these have been improved with an established purpose; Within gastronomy, corn is used in various preparations with different techniques depending on the place where it is prepared, among these we can mention: soups, tamales, tortillas, empanadas, drinks, etc.

Therefore; a four time menu was developed; based on traditional Andean food with application of various culinary techniques learned in the course of the career; The purpose of this menu is to publicize a traditional food at parties that can be raised to the gourmet world.

Keywords: gourmet, history, corn, gastronomy, techniques.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	5
Abstract.....	6
Introducción.....	10
Marco Teórico	11
1.1 Historia del maíz	11
1.1.1 Llegada del maíz a sudamérica	11
1.1.2 Llegada del maíz al viejo continente.....	12
1.2 Cultivación y conservación de maíz	13
1.2.1 Cultivación	13
1.2.2 Producción	14
1.2.3 Conservación	16
1.3 Tipos y variedades de maíz	16
1.3.1 Clasificación racial en latinoamérica	18
1.3.2 Variedades de maíz en el ecuador	19
1.4 El maíz símbolo de la cultura andina	21
1.4.1 Costumbres y ritos andinos	21
1.4.2 Uso medicinal.....	21
1.5 El maíz en el mundo gastronómico	21
1.6 Metodos de cocción del maíz en la gastronomía	22
Desarrollo y elaboración del menú	23
2.1 Empanaditas de maíz tricolor	24
2.2 Sopa de uchú – api con borrego	24
2.3 Hornado con mote.....	25
2.4 Chicha de jora	25
2.5 Deconstrucción del champús	26

2.6 recetas menú degustación.....	27
Conclusiones.....	32
Bibliografía	33
Anexo	35
1. Costo recetas estandar mini empanadas tricolor	35
2. Costo recetas estandar sopa de uchu api	37
3. Costo recetas estandar hornado	39
4. Costo recetas estandar champús	41
5. Fotos menú	43
6. Jurado degustación	44

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Razas de maíz catalogadas en América	19
Tabla 2.- Variedades del maíz en el Ecuador.....	20

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.- Evolución del maíz.....	11
Figura 2.- Cultivación del maíz en el campo.	14
Figura 3.- Cultivación masiva del maíz	15
Figura 4.- Conservación del maíz	16
Figura 5.- Fiesta de San Juan - Zuleta.....	23
Figura 6.- Empanaditas de morocho rellenas.....	24
Figura 7.- Sopa de uchú – api acompañado con borrero y mote.....	25
Figura 8.- Hornado con mote y agrio.....	25
Figura 9.- Chicha de Jora	26
Figura 10.- Champús – Bebida tradicional	26

INTRODUCCIÓN

A través de los años muchas culturas se ha basado su nutrición en un solo cereal el cual es el maíz (Morales & Díaz, 2013), proviene del centro – sur de América y fue uno de los primeros cereales en ser domesticado por el ser humano (Carrillo, 2009), su expansión alrededor del mundo se da gracias a las conquistas y a los intercambios entre las culturas indígenas; en el Ecuador el maíz aparece alrededor de 6500 años y fue uno de los granos más apreciados por los incas ya que con estos se preparaban bebidas que se ofrecía al rey sol (Bravo, 2005).

Existe una gran variedad y tipos de maíz; esto se debe a la gran variabilidad genética; alto grado de mutación y la presión de la selección natural (Acosta, 2009); este tipo de cereal necesita de varios cuidados del ser humano ya que necesita que la tierra posea nutrientes y minerales; con el fin, de protegerse de plagas y hongos; necesita de un riego controlado desde su sembrío hasta la cosecha y por último también un control de malas hierbas; en cuanto a su conservación es fundamental que el grano este bien seco para evitar presencia de hongos (InfoAgro, 2015).

Alrededor del mundo se ha utilizado este grano como ofrenda a reyes y dioses (Bravo, 2005); en la actualidad las culturas indígenas todavía realizan fiestas en adoración al sol y la tierra dando gracias por las cosechas del año; dentro del mundo gastronómico el maíz es utilizado para realizar una gran variedad de platos, muchos de estos platos de la cultura ancestral se están perdiendo con el transcurso de la modernización; todos estos temas se encontrarán dentro del marco teórico.

MARCO TEÓRICO

1.1 Historia del Maíz

El origen del maíz comienza tras la domesticación de una planta denominada teocintle hace mas o menos unos nueve mil años atrás; de acuerdo al investigador científico Nikolai Vavilov esta planta se encontraba desde el centro-sur de México hasta la mitad de Centroamérica con una gran variedad de especies; sin embargo, existe una especie con un ADN similar al maíz el cual se encontraba cerca sudoeste de México por el río Balsas; tras la transformación artificial y la descomposición genética de la mazorca de teocintle que producía de 8 a 10 granos hoy en día una mazorca produce mas o menos 720 granos por mazorca (Bioteractive, 2016).



Figura 1.- evolución del maíz.

1.1.1 Llegada del maíz a Sudamérica

Se calcula que el maíz ha sido cosechado durante 350 generaciones por pueblos indígenas y comunidades campesinas de Latino América, pero ¿cómo llegó el maíz a Sudamérica?, eso surge hace seis mil quinientos años tras (Universityofexeter, 2019) en la época prehispánica ya que surgen los primeros intercambios de semillas que existían entre America del Norte y del Sur; las migraciones humanas entre las tierras

bajas de Mesoamérica, la selección y conservación de los granos por partes de los indígenas nace una segunda domesticación del maíz en nuevas tierras americanas, exactamente al suroeste del Amazonas donde se domesticaba otro tipos de cultivos como la calabaza y la yuca; desde este punto parte mas al este para su expansión y intensificación agrícola. De acuerdo a Kistler conservador arquogenómica, el maíz se extiende por América del Sur hace cuatro mil años (Oliveira, 2018).

El cultivo del maíz en el Ecuador nace hace unos siete mil años en los huertos de la cultura Las Vegas en las costas ecuatorianas; poco después, también se encontrarán en Perú y Bolivia. En la región Andina el maíz crece con una variedad de granos mucho más harinosa y suave; haciendo que esta variedad regrese nuevamente a Mesoamérica para después ser dispersada en otros continentes con la llegada de los europeos (Carrera, 2018).

1.1.2 Llegada del maíz al Viejo Continente

La llegada del maíz al Viejo Continente surge tras la llegada de los primeros colonos a América, muchos de los indios wanpanoag enviaron el maíz como regalo a los colonos y para el año de 1600 – 1604 el maíz se vuelve uno de los cultivos más comunes en Europa (Vargas, 2013), se planta por primera vez en dos parcelas de Mondoñedo y Tapia de Caseriego (Amarina, 2018); para el año de 1700 el maíz se vuelve un de los cultivos más importantes de la cuenca de Yang-tse Kiang en China.

La fácil adaptabilidad a las tierras y la sencilla cultivación y maduración hace que sea uno de los productos más fundamentales de la mesas (Carrera, 2018).

En este continente se clasifican cinco o seis razas principales europeas que son: Cristalino Alemán, Cristalino del sur de Europa, Cristalino del Noreste Europeo, Cristalino de los Pirineos y Cristalino anaranjado Italiano. Los maíces cristalinos Alemanes y del noreste de Europa se encuentran relacionados con los maíces del

norte de América; por otro lado, los cristalinos anaranjados italianos son semejantes a los maíces de Argentina y Perú (UNISEM, 2017).

1.2 Cultivación y conservación de maíz

La cultivación y la conservación son los dos factores más importantes para la producción del maíz; ya que si no existe un buen método de cultivo, la planta se puede morir sin llegar a su cosecha y si no hay una buena técnica de conservación varias plagas pueden matar al producto.

