

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Sin Arroz No Hay Dios

Fernando Andrés Morales Vivero

Gastronomía

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

Quito, 19 de mayo de 2024

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Sin Arroz No hay Dios

Fernando Andres Morales Vivero

Nombre del profesor, Título académico

Emilio Dalmau Moreira, Chef

Quito, 19 de mayo de 2024

© 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 la Ley Orgánica de Educación Superior del Ecuador.

Nombres y apellidos: Fernando Andres Morales Vivero

Código: 00216542

Cédula de identidad: 1718025099

Lugar y fecha: Quito, 28 de enero de 2024

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) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT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) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

En Ecuador, el arroz ha trascendido su rol de alimento básico para convertirse en un símbolo cultural arraigado en la identidad nacional. Su introducción impulsó la economía y llenó las mesas de las familias, pero también generó el fenómeno de "La Arrosificación del Ecuador", donde su consumo excesivo ha desplazado a otros cultivos ancestrales. A pesar de estos desafíos, el arroz sigue inspirando a artistas y uniendo al país en un abrazo de sabor y tradición. El presente trabajo explora las posibilidades del arroz más allá del clásico *Chimborazo de arroz blanco*, a través del menú "Sin Arroz no Hay Dios". Este menú utiliza técnicas internacionales para reinterpretar platos típicos ecuatorianos como el Encocado, la Guatita, el Seco y el Arroz con Leche. Es un ejemplo de cómo innovar en la cocina ecuatoriana sin dejar de lado la tradición, promoviendo un consumo responsable y valorando la riqueza cultural y gastronómica del país.

Palabras clave: Arroz, Cocina Ecuatoriana, Arrosificación, Chimborazo, Guatita, Menú, Seco.

ABSTRACT

In Ecuador, rice has transcended its role as a staple food to become a cultural symbol deeply rooted in national identity. Its introduction boosted the economy and filled family tables, but it also generated the phenomenon of "The Ricefication of Ecuador," where its excessive consumption has displaced other ancestral crops. Despite these challenges, rice continues to inspire artists and unite the country in an embrace of flavor and tradition. The menu "Sin Arroz no Hay Dios" ("Without Rice, There is No God") explores the possibilities of rice beyond the classic white "Chimborazo," using international techniques to reinterpret typical Ecuadorian dishes such as Encocado, Guatita, Seco, and Arroz con Leche. It is an example of how to innovate in Ecuadorian cuisine without leaving tradition behind, promoting responsible consumption, and valuing the country's cultural and gastronomic richness.

Keywords: Rice, Ecuadorian Cuisine, Chimborazo, Ricefication, Guatita, Menu, Seco.

TABLA DE CONTENIDO

Introducción	8
Desarrollo del Tema.....	10
1. El arroz en el Ecuador	38
1.1. El arroz y la nutrición de los y las ecuatorianos	
1.2 El arroz y la cultura gastronómica nacional	
1.3 reflexiones sobre la presencia del arroz en el Ecuador	
2. Nigiri Encocado de Camarón.....	17
2.1 Características del grano de arroz de arroz Japónica	
2.2 El arroz de sushi en América	
2.3 Sobre cómo cocinar el arroz para sushi	
3. Arancini de Guatita	23
3.1 Arroz arborio, características del grano y comparación de uso gastronómico.	
3.2 La técnica del Arancini	
4. Seco de chivo Moderno	27
4.1 El cordero, un producto ancestral y contemporáneo.	
4.2 La tradición Halal y la crianza del cordero en Francia	
4.3 Los arroces caldosos: tradición y mistura	
4.4 Técnica del arroz caldoso	
4.5 Tipos de granos usados en los caldosos españoles	
4.6 El arroz precocido	
5.Horchata	34
5.1 Orígenes y grandes referentes de la Horchata: España y México	
5.2 El Arroz con leche Ecuatoriano en Sin Arroz No hay Dios	
5.3 Los churros y la Pasta Choux	
Conclusiones	39
Referencias bibliográficas (ejemplo estilo APA)	42
ANEXO A: FOTOS OFICIALES DE SIN ARROZ NO HAY DIOS	44
ANEXO B: GRANOS DE ARROZ USADOS EN SIN ARROZ NO HAY DIOS	47
ANEXO C: PÚBLICACIÓN MARCUS SIN ARROZ NO HAY DIOS	48
ANEXO D: EVIDENCIA DE LA AFICIÓN DE SALVADOR DALI POR LA HORCHATA	49
ANEXO E: RECETAS ESTÁNDAR	50

INTRODUCCIÓN

En el basto Ecuador, donde el sol besa las montañas y el mar acaricia las playas, un llanto se eleva desde las cocinas humeantes, un canto al arroz, grano bendito que nutre cuerpo y alma. No es solo un alimento, sino un símbolo cultural, una parte integral de la identidad nacional que se ha tejido en la historia y en el sabor.

Desde su llegada a la región, el arroz se convirtió en un pilar fundamental de la economía y la dieta ecuatoriana. En su momento el cultivo generó empleo, impulsó el comercio y llenó las mesas de familias con un alimento barato, rápido y versátil. Pero, ¿Cuáles son las repercusiones que ha generado el arroz en el panorama actual de la gastronomía y nutrición en el Ecuador?

En la cocina ecuatoriana, el arroz es el rey. Es el acompañante predilecto para todo el repertorio de sabores, a todo se le pone arroz. Pero alguna vez nos hemos detenido a pensar, ¿Tal vez no estamos comiendo demasiado arroz? ¿Cómo puedo mejorar mi dieta sin dejar de comer arroz? ¿Hay posibilidades igual de económicas, pero más ricas en técnica y cultura para cocinar los alimentos de mi entorno?

Cada región del país tiene su propio romance con el arroz, todas recetas únicas que reflejan la diversidad cultural del Ecuador. Los granos largos de la Costa se mezclan con los aromas especiados de la Sierra y la Amazonía. El arroz no solo alimenta, sino que también inspira. Artistas y poetas encuentran en él una musa, plasmando su belleza en cuadros, versos y canciones. El arroz se convierte en un símbolo de identidad, un elemento que une a los ecuatorianos en un abrazo de sabor y tradición, es innegable que el arroz, a pesar de ser un cultivo introducido, hoy por hoy es un símbolo profundamente enraizado en la más auténtica y moderna identidad ecuatoriana.

Sin embargo, el panorama del arroz en el Ecuador no está exento de problemas.

Es necesario promover un consumo responsable del arroz, valorando su importancia cultural y ambiental. Educar a las nuevas generaciones sobre su historia y su papel en la sociedad ecuatoriana es fundamental para mejorar la calidad de vida de los habitantes del país mientras sin poner en riesgo las riquísimas tradiciones gastronómicas del Ecuador.

En un mundo que cambia constantemente, el arroz sigue siendo un símbolo de estabilidad y tradición para este país de dualidad. Es un grano que llena la barriga y también el alma de toda la república del Ecuador, sin embargo, lo hace de una manera plana, blanda y aburrida. El arroz blanco desplazó a todos los cultivos ancestrales como la papá la yuca o el maíz y se posicionó de manera hegemónica gracias a su bajo costo y fácil almacenamiento, haciéndonos olvidar lo ricas y elaboradas que pueden ser las guarniciones tradicionales.

Al hecho de que hoy por hoy se consuma arroz de forma exorbitante en cada provincia y en cada región del Ecuador por encima de las ancestrales recetas que hoy en día componen lo que se entiende por *Comida Típica* es un fenómeno al que he llamado La Arrosificación del Ecuador. Entiendo que esta situación es generada por la situación económica y social desfavorable que ha enfrentado el Ecuador históricamente, motivo por el cual entiendo cómo imposible que un menú del estudiante de Marcus tenga un impacto significativo en esta problemática a nivel nacional, sin embargo, lo que si se puede lograr con un Menú es sentar un precedente y crear un ejemplo nuevo en el plano gastronómico.

Este menú explora las posibilidades del arroz en la cocina ecuatoriana, más allá del típico Chimborazo de arroz blanco que comemos todos los días. Toma referencias de la cocina mundial, y representa sabores típicamente asociados al arroz ecuatoriano utilizando técnicas

internacionales para cocinar al arroz, dándole así un giro nuevo a productos, sabores y platos clásicos del Ecuador: Encocado, Guatita, Seco, Arroz con Leche.

El explorar una técnica y un grano de arroz diferente para cada plato dirige la línea de investigación del presente escrito. Se detallarán datos históricos y científicos básicos de cada grano y posteriormente se proveerá una explicación de la técnica utilizada en el menú Sin Arroz no Hay Dios.

1. El Arroz en el Ecuador

El arroz, un alimento básico en la dieta ecuatoriana, tiene una historia fascinante que se remonta a la época colonial. De origen asiático, llegó España en el siglo X d.C., y luego, en el siglo XV,

los españoles lo introdujeron en América durante la conquista. En Ecuador, el arroz se adaptó rápidamente al clima y suelo de la región Costa, convirtiéndose en un producto agrícola fundamental en la canasta básica ecuatoriana para el siglo XX.

Es importante ahora mencionar las principales diferencias entre un producto ancestral y uno de tradición criolla. Un cultivo o producto ancestral se refiere a alimentos consumidos en la época precolombina mientras que un producto criollo se refiere a preparaciones que combinan elementos ancestrales con elementos introducidos en la región durante la época de la colonia. El arroz se debe reconocer cómo un producto de tradición criolla ya que es introducido durante la época colonial directamente por la influencia española.

A partir de la década de 1970, el cultivo de arroz se reguló y se implementaron programas para mejorar su producción. Aunque el maíz era el cultivo más extenso en la época prehispánica, el arroz se convirtió en el producto agrícola más representativo del país en la segunda mitad del siglo XX debido a su alto contenido de calorías y su fácil adaptación al medio ambiente. Un antecedente importante para la arrosificación del Ecuador es el Decreto 1001 decretado en referencia a la producción del arroz, en este decreto se cataloga al arroz como un bien agrícola de interés público. (Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca, 2016, pág. 23).

El arroz es un alimento importante en la dieta ecuatoriana, pero es necesario analizar su valor nutricional en conjunto con otros alimentos para asegurar una dieta balanceada y completa.

