

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Proyecto Restaurante Marcus Apicius
Menú Internacional: Exaisia Ingredientes milenarios desde la
profundidad del Mediterráneo.

Jorge Fernando Venegas Santillán

Tesis de grado presentada como requisito para la obtención del título de
Licenciatura en Administración de Alimentos y Bebidas y Arte Culinario

Quito, Diciembre 2012

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

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

Proyecto Estudiantil
“Menú Internacional presentado a la venta en el Restaurante Marcus Apicius”

Autor
Jorge Venegas Santillán 23267

Mauricio Cepeda
Decano del colegio de
Hospitalidad y Arte Culinario

Claudio Ianotti
Coordinador de Arte Culinario

David Harrington
Director de Tesis

©Derechos de autor.

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

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

Firma:

Nombre: Jorge Venegas Santillán

C. I.: 1715498281

Fecha: Diciembre 2012

Dedicatoria

Con todo el amor,
Para mis padres, Jorge Venegas y Blanca Santillán
De quienes he recibido su apoyo incondicional,
Y han sabido llevarme
Por el camino del éxito.

Agradecimientos

Agradezco a mis profesores y
A todas las personas que me ayudaron
Para alcanzar este objetivo,
Principalmente a mi mejor amiga Samantha Vergara
Quien estuvo desde el comienzo
En este largo camino.

Resumen Ejecutivo

Este proyecto de tesis es desarrollado para dar a conocer el menú Griego llamado “EXAISIA”, que toma lugar en el restaurante Marcus Apicius de la Universidad San Francisco de Quito. El objetivo principal es observar el comportamiento del cliente ante esta nueva propuesta de comida mediterránea griega tratando de mejorar su sencilla presentación pero al mismo tiempo conservar la esencia.

Este reto también incluye la adaptación de productos ecuatorianos en un menú internacional ya que más adelante se quiere llevar a cabo dicho proyecto. Otro de los propósitos es abrir la mente del cliente en la ciudad de Quito a nuevos sabores y experiencias. Es decir, tratar de educar la mente del consumidor para que pueda apreciar nuevas tendencias gastronómicas.

Para llevar a cabo la creación de este menú fue necesario llenarse de conocimiento acerca de la gastronomía de este país, y tomar atención a las costumbres y tradiciones que aun se conservan hasta el día de hoy. Grecia es un país lleno de cultura que vale la pena ser investigado debido a la gran influencia que tuvo alrededor del mundo.

En adición a esto, la información fue obtenida mediante una entrevista al dueño del único restaurante Griego en la ciudad de Quito, pero otras fuentes también fueron empleadas para argumentar de mejor manera este trabajo.

Después de haber señalado dichos puntos, esta tesis está dividida por capítulos, los cuales explican como fue el desempeño práctico durante el lanzamiento del menú. Debido a esto, menaje, ingredientes, técnicas y procesos de cada receta son explicados más adelante. Además, encontramos el detalle de costos, ventas e ingresos que fueron utilizados durante la semana que el menú estuvo a la venta. Finalizando con las recetas estándar correspondientes a cada plato al igual que sus anexos.

Abstract

This thesis project is developed to present the Greek menu called "EXAISIA" which takes place in the restaurant Marcus Apicius, Universidad San Francisco de Quito. The main objective is to observe the behavior of the client in this new proposed Greek Mediterranean food trying to improve the simple presentation, but at the same time preserving the essence.

This challenge also includes the adaptation of Ecuadorian products in an international menu because we will carry out this project. Another of the purposes is open the mind of customers in the Quito city to new flavors and experiences. That is, trying to educate the consumer's mind so that they can appreciate new gastronomic trends.

It was necessary to know and search about the cuisine of this country for the creation of this menu, and take attention to the customs and traditions that are still preserved until today. Greece is a country full of culture that is worth being investigated because of its great influence around the world.

In addition, the information was obtained through an interview with the owner of the only Greek restaurant in the city of Quito, but other sources were also used to justify this thesis.

After observing these points, this thesis is divided into chapters, which explain the practical performance I made during launch of this menu. Because of this, utensils, ingredients, techniques and processes of each recipe are explained below. Furthermore, we find details of costs, sales and income that were used during the week that the menu was on sale. Finally, standard recipes and annexes for each dish.

Contenido

©Derechos de autor.....	iii
Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos.....	v
Resumen Ejecutivo.....	vi
Abstract.....	vii
1. Introducción.....	1
2. Tema y justificación.....	2
3. Soporte Histórico.....	3
3.1. Cultura.....	4
3.1.1. Antigua Grecia.....	5
3.2. Gastronomía del Sitio.....	9
3.2.1. Grecia Moderna.....	9
4. Metodología de la investigación.....	16
4.1. Fuentes.....	16
4.1.1. Fuentes secundarias.....	17
4.1.2. Fuentes primarias.....	18
5. Recursos empleados:.....	20
5.1. Material de cocina.....	20
5.2. Instalaciones del restaurante.....	21
5.3. Menaje.....	21
6. Ingredientes y Variantes.....	21
7. Menú propuesto.....	23
8. Razonamiento.....	24
9. Detalles de técnicas culinarias.....	24
10. Maridaje.....	26
11. Ejecución de menú.....	31
11.1. Recetas Estándar.....	31
11.2. Costos.....	36
11.2.1. Costo Teórico.....	36
11.2.2. Costo Real.....	36
11.2.3. Comparación:.....	37
11.3. Informe de Ventas.....	37
12. Conclusiones.....	41

13.	Bibliografía	43
14.	Anexos.....	44
14.1.	Menu Portada	44
14.2.	Primera entrada.	45
14.3.	Segunda Entrada.....	46
14.4.	Plato fuerte.....	47
14.5.	Postre.....	48

1. Introducción

Durante la carrera de Arte Culinario, existen diferentes puntos de venta que pertenecen a la universidad. Los cuales se convierten en el medio ideal para el desempeño de los estudiantes. Las prácticas culinarias son métodos educativos que ayudan al estudiante a conseguir de manera gradual experiencia en el desempeño de un restaurante hasta llegar a la práctica final en el Restaurante Marcus Apicius.