1.2.1 Cultivación

En todas partes del mundo la cultivación del maíz se realiza de la misma manera; sin embargo, su periodo de siembra dependerá de la estación climática de donde se cultive, cuando es sembrado en tierras húmedas facilita la germinación de la semilla otorgando sabores mucho más dulces que cuando es sembrado en épocas de sequía; otro factor importante que influye en el sabor es la calidad del terreno en donde fue sembrado, el tipo de abono y otras siembras insertadas en el cultivo como pueden ser habas, zapallos, zambos o frejoles los cuales brindan mayor protección para la tierra e enriquecimiento con nitrógeno, hasta incluso mantienen la humedad del suelo aportando mejores minerales (Echeverría & Muñoz, 1968).



Figura 2.- Cultivación del maíz en el campo.

La cosecha se realiza en dos procesos que son la cosecha y la pos cosecha. Dentro de la cosecha se elige los granos tiernos o lechosos y los granos caos (el grano es semi tierno); sin embargo, si se requiere un grano más seco se dejará para una posterior cosecha; es aquí donde entra la pos_cosecha ya que elige las mazorcas menos dañadas por plagas; se elige los granos más grandes y uniformes que servirán para la comercialización (Guacho, 2014).

1.2.2 Producción

El maíz es uno de los cereales con mayor producción alrededor del mundo, se calcula que anualmente se produce alrededor de 850 millones de toneladas de grano; los países con mayor producción de maíz entre el año son Estados Unidos y China y los tres principales exportadores son Estados Unidos, Brasil y Argentina; en el año 2018 los países con mayor importación son Japón seguida por República de Corea y para el año 2019 los mayores importadores son Vietnam, Corea del Sur y España; su producción puede ser de forma artesanal o industrializado (FAO, 2020).

Por medio del método de producción artesanal, el agricultor debe considerar varios factores como son el tiempo de reposo de la tierra, selección de la semilla para la siembra, tiempo de espera para la cosecha; selección manual para la conservación o venta del producto; por lo general, este tipo de producción se lo realiza con el fin de alimentar a la comunidad o miembros de la familia, los mejores productos son comercializados en pequeños mercados, con el fin de obtener recursos (FUNSEPA, 2011).

La producción de manera industrial se realiza con semillas que tiene un periodo de maduración mucho más corto que otros a estos se los denomina híbridos sintéticos, el fin de este proceso es para obtener mayor rendimiento, mayor sabor y mejor consistencia que otro tipo de maíces; también es una forma de adaptación de la planta a cierta variedad de climas (Carrillo, 2009). Su producción se realiza con maquinaria pesada y por toneladas, su distribución se realiza a fábricas productoras de harinas o alimentos para animales.



Figura 3.- Cultivación masiva del maíz

1.2.3 Conservación

Una vez cosechada la mazorca se procede a la selección con el fin de guardar el grano más sano para las siguientes siembras; la conservación de la semilla se realizará una vez que esta se encuentre secado en su totalidad y revisado que este no posea ningún tipo de plaga, si este proceso es realizado correctamente el maíz dulce puede guardarse por dos a tres años y el maíz duro por tres y diez años (Carrera, 2018)



Figura 4.- Conservación del maíz

Los métodos de conservación se realizan por diversas técnicas entre ellas son: el asoleo, cocción – asoleo, tostado – molido. La técnica de asoleo consiste en extender el grano al sol por varios días para que este se seque totalmente, la técnica de cocción – asoleo consiste en cocinar el grano por varias horas y dejar en canastas escurriendo hasta que no haya presencia de agua, posterior se seca al sol hasta obtener una dureza. La técnica de tostado – molido es uno de los procesos para la elaboración de las harinas, el fin de este es para conservar por más tiempo la harina, ya que esta no posee humedad (Bravo, 2005).

1.3 Tipos y variedades de maíz

Existen varios tipos de maíz en el mercado, se encuentran de distintas formas sean estas cilíndricas, elipsoide, redondas, alargadas, delgadas o anchos, lisos o estriados; cada uno de estos tipos de maíz tiene un propósito en específico. Por lo tanto, los tipos de maíz se pueden

clasificar de acuerdo a las características del grano; entre ellos tenemos el tunicado, reventón o palomero, dentado, dulce, duro, blando, maíz céroso (Echeverría & Muñoz, 1968).

- *Maíz ajo o tunicado*

Este tipo de maíz fue una de las primeras especies que existieron; por lo tanto, es considerado maíz primitivo o criollo, en el mercado no cuenta con un valor comercial ya que su grano se encuentra envuelto por una delgada capa de bráctea o también conocidas como chala (hojas de choclo) (Acosta, 2009)

- *Maíz reventón o palomero*

Es un tipo de grano redondo y duro que posee granos pequeños, con un tejido nutricional cristalino también conocido como endospermo que es la capa el cual cubre al embrión de la semilla, su característica es que este tipo de granos explotan al someterlo a calor, en el mercado se lo conoce como cotufas, palomitas o canguil (Acosta, 2009)

- *Maíz dentado*

Tiene una mayor producción en Estados Unidos a pesar de que su periodo de secado es mucho más lento; sin embargo, posee una mayor nivel de almidón y alcohol; su nombre se debe a que su grano tiene la forma de un diente (Echeverría & Muñoz, 1968).

- *Maíz dulce o chulpi*

Su grano es completamente arrugado al momento de maduración; posee un sabor peculiar ya que son dulces e impide la conversión de azúcares saludables en el almidón. Su proceso de cultivación es más complejo que otros tipos de maíces ya que es más propenso a sufrir plagas; por lo tanto, solo se cultiva en pocos países y en cantidades reducidas (Agropinos, 2021).

- *Maíz Duro*

Se caracteriza por contener un almidón de excelencia y resistente a plagas o enfermedades; se utiliza por lo general en productos derivados de la fécula de maíz, su cultivación sera en ambientes fríos con abundante humedad (Agropinos, 2021).

- *Maíz Blando o amiláceo*

También conocido como maíz harinoso o momias ya que se encontraban en sepulturas de los Incas y Aztecas (Echeverría & Muñoz, 1968). Este tipo de maíz posee un 11% de azúcar y existe una gran variedad de colores, es muy utilizado para la elaboración de bebidas; sin embargo, su cultivación es difícil ya que atrae fácilmente a plagas (Agropinos, 2021). Su mazorca se caracteriza por ser larga y delgada, la mayor producción se encuentra en Europa.

- *Maíz ceroso*

Este tipo de maíz posee una mayor cantidad de amilopectina, un almidón que convierte a este tipo de granos mucho más viscoso que otros granos similares; por lo general, este tipo de maíz es utilizado en suplementos para deportistas.

1.3.1 Clasificación racial en Latinoamérica

Dentro de América Latina la clasificación del maíz se ha realizado de acuerdo a la definición de raza, esta clasificación se ha realizado hace varios años y se han mantenido a lo largo del tiempo (Acosta, 2009). De acuerdo a la Tabla 1, 19 países de América albergan a más o menos 490 razas, algunos de estos se repiten dentro de ellas.