La deficiencia nutricional puede ser un problema de salud pública en Ecuador, por lo que es importante promover una dieta diversa y rica en macro y micronutrientes por igual.

1.1 El arroz y la nutrición de los y las ecuatorianos

El Ecuador, al igual que muchos países en vías de desarrollo, enfrenta un panorama complejo en cuanto a la situación nutricional de su población. El alto índice de Gini en Ecuador limita

el acceso a alimentos ricos en proteínas y lípidos saludables para la población de bajos recursos. Las deficiencias en macronutrientes y micronutrientes son una realidad que afecta a diversos grupos, particularmente a los más vulnerables. A continuación, se presenta un resumen de las deficiencias nutricionales más comunes en el país, junto con sus principales consecuencias acorde a la *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición* realizada por el ministerio de salud pública en el 2012. (Ministerio de Salud Pública, 2012, págs. 360-365).

Deficiencia de proteína: Esta deficiencia, prevalente principalmente en zonas rurales, trae consigo graves consecuencias para la salud. La falta de proteínas esenciales provoca desnutrición severa, afectando el desarrollo muscular, aumentando el riesgo de enfermedades cardiovasculares y generando anemia, un problema de salud pública que afecta a un número considerable de ecuatorianos.

Deficiencia de hierro: La anemia, causada por la deficiencia de hierro, es una de las deficiencias nutricionales más comunes a nivel mundial. En Ecuador, esta problemática no es la excepción. La anemia se asocia con problemas cognitivos, enfermedades cardiovasculares y un desarrollo fetal deficiente, poniendo en riesgo la salud de las mujeres embarazadas y sus hijos.

Deficiencia de zinc: Esta deficiencia afecta a un 30% de los niños menores de cinco años, un grupo etario particularmente vulnerable. La falta de zinc deteriora las funciones del hígado, los testículos, los huesos y el plasma, afectando el desarrollo y la salud general de los niños.

Deficiencia de vitamina B12: Esta vitamina, esencial para el organismo, se encuentra principalmente en alimentos de origen animal. Su deficiencia genera diversos síntomas, como pigmentación en piel, uñas y cabello. Además, las mujeres embarazadas con deficiencia de

vitamina B12 corren el riesgo de tener hijos con bajo peso y tamaño al nacer. A largo plazo, esta deficiencia se asocia con diabetes, problemas cardiovasculares y osteoporosis.

Deficiencia de vitamina A: Esta deficiencia afecta a un 33% de la población preescolar y a un 15% de las mujeres embarazadas, convirtiéndola en un problema de salud pública de gran magnitud. La falta de vitamina A causa ceguera, problemas respiratorios y debilita el sistema inmune, poniendo en riesgo la salud de niños y mujeres embarazadas.

Deficiencia de yodo: El bocio, una enfermedad caracterizada por la inflamación de la glándula tiroides, es la principal consecuencia de la deficiencia de yodo. Esta deficiencia también provoca hipotiroidismo, dificultades respiratorias y gota. Si bien la fortificación de la sal con yodo ha contribuido a reducir la prevalencia de esta deficiencia, aún existen desafíos para erradicarla por completo.

En conjunto, las deficiencias nutricionales descritas representan un panorama preocupante en Ecuador. Es necesario implementar estrategias integrales que aborden las causas subyacentes de estas deficiencias, como la desigualdad, la pobreza y la falta de acceso a una alimentación saludable. El fortalecimiento de los programas gubernamentales, la promoción de hábitos alimenticios saludables y la educación nutricional son fundamentales para mejorar la situación nutricional del país y garantizar el bienestar de su población ya que por su propia cuenta, los ciudadanos no sabemos cómo cuidarnos.

Ahora debemos hablar sobre el arroz y la salud de los y las ecuatorianos. Aunque el arroz es el alimento que más proteína aporta en 5 de 7 subregiones del país, su valor de proteína es bajo (6.6 g por 100 g) en comparación con otros alimentos como el pollo (18.6 g por 100 g). por ejemplo, otro gran favorito de los ecuatorianos. Se puede deducir que El consumo excesivo de arroz para obtener proteína puede ser ineficiente y no garantizar una ingesta

adecuada de este macronutriente. Otro aspecto a debatir es el de la ingesta de hierro. El arroz es la principal fuente de hierro en la dieta ecuatoriana, pero este hierro es no hemínico, lo que dificulta su absorción por el organismo. La deficiencia de hierro, a pesar del alto consumo de arroz, es un problema de salud pública en Ecuador, lo que indica que el arroz no garantiza una ingesta adecuada de hierro de calidad. De igual manera el arroz es la principal fuente de zinc en la dieta ecuatoriana, pero este mineral también es susceptible a ser quelado por las fibras vegetales, dificultando su absorción. El déficit en la ingesta de zinc es otro problema de salud pública en Ecuador, lo que evidencia que el arroz no garantiza una ingesta adecuada de zinc para la población. (Rueda, 2017)

Si bien el arroz es un alimento básico en la dieta de los ecuatorianos, su consumo desmedido puede acarrear serios perjuicios para la salud. Su bajo contenido proteico, la dificultad para absorber hierro y zinc, y la tendencia al sobrepeso son algunos de los riesgos asociados a su ingesta excesiva. Para mejorar la situación nutricional del país, es fundamental promover una dieta diversificada que incluya otros alimentos ricos en proteínas, hierro y zinc de mayor calidad. Las estrategias gubernamentales y la educación nutricional son claves para fomentar hábitos alimenticios saludables y reducir el consumo excesivo de arroz, garantizando así el bienestar de la población ecuatoriana.

1.2 El arroz y la cultura gastronómica nacional

El arroz en Ecuador es un ejemplo de cómo un producto introducido ha logrado integrarse a la cultura y economía del país, transformándose en un elemento fundamental de la identidad ecuatoriana. Una de las principales ventajas del arroz es su alto rendimiento. Al cocinarlo, el grano absorbe agua y triplica su volumen, lo que lo convierte en una opción económica y rendidora para alimentar a familias numerosas. Como menciona Eskin en su libro sobre

bioquímica de alimentos, este proceso de "gelatinización" de los almidones permite que el arroz duplique o triplique su peso, haciéndolo una fuente de carbohidratos accesible y sustanciosa. El arroz es un alimento relativamente económico en comparación con otras fuentes de carbohidratos como la pasta o el pan. Esto lo convierte en una opción atractiva para familias de bajos recursos que buscan una alimentación nutritiva a un precio accesible. Es claro que el arroz se ha integrado a la cultura culinaria ecuatoriana con fuerza desde hace un siglo. Su presencia en la mesa familiar es una tradición arraigada que se transmite de generación en generación. El arroz domina las guarniciones ecuatorianas debido a su bajo costo, alto rendimiento, sabor neutro y versatilidad culinaria si se lo compara con otras guarniciones típicas ecuatorianas como la yuca, el verde y la papa que ofrecen beneficios nutricionales que podrían complementar la dieta ecuatoriana, pero su costo y menor presencia en la cultura culinaria limitan su consumo en comparación con el arroz. Cambiar el arroz por otras guarniciones requeriría estrategias que promuevan la diversificación alimentaria, eduquen sobre sus beneficios y adapten recetas tradicionales, motivo por el cual Sin Arroz No hay Dios no pretende que los y las ecuatorianas eliminen el arroz de su dieta, sino promueve el uso de diferentes técnicas culinarias para consumir este mismo arroz. Se sabe también que otra posibilidad está en apoyar a productores de estos tubérculos para aumentar la oferta y reducir su costo.

1.3 reflexiones sobre la presencia del arroz en el Ecuador

La dependencia del arroz en la que está sumida el Ecuador, si bien ha permitido la subsistencia de familias de bajos ingresos y el aprovechamiento de un recurso existente, también trae consigo consecuencias negativas. El consumo excesivo de arroz ha derivado en una ingesta deficiente de proteínas, hierro y zinc, debido a la baja biodisponibilidad de estos nutrientes en este cereal. Además, el arroz ha desplazado a otros almidones tradicionales

como la papa, la yuca y el verde, particularmente en la región Costa. El bajo costo y la fácil accesibilidad del arroz en comparación con estas alternativas, junto con la diferencia en su contenido calórico, obligan a un mayor consumo de papa, yuca o verde para alcanzar la misma saciedad que con el arroz. Esta situación requiere de una intervención eficiente de diversos brazos estado para ser enfrentada.

2. Nigiri encocado de camarón

El entrante de Sin Arroz No hay Dios es un nigiri de encocado frio de camarón. El objetivo de este plato en el menú es el de dar una introducción a este concepto de reinventar los grandes clásicos de la cocina ecuatoriana con técnicas internacionales. El encocado es perfecto para este rol ya que es una receta popular de gran aceptación, al igual que el sushi. El camarón frito también es mucho más fácil de introducir en el público ecuatoriano que cualquier formato de pescado crudo.

En este plato está clara la fusión gastronómica con la cultura japonesa, el nigiri cumple su objetivo de ser fácilmente reconocido cómo un elemento japonés mientras que la identidad ecuatoriana de los sabores no se perdió a ningún momento.

2.1 Características del grano de arroz de arroz Japónica

En el vasto universo de la cocina mundial, donde los sabores bailan y las texturas se entrelazan, el arroz de sushi es un verdadero milagro de la naturaleza. A diferencia de sus hermanos de grano largo, el arroz de sushi se distingue por su sutil aroma y notas ácidas, su textura pegajosa y su cualidad glutinosa, convirtiéndolo en un obligado del repertorio de cocina mundial.

El arroz de sushi, conocido científicamente como *Oryza sativa* L. var. japonica, es una variedad de grano corto y redondo, originaria del continente asiático. Aun se debate exactamente donde fue domesticado, sin embargo, se piensa que el ser humano lo empezó a cultivar en la región del Yangtze en China hace 10,000 años. Su fama se extendió como la pólvora por las rutas comerciales, cruzando montañas y océanos para llegar al mundo entero. En Japón, encontró una tierra donde acentó y afloró. Los japóneses originales, con manos precisas y corazones apasionados, lo convirtieron en el alma de su arte culinario milenios antes de cristo.