Las prácticas finales dentro del restaurante adquieren una importancia totalmente profesional debido a varios elementos como horarios establecidos, métodos de trabajo, días de libres indistintamente dispuestos, control de desempeño, y sobretodo la propuesta y el concepto del menú (un solo menú en verano y dos durante el semestre regular), el cual deber ser aprobado por el jurado de la universidad con los cambios correspondientes si fuere el caso, y posteriormente ponerlo a la venta durante una semana. Considerando todo esto, las prácticas en el restaurante Marcus Apicius se convierten en la oportunidad de experimentar el ambiente laboral y poner a prueba todo lo aprendido durante la carrera.

El concepto del menú fue desarrollado con el parámetro de cocina internacional, específicamente estableciendo la propuesta de cocina griega. El trabajo planteado busca combinar el desempeño práctico con el conocimiento teórico a través de la investigación de dicha cultura gastronómica. De esta manera, difundir la experiencia de revivir sabores e ingredientes que existieron hace ya muchos años, para combinarlos con técnicas que se practican en la actualidad. En adición a esto, implementar información acerca de la cultura y el origen de estos elementos. De este modo, observar cómo se comporta el cliente ante la

propuesta de un menú griego distinto al concepto tradicional y obtener el grado de aceptación del cliente.

2. Tema y justificación.

El menú de Cocina Griega “Exaísia” se origina principalmente del interés cultural y gastronómico de este país. Sin duda, Grecia se destaca por tener técnicas e influencias de otros lugares de Medio Oriente, Italia y los Balcanes. Cabe destacar que la mayor parte de los ingredientes son similares en todo el país, pero la preparación puede ser diferente en cada isla. Dado que el menú se caracterizó por enfatizar la importancia de los ingredientes, los más utilizados fueron: tomates, berenjenas, papas, cebollas, pepinillos, semilla de sésamo, menta, aceite de oliva, queso feta, calamares, pangora, cangrejo y cordero como cárnicos.

En adición a esto, a través del menú se propone un intercambio de cultura gastronómica usando ingredientes que son consumidos en el país, los cuales guardan mucha historia y siguen formando parte de varias preparaciones en todo el mundo; a pesar de que la mayoría de ellos han sido relacionados con la gastronomía de otros países. Debido a esto, se quiere dar a conocer la mayor parte de ingredientes y sabores que ha mantenido la cultura griega.

El menú se denomina “Exaísia”, nombre en griego que significa “exquisito”, el mismo que sirve para dar a conocer la característica principal de este proyecto a través de ingredientes típicos que han existido a lo largo de la historia de Grecia, ya que se busca obtener frescura en platos tradicionales que forman parte de su historial gastronómico. Con todo esto, se desea plantear una manera diferente de presentar a los ingredientes, con técnicas modernas y conservando los sabores de cada uno, para brindar una experiencia satisfactoria a través de los sabores.

3. Soporte Histórico

“Exaísia” Cocina Griega. Ingredientes milenarios desde la profundidad del Mediterráneo.

La cultura griega ha sido parte de la historia mundial no solo por la antigüedad que posee, sino también por su riqueza cultural en muchos aspectos. Grecia se considera la base de las artes, el derecho, la ciencia, la filosofía, entre otras ciencias. Muchas de estas características han hecho que este país sea considerado como uno de los más influyentes en todo el mundo, sobretodo para la cultura occidental. Además de ser un país con una amplia riqueza en conocimiento, se destaca las costumbres gastronómicas y las maneras particulares de preparar los alimentos en la antigua Grecia.

La historia de Grecia tiene varias influencias de países aledaños a su territorio, los mismos que fueron parte de su historia y alimentaron su cultura. Las conquistas fueron los principales medios de intercambio de alimentos y costumbres que formaron parte del desarrollo de algunos pueblos griegos. Fue en el periodo de Alejandro Magno cuando Grecia pudo extender su territorio y consigo llevaría ingredientes y técnicas de cocina provenientes de países como la India; al igual que sucedió durante la conquista de Roma en 146 a.C. En adición a esto, los imperios Bizantino en 330 d.C.; Turco en 1453 y Otomano con una duración de 400 años dejaron su huella en la antigua Grecia. Cabe destacar que de cada invasión se rescataron aportes culinarios, obteniendo nombres influenciados por estas culturas, como: Hummus; Dolmades de origen turco; Tahín proveniente del Árabe; Mousaka, Tzatziki, Baklava son algunas palabras con influencia Persa y Árabe. Más adelante, América también contribuyó con varios ingredientes como papas, tomates, plátanos, algunas verduras como espinacas, los cuales son utilizados en la cocina Griega. Por estos motivos, se observa el crecimiento de este país desde el año 2000 a.C. Donde la mitología tomo parte de la historia y contribuyo a

grandes obras, siendo esta su manera de vivir durante miles de años hasta llegar a su auge social en los años 1200 a.C y más adelante con la extensión de su territorio y la consolidación de Atenas. Esta ciudad fue perdiendo su importancia en aspectos sociales y económicos a pesar de mantener algunas costumbres incluso en la gastronomía.

Durante varios capítulos de la historia de Grecia se pueden observar las diferencias en la gastronomía griega antigua y moderna. A pesar de esto, aun se aprecia la esencia de la simplicidad que se aplica en cada plato y la frescura que caracteriza su alimentación.

La gastronomía en la antigua Grecia tenía la misma importancia que las otras disciplinas ya que se implantaban de igual forma hábitos de cocina y se impartía enseñanzas para el tratamiento del vino. No podían faltar alimentos como el aceite de oliva, el trigo y el vino, los mismos elementos que se catalogaron como la trilogía básica de alimentación en la antigua Grecia. Desde la antigüedad el vino fue considerado la bebida de los dioses debido a sus características y toda la gente lo consumía. Sin embargo, el vino solía ser mezclado con agua, hierbas aromáticas, miel y bayas, con el objetivo de mejorar el sabor del mismo. Sin duda, la antigua Grecia expone particulares características al momento de preparar los alimentos y antiguas costumbres que se mantienen hasta hoy en día. En adición a esto se expondrá la importancia de productos propios de Grecia que forman parte de una amplia cultura Gastronómica.

3.1. Cultura

Al igual que en la actualidad los Griegos organizaban su alimentación con tres comidas al día estas son desayuno, almuerzo y cena. Muchas de estas preparaciones se han mantenido y

otras han sido las pioneras de las que encontramos hoy en día. Una vez adquirido conocimientos y técnicas culinarias, ellos combinaban ingredientes que en ciertas ocasiones no eran tan agradables.

3.1.1. Antigua Grecia

3.1.1.1. Costumbres.

El desayuno de los griegos se basaba en:

- Un pan simple remojado.
- Agua de tocosh (preparación de la papa con hiervas) puro.
- Aceitunas e higos podían ser agregadas.