Tabla 1. Razas de maíz catalogadas en América

País	# de razas de maíz	Ejemplos
Argentina	47	Capia Rosado, Altiplano, Amargo, Chaucha amarilla,

		Cristalino Naranja y Rojo, Dentado Blanco, Catete Oscuro, Morochillo
Brasil	44	Cravo, Dente Branco, Calano, Dente Colorado, Semidentado Pulista, Tusón, Pipoca, Precoce, Criollo de Cuba, Pinha.
Bolivia	77	Cuzco Boliviano, Kepi Siqui, Uchuqilla, Perola, Perla, Porroro, Pura, Yungueño, Altiplano, Canario, Coroico, Janka Sara.
Cuba	11	Coastal Tropical Cristalino, Tusón, Cubano Amarillo, Yellow Pop, Chandelle, Cuba Flint, White Dent, Maíz Criollo.
Colombia	23	Puya, Andaqui, Común, Maíz Dulce, Montaña, Cabuya, Amagaceño, Imbricado, Yucatán, Pira Naranja, Cacao, Chococeño.
Ecuador	31	Canguil, Racimo de uva, Morochon, Uchuma, Clavito, Maíz Cubano, Yunquilano, Yunga, Mishca, Chulpi Ecuatoriano, Tusina, Gallina, Tuxpeño.
Chile	29	Chulpi, Chico, Curagua, Diente Caballo, Limeño, Morocho Amarillo, Polulo, Chico, Chutucuno Grande, Araucano, Capio Chico, Choclero.
Guatemala	33	Olotón, Quiché, Negro Chico, Tusón, Nal-Tel Amarillo – Blanco, Serrano, Salpor, San Marceño, Tuxpeño, Tehua.
México	65	Ancho, Maíz Dulce, Palomero de Chihuahua, Olotón, Comiteco, Cónico, Conejo, Jala, Tabloncillo, Tablilla.
Costa Rica, Honduras, El Salvador, Panamá, Nicaragua	11	Nal tel Panamá, Nal Tel Blanco, Chocoseño, Huesillo, Nal Tel Amarillo, Clavillo, Cubano Amarillo Cristalino, Salvadoreño.
Paraguay	10	Pinchinga Redondo, Avatí Mita, Sape Pyta, Avati Moroti, Avati Guapí, Avatí Mortí, Sape Moroti, Tupí Morotí, Tupí Pyta.
Uruguay	8	Dentado Branco, Cateto Sulino, Morotí Blanco, Semidentado rugoso, Dentado rugoso, Cristal, Morotí Blanco.
Perú	66	Huarmaca, Perla, Confite Morocho, Arizona, Hibrido Amarillo Duro, Jora, Sarco, Tumbestino, Cabaña, Cubano amarillo, Rabo de Zorro, Chullpi.
Venezuela	19	Chirimirto, Tusón, Araguito, Pira, Costeño, Huevito, Cacao, Puya grande, Tuxpeño, Cuba amarillo, Pollo, Chandelle, Guaribero
Estados Unidos	16	Tuson, Argentino, Creole, Palomero Toluqueño, Crom Belt Dent, Northern Flint, Cariao, White Popcorn

(Serratos, 2009)

1.3.2 Variedades de maíz en el Ecuador

En el Ecuador se conoce cuatro variedades de maíz que son: Maíz blanco llamado Yarag – Sara, maíz amarillo grueso y suave llamado sapon y el maíz negro o rojo llamado cusco; sin embargo, existían otra variedades como el chulpi, canguil y el morocho (Serratos, 2009).

Tabla 2.- Variedades del maíz en el Ecuador

Variedades de maíz	Características
Maíz Blanco	Se caracteriza por ser rico en vitaminas y minerales, se utiliza de forma molida y deshidratado, su color se debe a que sus partes son incoloras o poseen un color blanquisco.
Maíz Amarillo	Se caracteriza por su alto rendimiento y un exquisito sabor, su color se debe a sus incoloro pericarpio y un amarillento color en la endosperma. Este tipo de maíz son ideales para la elaboración de tortillas de maíz con queso, tamales de maíz con pollo, mote amarillo y otros platillos latinoamericanos.
Chulpi	Un tipo de maíz donde el endospermo es dulce y precoz, este tipo de maíz es proveniente de las zonas de Chimborazo y Pichincha, este producto se puede consumir tostado o en harina.
Canguil	Nace con la cruzamiento del maíz tipo reventón proveniente de las zonas de Cotopaxi, Pichincha y Imbabura; este maíz se caracteriza por poseer un nucleo húmedo harinoso y una cubierta cristalina dura con muy poco almidón, su producción anual es del 1% del total.
Morocho	Este tipo de maíz se lo utiliza para la elaboración de empanadas y chichas.

1.4 El maíz símbolo de la cultura Andina

El maíz en la región Andina fue uno de los cultivos con mayor aceptación tanto para la alimentación como para ceremonias religiosas; su mayor importancia es su alto aporte

nutricional y fuente de energía. Su consumo se realizaba en forma de mazorca o granos tostados e hervidos, tiempo después fueron incorporandolos en diversos platillos; sin embargo, muchos de los granos cosechados eran elegidos para ofrendas a los dioses a cambio de favores. (Vargas, 2013).

1.4.1 Costumbres y ritos andinos

Se conoce que los indígenas realizan ceremonias y rituales homenajeando a los Dioses que proveían sus cultivos; las plantas y las mazorcas se conservaban como objetos familiares de adoración. En el Ecuador el maíz es uno de los elementos más importantes para los rituales; los indios de Quilca de la provincia de Imbabura adoraban a los cerros más altos y nevados con sacrificios de maíz blanco y chicha, los paltas de la provincia de Loja adoran al sol y la luna quemando el maíz (Bravo, 2005).

1.4.2 Uso medicinal

De acuerdo a varias investigaciones la utilización del maíz no fue solo alimenticio sino también como uso medicinal, el zumo de las hojas verdes ayudan a curar heridas, la chicha se utiliza para los cálculos renales, los pelos de choclo se utiliza para aumentar la diuresis y la regulación del flujo menstrual; se conoce que el consumo de la colada de morocho incrementa la producción de leche materna (Bravo, 2005).

1.5 El maíz en el mundo gastronómico

En el mundo gastronómico, el maíz se puede clasificar por su consistencia y sabor, todo dependerá del propósito a ser utilizado, en Latinoamérica, África y Sub-sahariana el maíz es un alimento básico, pero las zonas de África y Asia su preparación es limitada. Sin embargo, existe una gran variedad de preparaciones y esto dependerá del estado en que se encuentre el grano al momento de consumirlo, se puede realizar desde pan, sopas hasta bebidas alcohólicas. Del almidón del maíz se prepara para convertirlo en glucosa, la cual es

considerada una fuente de energía proporcionando otros tipos de nutrientes (Agropinos, 2021).

1.6 Metodos de cocción del maíz en la gastronomía

Se conoce que la domesticación del maíz llegó de la mano con una de las técnicas de cocina Mesoamericana que hasta en la actualidad se utiliza, la Nixtamalización, esta técnica se basa en un procedimiento para ablandar los granos; por lo tanto, es necesario cocinar el maíz en una porción de agua con hidróxido de calcio (cal), este tiempo dependerá de la semilla elegida o hasta que el grano se pueda pelar fácilmente; una vez eliminado el nejayute que es el agua con cal se debe lavar bien el grano con agua limpia y posterior molerlo para obtener una masa homogénea (Rodríguez, 2020).

El maíz se puede consumir tierno y a esto se lo denominara choclo, su preparación puede ser hervido en agua, cocinados con grasa o asados al fuego; por otra parte, cuando el maíz se encuentra entre tierno y maduro se lo considera como “cau” denominación quichua que quiere decir que se encuentra el grano semi tierno, con este tipo de maíces se pueden elaborar chochomote el cual es el grano cocinado por varias horas en agua, las deliciosas humitas las cuales son elaborada con la masa molida de este grano.