El arroz de sushi, envuelto en hojas de alga verde y pesca fresca, se convirtió en una obra maestra de la cocina mundial. Un bocado que capturaba la esencia de la mar y la tierra en

perfecta sinergia. Su textura pegajosa, su sabor sutil y su aroma delicado lo convirtieron en un embajador de la cultura japonesa, conquistando paladares en todos los confines del mundo.

Se caracteriza por su alto contenido de almidón, lo que le otorga una textura pegajosa y elástica, ideal para la elaboración del sushi. Los tallos esbeltos de la planta se elevan hasta un metro de altura, adornados con hojas verde oscuras. Las flores, pequeñas y blancas, se agrupan en cogollos en la parte superior del tallo, dando paso al fruto del arroz: una cariósida, un grano duro y seco que alberga la semilla.

El cultivo del arroz de sushi se remonta a miles de años atrás en Japón, donde se ha convertido en un elemento fundamental de la cultura y la gastronomía del país. Se estima que su domesticación ocurrió alrededor del año 7000 a. C., y desde entonces ha sido el alimento básico de la población japonesa y de casi toda Asia. Sin mencionar que es un elemento básico para su cosmovisión. Más allá de su rol culinario, el arroz de sushi posee un profundo significado cultural en Japón. Se considera un símbolo de pureza, fertilidad y prosperidad, presente en ceremonias religiosas, celebraciones y rituales, incluso como una ofrenda para sus deidades.

2.2 El arroz de sushi en América

La globalización del sushi ha dado lugar a una explosión de creatividad culinaria. Cocineros de todo el mundo han reinterpretado este universo gastronómico, incorporando ingredientes locales y técnicas propias, dando nacimiento a una rica variedad de estilos y sabores de cocina fusión. Esta diversidad refleja la riqueza cultural del planeta y la capacidad del ser humano para reinventarse, adaptarse y aprender del prójimo.

Al principio, la propagación del arroz de sushi se concentró en las comunidades japonesas de América del Norte, principalmente en California. Sin embargo, poco a poco, este grano fue ganando popularidad entre la población local, y su consumo se extendió por todo el continente.

Kawafuku, nombre que suena a un profundo susurro oriental, fue el primer restaurante de sushi en Los Ángeles, inaugurado en 1929 fue un puente clave entre oriente y occidente, el precursor de un imperio. La frescura de los ingredientes, la precisión en la elaboración y la delicadeza de las formas cautivaron a los californianos, aventureros del sabor que buscaban experiencias sensoriales que desafiaron sus rutinas.

En Perú, el otro polo de la influencia japonesa en el mundo, Maido, nombre es el precursor de la cocina Nikkei. Abrió sus puertas en 1994 bajo la dirección de Mitsuharu Tsumura, un cocinero peruano-japonés que creó este puente entre dos culturas a través del lenguaje universal de la comida. Tsumura, maestro de la fusión nikkei, combinó las técnicas ancestrales del sushi con la grosera frescura de los ingredientes peruanos, creando un estilo único que conquistó a críticos y comensales de igual manera. Su propuesta consistía de un sushi que hablaba de la tierra y el mar, de las tradiciones milenarias y la vanguardia culinaria, un himno a la diversidad y la creatividad. Así, el sushi emprendió un viaje transoceánico, surcando mares y conquistando paladares, convirtiéndose en un símbolo de la globalización y un puente cultural que une Oriente y Occidente. En cada país que visitaba, se adaptaba a los gustos locales, absorbiendo nuevas influencias y reinventándose a sí mismo. El sushi era más que un plato, era una metáfora de la capacidad humana para abrazar lo diferente, para encontrar belleza en lo desconocido y celebrar la riqueza de la diversidad.

Hoy en día, el arroz de sushi no solo se disfruta en restaurantes japoneses, sino que se ha convertido en un ingrediente esencial en la cocina fusión, inspirando a cocineros de todo el mundo a crear platos innovadores que combinan la tradición japonesa con sabores de otras culturas. Tal cómo sucede en el nigiri encocado de Sin Arroz No hay Dios

El arroz de sushi, con su textura almidonada y su capacidad glutinosa, se ha convertido en un elemento culinario indispensable. Es un grano que nos conecta con la cultura oriental, nos invita a explorar nuevos sabores y nos recuerda la belleza de la diversidad culinaria.

2.3 Sobre cómo cocinar el arroz para sushi

En Japón, la preparación del arroz de sushi no es solo una simple tarea, sino un arte ancestral que requiere precisión, paciencia y dedicación. Los maestros arroceros japoneses han perfeccionado esta técnica a lo largo de los siglos, transmitiéndola de generación en generación, como un legado sagrado que guarda los secretos de la tradición.

En el corazón de la gastronomía japonesa, encontramos diversas variedades de arroz que se distinguen por sus características únicas y sus usos culinarios específicos. Cada grano, como una joya preciosa, posee su propia esencia y nos invita a descubrir un mundo de sabores y texturas.

Entre las variedades más populares encontramos el arroz Uruchimai, de grano corto y pegajoso, con un sabor ligeramente a nuez, ideal para preparar mochi (pastel de arroz) y onigiri (bolas de arroz). El arroz Koshihikari, conocido como el "rey del arroz japonés", se caracteriza por su grano corto y redondo, alto contenido de almidón y sabor dulce y delicado, perfecto para sushi, sashimi y donburi.

El arroz Mochigome, un arroz glutinoso perfecto para hacer mochi y repostería tradicional japonesa en general. Existe también, el arroz Genmai, arroz integral con un sabor más fuerte y una textura más dura que el arroz blanco, aporta riqueza en fibra y nutrientes, ideal para preparar platos como el arroz frito con huevo y verduras salteadas como un bibimbap.

Para cocinar arroz de sushi japonés, se utilizan algunos utensilios y herramientas especiales que han acompañado a los maestros arroceros durante siglos. El Suribachi y surikogi, son un

conjunto de mortero y piedra utilizados para pastas y texturas. El Hangiri es una olla vaporera hecha con madera de cedro, la herramienta original para cocinar este arroz.

La Shamoji, una espátula de madera de bambú, juega un papel crucial al remover el arroz después de la cocción para separar cada arroz individual de la bola y granular la preparación. Cada utensilio contribuye de forma importante a la producción de un arroz de sushi perfecto.

La preparación del arroz de sushi, lejos de ser una simple tarea, es un ritual culinario, un elemento básico de cultura japonesa y sus ancestrales técnicas culinarias. El lavado y enjuague meticulosos del arroz son pasos cruciales para elaborar sushi de alta calidad. Este proceso elimina impurezas y controla el nivel de almidón en el resultado final, garantizando una textura firme y separada de los granos. Para lavarlo correctamente, se llena un recipiente con agua fría, se agrega el arroz y se agita suavemente. Luego, se drena el agua turbia y se repite el proceso 3-4 veces hasta que el agua esté clara. Es importante usar movimientos circulares suaves para evitar dañar los granos. El lavado del arroz no solo asegura la calidad del sushi, sino que también contribuye a la higiene alimentaria al eliminar posibles contaminantes.

Luego, lo colocamos en una olla a fuego alto hasta que alcance la ebullición. Reducimos el fuego a bajo, como un susurro que invita a la paciencia, tapamos la olla y dejamos que el arroz se cocine a fuego lento durante quince minutos, un tiempo de transformación y metamorfosis.

Retiramos la olla del fuego y la dejamos reposar durante diez minutos, como un descanso que permite que los sabores se asienten y la textura se perfeccione. En una cacerola pequeña, mezclamos el vinagre de arroz, el azúcar y la sal a fuego lento para crear la sustancia que hidratará al arroz y separará sus granos. Cuando se disuelvan por completo vertemos la mezcla sobre el arroz cocido en una bandeja. Con una espátula de exoglass o bambú, mezclamos suavemente el arroz con la mezcla de vinagre, como una caricia que une los sabores y texturas.

Abanicamos el arroz para enfriarlo.

3. Arancini de Guatita

Para el segundo plato de Sin Arroz No hay Dios, la técnica escogida es el Arancini y el grano, naturalmente Arborio. La receta a recrear es la Guatita. Este plato es la primera idea que dió paso a la creación de este menú y en mi opinión es la propuesta más creativa de todas. A diferencia de la primera entrada, con esta fue difícil conseguir los sabores deseados desde un primer intento. El desafío más importante que presentó el desarrollo de un arancini de guatita fue el de conseguir un buen sabor en la croqueta misma. En las primeras pruebas los arancini eran carentes de sabor a guatita y no se identificaba más que la fritura.

Conocer las propiedades del grano arborio y utilizar la técnica de risotto tal cómo se practica tradicionalmente en Italia fue la respuesta a conseguir croquetas jugosas y con un centro líquido. Debo reconocer que esta es la receta más difícil del menú a pesar de que durante el servicio es la de más simple mise en place.

3.1 Arroz arborio, características del grano y comparación de uso gastronómico.

El arroz Arborio, conocido científicamente como *Oryza sativa* L. var. arborio, nació en el siglo XIV en la región del Piamonte, al norte de Italia. Se dice que su nombre proviene de la ciudad de Arborio, donde se cultivó por primera vez. Desde sus inicios, este grano se convirtió en un ingrediente fundamental en la cocina del norte de Italia, cautivando a los paladares con su textura cremosa y su capacidad para absorber aromas, características que lo hacen ideal para preparar risottos. A pesar de compartir el mismo origen vegetal, el arroz Arborio, el arroz largo fino ecuatoriano y el arroz de sushi presentan diferencias significativas en cuanto a su tamaño, textura, sabor y uso culinario.

El arroz Arborio se distingue por su grano redondo y mediano, mientras que el arroz largo fino ecuatoriano es de grano largo y delgado, y el arroz de sushi es de grano corto y redondo. En cuanto a la textura, el arroz Arborio posee una cremosidad y pegajosidad excepcionales, características ideales para la elaboración de risottos. El arroz largo fino ecuatoriano, por su parte, presenta una textura suelta, seca y granulada. El arroz de sushi, en cambio, se caracteriza por su textura pegajosa, glutinosa y elástica.