Para el almuerzo existía una gran variedad de alimentos donde se destacaba el cordero como cárnico al igual que pescados y frutas frescas. Esto se consumía ya sea al medio día o al empezar la tarde.

A diferencia de hoy en día, la comida principal era la cena que se realizaba en la noche.

La manera de alimentarse constaba básicamente de las tres comidas, y el uso de sillas o bancos se atribuían únicamente para banquetes, debido a esto comían sentados y la mujer quedaba excluida de dichos eventos ya que solo se le tomaba en cuenta para cocinar. En cuanto al menaje se utilizaban vasijas de metal que con el paso del tiempo gracias a la conquista romana se utilizaría vidrio u otros materiales preciosos. Ellos no usaban más que un cuchillo y algo parecido a una cuchara, pero la mayor parte del tiempo comían con las manos ya que no disponían de cubiertos.

3.1.1.2. Alimentación

Una gran variedad de productos eran consumidos por las familias griegas debido a su diversidad de suelos y corrientes marítimas. Entre especies, verduras, plantas, animales y sus derivados fueron creando un menú rustico pero lleno de significado. Pasteles, panes, frutas, legumbres, cárnicos como animales de casa o domésticos al igual que pescados y mariscos, huevos, queso, el vino como bebida privilegiada y el kykeon.

Los griegos empezaron a dominar los cereales para convertirlos en panes y pasteles. Muchos cocineros empezaron como panaderos ya que hacer pan se convirtió en un arte en la antigua Grecia. Este arte consistía en la manera de tratar a la masa, pero sobretodo en las formas que se le daban al pan dependiendo de la ocasión, es decir la originalidad del producto final destacaba al cocinero. El trigo a igual que otros cereales como la cebada formaba parte de la dieta de los griegos. Estos ingredientes se utilizaban para hacer pan o tortas que se servían sobretodo en festivales. La levadura y un horno precalentado complementaban a la fabricación de este producto. Por otro lado, la cebada era transformada en maze y era consumida de manera común debido a que su precio no era tan alto. Ambos productos se acompañaban con aceitunas, cebollas, queso, frutas y ajo. La mujer influyo mucho en la elaboración del pan y el maze.

Los griegos disponían de galletas untadas con miel y acompañadas de queso blanco a las que denominaban pasteles los cuales eran ofrecidos a Dioses griegos con el nombre de Plakon. Al igual que el pan se atribuían a momentos especiales como fiestas y obras de teatro. Deméter se consideraba la Diosa de estos platillos. Alimentos dulces como el euchyous postre a base queso o bazyma hecho con frutos secos; buñuelos como ekkrides y taggemidés se consumían muchas veces como postres al principio o final de la comida. Un dato curioso es el pastel

llamado thyron hecho con sesos, huevos, manteca, y queso, era envuelto en hojas de higuera y luego frito en miel.

Las frutas se utilizaban como acompañamiento de otros platillos. Ciertos términos griegos que adquirirían las frutas aparecen en obras literarias como la Ilíada y la Odisea, a estos se les denominaba ópson, término que más adelante sería puesto al pescado.

Las frutas podían ser frescas o secas dependiendo de la época del año y son utilizadas como el alimento después del plato principal, es decir el postre. Frutos secos como higos, piñones, nueces, avellanas o castañas tostadas se consumían a diario como acompañante o como plato final. Además de su sabor, aportaban gran cantidad de energía.

Las hortalizas y legumbres estaban siempre presentes en los platos principales o banquetes griegos. Por tener un valor económico alto, no todas las personas podían consumirlas frescas, pero se conformaban con las secas. Coles, cebollas, habas son parte de las verduras comunes que no podían faltar junto a la carne o simplemente cocinadas al vapor.

La ganadería estaba dividida en toda Grecia y se podían consumir todos los cárnicos a excepción del buey. Debido al alto precio de la carne no todos podían consumirla, únicamente la carne de cerdo tenía un precio asequible. La variedad de aves de corral, liebres y otros animales de caza forman parte de la dieta griega. A pesar de tener pescados y mariscos de todo el Mediterráneo, la carne por excelencia siempre ha sido el cordero. “No hay fiesta ni celebración que se preste que no cuente con un plato elaborado a base de cordero, como los ragús de cordero y hortalizas, cordero con cuscus o cordero con patatas y guisantes. En la mayoría de los casos, el cordero se acompaña de verduras y hortalizas”.

Las aves de corral, las cabras y ovejas no solo eran utilizadas para consumo sino que obtenían sus derivados y los transformaban. Los huevos se consumían frecuentemente ya sea como

entrante o postre, además de ser usados en otras preparaciones. Por otro lado, un producto similar al yogurt es consumido y fabricado en tiendas. Cabe destacar que la leche y la mantequilla no son los más utilizados. El elemento básico que acompaña a la mayor parte de platos es el queso, el cual es obtenido de la leche de cabra u oveja.

Las bebidas más comunes de la antigua Grecia era el agua como bebida común y muy saludable, el vino denominada la bebida de los Dioses y el Kykeon proveniente de la cebada.

El agua se extraía de vertientes o de pozos, los griegos veían el agua de Ática como fuente de vida e indispensable. La gente era juzgada por beber leche de cabra o hidromiel, bebida alcohólica que se obtiene a partir de la fermentación de una mezcla de agua y miel, en lugar de preferir el agua. Además, utilizaban elementos rústicos de metal o madera como recipientes de las bebidas llamados esquifos, kôthon, kílrix, rhyton.

El vino era la bebida predilecta en la antigua Grecia y a diferencia de la actualidad, los griegos preferían el vino mezclado con agua ya que era considerado de mejor calidad y exclusivo para la gente importante. A través de ingredientes como canela, miel o tomillo se daba aroma al vino y mejor sabor; los griegos utilizaban el vino puro como medicamento, para ocasiones sin importancia e incluso para abortar, es por esto que su consumo estaba restringido para mujeres. La producción del vino era totalmente artesanal debido a que después de la fermentación se dejaba a la luz del sol para que alcance su grado alcohólico de entre 12° a 16°, posteriormente era mezclado con agua. Más adelante, estos eran guardados en odres de cuero ya sea para ser consumidos o puestos a la venta. En esta época los recipientes de vino ya eran etiquetados con el nombre de quien los hacía, procedencia e información acerca del tipo de vino, es decir tinto, blanco o rosado. En las regiones de Tasos, Lesbos, Rodas o Quíos se encontraban las mayores producciones de esta bebida privilegiada.