Cuando el maíz es suave y se encuentra bien seco se puede realizar maíz tostado, hasta incluso moler para elaborar harinas y con estas preparar tortillas, cuando este tipo de harinas son mezcladas con condimentos y otros granos se puede realizar sopas y salsas. Por otra parte, existe otro tipo de granos como es el mote o el nixtamal que se debe cocinar con ceniza o cal por varias horas para que libere aminoácidos y esta pueda ser digerible (Carrera, 2018).

La preparación más antigua con el maíz sin duda es la elaboración de la chicha preparada principalmente para ceremonias y estimulante para trabajos y mingas comunales, su elaboración consiste en la fermentación de la base de maíz, la receta dependerá del lugar y su

sabor dependerá del tipo de harina o maíz germinado que se va a utilizar, especias, frutas y endulzantes los cuales ayudarán con el nivel de alcohol que esta posea (Bravo, 2005).

DESARROLLO Y ELABORACIÓN DEL MENÚ

El presente menú esta inspirado en las fiestas de Imbabura específicamente sus comunidades indígenas de Ibarra (Zuleta, Paniquindra, San Jose de Chaupilan, El Abra, Chiriguasi); una de las festividades más grandes es cuando se celebra el Inti Raymi o el San Juan, fiesta donde se homenajea y se da gracias a la tierra, la siembra y cosecha del año. En este tipo de fiestas, el prioste comparte con los acompañantes y visitantes platos típicos elaborados con maíz; estas preparaciones se las elaboran en todas las fiestas indígenas de Imbabura como son; matrimonios, bautizos, mingas comunales hasta incluso en velorios.



Figura 5.- Fiesta de San Juan - Zuleta

Por lo tanto el menú que se brindará cuenta con cuatro tiempos, aperitivo, primer plato, segundo plato y postre. El aperitivo esta basado en unas empanadas de morocho con diversos rellenos, el primer plato sera una sopa de uchú – api con borrego, el segundo plato es un hornado con mote y curtido se acompañara con chicha como bajativo, por último, tenemos una decostrucción del champús una de las bebidas más comunes de las comunidades indígenas.

2.1 Empanaditas de maíz tricolor

En las celebraciones de San Juan no es común degustar empanadas de morocho; sin embargo, el prioste o el encargado de la fiesta siempre entrega a sus invitados una canasta de pan con platano como símbolo de agradecimiento por su presencia; también es considerado como una invitación a la festejación (Valarezo, 2009); por lo tanto, se reemplazará este plato con empanaditas de morocho, maíz amarillo y maíz morado, rellenas de pollo, carne molida y queso con cebolla acompañado con una salsa de pepas de zambo.

Figura 6.- Empanaditas de morocho rellenas

2.2. Sopa de uchú – api con borrego

Es uno de los platos más comunes en las mesas de las comunidades indígenas de Imbabura, su elaboración se la realiza con harina denominada boda api, mazamorra o uchú api. La preparación de la harina se puede realizar al gusto de cada persona; sin embargo, los ingredientes principales que esta harina posee son maíz, alberja, habas, trigo y cebada, todos estos granos tostados, comino y achote.

La sopa de uchú – api se preparará con carne de cordero el cual se acompañara con cortes de la carne cocinada al horno, se acompañara con granos de mote y chochos.



Figura 7.- Sopa de uchú – api acompañado con borrero y mote

2.3. Hornado con mote

El hornado es uno de los platos considerado patrimonio alimentario y tradicional del Ecuador (Unigarro, 2010), existe una gran variedad de preparaciones y acompañamientos; la preparación del hornado se la realiza en hornos de leña por alrededor de 8 horas, en varias partes del Ecuador se acompaña con mote, papas enteras o tortillas de papas, aguacate y el encurtido.



Figura 8.- Hornado con mote y agrio

2.4. Chicha de jora

La chicha se conoce que a sido parte de una cohesión social entre los pueblos incaicos y su preparación se lo ha realizado por miles de años, se conoce que su preparación se realizaba como una bebida fortalecedora, hoy en la actualidad se preparará como una bebida alcohólica

ancestral (Bravo, 2005). Su elaboración y fermentación dependerá del método de cocción ya que se puede utilizar granos de maíz secos o granos de maíz germinados; el sabor también dependerá si se realizan mezclas con frutas y especias. Para realizar el maridaje se ha considerado elaborar una chicha a base de maíz germinado.



Figura 9.- Chicha de Jora

2.5. Deconstrucción del champús

El champús también es una de las bebidas más tradicionales de Imbabura, su elaboración se realiza a base de harina de maíz crudo, la cual se deja remojar por lo menos tres semanas y luego se la cocina por tres horas, esta preparación se la realiza con hojas de naranja, hierba luisa y para endulzar con miel de panela. En el menú se elaborará una deconstrucción de esta exquisita bebida.



Figura 10.- Champús – Bebida tradicional

2.6 Recetas menú degustación

Mini empanadas tricolor

Realizado Ana Pupiales

o por:

Tipo: Aperitivo

Porción 8- pax

es:

Ingrediente

S:

Masa Morocho:

400 gr Maíz morocho
quebrado
5 gr aceite vegetal o
manteca
5 gr sal

Masa maíz morado o maíz amarillo:

150 gr harina de
maíz – pre cocido
190 gr agua
templada
5 ml aceite vegetal
5 gr sal
5 gr de zumo de
limón.

Relleno de Pollo y carne

100 gr pechuga de
pollo
100 gr de carne
molida
50 gr alverja fresca

Preparación:

Masas para empanadas

Colocar en un bowl el morocho quebrado con agua tibia por 24 – 48 horas; posterior enjuagar y cocinar hasta que este suave; escurrimos y moler hasta obtener una masa suave y firma; colocar un poco de aceite o manteca para extender y hacer los disco del tamaño necesario.

Para la masa de maíz morado y amarillo, mezclar todos los ingredientes en un recipiente y amasar hasta que este manejable. Dejar reposar por al menos 30 minutos antes de estirar.

Rellenos

Cocinamos la pechuga con agua, sal; una vez cocinado desmechamos y reservamos. Picar la zanahoria y colocar con la alverja en una olla con agua y cocinar hasta que este suaves.

Picar la cebolla y pimientos en cubos pequeños y saltear con un poco de aceite; colocamos el pollo o la carne; sazonamos

30 gr de zanahoria amarilla
 30 gr de cebolla paiteña
 30 gr de pimienta verde
 3 gr de apio en polvo
 5 gr de ajo pelado
 Sal y comino al gusto

Relleno de queso y cebolla

50 gr queso fresco
 50 gr queso mozzarella o cremoso
 30 gr cebolla larga

Ají de pepa de sambo

100 gr pepa de sambo
 3 gr de sal

con un poco de comino, apio en polvo y sal; por ultimo colocamos la zanahoria y la alverjas.

Picar la cebolla blanca y sofreímos con un poco de aceite achiote, dejar enfriar y mezclar con los dos quesos rayados

Empanadas

Realizamos discos con la masa y rellenamos al gusto, freírlos en abundante aceite.

Ají Pepa de sambo

En un sartén caliente sin aceite saltear las pepas de sambo y luego colocar en un mortero con un poco de sal y agua, moler hasta obtener una pasta.