El sabor del arroz Arborio es suave y ligeramente dulce, contrastante con la acidez natural del risotto. El arroz largo fino ecuatoriano, por su parte, posee un sabor neutro y claras notas al grano que es, cualidad que lo convierte en una guarnición versátil. El arroz de sushi, finalmente, presenta un sabor ligeramente lampreado, ideal para acompañar pescado crudo, alga y vinagre de arroz.

El uso culinario de cada uno de estos arroces también difiere notablemente. El arroz Arborio se utiliza principalmente para preparar risottos, mientras que el arroz largo fino ecuatoriano se lo cocina blanco, funciona muy bien para acompañar preparaciones húmedas cómo las menestras de frejol o lenteja. El arroz de sushi, por su parte, se utiliza para preparar sushi, nigiri y otros platos de la cocina japonesa que requieren de sus propiedades gomosas.

3.2 La técnica del Arancini

El arroz Arborio, con su cremosidad excepcional, su capacidad única para absorber caldos, y su papel protagonista en la cocina mundial, se destaca cómo el grano predilecto para hacer risottos. El risotto es una subreceta del Arancini, y es por eso que este grano y esta técnica son tan importantes para Sin Arroz No hay Dios.

Los arancini, también conocidos como "arancini di riso" o "arancine siciliani", son un plato tradicional de la cocina siciliana. Su origen se remonta a la época de ocupación musulmana de Sicilia. Se piensa que sucedió alrededor del siglo X, cuando los comerciantes árabes en Sicilia idearon una forma de transportar comidas de arroz y carne a largas distancias a caballo. Su forma redonda u ovalada facilitaba su transporte y consumo. Con el paso del tiempo, la receta de los arancini fue evolucionando, incorporando nuevos ingredientes y técnicas de preparación. Se dice que su nombre proviene de la palabra italiana "arancia", que significa "naranja", en referencia al tono dorado resultado de la fritura profunda y su forma redonda.

El relleno de los arancini es una de las claves de su sabor y versatilidad. En Sin Arroz no hay Dios, este plato fue el que más dificultad presentó. Conseguir un genuino sabor a guatita con la precisa humedad necesaria fue difícil y es por eso que en la decisión final del plato, se volvió necesario servir el arancini con salsa de maní para humedecer y realzar las notas del maní.

La fritura es el proceso que le da a los arancini su textura crujiente e irresistible. Se recomienda utilizar aceite de oliva virgen extra de buena calidad para obtener un resultado óptimo. Los arancini se pueden freír en una sartén profunda o en una freidora. Es importante que el aceite esté lo suficientemente caliente para que el arroz se cocine por dentro y se dore por fuera sin quemarse. Los arancini se suelen servir calientes, como aperitivo o entrante. Se pueden acompañar con una salsa, una mayonesa condimentada o simplemente con un chorrito de aceite de oliva virgen extra. En Sin Arroz No hay Dios se acompaña de salsa de maní, aguacate y una gota de limón.

El arroz Arborio, con su alto contenido de almidón, es la clave para lograr la textura cremosa deseada. Durante la cocción, en una olla o sartén profundo se debe evitar revolver el arroz de forma violenta para preservar su estructura y evitar que se *haga bolas*. La técnica de pozo para formar los arancini garantiza una distribución uniforme del relleno y una forma compacta que resiste la fritura. El triple empanado de harina, huevo harina, por su parte, crea una capa protectora que sella el relleno y permite lograr un exterior crujiente y un interior líquido. La fritura a temperatura adecuada es crucial para obtener el resultado deseado, aceite a 180 grados garantiza una cocción pareja.. Un aceite demasiado caliente quemará el exterior antes de que el interior se cocine, mientras que un aceite demasiado frío absorberá demasiada grasa y dejará los arancini blandos. En el menú se desarrollo mucho la técnica de cocinarlos parcialmente en la freidora, y terminarlos en el horno para evitar que se abran y derramen sus líquidos.

4. Seco de chivo moderno

Existe una gran cantidad de especulación detrás del seco de Chivo, nunca se está muy claro de que animal es el que se habla cuándo se dice chivo. ¿Si es una cabra, si es un cordero, si es una oveja...? No existe un animal científicamente identificado cómo *Chivo*, este termino es coloquial y si se busca una definición, la respuesta más referenciada es una cabra (*Capra aegagrus hircus*). Dados los estándares y proveedores de Marcus, me di la libertad de utilizar cordero (*Ovis orientalis aries*) para Sin Arroz No hay Dios.

Tomando en cuenta la calidad el producto y los antecedentes de menus en el restaurante, decidí libremente utilizar el cordero importado del proveedor del San Francisco foodservice. Cordero francés criado y sacrificado con la técnica Halal. Por este motivo la siguiente investigación explora al cordero cómo elemento gastronómico, abordando la crianza francesa del cordero y el halal para entender mejor el producto utilizado en Marcus. Posteriormente se hablara de la técnica de arroz caldoso y del arroz precocido, un ingrediente polémico que a pesar de ser criticado por sus procesos, obtiene excelentes resultados a nivel restaurante.

4.1 El cordero, un producto ancestral y contemporáneo.

El cordero es uno de los primeros animales de corral en ser domesticados. Su carne abundante, rica y generosa, ha sido la protagonista de innumerables recetas y tradiciones culinarias, tejiendo una larga lista de preparaciones que atraviesan diversos escenarios gastronómicos del mundo. Desde las primeras civilizaciones del creciente fértil, el cordero ha acompañado al hombre en su travesía por la vida, no solo como fuente de alimento, sino también como símbolo religioso y social. En las antiguas civilizaciones, el cordero era un elemento central en las ofrendas religiosas y en los banquetes festivos. Su carne se consideraba un manjar reservado para las élites y las ocasiones especiales, un regalo de y para los dioses que se disfrutaba con reverencia y celebración. Evidencia de esto se encuentra

en la Biblia donde se menciona al cordero innumerables veces con diversa simbología, desde abundancia, providencia y buena fortuna, hasta figuras de ídolos o la mismísima imagen del hijo de dios.

En el 2011 el Instituto de medicina comparativa de la universidad de Glasgow publicó un análisis genético del cordero común con el que nos alimentamos, comparándolo con corderos silvestres de islas del mediterráneo, sacandinavia e islas del archipiélago británico. Los hallazgos sugieren que la domesticación del cordero no fue un evento único, sino una serie de eventos independientes que ocurrieron en diferentes regiones. El análisis de los ERVs también revela que la hibridación con uros, los ancestros salvajes de las vacas, jugó un papel clave en la evolución de los ovinos modernos. Acorde a este estudio el cordero tiene su origen en el Medio Oriente, su posterior dispersión al continente y la influencia de otras especies produjeron una hibridación específica y eventualmente la formación de las razas modernas. Se sabe que el cordero se dispersó por Eurasia y África a través de episodios migratorios separados. Un episodio migratorio posterior, que involucró ovejas con mejores características de producción, dio forma a la gran mayoría de las razas actuales.

4.2 La tradición Halal y la crianza del cordero en Francia

Si bien las ovejas, incluyendo los corderos, se encuentran entre los animales permitidos para el consumo según la ley islámica, dado que es un animal rumiante. El factor clave reside en el sacrificio. El animal debe ser sacrificado siguiendo las prácticas islámicas conocidas como Dhabihah. Este método rápido e indoloro emplea un cuchillo afilado y el recitado de una oración durante el proceso. La idea es sacrificar al animal de la forma más rápida posible, sin causarle sufrimiento. En resumen, siempre que el cordero se sacrifique según las pautas islámicas, su carne se considera halal.

Francia, reconocido como uno de los principales productores de cordero de alta calidad en el mundo, ha desarrollado una expertise única en la cría y el manejo de los animales. Las razas de cordero más populares en Francia, como el Ile-de-France, el Charollais y el Mérinos, se crían en pastos naturales, alimentándose de pasto fresco y hierbas aromáticas, lo que se traduce en una carne de sabor excepcional y ternura incomparable

En un mundo cada vez más consciente del bienestar animal, el cordero halal y de alta calidad como el francés tiene un futuro promisorio en la gastronomía del siglo XXI. Su sabor único, su valor nutricional y su versatilidad en la cocina lo convierten en el predilecto de Marcus.

4.3 Los arroces caldosos: tradición y mistura

La historia de los arroces caldosos en España se remonta a la época romana, cuando el cereal llegó a la península ibérica. Los romanos, expertos en la elaboración de guisos y potajes, incorporaron el arroz a su dieta, creando platos como el "pulmentum", un precursor del actual polenta. Durante la época medieval, el arroz se convirtió en un alimento fundamental para la población española, especialmente en las zonas costeras y en el Levante. Su bajo costo y su fácil cultivo lo hicieron accesible a todos, y se integró a la dieta diaria en forma de guisos, paellas y arroces caldosos.

La elaboración de un buen arroz caldoso requiere de una selección cuidadosa de ingredientes y de una técnica de cocción precisa. Entre los ingredientes básicos que encontramos El arroz bomba, u otras variedades de grano redondo y de alta absorción, se convierten en el protagonista de este poema, absorbiendo el alma del plato: el caldo. Fondo de res, fumet o verdura, cada uno con su propia esencia, aporta profundidad y sabor a las preparaciones. Las proteínas, como el pollo, el conejo o las setas, son tradicionales de las referencias de la región. Las verduras, como cebollas, zanahorias, pimientos, guisantes o judías verdes

también se han utilizado desde hace siglos en la cocina de la que se inspira Sin Arroz No hay Dios. Las especias como el azafrán, el pimentón, el laurel y el ajo, juegan un papel crucial en la armonía de sabores, elevando el aroma y la complejidad del concepto de un arroz caldoso.