Finalmente, una bebida tradicional que es citada en algunas obras de Homero como La Ilíada y La Odisea se denomina Kykeon, la cual es a base de cebada mezclada con agua y hiervas. Sin duda, esta bebida era muy popular principalmente en las llanuras ya que ayudaba a mejorar la digestión. Sin embargo, no dejó de ser una bebida misteriosa que se adentró en la creencia popular y la mitología de los griegos.

3.2. Gastronomía del Sitio.

A través del tiempo, la alimentación en Grecia fue adquiriendo su propio carácter el cual busca combinar la tradición, frescura y sabores simples. La mayor parte de ingredientes se mantienen, pero las costumbres y la manera de alimentarse han ido mejorando, las cuales han influenciado alrededor del mundo. Gran parte de este desarrollo se debe a su gente que ha sabido aprovechar los beneficios de tener al Mediterráneo como fuente de alimentación.

3.2.1. Grecia Moderna.

3.2.1.2. Ingredientes y productos.

Aceites

- Aceite de girasol.

La producción de girasol se realiza en la zona de Tracia, a pesar de no tener tantos pobladores. Estas plantas tienen un periodo corto de crecimiento que pueden alcanzar hasta cinco metros de altura. Cuando estas plantas maduran se obtiene aceite y margarina mediante sus semillas. El aceite de girasol tiene un color amarillo claro y es rico en vitamina E el cual sirve también como antioxidante. En Grecia puede ser usado como remplazante del aceite de oliva ya sea en

ensaladas o en guisos. Debido al contenido de grasas saturadas no debe ser calentado tanto tiempo.

- Aceite de Oliva.

El olivo está considerado uno de los símbolos más antiguos de Grecia, perteneciente a la trilogía básica de alimentación. Este árbol crece en suelos áridos y calizos con un periodo de vida de sesenta y cien años. En el octavo año se puede ver los primeros frutos, pero solo desde los sesenta años en adelante se obtiene la mayor producción. Para la cultura Griega, el aceite de oliva es uno de los ingredientes fundamentales en la cocina ya que la mayor parte de los platos los poseen. Es prácticamente un elemento bendito con un significado mitológico excepcional y que día a día no puede faltar en la mesa. Los tipos de aceite de oliva fabricados son aceite de oliva extra virgen, aceite de oliva virgen, aceite de oliva prensado en frío, aceite de oliva refinado y aceite de oliva corriente y una combinación de ambos. El aceite de oliva mantiene el aroma y los sabores de los ingredientes y hace que se combinen de mejor manera. Algunas recetas como Repollo con carne de cerdo (*Láchano me chirinó*), Apio con guisantes (*Selino me araká*), Bacalao con puerros (*Bakaliaros me prassa*) o, Alcachofas con habas (*Anginarokukia*) no puede faltar una gran cantidad de aceite de oliva.

Verduras y Hortalizas

- Berenjenas.

De origen Hindú esta hortaliza es considerada milenaria y consumida en la mayor parte de Europa. La mayor parte es conocida por su color morado intenso, aunque también se encuentra en blanco, amarillo y negro. Además, su carne es esponjosa y de color blanquecina. La especie más común en Grecia es langadá y su cuidado a base de abundante agua y sol

moderado es importante para su desarrollo. Debido a esto casi el 90 % de esta hortaliza es agua. Recetas típicas como la Moussaká la Paputsákia están hechas de berenjena. Se pueden comer rellenas de tomate (*Melitzanes jachní*) o como guarnición poniéndolas al grill o friéndolas en aceite de oliva. Es importante destacar la gran cantidad de aceite que absorbe la misma.

- Cebollas

Las cebollas están emparentadas con los puerros y el ajo. Existieron desde hace algún tiempo y fueron importantes elementos en la alimentación de la antigua Grecia. En adición a esto, es considerada un condimento que complementa la mayor parte de los platos. Debido a su fácil adaptación esta hortaliza se encuentra prácticamente en todo el mundo y se la cosecha en cualquier época del año. Fresca o como sazonador la cebolla va de la mano con los puerros en la cocina griega. Es utilizada también como medicina ya que tiene minerales y aceites esenciales por lo que ayuda cuando existe una irritación. Un ejemplo básico son las albóndigas de carne (*Keftedakia*) donde la cebolla triturada es un elemento primordial.

- Ajo

Es otro de los elementos con un gran antecedente en la historia de Grecia aproximadamente en el siglo IV a.C. El ajo era conocido principalmente como remedio para aliviar del dolor de cabeza, la hipertensión y la digestión. Arcadia es la región de mayor cultivo de este producto e incluso se la hace referencia en muchos relatos mitológicos. Se los puede consumir como condimento principalmente y también se conservan en vinagre y aceite para servirlos como entrada. La crema de ajo (*Skordaliá*) es una típica salsa que se consume como guarnición de carne o pescado.

- Papas

Este ingrediente de procedencia Americana se convirtió en una de las más comunes guarniciones en la cocina griega. Arcadia se destaca también por tener los mejores ejemplares de este producto que se lo puede encontrar en el mes de marzo. Se las puede comer fritas, cocinadas o al horno con hierbas aromáticas. Un plato típico griego es las papas al limón (*patátes lemonátes*) que se cocinan en abundante aceite de oliva.

- Tomates

Esta planta es una de las más jóvenes en ser utilizada por los griegos. Se extendió por Europa al ser traída de América y ahora Grecia es uno de los tres primeros productores de tomates en el mundo. Es común consumirlo en ensaladas, a pesar de ser ocupado en salsas o como parte de alguna guarnición. La salsa de tomate (*Sáltsa*) es un gran acompañante para carne o albóndigas. Además, se lo puede rellenar (*jemistá*) principalmente de arroz, pero también con otras verduras o carne.

Frutas frescas y secas

- Higos

Grecia al igual que Turquía tiene una gran producción de higos *Ficus carica* anualmente. A pesar de esta estadística, es difícil mantener esta planta con vida. La higuera silvestre es mucho más resistente que la anterior, pero necesita de un cuidado permanente y de la correcta fecundación a través de avispas. El higo es muy delicado por lo que su recolección es a mano y deben tratarse con el mayor de los cuidados. Del árbol de higuera se utilizan también sus hojas ya que son consumidas en pasteles. El pastel de higos (*Sikópita*) es uno de los postres más conocidos en Grecia, se lo envuelve en hojas de nogal y se lo consume con ouzo.