Pasos para la preparación



Sopa de uchú api con cordero

Realizad Ana Pupiales

o por:

Tipo: Entrada

Porcion 5 - pax

es:

Ingredientes

:

Fondo de cordero

500 gr Hueso de cordero o borrego
 5 gr cebolla paiteña
 5 gr zanahoria amarilla
 5 gr cebolla puerro
 3 gr ajo pelado
 50 gr de harina de

Preparación:

Fondo de cordero

Colocar en una ollar el hueso de cordero con la cebolla paiteña, zanahoria y cebolla puerro picado en cubos grandes; dejar cocinar por 3 horas; retirar todos los vegetales e incorporar la harina de uchú api que debe estar previamente mezclado con un poco de agua fría.

uchú api (mezcla de
harina de maíz,
haba, alverja)

**Cordero
trasglutaminizado**

150 gr de carne de
cordero

5 gr de cilantro
ceco

2 gr activa o
transglutaminaza

3 gr de sal

Espuma de chocho

500 gr chochos
pelados

5 huevos

Coral de mote

10 gr harina de
mote

30 gr agua potable

30 gr aceite vegetal

Pizca de sal

Cordero trasglutaminizado

Cortar en tiras la carne de cordero y dejar reposar en salmuera (agua y sal) por una hora; secar las tiras con papel de cocina, no debe quedar mojado. En un recipiente mezclar la transglutaminaza y el cilantro en polvo y extender en un plato tendido; colocar la carne encima y mezclar. En plástico film colocar la carne una encima de otra, envolver bien apretando, dejar reposar por 30 minutos en refrigeración. Por último, colocar en papael aluminio y cocinar en el horno por 20 a 30 minutos; antes de servir cortar en trozo de 10 cm aproximadamente.

Espuma de chocho

Licuar el chocho previamente pelado con un poco de agua hasta obtener una consistencia espesa; colocar en un sifón la pasta de chocho y el 20% de clara de huevo del peso de la pasta de chocho, llevar a baño maria a 60°C por al menos 45 minutos a una hora.

Coral de mote

En un recipiente colocar todos los ingredientes y batir muy bien. Calentar un sartén a fuego medio y colocar una cucharada de la preparación y dejar freír hasta que este dorado. Sacar y colocar en papel absorbente.



Hornado

Realizado Ana
Pupiales

por:

Tipo: Plato
fuerte

Porci 6 - pax

ones:

Ingredientes

:

Hornado de Chanco

500 gr Carne de cerdo

Adobo para hornado

5 gr comino molido

5 gr sal

30 gr ajo pelado

50 gr cebolla blanca

30 gr cebolla paiteña

30 gr pimienta verde

100 ml de cerveza

Tortilla de Papa

50 gr papa chola

10 gr manteca de cerdo

3 gr aceite achiote

5 gr sal

Curtido

30 gr cebolla

baiteña

30 gr tomate riñon

30 gr limón sutil

5 gr cilantro fresco

5 gr aceite vegetal

3 gr sal

50 gr Mote

cocinado

10 gr de lechuga

criolla fresca

Mote cocinado

Cuero reventado

30 gr cuero de chanco

Preparación:

Adobo para hornado

Licuar el ajo pelado, cebolla blanca, cebolla paiteña, pimienta verde, comino molido, sal y un poco de cerveza. Colocar en la carne de cerdo y dejar reposar por al menos 24 horas; pasado ese tiempo hornear por una hora y media a 180°C o hasta que el interior del cerdo llegue a 145° el interior del cerdo, desmecharlo para servir.

Tortilla de papa

Pelar las papas y trocearlas, cocinarlas con un poco de agua y sal hasta que estén suaves; luego aplastarlas mientras este caliente con un poco de aceite de achiote para darle color, dar forma circular y freír en un sartén con manteca de cerdo hasta que los dos lados estén dorados.

Curtido

Picar las cebollas en forma de pluma, lavarlos y curtirlos con limón y sal, cortar el tomate en cubos pequeños y colocar en la cebolla por último picar un poco de cilantro y colocar en la mezcla.

Cuero reventado

Cortar el cuero en cuadrados grandes y cocinarlos en agua con sal hasta que estén suaves; colocar en una bandeja los cueritos y llevar al horno para que se sequen por una hora; por último, freír en abundante aceite hasta que el cuero se reviente.

Chicha de



Jora

Realizado Ana Pupiales

o por:

Tipo: Maridaje

Porción 6 - pax

es:

Ingredientes

:

170 gr de Harina de Jora

150 gr de panela entera

3 gr de clavo de olor

3 gr pimienta dulce

3 ramas de canela

4 unidades de ishpingo

50 gr cáscara de piña

115 gr Jugo de naranjilla

80 gr de Agua

Preparación:

Diluir la harina en un poco de agua y en una olla colocar las especias dulces y la cáscara de piña; posterior colocar la harina en la olla y llevar a cocinar a fuego lento por al menos 2 horas.

Después de las dos horas colocar el jugo de la naranjilla y dejar reposar al menos dos días para la fermentación.

Cernir y enfriar antes de servir.

Deconstrucción del champús



Realizado Ana Pupiales

o por:

Tipo: Postre

Porción 6 - pax

es:

Ingredientes

:

Champús

200 gr Harina de maíz

1 litro de agua potable

10gr de hojas de naranja

Esferas de hierba luisa y naranja

2gr hierba luisa

50 gr de jugo de naranja o una naranja

6 gr Gluco AC

20 gr Azúcar

2 gr Xantana

Mote caramelizado

50 gr mote

cocinado

200 gr azúcar

5 gr clavo de olor entero

5gr ishpingo

5gr canela en rama

Preparación:

Champús

Remojar la harina de maíz en agua tibia hasta que tenga una consistencia espesa, dejar reposar por máximo 15 días para conseguir un sabor ácido. Transcurrido el tiempo se debe escurrir y lavar la harina, cernir al menos 4 veces y cocinar durante 3 horas aproximadamente; por último colocar las hojas de naranja y esperar que enfrie.

Esferas de hierba luisa y naranja

Insufionar el jugo de naranja con la hierba luisa, posterior endulzarlos y mezclar con el gluconolactato y el xantana. Colocar en un biberón y dejar caer gotas en el agua con alginato de sodio. Dejar por 3 minutos y retirar a un recipiente vacío.

Mote caramelizado

Secar bien el mote cocinado y reservar. Colocar en un sartén el azúcar con las especias dulces (clavo de olor, ishpingo, canela), cocinar hasta punto caramelo o que tenga un color café claro, posterior

colocar el mote seco en unos palillos para sumergir en el caramelo.



CONCLUSIONES

La utilización del maíz desde su inicio a aportado grandes beneficios para la salud, la domesticación de esta semilla ha llevado en la actualidad a varias utilidades gastronómicas; por lo tanto, el maíz se considera uno de los cereales con mayor producción, importación y exportación. Existen varias preparaciones con este tipo de cereal de las cuales muchas de las personas se están olvidando de donde es su origen y como nuestros antepasados lo adoraban y veneraban; se puede mencionar que en el Ecuador existe una gran variedad de preparaciones con este grano como son: empanadas, tamales, humitas, tortillas, sopas; entre otros.

La población que utiliza con mayor frecuencia este producto son los indígenas ya que es una parte fundamental para su dieta y festividades; sin embargo, con el transcurso de los años muchos de estos platos típicos que son preparados con estos productos se están perdiendo debido a las nuevas tendencias gastronómicas, es por eso que se decidió realizar un menú donde se destaque platos típicos que se consumen en todas las festividades y que muchas de las personas no lo conocían.

A través de este trabajo he aprendido como dar una nueva visión a los platos típicos andinos y como estos pueden llegar a ser una nueva tendencia dentro de la gastronomía ecuatoriana, rescatando así las culturas perdidas por la nueva juventud y sembrando curiosidad para otros.