4.4 Técnica del arroz caldoso

En la elaboración de los arroces caldosos españoles, el sofrito juega un papel fundamental, aportando sabor, aroma y color al plato. Este ritual ancestral, heredado de la cocina romana y árabe, consiste en sofreír lentamente los ingredientes sólidos, como la cebolla, el ajo, el pimiento y las verduras, hasta que se caramelicen y liberen sus aromas en una reacción de Maillard bien conseguida. El sofrito es el corazón del arroz caldoso, la base sobre el que se pintan los sabores del mar, la tierra o el cielo. Es un proceso que requiere paciencia, atención y cariño, pues cada ingrediente aporta su propio tiempo y conducta frente el aceite. Una vez que se consigue una marca es importante nacarar el arroz, este proceso consiste en sofreír el arroz junto con la marca y un poco de aceite hasta que el cereal se torne traslucido y brillante, este proceso asegura una correcta liberación de los almidones del arroz garantizando así la calidad final del caldoso. De igual importancia, el caldo que se utilice es el fondo de sabor sobre el que el arroz se construya. En el caso de Sin Arroz No hay Dios, el arroz fue hisratado con un caldo de huesos de res y cordero, en su cocción se agregó salsa de seco para aportar sabores acordes al concepto. Es importante también el reposo del arroz al finalizar la cocción, este paso se hace para acentar sabores y finalizar el punto de cocción del grano, una faceta importante en los arroces españoles. Cada región de España tiene su propia receta de arroz caldoso, aportando su toque único y personal. Desde el arroz caldoso a la valenciana, con su combinación de pollo, conejo y garbanzos, hasta el arroz caldoso de bogavante catalán, con su sabor intenso y marisco fresco, cada plato es una oda a la tradición y al sabor.

Los arroces caldosos españoles son un ejemplo perfecto de la cocina slow food, de la importancia de utilizar ingredientes frescos y de calidad, de la dedicación y del cariño.

4.5 Tipos de granos usados en los caldosos españoles

El **arroz bomba** es el rey indiscutible de los arroces caldosos en España. Su grano redondo y corto, de alto contenido de almidón, posee una gran capacidad de absorción, lo que le permite retener el caldo sin perder su forma ni textura.

Originario de la Comunidad Valenciana, el arroz bomba se caracteriza por su cocción homogénea, dejando cada grano suelto y firme, pero con un interior cremoso y sabroso. Su resistencia a la sobrecocción lo convierte en la opción ideal para preparaciones que requieren un tiempo prolongado de cocción a fuego lento, como los arroces caldosos con marisco, carne o verduras.

El **arroz carnaroli** es otro de los grandes protagonistas de la cocina española, especialmente en la región de Cataluña. Su grano medio y redondo, de color blanco perlado y textura ligeramente nacarada, posee un alto contenido de almidón y una gran capacidad de absorción, similar al arroz bomba.

El **arroz J Sendra**, también conocido como **arroz Jaume Sendra**, es un tipo de arroz bomba de gran calidad, cultivado en las tierras valencianas. Su grano redondo y corto, de color blanco perlado y textura nacarada, posee un alto contenido de almidón y una excelente capacidad de absorción, similar al arroz bomba tradicional.

Este arroz se caracteriza por su cocción homogénea, dejando cada grano suelto y firme, pero con un interior cremoso y sabroso.

El **arroz Senia** es un tipo de arroz bomba cultivado en la Comunidad Valenciana, reconocido por su alta calidad y sabor excepcional. Su grano redondo y corto, de color blanco perlado y textura nacarada, posee un alto contenido de almidón y una excelente capacidad de absorción, similar al arroz bomba tradicional. Este arroz se destaca por su cocción homogénea, dejando cada grano suelto y firme, pero con un interior cremoso y sabroso.

El **arroz Bahía** es un tipo de arroz bomba de gran calidad, cultivado en las tierras valencianas. Su grano redondo y corto, de color blanco perlado y textura nacarada, posee un alto contenido de almidón y una excelente capacidad de absorción, similar al arroz bomba tradicional.

El **arroz Calasparra**, también conocido como arroz bomba de Calasparra, es un tipo de arroz bomba de gran calidad, cultivado en la Región de Murcia. Su grano redondo y corto, de color blanco perlado y textura nacarada, posee un alto contenido de almidón y una excelente capacidad de absorción, similar al arroz bomba tradicional.

4.6 El Arroz precocido

El arroz precocido, también conocido como arroz instantáneo, es un tipo de arroz que ha sido sometido a un proceso de precocción y secado para reducir su tiempo de cocción posterior. Se caracteriza por su rápida preparación, lo que lo convierte en una opción ideal para personas con poco tiempo o que buscan una comida práctica. Lo especial que tiene el arroz precocido es que así como se cocina rápido, tampoco se pasa. Este grano no se deshace y es difícil que termine en una bola glutinosa de puré de arroz dado que en su primera cocción perdió ya mucho de sus almidones naturales.

El motivo para usar arroz precocido en Marcus es su facilidad para el mise en place de restaurantes. Es fácil cocer en un 80% una gran cantidad de arroz precocido y guardarlo en bolsas al vacío para utilizar durante el servicio. De igual manera en el servicio no se corre riesgo de que el arroz se pase de cocción si se usa arroz precocido. El tipo de grano usado en Marcus es Largo Fino.

5. Horchata Mexicana y Churros, una vuelta internacional al arroz con leche ecuatoriano

El postre de Sin Arroz No hay Dios es el plato que más transformaciones ha sufrido desde su idea primera. Hay elementos que se han mantenido como la mítica técnica de Pasta Choux,

pero que han transformado sus matices más de una vez, de eclair a churro, para terminar con elementos similares pero diferentes que en el resultado final jugaron mejor su papel que los titulares en el despliegue final del postre en el menú. De hecho el concepto mexicano terminó de definirse tras la incorporación del churro al plato.

La idea de hacer una sopa fría de horchata encajó perfectamente con el churro en el concepto de recrear los sabores y los ingredientes del arroz con leche ecuatoriano, hecho con el mismo arroz de grano largo y fino que comemos a diario. Los sabores básicos y planos del plato se cortaron y realzaron gracias a los elementos cítricos presentes. Aprender a armonizar sabores, a darle un carácter definida al conjunto de preparaciones, esa fue la lección más importante que tiene el postre de Sin Arroz No hay Dios para ofrecer.

Tanto el arroz con leche cómo la horchata mexicana son recetas que permiten infusionar sus ingredientes con aromas cítricos y aguas de azahares. Es por eso que los elementos cítricos del plato, sorbete, namelaka, aceite de oliva infusionado, y el gel, hacen sentido en la paleta general de sabores.

5.1 Orígenes y grandes referentes de la Horchata: España y México

La bebida precursora de la horchata nace en el antiguo Egipto. Las semillas de chufa ya se utilizaban para elaborar bebidas desde la época clásica egipcia. Esta planta, la chufa, *Cyperus esculentus*, también conocida como "cipero dulce" o "tierra dulce", es un pequeño tubérculo de color marrón claro que crece bajo tierra. Originaria de África, es introducida durante la ocupación árabe del sur de España y fue en Valencia, gracias a su clima cálido y húmedo, donde la horchata encontró las condiciones ideales para prosperar y convertirse en una bebida popular.

Se piensa que el nombre de esta bebida viene del catalán antiguo donde se unen las palabras para oro y mujer *Or Xata* por una leyenda popular que narra un momento en el que la acompañante de un guerrero cristiano durante la expulsión de los moros de la península ibérica señala los campos lodosos e inundados de Valencia sobre los que crece la chufa exclamando: Mirad todo eso es mierda, para lo que su compañero le responde enérgico -No, no es mierda. Eso es Oro mujer, o *Or Xata*. Refiriéndose a la chufa de la cual, sabía, podía extraérsele una deliciosa bebida, la horchata.

La horchata es una bebida típica de la Comunidad Valenciana en España, especialmente popular en verano. Se suele disfrutar en las horchaterías, donde se sirve en vasos de cristal o barro, acompañada de fartones, unos bollos alargados y esponjosos bañados en azúcar. La horchata es más que una simple bebida; es un símbolo de identidad cultural para los valencianos. Está presente en fiestas populares, como las Fallas. Es una bebida que une a las personas, que se disfruta en compañía y que evoca recuerdos de la infancia. La horchata es parte del alma de Valencia, una encantadora y refrescante bebida que de hecho fue la favorita de Salvador Dalí (ANEXO D).

La horchata es una bebida que se popularizó de forma natural en las colonias españolas y así es cómo surgió toda una vertiente gastronómica en México con el mismo nombre y apariencia, pero con diferentes ingredientes. Es en México donde se incorpora el arroz a la receta, a falta de chufa, y es en el siglo XIX que nace la horchata mexicana hecha con azúcar, canela, arroz y arroz de cebada, una receta realmente mestiza que une al mundo con ingredientes de origen tan distante, en los primeros esbozos de la globalización alimentaria.

5.2 El Arroz con leche Ecuatoriano en Sin Arroz No hay Dios

Los sencillos ingredientes del arroz ecuatoriano son testigos de la dieta a la que tenemos acceso en el país. Arroz, canela, pasas, leche y azúcar son los humildes protagonistas de este postre icónico que destaca durante la temporada de Fanesca. El arroz con leche emerge como un ritual culinario sencillo, un canto a la tradición y a los ingredientes frescos. Lavamos el arroz con cariño, liberándolo de cualquier impureza, como limpiando el lienzo donde se pintará esta obra maestra. Luego, lo cocinamos a fuego lento en leche, como una danza entre dos elementos que se fusionan en armonía. Añadimos azúcar al gusto, un toque dulce que despierta los sentidos, y canela, una especia aromática que impregna el aire con su fragancia. Continuamos cocinando, removiendo constantemente para evitar que se pegue, como en una danza delicada, hasta que la mezcla espese y adquiera la textura perfecta. Finalmente, dejamos enfriar el arroz con leche, como un poema que se recita en voz baja, y lo servimos frío o a temperatura ambiente, listo para deleitar a nuestros seres queridos y compartir un momento memorable.

Tiene sus orígenes muy emparentados a los de la horchata mexicana, sus sabores se parecen pero difieren en algo esencial, su temperatura de servicio. La horchata mexicana es una bebida refrescante que por protocolo se sirve siempre bien fría, es cómo un agua fresca que de hecho se acostumbra a servir con cubos de hielo. Por otro lado el arroz con leche es un brevaje espeso que contiene en sí mismo granos enteros de arroz. Hacer una sopa fría de horchata conserva la identidad mexicana mientras que se representan claramente los sabores del arroz con leche ecuatoriano, ese es el objetivo del postre en el menú, apelar a las memorias sensoriales de los comensales ofreciéndoles un sabor familiar en una textura y temperatura nueva.