- Naranjas

La mayor parte de naranjas al igual que otros cítricos son cultivados en Creta. Esta fruta es utilizada para ensaladas, postres, licores, frescas e incluso en guarniciones. Los griegos ponen mucho cuidado en la producción ya que deben ser exactos para no pasarse en la cosecha o para no conseguir naranjas tiernas. Al igual que los higos, las naranjas son cosechadas a mano y puestas delicadamente en cajas para la exportación o consumo interno. La ensalada más conocida es la *Frutosaláta* que consiste en gajos de naranja fresca con plátanos, miel, azúcar, vino blanco y canela. El licor de naranja (*Likér apó portokáli*) se obtiene de la maceración de naranjas y licores como brandy y ouzo.

- Cerezas

El árbol de cerezo produce alrededor de 20 kilos de cerezas anualmente en la región de Taxiarchis. Esta fruta es consumida de forma local ya que su ingreso no representa tanta ganancia. Los panaderos son los principales productores de cereza ya que además obtienen el zumo para comercializarlo. Existe una sopa dulce de cerezas (*Kerassosupa*) la cual es mezclada con vino, limón y canela.

Frutos secos

- Almendras

El uso de almendras data del año 500 a.C. en donde existían almendras dulces y otras con alto contenido de ácido cianhídrico. La región de Espóradas se ha encargado de cultivarlas por cientos de años, debido a esto se han desarrollado varios productos con esta fruta. Son elaborados dulces como chamalía que es muy parecido al masapan, roxédes que es muy parecido al anterior pero no se hornean. Cremas y leche a base de almendras que son

consumidas en ocasiones especiales. El dulce de almendras (*Kurábjédes*) y el pastel de almendras y nueces (*karidópita*) es un postre típico de esta región.

- Pistachos

Los pistachos de la región de Egina son los consumidos en todo el país debido a la cautelosa manipulación que se les da a estos arboles. Después de haber sido cosechados estos frutos son expuestos al sol para después ser remojados y que resulte más fácil retirarlos de la cáscara. El pan de pistacho es bastante conocido en Egina y Ática al igual que los productos dulces y salados hechos de pistacho.

Cárnicos

- Cerdos

El cerdo ha sido un animal más reconocido incluso desde la antigüedad. En Atenas se consumía casi a diario esta carne ya que era muy apreciada y de bajo precio. Se lo podía cocinar de diferentes maneras con salazón y también se lo utilizaba para sacrificio. Es normal encontrar a cerdos en campos llenos de trébol ya que de esta manera se puede controlar su alimentación y calidad de carne. Platos como cerdo al vino (*Chirinó Krassato*), lechón asado (*Gurunópulo Psitó*) y chuletas de cerdo a la parrilla (*Chirinés Brisóles sháras*) son de gran acogida por comensales de todo el mundo.

- Corderos

El cordero ha sido el género más representativo en la gastronomía griega. Fue utilizado en sacrificios para los Dioses y solo algunas de sus partes se cocinaban en la hoguera. Por lo general el cordero es asado entero después de haber sido desollado; se condimenta principalmente con limón, orégano, tomillo y la receta personal del cocinero. Todo el proceso es importante durante la cocción del cordero ya que hasta el ritmo con que se de vuelta

afectará el resultado final. El tiempo promedio de cocción es de casi siete horas para que la carne esté jugosa por dentro y dorada por fuera.

Mariscos

- Calamares

Este cefalópodo era consumido desde la antigüedad y está emparentado con los pulpos y sepias. Además, poseen una bolsa donde almacena tinta que funciona como defensa pero también puede ser utilizado como ingrediente para pintar los alimentos. Entre los platos más conocidos están los calamares fritos (*Kalamarakia Tiganitá*) y calamares con arroz y pimienta (*kalamarakia me Rísi ke piperiá*) los cuales son consumidos principalmente en cuaresma.

Pulpos

Los pulpos son de mayor aceptación que los calamares ya se pueden encontrar en grandes cantidades en el Mediterráneo y la ganancia que generan es mayor. Estos cefalópodos pueden medir hasta cincuenta centímetros de cuerpo entero, posteriormente el pulpo común puede triplicar el tamaño del anterior. Puede ser hecho a la plancha, frita, relleno o al vino tinto. Los platos más comunes son el pulpo a la parrilla (*chtapodaki psito*) y el pulpo con pasta (*chtapodaki me makaronaki kofto*).

Quesos

- Queso feta

En la actualidad aun existen hogares donde es elaborado el queso feta que significa pedazo. Este queso es consumido por los griegos en un promedio de cien kilos y la receta varía en cada región. El proceso de coagulación dura alrededor de cuatro horas para después agregarle sal. Se lo puede comer fresco y tierno ya que con el tiempo se vuelve más compacto y el líquido va desapareciendo en un periodo aproximado de sesenta días.

4. Metodología de la investigación.

Debido al objetivo de analizar una propuesta de un Menú Griego en el mercado Ecuatoriano, es necesario establecer diferentes medios para poder justificar el resultado de la misma. De esta manera se quiere encontrar fuentes que den a conocer cómo ha sido el comportamiento de los clientes ante una nueva propuesta.

Para evitar gran parte de errores durante un proyecto es importante tener en cuenta antecedentes que guíen de mejor manera la investigación. Estos pueden también ser parte de una base que permita llevar este proyecto a la realidad.

Toda la información que se pueda recopilar será de gran importancia siempre y cuando sea la adecuada y cumpla con el objetivo principal, no obstante se necesitan de fuentes primarias y secundarias que justifiquen la organización y el desarrollo del estudio que se llevará a cabo.

4.1.Fuentes

Las fuentes primarias son recopiladas para asistir de manera inmediata a las necesidades de la investigación. Es decir, son catalogadas como testimonios reales para el desarrollo de la misma y nos brindan un punto de vista más objetivo que va de acuerdo al tiempo que se realiza la tesis. Como ejemplo de estas fuentes se usará la entrevista con un experto el cual es propietario del único restaurante de comida griega en la ciudad de Quito.

Por otro lado, las fuentes secundarias están ya publicadas y nos ayudan a incrementar la información requerida. Además, estas corroboran a las fuentes primarias ya que se basan en datos de análisis, síntesis y evaluación. La información que se utilice será a través de algunos libros, revistas o artículos relacionados a la cocina Griega.