BIBLIOGRAFÍA

- Acosta, R. (2009). *El cultivo del maíz, su origen y clasificación. El maíz en Cuba*. La Habana - Cuba: ISSN.
- Agropinos. (12 de Febrero de 2021). *Tipos de Maíz: características y ventajas*. Obtenido de <https://www.agropinos.com/variedades-del-maiz#:~:text=Ma%C3%ADz%20dentado,su%20nombre%20sea%20ma%C3%ADz%20dentado>.
- Amariña. (16 de Abril de 2018). *El maíz de América se plantó por primera vez en Europa en Mondoñedo y Tapia*. Obtenido de https://www.lavozdegalicia.es/noticia/amarina/2018/04/15/maiz-america-planto-primeravez-europa-mondonedo-tapia/0003_201804X15C6993.htm#:~:text=El%20Bolet%C3%ADn%20de%20la%20Real,Mondo%C3%B1edo%20y%20Tapia%20de%20Casariego.
- Arroyo, S. (2018). *Simbología del maíz en la cultura andina milenaria: resistencia e identidad del hombre andino*. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Bioteractivo, H. (Dirección). (2016). *Estalló el secreto: El misterioso Origen del Maíz* [Película].
- Bravo, A. (2005). El maíz en el Ecuador. *Revista semillas*, 5. Obtenido de <https://www.semillas.org.co/es/el-maz-en-el-ecuador>
- Carrera, J. (13 de Diciembre de 2018). *El maíz*. Obtenido de <https://www.allpa.org/el-maiz/>
- Carrillo, C. (2009). *El origen del maíz naturaleza y cultura en Mesoamérica*. México: ISSN.
- Echeverría, J., & Muñoz, C. (1968). *Maíz: Regalo de los Dioses*. Quito: Nuestra América.
- FAO. (14 de Mayo de 2020). *Todos los datos actualizados sobre la producción de maíz en el mundo*. Obtenido de <https://www.mccormick.it/es/todos-los-datos-actualizados-sobre-la-produccion-de-maiz-en-el-mundo/>
- FUNSEPA. (Julio de 2011). *Manual técnico agrícola - producción artesanal de semilla de maíz*. Obtenido de <http://www.funsepa.net/guatemala/docs/produccionArtesanalSemillaMaiz.pdf>
- Guacho, E. (2014). *Caracterización agro-morfológica del maíz*. Riobamba: ESPOCH.
- InfoAgro. (2015). *El cultivo del maíz*.
- Mejía, J. d. (2014). Maíz: Alimento Fundamental en las tradiciones y costumbres mexicanas. *Revista de turismo y patrimonio cultural*, 425 - 432.
- Morales, O., & Díaz, R. (13 de Marzo de 2013). *Tras las huellas alimentarias de nuestros ancestros "Sembrando el pasado y cultivando el presente en armonía con la Madre Tierra"*. Obtenido de https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-42582013000200006
- Oliveira, F. (14 de Diciembre de 2018). *El maíz fue extendido desde México a América del Sur sin domesticar*. Obtenido de <https://www.europapress.es/ciencia/ruinas-y-fosiles/noticia-maiz-fue-extendido-mexico-america-sur-domesticar-20181214103550.html>
- Rodríguez, P. (20 de Julio de 2020). *¿QUÉ ES LA NIXTAMALIZACIÓN?* Obtenido de https://fundaciontortilla.org/articulo/que_es_la_nixtamalizacion
- Serratos, J. A. (Enero de 2009). *El origen y la diversidad del maíz en el continente americano*. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/303571504_El_origen_y_la_diversidad_del_maiz_en_el_continente_americano

- Unigarro, C. (Mayo de 2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52870>
- UNISEM. (15 de Septiembre de 2017). *¿Cómo llegó el maíz a Europa?* Obtenido de <https://semillastodoterreno.com/2017/09/como-llego-el-maiz-a-europa>
- Valarezo, J. (Junio de 2009). *La fiesta popular tradicional del Ecuador*. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/52864.pdf>
- Vargas, L. A. (23 de Septiembre de 2013). *El maíz, viajero sin equipaje*. Obtenido de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S0185122514704928?token=B4EBF634B2B2CFC82E5460E6F7C784E3AA023CE2BBA5C03CAB7F4B814418DF7DE9BBB490F87DDF1360D22CDFBB85435B>
- Villacrés, E., Carlos, Y., Armijos, A., Quelal, M., & Javier, A. (Mayo de 2016). *El despertar gastronómico del maíz*. Obtenido de <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/3064/1/iniapscpm431.pdf>

ANEXO

1. COSTO RECETAS ESTANDAR MINI EMPANADAS TRICOLOR

RECETA FINAL

<i>RECETA:</i>	Mini empanadas tricolor		<i>Tamaño de la porción</i>	
			<i>Número de porciones</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Unidad	0,08	Empanada Morocho	\$ 6,74	\$ 0,54
Unidad	0,08	Empanada morada	\$ 3,99	\$ 0,32
Unidad	0,08	Empanada maiz	\$ 3,36	\$ 0,27
Kilogramos	0,1	Aji de pepa de sambo	\$ 15,55	\$ 1,56
Cantidad Total				\$ 2,68
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0		Costo de receta	\$ 2,68

RECETA

<i>RECETA:</i>	Empanada morocho		<i>Tamaño de la porción</i>	
			<i>Número de porciones</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Kilograma	0,05	MASA MOROCHO	\$ 2,42	\$ 0,12
Kilograma	0,03	Relleno de pollo	\$ 9,45	\$ 0,28
Cantidad Total	0,06			\$ 0,40
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,06			\$ 0,40
Costo por kilogramo	1			\$ 6,74

<i>RECETA:</i>	Empanada morado		<i>Tamaño de la porción</i>	
			<i>Número de porciones</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Kilogramo	0,05	Masa morado	\$ 2,15	\$ 0,11
Kilogramo	0,03	Relleno de carne molida de res	\$ 7,04	\$ 0,21
Cantidad Total	0,08			\$ 0,32
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,08			\$ 0,32
Costo por kilogramo	1			\$ 3,99

<i>RECETA:</i>	Empanada maiz		<i>Tamaño de la porción</i>	
			<i>Número de porciones</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Kilogramo	0,05	Masa Maiz	\$ 1,65	\$ 0,08
Kilogramo	0,03	Relleno queso y cebolla	\$ 6,22	\$ 0,19
Cantidad Total	0,08			\$ 0,27
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,08			\$ 0,27
Costo por kilogramo	1			\$ 3,36

SUB-RECETAS

RECETA:	Masa morada		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramo	0,1	HARINA MAIZ NEGRA	\$ 3,00	\$ 0,30
Kilogramo	0,005	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
Militros	0,18	Agua potable	\$ 0,00	\$ 0,00
Unidad	1	HUEVOS	\$ 0,10	\$ 0,10
Kilogramo	0,006	MANTEQUILLA S/SAL	\$ 4,16	\$ 0,02
Cantidad Total	0,2			\$ 0,43
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,2			\$ 0,43
Costo por kilogramo	1			\$ 2,15

RECETA:	Masa de maíz		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramos	0,1	HARINA MAIZ	\$ 1,99	\$ 0,20
Kilogramos	0,005	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
Militros	0,18	Agua potable	\$ 0,00	\$ 0,00
Unidad	1	HUEVOS	\$ 0,10	\$ 0,10
Kilogramo	0,006	MANTEQUILLA S/SAL	\$ 4,16	\$ 0,02
Cantidad Total	0,2			\$ 0,33
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,2			\$ 0,33
Costo por kilogramo	1			\$ 1,65