5.3 Los churros y la Pasta Choux

La historia de los churros se remonta a varios siglos atrás, pero su origen exacto sigue siendo un misterio. Existen diferentes teorías sobre su procedencia, cada una con su propia dosis de leyenda y realidad. Una de las teorías más populares sugiere que los churros fueron creados en China durante la dinastía Ming, alrededor del siglo XIV. Se cree que los portugueses, durante sus viajes comerciales por Asia, adoptaron la receta y la llevaron a Europa. Otra teoría apunta a España como cuna de los churros. Se dice que fueron inventados por pastores en las montañas, quienes utilizaban una masa similar para freírlos posteriormente. La receta se habría difundido por todo el territorio y, posteriormente, a América Latina con la colonización española. Aquí, los churros se convirtieron rápidamente en un bocadillo popular, especialmente en las zonas con fuerte presencia española.

La masa, hecha tradicionalmente con harina, agua, sal y huevo, se transforma en una pasta, moldeable y obediente, lista para ser esculpida en formas alargadas y esbeltas. La churrera, un instrumento de precisión, se convierte en la varita mágica del cocinero, dando vida a estos fideos dorados que emergen como pequeños soles de la caliente sartén. El aceite hirviendo, cual pozo sin fondo, recibe a los churros con un abrazo ardiente, cociéndolos hasta que su piel se torne de un dorado perfecto, como el reflejo del sol en la arena. La fritura, un proceso de transformación alquímica, convierte la masa en una sinfonía de texturas crujientes. Una vez escurridos se debe bañar los churros con azúcar, canela o chocolate, cada uno aporta su propia personalidad, transformando estos dorados manjares en obras de arte comestibles.

A pesar de que la masa de churro tradicionalmente se haga de una manera simple y muchas veces escaceando ingredientes, la masa de churros usada en Sin Arroz No hay Dios busca ir un poco más allá con su técnica para realzar los más humildes ingredientes a una experiencia de esponjosidad máxima. La técnica usada para procesar los huevos, la harina, la mantequilla y el agua es la de la mítica Pasta Choux. Esta es una de las más grandes técnicas de la

pastelería tradicional francesa, es la base tanto para eclairs como para profiteroles. Si se pasa la pasta choux por una boquilla estrellada y se fríe la tira, se obtiene un churro sofisticado, es un churro cuya masa ha sido trabajada para lograr una textura crujiente y dura por fuera, pero suave y cremosa por dentro.

Para preparar una deliciosa pasta choux, comienza hirviendo agua con mantequilla, sal y azúcar en una olla. Retira del fuego, incorpora la harina de golpe y mezcla con cuchara hasta formar una masa homogénea. Regresa la olla a fuego bajo y cocina la masa por 5-7 minutos, moviéndola constantemente hasta que se desprenda de las paredes y forme una bola. Deja enfriar la masa hasta que esté tibia. Incorpora los huevos uno a uno, mezclando bien después de cada uno hasta que la masa quede suave y elástica. Finalmente, coloca la masa en una manga pastelera con boquilla y forma las piezas deseadas sobre una bandeja. Aunque parezca simple, aquí está uno de los clásicos más respetados del repertorio tradicional de repostería francesa.

CONCLUSIONES

En cuanto a la arrosificación del Ecuador, considero que este es una problemática que afecta a varias aristas de la vida cotidiana, afecta a la salud pública dado que el valor nutricional y las cantidades de arroz consumidas en el Ecuador no son sanas, y también es una problemática cultural dado que el arroz blanco se presenta como una amenaza para la tradición gastronómica

ecuatoriana antiguamente basada en cultivos andinos como por ejemplo el fréjol, ají, maní, zapallo, achira, quinoa, maíz, papá o la yuca. El arroz es entonces un moderno pilar de la gastronomía ecuatoriana a la vez que es un elemento peligroso para la tradición culinaria del país. Cada vez es más común toparse con un *Chimborazo* de arroz blanco llenando los platos de cada día y cada vez es más raro comer cocina auténticamente ecuatoriana en el cotidiano de un hogar.

Entiendo que la problemática de la arrosificación del Ecuador existe como consecuencia directa de la pobreza generalizada a lo largo del país, el arroz es la alternativa más barata. A estas alturas de la historia nacional considero imposible cambiar los hábitos alimenticios del país a través de un menú en el restaurante Marcus, sin embargo, propongo Sin Arroz No hay Dios como un modelo de versatilidad y cocina fusión, en el que los sabores y ingredientes se mantienen intactos, este menú trata de hacer sabores ecuatorianos impecables, y el cambio vanguardista se encuentra en la técnica usada para cocinar al arroz.

Sin Arroz No hay Dios y su ejecución en Marcus es un proyecto que precisó de la investigación y dominio de diversas técnicas culinarias. El arroz es un grano que tiene mucha mitología alrededor, en toda región que se consume arroz hay una forma correcta y preferida para cocinar el arroz. Hay poblaciones que lo prefieren glutinoso y "pegado", mientras otros, como los ecuatorianos, lo preferimos granulado y suelto. Cada cocina local le exige a su arroz de un término en específico en orden a las cualidades de sus otros elementos. Generalmente es en los hogares en donde mejor se lo consigue, son las madres y abuelas las que suelen guardar estas técnicas y términos de cocción dentro de sus memorias sensoriales.

Dominar la cocción de cuatro términos distintos de arroz al nivel que el restaurante Marcus exige es un reflejo directo del aprendizaje de ocho semestres de gastronomía. Entender el respeto y atención que requieren cada una de estas técnicas, aparentemente "fácil", es un valor

aprendido a lo largo del estudio de la cocina mundial a nivel universitario. El arroz es un género presente en una amplia variedad de cocinas locales alrededor del mundo y aunque sea algo relativamente simple, hay diferencias abismales entre una técnica y otra, por ejemplo, el risotto de grano arborio necesita ser removido y literalmente mantecado para formar una emulsión y llegar al punto subjetivo que colectivamente hemos reconocido cómo "bien hecho", una situación muy diferente ocurre en el arroz blanco ecuatoriano de grano largo o en las paellas valencianas de grano redondo tipo bomba en donde una vez que el agua rompe hervor no se vuelve a remover el arroz con nada y la cocción del arroz se transforma en un juego de sube y baja con el fuego y el agua con el objetivo de evaporar el agua al mismo tiempo que el grano se cocine a punto.

Las dificultades más grandes que presentó Sin Arroz No hay Dios se encuentran en el plano de la técnica y la destreza en la parte práctica de la cocina. En el campo de la gastronomía la influencia de los conocimientos empíricos muchas veces superan a los conocimientos teóricos. En este punto de la carrera reflexiono sobre la importancia de practicar las habilidades, técnicas y conceptos básicos de la cocina cada día para ser un cocinero profesional y eventualmente un Chef ejecutivo o jefe de cocina, y de igual manera entiendo ahora cómo los conocimientos teóricos son un apoyo y soporte a las habilidades prácticas en el camino de convertirse en un gran profesional. Se requiere de estudio para superarse y la alta cocina en cualquiera de sus ramas se sostiene sobre el conocimiento, no se puede hacer cocina profesional ni de vanguardia sin tener bien sentadas las bases de la cocina clásica y eso es lo que me enseña Sin Arroz No hay Dios. El nigiri encocado me enseñó la importancia de lavar bien el arroz de sushi para conseguir el resultado óptimo, de igual manera lo importante que era hacerlo cada mañana para que esté fresco, durante el menú entendí que esta es una producción que no puede esperar días guardada. El Arancini de Guatita me enseñó sobre la importancia de hacer un risotto bien húmedo y meloso para luego tener una croqueta dorada y crujiente de centro líquido con todo

el carácter de la guatita por dentro. El arroz de seco con cordero tiene la particularidad de que el caldo usado para hidratar el arroz era un fondo oscuro de res y cordero de muy alta calidad, los procesos para realizar el fondo reflejan dominio y conocimiento absoluto de conceptos y técnicas básicas de cocina. En el postre el desafío más grande fue el de transformar los elementos, sin alterar su rol en la composición total del plato. A lo largo del desarrollo del concepto, los elementos del postre presentaron dificultades de técnica, producto o maquinaria lo que me llevo a la decisión de alterarlos, adaptarlos o reemplazarlos por similares que a la larga fueron perfectos en el montaje del mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Atkins, J. G. (1973). Rice Diseases. USDA Agriculture Handbook, 141-150.
- Barzola Alvarado, J. K. (2012). Tesis de grado Producción de arroz bajo riego de la variedad F – 50 mediante el uso de briquetas compuestas de N.P.K en el Cantón Daule. Guayaquil: ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DEL LITORAL .
- Berkeley Univeristy. (11 de Enero de 2016). Types of Rice. Obtenido de Berkely Wellness: <http://www.berkeleywellness.com/healthy-eating/food/article/types-rice>
- Estrella, E. (1997). El Pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes del Ecuador. Quito: Ediciones Abya Yala.
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (2010). Reporte Nacional de la Pobreza por Necesidades Básicas Insatisfechas - NBI. Quito: INEC.
- Jácome, F., & Serrano, M. (2016). Reporte de Pobreza y Desigualdad – Diciembre 2016 . Quito: INEC.
- Lorenz, K., Fong, R. Y., Mossman, A. P., & Saunders, R. M. (1978). Long, Medium, and Short Grain Rices- Enzyme Activities and Chemical and Physical Properties. Cereal Chem, 55(6), 830- 841. Obtenido de https://www.aaccnet.org/publications/cc/backissues/1978/Documents/chem55_830.pdf
- Martinez, L. (2013). LA AGRICULTURA FAMILIAR EN EL ECUADOR. Quito: FIDA-RIMISP.
- Ministerio de Agricultura y Ganaderia. (17 de Marzo de 2014). Buenas Practicas Agricolas Para el Arroz. Obtenido de [agrocalidad.gob.ec: http://www.agrocalidad.gob.ec/wpcontent/uploads/2014/12/GUIA-de-BPA-para-ARROZ.pdf](http://www.agrocalidad.gob.ec/wpcontent/uploads/2014/12/GUIA-de-BPA-para-ARROZ.pdf)
- Ministerio de Agricultura y Ganaderia. (s/f). Variedades de Arroz Generadas por INIAP Plegable. Parroquia Virgen de Fatima, Durán-Tambo, Ecuador: MAGAP. Obtenido de <http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/Variedades%20de%20arroz%20generadas%20por%20INIAP.pdf>
- Ministerio de Agriculutra y Ganaderia. (2015). Boletín situacional del arroz 2015. Quito: Coordinación General del Sistema de Información Nacional.
- Ministerio de Salud Pública. (2012). Encuesta Nacional de Salud y Nutición. Quito: Ministerio de Salud Pública. Obtenido de http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas_Sociales/ENSA NUT/MSP_ENSANUT-ECU_06-10-2014.pdf

Quinatoa, E. (s/f). Culturas Ancestrales Ecuatorianas. Quito: Universidad Tecnologica del Ecuador. Obtenido de <http://app.ute.edu.ec/content/3298-369-9-1-18-10/HISTORIA%20ABORIGEN%20Y%20FOLKLORE%20ECUATORIANO.pdf>

Sánchez, M. C., Carrillo, D. N., & Piñero, E. O. (2015). Controversies Surrounding High-Protein Diet Intake: Satiating Effect and Kidney and Bone Health. New York: American Society for Nutrition.