4.1.1. Fuentes secundarias

Libros como Cocina de autor de Santiago Chamorro; Culinaria Griega, y La Cocina Mediterránea, ambos de Konemann fueron utilizados tanto para el desarrollo del menú como para la investigación.

El libro Culinaria Griega expone las regiones más importantes de Grecia donde se destacan de cada ciudad elementos primordiales tales como su historia, tradiciones y costumbres en la cocina. Además, la gran variedad de vinos y otras bebidas alcohólicas propias de este país. Sin duda, las recetas son la parte más importante de este libro ya que junto a ellas se muestra una breve historia, el nombre de la receta en español y en griego, ingredientes, cantidades y procedimientos muy bien desarrollados e ilustrados. Esta fuente ayudó en la mayor parte de los temas de la investigación debido al gran contenido detallado que posee.

Por otro lado, el segundo libro además de exponer recetas griegas también nos muestra la combinación de la cocina mediterránea. Al igual que el primer libro, este expone una breve información acerca de cada receta. Finalmente, da a conocer los nombres de algunos de los más importantes chefs griegos que formaron parte en la creación de este libro. El aporte de este libro fue fundamental en el desarrollo del menú debido a que combina recetas tradicionales las cuales fueron adaptadas y mejoradas en cuanto a la presentación. Los ingredientes fueron conservados para que el sabor fuera lo más cercano posible.

Finalmente el libro Cocina de Autor tiene un sinnúmero de técnicas totalmente modernas. Sus recetas son hechas con productos ecuatorianos adaptados a nuevas tendencias y presentaciones de vanguardia. Tomando en cuenta técnicas que se podían emplear en recetas tradicionales griegas, fue de gran ayuda sobretodo en la presentación del menú.

4.1.2. Fuentes primarias

Esta entrevista fue planteada al dueño del único restaurante Griego en la ciudad de Quito con el fin de profundizar la información a base de experiencias durante la formación de este.

El restaurante Sophia es el único de cocina Griega en Quito, su dueño Nicolas Ntovas es el creador de la mayor parte de platos del menú. Originario de Ioannina, parte de Epiro, ciudad que está al nordeste de Grecia. Este arqueólogo de profesión relata cuanta influencia tuvo vivir en New York alrededor de veinte tres años. En esta ciudad se desempeñó en su profesión pero a la vez trabajó en muchos restaurantes internacionales, la mayor parte de cocina Griega. A pesar de tener otros títulos académicos, siempre buscó estar dentro del mercado de restaurantes. Mientras él vivía en New York conoció a su esposa Ecuatoriana y deciden venir al País. La idea del restaurante se debe a la transformación de la casa en donde se encuentra actualmente el mismo. En solo dos años la casa fue modificada sin alterar tanto su estructura para conservar la esencia de un hogar.

Nicolas ve al restaurante no solo como un negocio sino como un domicilio en donde sus amigos son bienvenidos, esto se refiere a la hospitalidad que aún conservan algunas familias Griegas, donde el hospedaje y la alimentación siempre está a disposición para cualquier foráneo. La decoración, estructura, ambiente y todo lo que se encuentra en el restaurante se relacionan entre sí, es decir todo tiene una razón para pertenecer a este lugar. El proyecto como tal realizó estudios básicos de mercado, pero lo que más enfatizó fue tener un lugar para compartir con gente conocedora y que guste de la cocina Griega. Él menciona que en lugar de tener un grupo numeroso de personas, prefiere tener a un grupo pequeño con el cual pueda compartir del concepto del restaurante, es decir que sea parte de su cultura y sea más un amigo

que un cliente. Esto se ve reflejado también en el lugar donde está ubicado y el inconveniente que existe para parquearse.

En la cocina cuenta con dos chefs profesionales un griego y un ecuatoriano junto con un preparado personal de servicio. La mayor parte de productos utilizados en el menú son ecuatorianos como cárnicos y verduras. Posteriormente, muy pocos ingredientes como orégano, queso feta, aceite de oliva y algunos vinos como Ouzo, Metaxa, Nástica son traídos desde Grecia. Las costumbres Griegas en fechas festivas son practicadas en este restaurante, una de ellas es romper platos o brindar cortesías, pero sobretodo tratar al cliente como si estuviera en una reunión familiar. De esta misma manera, él se encarga de promocionar su negocio a través de recomendaciones boca a boca o utilizando sistemas comunes como publicidad con tarjetas de crédito y revistas.

Día a día el restaurante tiene mucha más acogida de personas interesadas en la cultura griega. Nicolas menciona la importancia de no descuidar el negocio ya que a cada momento busca socializar con sus clientes, saber del mercado y encontrar productos que puedan adaptarse a su menú. Además, según su experiencia asegura que la clave del éxito de un restaurante está en la originalidad y autenticidad que pueda tener un negocio, es decir plasmar la cultura en su comida, ambiente y estructura. Priorizando la hospitalidad y que de esta forma se pueda educar a los consumidores con sabores familiares y así lograr abrir la mente del consumidor a una nueva tendencia gastronómica.

5. Recursos empleados:

Dentro de estos recursos están: menaje, materiales de cocina e instalaciones de cocina.

5.1. Material de cocina.

- Bowls.
- Ollas.
- Sartenes de teflón.
- Bandejas de plástico
- Bandejas de metal.
- Espátulas.
- Tablas para picar.
- Pinzas.
- Brocha de panadería.
- Licuadora.
- Batidor.
- Maquina para hacer helado.
- Mangas pasteleras.
- Rallador.
- Cucharas de madera.
- Silpack.
- Colador.
- Bolera para el helado.

5.2.Instalaciones del restaurante.

- Hornos
- Estufas.
- Refrigeradores.
- Congeladores.
- Horno microondas.

5.3.Menaje.

- Plato cuadrado no. 24.
- Plato cuadrado no. 32.
- Plato rectangular.
- Plato Saturno.
- Tenedor para entrada
- Tenedor para fuerte.
- Cuchillo para entrada.
- Cuchillo para fuerte.
- Cuchara para postre.

6. Ingredientes y Variantes.

En la primera entrada se llevo a cabo el uso de masa philo, la cual es complicada de manejar debido a su textura y a la rápida deshidratación de la misma. Es por esto que se utilizó mantequilla clarificada para teñir con una brocha la masa y se trabajó aislado del calor. El relleno de la masa era una mezcla de queso feta, hojas de menta y nuez, los tres elementos

picados finamente, de tal forma que se adquiere una masa compacta saborizada con pimentón. Estos rollos se pueden almacenar en el frío por alrededor de 3 días, sin importar el choque térmico al momento de su preparación.