RECETA:	Relleno de pollo		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramo	0,1	POLLO PECHUGAS S/H	\$ 10,27	\$ 1,03
Kilogramo	0,05	ARVEJA FRESCA	\$ 2,86	\$ 0,14
Kilogramo	0,05	ZANAHORIA AMARILLA	\$ 0,45	\$ 0,02
Kilogramo	0,05	CEBOLLA PAITENA	\$ 1,40	\$ 0,07
Kilogramo	0,05	PIMIENTO VERDE	\$ 0,80	\$ 0,04
Kilogramo	0,01	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
Kilogramo	0,01	AJO PELADO	\$ 5,73	\$ 0,06
Kilogramo	0,01	COMINO MOLIDO	\$ 5,24	\$ 0,05
				\$ 0,00
Cantidad Total	0,15			\$ 1,42
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,15			\$ 1,42
Costo por kilogramo	1			\$ 9,45

RECETA:	Relleno de carne molina de res		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramo	0,1	RES CARNE MOLIDA 6% (PANAD	\$ 6,66	\$ 0,67
Kilogramo	0,05	ARVEJA FRESCA	\$ 2,86	\$ 0,14
Kilogramo	0,05	ZANAHORIA AMARILLA	\$ 0,45	\$ 0,02
Kilogramo	0,05	CEBOLLA PAITENA	\$ 1,40	\$ 0,07
Kilogramo	0,05	PIMIENTO VERDE	\$ 0,80	\$ 0,04
Kilogramo	0,01	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
Kilogramo	0,01	AJO PELADO	\$ 5,73	\$ 0,06
Kilogramo	0,01	COMINO MOLIDO	\$ 5,24	\$ 0,05
Cantidad Total	0,15			\$ 1,06
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,15			\$ 1,06
Costo por kilogramo	1			\$ 7,04

<i>RECETA:</i>	Relleno de queso y cebolla		<i>Tamaño de la porción</i>	
			<i>Número de porciones</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Kilogramo	0,05	QUESO FRESCO	\$ 5,10	\$ 0,26
Kilogramo	0,05	QUESO MOZZARELLA	\$ 7,06	\$ 0,35
Kilogramo	0,03	Sofrito de cebolla	\$ 0,46	\$ 0,01
Cantidad Total	0,1			\$ 0,62
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,1			\$ 0,62
Costo por kilogramo	1			\$ 6,22

<i>RECETA:</i>	Sofrito de cebolla		<i>Tamaño de la porción</i>	
			<i>Número de porciones</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Kilogramo	0,1	CEBOLLA BLANCA	\$ 1,60	\$ 0,16
Kilogramo	0,05	ACEITE ACHIOTE	\$ 4,08	\$ 0,20
Cantidad Total	0,8			\$ 0,36
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,8			\$ 0,36
Costo por kilogramo	1			\$ 0,46

<i>RECETA:</i>	Aji de pepas de zambo		<i>Tamaño de la porción</i>	
			<i>Número de porciones</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Kilogramo	0,1	PEPA SAMBO	\$ 15,50	\$ 1,55
Kilogramo	0,01	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
		Agua potable		
Cantidad Total	0,1			\$ 1,56
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,1			\$ 1,56
Costo por kilogramo	1			\$ 15,55

2. COSTO RECETAS ESTANDAR SOPA DE UCHU API

RECETA FINAL

<i>RECETA:</i>	Sopa de uchuapi con borrego		<i>Tamaño de la porción</i>	
			<i>Número de porciones</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Unidad	0,25	Sopa de uchuapi	\$ 0,65	\$ 0,16
Unidad	0,05	Cordero transglutaminizado	\$ 13,92	\$ 0,70
Unidad	0,01	Espuma de chocho	\$ 21,92	\$ 0,22
Kilogramos	0,005	Coral de mote	\$ 10,27	\$ 0,05
Cantidad Total				\$ 1,13
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0		Costo de receta	\$ 1,13

RECETA

<i>RECETA:</i>	Sopa de Uchuapi o Uchujaku		<i>Tamaño de la porción</i>	
			<i>Número de porciones</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Kilograma	1	Fondo de cordero	\$ 0,55	\$ 0,55
Kilograma	0,05	HARINA MAIZ	\$ 1,99	\$ 0,10
Kilograma	0,005	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
Cantidad Total	1			\$ 0,65
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	1			\$ 0,65
Costo por kilogramo	1			\$ 0,65

<i>RECETA:</i>	Cordero Transglutaminizado		<i>Tamaño de la porción</i>	
			<i>Número de porciones</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Kilogramo	0,15	CORDERO PIERNA S/H NACIONAL	\$ 14,50	\$ 2,18
Kilogramo	0,005	Cilantro seco	\$ 1,63	\$ 0,01
Kilogramo	0,002	ACTIVA	\$ 300,00	\$ 0,60
Kilogramo	0,002	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
Cantidad Total	0,2			\$ 2,78
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,2			\$ 2,78
Costo por kilogramo	1			\$ 13,92

<i>RECETA:</i>	Coral de Mote		<i>Tamaño de la porción</i>	
			<i>Número de porciones</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Kilogramo	0,01	Harina de mote	\$ 4,75	\$ 0,05
Kilogramo	0,03	Agua potable	\$ 0,00	\$ 0,00
Kilogramo	0,03	ACEITE VEGETAL	\$ 1,82	\$ 0,05
Kilogramo	0,001	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
Cantidad Total	0,01			\$ 0,10
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,01			\$ 0,10
Costo por kilogramo	1			\$ 10,27

<i>RECETA:</i>	Espuma de chocho		<i>Tamaño de la porción</i>	
			<i>Número de porciones</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Kilogramo	0,5	CHOCHOS	\$ 2,47	\$ 1,24
Unidad	5	HUEVOS	\$ 0,10	\$ 0,52
Cantidad Total	0,08			\$ 1,75
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,08			\$ 1,75
Costo por kilogramo	1			\$ 21,92

SUB-RECETAS

RECETA:	Fondo de cordero		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramo	0,5	CORDERO HUESO	\$ 3,50	\$ 1,75
Kilogramo	0,05	CEBOLLA PAITENA	\$ 1,40	\$ 0,07
Kilogramo	0,05	ZANAHORIA AMARILLA	\$ 0,45	\$ 0,02
Kilogramo	0,05	CEBOLLA PUERRO	\$ 1,60	\$ 0,08
Kilogramo	0,001	AJO PELADO	\$ 5,73	\$ 0,01
Litros	4	Agua potable		\$ 0,00
				\$ 0,00
Cantidad Total	3,5			\$ 1,93
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	3,5			\$ 1,93
Costo por kilogramo	1			\$ 0,55

RECETA:	Cilantro seco		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramo	0,05	CILANTRO	\$ 1,30	\$ 0,07
				\$ 0,00
				\$ 0,00
Cantidad Total	0,04			\$ 0,07
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,04			\$ 0,07
Costo por kilogramo	1			\$ 1,63

3. COSTO RECETAS ESTANDAR HORNADO

RECETA FINAL

RECETA:	Hornado		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramos	0,1	Hornado de chancho	\$ 8,41	\$ 0,84
Kilogramos	0,1	Tortilla de papa	\$ 0,95	\$ 0,10
Kilogramos	0,05	MOTE COCINADO	\$ 1,80	\$ 0,09
Kilogramos	0,01	LECHUGA CRIOLLA	\$ 0,60	\$ 0,01
Kilogramos	0,01	Curtido	\$ 2,18	\$ 0,02
Kilogramos	0,03	Cuero Crocante	\$ 4,77	\$ 0,14
Cantidad Total				\$ 1,20
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0		Costo de receta	\$ 1,20

RECETA:	Chicha de jora		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Unidad	0,2	CHICHA JORA	\$ 2,00	\$ 0,40
				\$ 0,00
Cantidad Total				\$ 0,40
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0		Costo de receta	\$ 0,40