ANEXO A: FOTOS OFICIALES DE SIN ARROZ NO HAY DIOS

- NIGIRI ENCOCADO



FUENTE IMAGEN: MARCUS 2024, SEBASTIÁN ARGUELLO

- .ARANCINI DE GUATITA



FUENTE IMAGEN: MARCUS 2024, SEBASTIÁN ARGUELLO

- **.SECO DE CHIVO MODERNO**



FUENTE IMAGEN: MARCUS 2024, SEBASTIÁN ARGUELLO

- **HORCHATA**



FUENTE IMAGEN: MARCUS 2024, SEBASTIÁN ARGUELLO

ANEXO B: GRANOS DE ARROZ USADOS EN SIN ARROZ NO HAY DIOS

- **ARROZ DE SUSHI VARIEDAD JAPONICA**



IMAGEN RECUPERADA DE: [HTTPS://IMAGES.APP.GOO.GL/443U25SFOANJTMQ18](https://images.app.goo.gl/443U25SFOANJTMQ18)

- **ARROZ ARBORIO**



IMAGEN RECUPERADA DE: [HTTPS://IMAGES.APP.GOO.GL/6YISSRVUGZ6SZFUP9](https://images.app.goo.gl/6YISSRVUGZ6SZFUP9)

- **ARROZ PRECOCIDO**



IMAGEN RECUPERADA DE: [HTTPS://IMAGES.APP.GOO.GL/FWYUHFJFIVBT8DCCA](https://images.app.goo.gl/FWYUHFJFIVBT8DCCA)

- **ARROZ LARGO FINO**



IMAGEN RECUPERADA DE: [HTTPS://IMAGES.APP.GOO.GL/NRMRVGUFTPYM8TWW5](https://images.app.goo.gl/NRMRVGUFTPYM8TWW5)

ANEXO C: PÚBLICACIÓN MARCUS SIN ARROZ NO HAY DIOS

The image is a composite of two parts. On the left is a dark blue menu card with white text. On the right is a screenshot of an Instagram post from the account 'marcus_restaurante'.

Menu Card Content:

- SIN ARROZ, NO HAY DIOS**
POR FERNANDO MORALES
- PACIFIC**
Arroz japónica, camarón empanado, salsa encocada, virutas de verde crocante, puré de maqueño, emulsión de cilantro, polvo de alga nori y gel de limón.
- CRIOLO FINO**
Arancini de guatita, salsa de maní, espuma de maduro, sal prieta, brotes, y cremoso de aguacate.
- EL CORDERO DE DIOS**
Carré de cordero, arroz caldoso de seco, alioli de naranjilla, aguacate crocante, jus de cerveza pilsener y vinagre de banano.
- HORCHATA**
Churro bañado en dulce de leche, sopa fría de arroz con leche, crumble de chocolate, espuma de naranja, sorbete cítrico y gel de naranja con remolacha.

Instagram Post Content:

- Account: [marcus_restaurante](#) • Seguir
- Text: "marcus_restaurante Esta semana, tenemos el placer de presentarte nuestro nuevo menú "Sin arroz, no hay dios" 🌱"
- Text: "Este menú ha sido cuidadosamente creado por un talentoso estudiante de la carrera de gastronomía de la Universidad San Francisco de Quito, Fernando Morales 🌱"
- Text: "Disponible del 29 de abril al 05 de mayo 🌱"
- Text: "Precio: \$25.00 (impuestos incluidos)"
- Text: "Haz tu reserva a través de Open Table (encuentra el enlace en nuestra Bio)"
- Text: "Ubicados en Pampite y Diego de Robles, Cumbayá"
- Text: "Precio especial para estudiantes CHAT 🌱"
- Text: "¡Ven a MARCUS esta semana y sorpréndete con lo que hemos preparado para ti! 🌱"
- Engagement: "Les gusta a ricardomv95 y 109 personas más" (29 de abril)
- Comment field: "Añade un comentario..."

FUENTE IMAGEN: MARCUS 2024 IG

ANEXO D: EVIDENCIA DE LA AFICIÓN DE SALVADOR DALI POR LA HORCHATA



IMAGEN RECUPERADA DE:
[HTTPS://IMAGES.APP.GOO.GL/ERFYFCVH1L1HBTDL7](https://images.app.goo.gl/ERFYFCVH1L1HBTDL7)

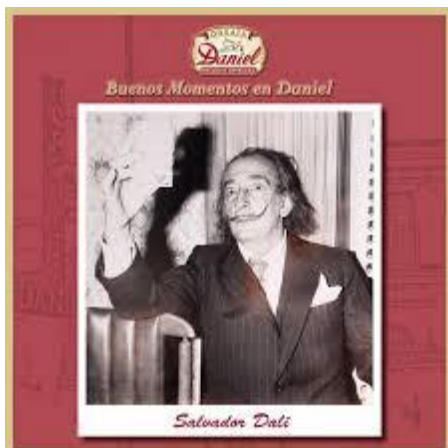


IMAGEN RECUPERADA DE: [HTTPS://IMAGES.APP.GOO.GL/S8UAERSJCMARXGZA](https://images.app.goo.gl/S8UAERSJCMARXGZA)

ANEXO E: RECETAS ESTÁNDAR

E.1 NIGIRI ENCOCADO

DESCRIPCION	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	
Salsa encocada	0,05	LTR	\$ 1,03	\$ 0,05	
nigiri arroz de sushi	0,040	KG	\$ 2,20	\$ 0,09	
puré de maqueño	0,010	KG	\$ 1,47	\$ 0,01	
Gel de limón	0,005	KG	\$ 2,35	\$ 0,01	
emulsión de cliantro	0,005	KG	\$ 5,99	\$ 0,03	
Camarón apanado	2	UND	\$ 0,21	\$ 0,42	
SUBRECETAS					
DESCRIPCION	MARCA ECUATORIANA				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 2,05
CEBOLLA PERLA	0,500	KG	\$ 0,10	\$ 0,05	
CEBOLLA PAITEÑA	0,500	KG	\$ 0,09	\$ 0,04	
CEBOLLA LARGA	0,250	KG	\$ 0,10	\$ 0,02	
AJO	0,050	KG	\$ 3,00	\$ 0,15	
AJÍ	0,100	KG	\$ 1,61	\$ 0,16	
ACHIOTE ACEITE	0,25	KG	\$ 4,38	\$ 1,10	
PIMIENTO ROJO	0,300	KG	\$ 1,75	\$ 0,53	
DESCRIPCION	SALSA ENCOCADO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 3,08
MARCA ECUATORIANA	0,200	KG	\$ 1,36	0,27273	
PIMIENTO ROJO	0,300	KG	\$ 4,04	1,212	
LECHE DE COCO	0,250	KG	\$ 4,30	1,075	
PIMIENTO AMARILLO	0,300	KG	\$ 1,75	0,525	
				0	
				0	
				0	
DESCRIPCION	ARROZ DE SUSHI				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 4,85
ARROZ SUSHI	1,000	KG	\$ 4,32	4,32	
VINAGRE DE ARROZ	0,080	KG	\$ 3,93	0,3144	
MIRÍN	0,035	KG	\$ 5,01	0,17525	

AZUCAR	0,040	KG	\$ 0,91	0,0364	
SAL	0,002	KG	\$ 0,44	0,00088	
ALGA KOMBU	0,00001	KG	\$ 42,28	0,00042	
				0	
DESCRIPCION	PURÉ DE MAQUEÑO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 1,18
MAQUEÑO	0,500	KG	\$ 0,70	0,35	
CREMA DE LECHE	0,250	KG	\$ 3,31	0,828	
SAL	0,002	KG	\$ 0,44	0,00088	
				0	
				0	
				0	
				0	
DESCRIPCION	EMULSIÓN DE CLIANTRO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 3,00
CILANTRO	0,300	KG	\$ 8,25	2,475	
ACEITE	0,125	KG	\$ 4,16	0,52	
XANTHANA	0,000	KG	\$ 159,00	0,00016	
AGUA	0,075	LTR	\$ -	0	
				0	
				0	
				0	
DESCRIPCION	GEL DE LIMÓN				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 1,17
ZUMO DE LIMÓN	0,250	KG	\$ 0,93	0,2325	
AGAR AGAR	0,005	KG	\$ 166,00	0,83	
TPT	0,250	KG	\$ 0,44	0,11	
				0	
				0	
				0	
				0	
DESCRIPCION	CAMARÓN APANADO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 6,25
CAMARÓN	0,500	KG	\$ 10,70	5,35	
MAICENA	0,150	KG	\$ 4,23	0,6345	
MOSTAZA	0,100	KG	\$ 2,57	0,257	
AJO EN POLVO	0,000	KG	\$ 12,60	0,00126	
CEBOLLA EN POLVO	0,001	KG	\$ 7,91	0,00791	