En la segunda entrada, eran escogidos los calamares de mayor tamaño, limpiados y rellenos con la preparación de cangrejo, pangora y verduras, para facilitar su relleno se utilizó una manga desechable. Sin embargo, el tiempo de duración era muy corto y no se podía guardar debido a que el relleno tenía crema de leche, es decir la producción era a diario. La vinagreta era una emulsión simple de aceite de oliva y limón.

Para el plato fuerte, se utilizó carré de cordero importado condimentado con hierbas y especias griegas, después cocido al grill, se acompañó de una salsa de amareto y cardamomo, papa horneada al romero, tomate deshidratado y puré de berenjena. El puré necesito un largo proceso, empezando por quitar el amargo de las berenjenas con sal en grano y limón por una hora y después envolver las berenjenas en papel aluminio para que se horneen a temperatura moderada por casi 3 horas. Sin duda el resultado final se convirtió en el elemento sorpresa debido a su sabor y textura, impresionando a los clientes y compensando el arduo trabajo que se necesito en la preparación.

Utilizando frutos secos como almendras, nueces y pistacho tostados fue la base del nuevo postre. Se uso nuevamente masa philo, esta vez con más capaz para realzar la textura. Se acompañó de una mezcla de mermelada de naranja, almíbar de naranja y agua de azahar, todo esto se llevaba al calor directamente en un bowl por unos segundos y se colaba para obtener un líquido transparente o llamado espejo. Para el cremoso de pistacho se uso colapez o gelatina sin sabor y la pasta de pistacho, frambuesas y helado de frutos rojos.

7. Menú propuesto

Primera entrada:

Saganki de queso feta en masa philo y miel de sésamo.

Ingredientes: Masa philo, queso feta, aceite de sésamo, miel de abeja, menta, pimentón.

Segunda entrada:

Calamares rellenos de pangora, cangrejo y verduras con vinagreta de limón y aceite de oliva.

Ingredientes: Calamares, pangora, cangrejo, tomates, cebollas, pimientos rojo y verde, crema de leche, limón, aceite de oliva.

Plato fuerte:

Costillas de cordero con salsa de amareto y cardamomo acompañado de papa al romer, pure de berenjena y tomate deshidratado.

Ingredientes: Costillas de cordero, amareto cardamomo, papa, romero, tomates, berenjena.

Postre:

Postre a base de masa philo, espejo de naranja y agua de azar, acompañado de helado frutos rojos y cremoso de pistacho.

Ingredientes: Masa philo, mermelada de naranja, agua de azar, helado de frutos rojos, pasta de pistacho, frambuesas, frutos secos.

8. Razonamiento

Definitivamente la cocina griega está fundada en ingredientes e influencias de países aledaños que durante varios siglos han mantenido su tradición. Se puede denominar a esta cocina como sencilla y refinada. Tomando en cuenta sus diferentes maneras de preparar varios platos ya sea cerca al mediterráneo o en los llanos, donde podemos encontrar la tierna carne del cordero al igual que mariscos y pescados de todo color. Además de esto, los platos están fundamentados en verduras, las cuales se combinan con el mejor aceite de oliva.

9. Detalles de técnicas culinarias

Primera entrada:

Saganki de queso feta en masa philo y miel de sésamo.

Técnica utilizada: Horneado empleando calor seco: Esta técnica se aplicó para el saganaki con el objetivo de cocinar la masa philo y derretir ligeramente el queso feta. Se utilizaron latas de panadería y un silpack.

Segunda entrada:

Calamares rellenos de pangora, cangrejo y verduras con vinagreta de limón y aceite de oliva.

Técnicas utilizadas: Saltear y freír al sartén: Los ingredientes fueron salteados y cocinados de manera rápida en una pequeña cantidad de grasa las verduras, el cangrejo, la pangora y la crema de leche. Luego los calamares rellenos fueron freídos al sartén con una pequeña cantidad de grasa para lograr un color dorado.

Plato fuerte:

Costillas de cordero con salsa de amareto y cardamomo acompañado de papa al romer, pure de berenjena y tomate deshidratado.

Técnica utilizada: Horneado empleando calor seco, deshidratado y cocido a la parrilla o grill: La papa fue horneada con tomillo y romero utilizando una pequeña cantidad de aceite de oliva sobre la lata. Se deshidrataron los tomates por casi cuatro horas a una temperatura de 70° en un horno de calor seco. Las costillas de cordero fueron puestas en el grill para obtener líneas de marcado.

Postre:

Postre a base de masa philo, espejo de naranja y agua de azar, acompañado de helado frutos rojos y cremoso de pistacho.

Técnica utilizada: Horneado empleado calor seco: La masa philo se hornea en horno de piso a 120° por diez minutos para que las capas adquieran altura y adquieran un color dorado.

10. Maridaje

Grecia es uno de los países con mayor producción de vino en todo el mundo ya que posee una extensión de 165.000 hectáreas divididas entre viñedos, producción de uvas de mesa y pasas. La mayor parte de estas cepas son autóctonas y se han mantenido por miles de años. Un factor primordial para el desarrollo de la viticultura en Grecia ha sido el suelo y las condiciones climáticas. A pesar de tener suelos no tan favorables, estos contienen gran variedad y cantidad de minerales como esquisto, mantillo, caliza, arcilla, arena e incluso piedra volcánica. Sin embargo, corrientes del mediterráneo y la altura en distintas zonas hacen que el calor baje de manera considerable y se mantenga en una temperatura conveniente para los viñedos. En muchas ocasiones el calor supera los niveles de temperatura dando como resultado una sequía que puede destruir a los viñedos.

Las zonas caracterizadas por la viticultura comprenden por el norte Macedonia y Tracia principalmente en la producción de vino tinto. Por el centro Epiro, Tesalia y Ática donde se encuentra “Zitsa, Rapsani y Ankiolos. Zitsa, al noroeste de Loannina, produce un vino blanco de aguja seco o semisecco. A los pies del Olimpo, Rapsani produce vinos tintos. Cercana a Volos, Ankiolos produce vinos blancos secos de las cepas roditis y savatiano”. (Los vinos del mundo). En el Peloponeso gracias al tipo de suelo arcilloso y calcáreo junto con el clima seco y cálido se encuentran vinos como aghiorghitiko, mavrodaphne, cabernet sauvignon y merlot.