RECETA

RECETA:	Hornado		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramo	0,5	CERDO PIERNA S/H	\$ 6,80	\$ 3,40
Kilogramo	0,05	ADOBO PARA HORNADO	\$ 16,12	\$ 0,81
Cantidad Total	0,5			\$ 4,21
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,5			\$ 4,21
Costo por kilogramo	1			\$ 8,41

RECETA:	Tortilla de papa		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramo	0,05	PAPA CHOLA	\$ 0,58	\$ 0,03
Kilogramo	0,01	CERDO MANTECA	\$ 3,75	\$ 0,04
Kilogramo	0,001	ACHIOTE PEPA	\$ 4,95	\$ 0,00
Kilogramo	0,01	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
Cantidad Total	0,08			\$ 0,08
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,08			\$ 0,08
Costo por kilogramo	1			\$ 0,95

RECETA:	CURTIDO		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramo	0,05	CEBOLLA PAITENA	\$ 1,40	\$ 0,07
Kilogramo	0,05	TOMATE FRESCO	\$ 0,98	\$ 0,05
Kilogramo	0,03	LIMON SUTIL	\$ 1,30	\$ 0,04
Kilogramo	0,005	CILANTRO	\$ 1,30	\$ 0,01
Kilogramo	0,005	ACEITE VEGETAL	\$ 1,82	\$ 0,01
Kilogramo	0,001	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
	0	AJI ROJO NACIONAL		
Cantidad Total	0,08			\$ 0,17
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,08			\$ 0,17
Costo por kilogramo	1			\$ 2,18

RECETA:	Cuero Crocante		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramo	0,1	CERDO CUERO	\$ 3,75	\$ 0,38
Kilogramo	0,01	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,00
Kilogramo	0,001	ACEITE VEGETAL	\$ 1,82	\$ 0,00
Cantidad Total	0,08			\$ 0,38
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,08			\$ 0,38
Costo por kilogramo	1			\$ 4,77

SUB-RECETAS

RECETA:	ADOBO PARA HORNADO		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilogramo	0,05	COMINO MOLIDO	\$ 5,24	\$ 0,26
Kilogramo	0,05	SAL CRISAL	\$ 0,46	\$ 0,02
Kilogramo	0,05	AJO PELADO	\$ 5,73	\$ 0,29
Kilogramo	0,04	CEBOLLA BLANCA	\$ 1,60	\$ 0,06
Kilogramo	0,04	CEBOLLA PAITENA	\$ 1,40	\$ 0,06
Kilogramo	0,04	PIMIENTO VERDE	\$ 0,80	\$ 0,03
Kilogramo	1	CERVEZA PILSENER DESECHABLE	\$ 0,89	\$ 0,89
Litros	0,03	Agua potable	\$ 0,00	\$ 0,00
Cantidad Total	0,1			\$ 1,61
Merma (%-cant)	55,00%			
Rendimiento total kg	0,1			\$ 1,61
Costo por kilogramo	1			\$ 16,12

4. COSTO RECETAS ESTANDAR CHAMPÚS

RECETA FINAL

RECETA:	DECONSTRUCCION DEL CHAMPUS		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Unidad	0,05	Champus	\$ 0,50	\$ 0,02
Unidad	0,03	Esferas de Hierba Luisa y naranja	\$ 26,03	\$ 0,78
Unidad	0,008	Mote caramelizado	\$ 3,61	\$ 0,03
Cantidad Total				\$ 0,83
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0		Costo de receta	\$ 0,83

RECETA

RECETA:	Champus		Tamaño de la porción	
			Número de porciones	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL
Kilograma	0,2	HARINA MAIZ	\$ 1,99	\$ 0,40
Kilograma	1	AGUA POTABLE	\$ 0,00	\$ 0,00
Cantidad Total	0,8			\$ 0,40
Merma (%-cant)				
Rendimiento total kg	0,8			\$ 0,40
Costo por kilogramo	1			\$ 0,50

RECETA:		Esferas de Hierba luisa y Naranja		<i>Tamaño de la porción</i>	
				<i>Número de porciones</i>	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL	
Kilogramo	0,05	Infusion de hierba luisa y naranja	\$ 0,54	\$ 0,03	
Kilogramo	0,006	GLUCO AC	\$ 160,00	\$ 0,96	
Kilogramo	0,02	AZUCAR	\$ 0,74	\$ 0,01	
Kilogramo	0,002	XANTANA	\$ 150,00	\$ 0,30	
Cantidad Total	0,05			\$ 1,30	
Merma (%-cant)					
Rendimiento total kg	0,05			\$ 1,30	
Costo por kilogramo	1			\$ 26,03	

RECETA:		Mote caramelizado		<i>Tamaño de la porción</i>	
				<i>Número de porciones</i>	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL	
Kilogramo	0,05	Mote cocinado	\$ 1,80	\$ 0,09	
Kilogramo	0,03	Caramelo aromatizado	\$ 6,62	\$ 0,20	
Cantidad Total	0,08			\$ 0,29	
Merma (%-cant)					
Rendimiento total kg	0,08			\$ 0,29	
Costo por kilogramo	1			\$ 3,61	

RECETA:		Galleta Shortbread		<i>Tamaño de la porción</i>	
				<i>Número de porciones</i>	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL	
Kilogramo	0,17	MANTEQUILLA S/SAL	\$ 4,16	\$ 0,71	
Kilogramo	0,217	HARINA TRIGO (SANTA LUCIA) M	\$ 0,78	\$ 0,17	
		AZUCAR	\$ 0,74		
Cantidad Total	0,08			\$ 0,88	
Merma (%-cant)					
Rendimiento total kg	0,08			\$ 0,88	
Costo por kilogramo	1			\$ 10,96	

SUB-RECETAS

RECETA:		Infusion de hierba luisa y naranja		<i>Tamaño de la porción</i>	
				<i>Número de porciones</i>	
UNIDAD	CANT.	INGREDIENTES	COSTO	COSTO TOTAL	
Kilogramo	0,01	HIERBA LUISA	\$ 4,00	\$ 0,04	
Kilogramo	0,001	HOJA DE NARANJA	\$ 3,00	\$ 0,00	
Militros	0,01	NARANJA NACIONAL	\$ 0,00	\$ 0,00	
Unidad	0,1	Agua potable		\$ 0,00	
Cantidad Total	0,08			\$ 0,04	
Merma (%-cant)					
Rendimiento total kg	0,08			\$ 0,04	
Costo por kilogramo	1			\$ 0,54	

RECETA:		Caramelo aromatizado		<i>Tamaño de la porción</i>	
<i>UNIDAD</i>	<i>CANT.</i>	<i>INGREDIENTES</i>	<i>COSTO</i>	<i>Número de porciones</i>	<i>COSTO TOTAL</i>
Kilogramos	0,2	AZUCAR	\$ 0,74		\$ 0,15
Kilogramos	0,005	CLAVO DE OLOENTERO	\$ 19,04		\$ 0,10
Kilogramos	0,005	ISHPINGO	\$ 60,00		\$ 0,30
Kilogramos	0,005	CANELA RAMA	\$ 24,00		\$ 0,12
Cantidad Total	0,1				\$ 0,66
Merma (%-cant)	55,00%				
Rendimiento total kg	0,1				\$ 0,66
Costo por kilogramo	1				\$ 6,62

5. FOTOS MENÚ

Empanada Tricolor con aji de pepa de sambo



Sopa de uchú api con cordero



Hornado



Deconstrucción de champús



6. JURADO DEGUSTACIÓN

Coordinador Académico: Sebastian Navas

Chef Ejecutivo: Mario Jimenes

Profesor: Chef Esteban Tapia

Profesor: Chef Mike Koziol