SAL	0,005	KG	\$ 0,44	0,0022	
				0	

E.2 ARANCINI DE GUATITA

DESCRIPCION	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 0,49
ARANCINI DE GUATITA	2	UND	\$ 0,12	\$ 0,24	
SALSA DE MANÍ	0,065	KG	\$ 1,85	\$ 0,12	
ESPUMA DE MADURO	0,010	KG	\$ 1,75	\$ 0,02	
SAL PRIETA	0,01	KG	\$ 10,90	\$ 0,11	
				\$ -	
				\$ -	

SUBRECETAS					
DESCRIPCION	CALDO DE COCCIÓN ESTOMAGO DE RES				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	4,41772
ESTOMAGO RES	0,500	KG	\$ 6,90	\$ 3,45	
ZANAHORIA	0,150	KG	\$ 0,98	\$ 0,15	
CEBOLLA PERLA	0,250	KG	\$ 0,95	\$ 0,24	
CEBOLLA PAITEÑA	0,250	KG	\$ 0,85	\$ 0,21	
CEBOLLA LARGA	0,100	KG	\$ 0,98	\$ 0,10	
AGUA	4,000	KG	\$ -	\$ -	
AJO	0,075	KG	\$ 3,00	\$ 0,23	
CILANTRO	0,005	KG	\$ 8,25	\$ 0,04	
OREGANO	0,001	KG	\$ 6,47	\$ 0,01	
				0	
DESCRIPCION	ARANCINI GUATITA				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	8,03594
ARROZ ARBORIO	0,500	KG	\$ 7,99	\$ 4,00	
QUESO PARMESANO	0,050	KG	\$ 18,94	\$ 0,95	
CALDO DE COCCIÓN ESTOMAGO	1,000	KG	\$ 1,47	\$ 1,47	
ESTOMAGO RES	0,200	KG	\$ 6,90	\$ 1,38	
MARCA ECUATORIANA	0,100	KG	\$ 1,36	\$ 0,14	
HARINA	0,100	KG	\$ 0,91	\$ 0,09	
HUEVO	0,100	KG	\$ 0,14	\$ 0,01	
DESCRIPCION	SALSA DE MANI				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	0,73951

CALDO DE COCCIÓN ESTOMAGO	0,250	KG	\$ 1,47	0,3681	
PASTA DE MANI	0,050	KG	\$ 4,70	0,235	
MARCA ECUATORIANA	0,100	KG	\$ 1,36	0,1364	
				0	
				0	
				0	
				0	
DESCRIPCION	ESPUMA DE MADURO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	0,5245
MADURO	0,250	KG	\$ 0,80	0,2	
CREMA DE LECHE	0,050	KG	\$ 3,31	0,1655	
XANTHANA	0,001	KG	#####	0,159	
				0	
				0	
				0	
				0	

E.3 SECO DE CHIVO MODERNO

DESCRIPCION	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 5,63
Arroz caldoso de seco	0,100	KG	\$ 4,58	\$ 0,46	
Alioli de naranjilla	0,030	KG	\$ 3,27	\$ 0,10	
Aguacate tempura	1,000	UND	\$ 0,05	\$ 0,05	
Carré de cordero a la parrilla	2,000	UND	\$ 2,51	\$ 5,02	
Salsa de cerveza pilsener	0,002	KG	\$ 8,07	\$ 0,01	
				\$ -	

SUBRECETAS					
DESCRIPCION	CALDO DE CORDERO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	25,06
HUESO CORDERO	2,000	KG	\$ 3,50	\$ 7,00	
HUESO RES	5,000	KG	\$ 2,98	\$ 14,90	
CEBOLLA PERLA	1,000	KG	\$ 0,95	\$ 0,95	
ZANAHORIA	0,750	KG	\$ 0,98	\$ 0,74	
APIO	0,500	KG	\$ 0,70	\$ 0,35	

AGUA	9,000	LTR	\$ -	\$ -	
PUERRO	0,750	KG	\$ 1,50	\$ 1,13	
DESCRIPCION	SALSA DE SECO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	4,3038
CEBOLLA PERLA	0,350	KG	\$ 0,95	\$ 0,33	
CEBOLLA PAITEÑA	0,350	KG	\$ 0,85	\$ 0,30	
PIMIENTO ROJO	0,200	KG	\$ 1,75	\$ 0,35	
PIMIENTO AMARILLO	0,200	KG	\$ 1,75	\$ 0,35	
PIMIENTO VERDE	0,200	KG	\$ 1,00	\$ 0,20	
AJO	0,050	KG	\$ 3,00	\$ 0,15	
CEVREZA PILSENER	0,330	LTR	\$ 1,61	\$ 0,53	
VINAGRE BANANO	0,100	LTR	\$ 10,00	\$ 1,00	
ACEITE ACHIOTE	0,250	KG	\$ 4,37	\$ 1,09	
				\$ -	
DESCRIPCION	ARROZ CALDOSO DE SECO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	5,72033
ARROZ PRECOCIDO	0,500	KG	\$ 1,38	\$ 0,69	
SALSA SECO	0,200	KG	\$ 3,59	\$ 0,72	
MARCA ECUATORIANA	0,100	KG	\$ 1,36	\$ 0,14	
CALDO DE CORDERO	1,500	LTR	\$ 2,78	\$ 4,18	
				\$ -	
				\$ -	
				\$ -	
DESCRIPCION	ALIOLÍ DE NARANJILLA				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 1,63
MAYONESA	0,300	KG	\$ 3,38	\$ 1,01	
PULPA NARANJILLA	0,250	KG	\$ 2,21	\$ 0,55	
MARCA ECUATORIANA	0,050	KG	\$ 1,36	\$ 0,07	
				\$ -	
				\$ -	
				\$ -	
				\$ -	
DESCRIPCION	AGUACATE TEMPURA				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 0,05
AGUACATE	0,015	KG	\$ 2,10	\$ 0,03	
HARINA	0,005	KG	\$ 0,91	\$ 0,00	
PANKO	0,001	KG	\$ 6,14	\$ 0,01	
SAL	0,001	KG	\$ 0,44	\$ 0,00	
PIMIENTA MOLIDA	0,001	KG	\$ 7,14	\$ 0,01	
				\$ -	

				\$ -	
DESCRIPCION	SALSA DE CERVEZA PILSENER				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 4,03
CEBOLLA VERDEO	0,150	KG	\$ 6,65	\$ 1,00	
CREMA DE LECHE	0,100	KG	\$ 3,31	\$ 0,33	
SALSA DE SOYA	0,050	KG	\$ 3,67	\$ 0,18	
CERVEZA PILSENER	0,200	LTR	\$ 1,61	\$ 0,32	
MANTEQUILLA	0,200	KG	\$ 6,00	\$ 1,20	
VINAGRE BANANO	0,100	LTR	\$ 10,00	\$ 1,00	
				\$ -	
DESCRIPCION	CARRÉ DE CORDERO IMPORTADO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 35,11
CARRÉ IMPORTADO	1,000	KG	\$ 34,90	\$ 34,90	
MANTQUILLA	0,030	KG	\$ 6,00	\$ 0,18	
TOMILLO FRESCO	0,005	KG	\$ 6,67	\$ 0,03	

E.4 HORCHATA

DESCRIPCION	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 0,42
Churro de pasta choux	1	UND	\$ 0,06	\$ 0,06	
Gel de naranja	0,010	KG	\$ 2,36	\$ 0,02	
Namelaka cítrica	0,035	KG	\$ 6,17	\$ 0,22	
Crumble neutro	0,015	KG	\$ 2,61	\$ 0,04	
Sorbete cítrico	0,035	KG	\$ 0,88	\$ 0,03	
Creoso de dulce de leche	0,015	KG	\$ 3,85	\$ 0,06	

SUBRECETAS					
DESCRIPCION	CHURRO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 2,55
HARINA	0,300	KG	\$ 0,91	\$ 0,27	
MANTEQUILLA	0,250	KG	\$ 6,00	\$ 1,50	
AZUCAR	0,004	KG	\$ 0,91	\$ 0,00	
SAL	0,002	KG	\$ 0,44	\$ 0,00	
HUEVOS	7,000	UND	\$ 0,11	\$ 0,77	

AGUA	0,500	LTR	\$ -	\$ -	
				\$ -	
DESCRIPCION	CREMOSO DULCE DE LECHE				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 1,16
MANJAR DE LECHE	0,200	KG	\$ 3,97	\$ 0,79	
COBERTURA BLANCA	0,025	KG	\$ 12,75	\$ 0,32	
LECHE	0,050	KG	\$ 0,85	\$ 0,04	
DESCRIPCION	GEL DE NARANJA				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 1,42
NARANJA AMERICANA	0,300	KG	\$ 2,86	\$ 0,86	
AGAR AGAR	0,003	KG	\$ 166,00	\$ 0,50	
TPT	0,300	KG	\$ 0,20	\$ 0,06	
				\$ -	
				\$ -	
				0	
				0	
DESCRIPCION	NAMELAKA CÍTRICA				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 4,94
CREMA DE LECHE	0,300	KG	\$ 3,31	\$ 0,99	
LECHE	0,085	KG	\$ 0,85	\$ 0,07	
GELATINA SIN SABOR	0,003	KG	\$ 15,60	\$ 0,05	
COBERTURA BLANCA	0,300	KG	\$ 12,75	\$ 3,83	
RAYADURA CITRICOS	0,001	KG	\$ 0,01	\$ 0,00	
				\$ -	
				\$ -	
DESCRIPCION	CRUMBLE NEUTRO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	\$ 0,78
HARINA	0,100	KG	\$ 0,91	\$ 0,09	
AZUCAR	0,100	KG	\$ 0,91	\$ 0,09	
MANTEQUILLA	0,100	KG	\$ 6,00	\$ 0,60	
		KG		\$ -	
				\$ -	
				0	
				0	
DESCRIPCION	SORBETE CÍTRICO				
INGREDIENTE	CANTIDAD	UND	COSTO POR UNIDAD	COSTO TOTAL	0,52511
NARANJA NACIONAL	0,250	KG	\$ 0,60	\$ 0,15	
LIMON MEYER	0,250	KG	\$ 0,70	\$ 0,18	
GLUCOSA LIQUIDA	0,083	KG	\$ 1,91	\$ 0,16	

AGUA	0,100	LTR	\$ -	\$ -	
ESTABILIZANTE SORBETE	0,003	KG	\$ 13,86	\$ 0,04	