En cuanto a las Islas se destacan: Cefalonia con vinos blancos, secos y fuertes; Lemnos con vinos a partir de la variedad moscatel y un vino natural seco, pero desconocido fuera de las islas; Samos con un vino especial producido a partir de uvas totalmente secas expuestas al sol; Paros con un vino seco proveniente de una mezcla de mandilaria (uva tinta) con monemvassia (uva blanca); Santorín con un vino blanco seco proveniente de assyrtico y también un vino

dulce con el nombre de “vino santo”; Rodas no solo posee vino seco y tinto, es conocida también por sus vinos espumosos; Creta posee Archanes, Dapnes y Sitia, los cuales son vinos secos y dulces; Peza principalmente productor de vinos tintos y blancos con cepas autóctonas. Debido a la gran cantidad de regiones vinícolas, Grecia posee gran parte de vinos y casas productoras, muchas de estas autóctonas, que se han destacado no solo en este país sino en todo el mundo. Brandy, vinos secos, tintos, espumosos, blancos, rosados, dulces forman parte de la gama de variedades que son exclusivos de Grecia.

METAXA:

- Es un Brandy producido con cepas savatianó, sultanina y korinthiaki.
- Producido por Spyros Metaxa en 1880 en viñedos del sur de Ática.
- Su maduración se realiza en toneles de roble de Limousin.
- Antes de ser consumido se filtra a través de hierbas una de ellas son las hojas de rosal ya que las demás son desconocidas.
- En el destilado se combina con vinos moscatel añejos de Limnos y Samos y después continúa en barricas de roble.

RETSÍNA:

- Se deriva de una antigua tradición Griega al momento de guardar los vinos. Estos eran guardados en ánforas de barro cocido selladas con yeso y resina para preservarlos de mejor manera.
- La resina brinda al vino un sabor y aroma particular que se extendió por generaciones.
- Debido al turismo, el vino con resina fue ganando espacio en el mercado de Grecia, de tal forma que casi alcanzó en popularidad al Ouzo.

- Es elaborado con uva Ática savatianó y conservada en barriles de ciprés.
- La resina agregada es de máximo un kilo por hectolitro y se adiciona al mosto para luego dejar fermentar.
- Esta bebida se la puede consumir con platos de sardinas, ajo y aceite de oliva.

OUZO:

- Bebida anisada con un aroma particular que se produce en toda Grecia, especialmente en la isla de Lesbos.
- Entre las marcas más consumidas están Mini con 40° de alcohol; Mageia producido en todo el continente; Plomariou uno de los más conocidos en la Isla de Lesbos; Apallarina de uso local; Barbazim considerado de alta calidad por sus normas de pureza y aromatizado; Barbajianni es el mejor en esta categoría con 46° de alcohol; Ouzo 12 es el más conocido en el mercado mundial.
- A esta bebida se agregan hierbas como clavo de olor, semillas de hinojo, anís estrellado, cilantro y cardamomo.
- Esta bebida debe pasar un proceso repetitivo de destilaciones, en donde se refina de mejor manera su sabor por medio de alambiques de cobre ya que esta herramienta mantiene la temperatura constante lo cual ayuda a perfeccionar el aroma.

Después de haber expuesto características de algunos vinos de Grecia, el maridaje de cada plato se realizó de la siguiente manera:

Primera entrada: Saganki de queso feta en masa philo y miel de sésamo.

Ingredientes: Masa philo, queso feta, aceite de sésamo, miel de abeja, menta, pimentón.

Vino Mercado ecuatoriano: Fantinel Pinot Grigio 2010

Características: Balance de flores, fruta y acidez en este joven vino blanco. Es completo, muy suave y sutil a la vez en boca, lo que denota su personalidad desde el primer sorbo.

Vino griego: Retsina Tsantali

Características: Color amarillo oro, aroma típico de resina de los pinos halkidiki, rico sabor típico, suaves, frescos y con un regusto picante, seco.

Segunda entrada: Calamares rellenos de pangora, cangrejo y verduras con vinagreta de limón y aceite de oliva.

Ingredientes: Calamares, pangora, cangrejo, tomates, cebollas, pimientos rojo y verde, crema de leche, limón, aceite de oliva.

Vino Mercado ecuatoriano: Cousiño Macul Doña Isidora Riesling 2009

Características: Vino de cuerpo medio, llena la boca con sabores asociados a la manzana.

Vino: De Robola Kefalonia.

Características: Seco, blanco denominación de calidad superior de vino. Tiene un amarillo - verde con color dorado. Es equilibrado y tiene un postgusto largo. Lo mejor es beberlo refrigerado en 10-12° C y va bien con pescados y mariscos.

Plato fuerte: Costillas de cordero con salsa de amareto y cardamomo acompañado de papa al romer, pure de berenjena y tomate deshidratado.

Ingredientes: Costillas de cordero, amareto cardamomo, papa, romero, tomates, berenjena.

Vino Mercado ecuatoriano: Undurraga sibiris reserva especial Merlot 2010.

Características: Intenso y varietal. En el paladar es seco con buen balance de fruta y madera.

Vino: Kir Yianni Xinomavro.

Características: Color entre cereza y rubí, con bastante carácter, notas de canela junto con fruta en licor. Cálido. Ligeramente astringente, es suave y elegante con notas frutales diferenciadas de las habituales.

Postre: Postre a base de masa philo, espejo de naranja y agua de azar, acompañado de helado frutos rojos y cremoso de pistacho.

Ingredientes: Masa philo, mermelada de naranja, agua de azar, helado de frutos rojos, pasta de pistacho, frambuesas, frutos secos.

Vino Mercado ecuatoriano: Espumante Moscatel

Características: Tiene cuerpo medio, fresco y cremoso intenso sabroso, con buena acidez y excelente relación calidad / azúcar.

Vino: Achaia Clauss Mavrodaphne.

Características: Ofrece intensamente dulces hierbas con cuerpo y sabor afrutado y ciruelas, pasas, caramelo o café. El color es oscuro e un tono rojo-marrón. El vino es adecuado para platos dulces.

11.Ejecución de menú

11.1. Recetas Estándar

PRIMERA ENTRADA

Nombre de la preparación	Saganaki de queso feta en masa filo
No. de Porciones	6

Unidad medida	Ingredientes	Cantidad	Costo	
			Unitario	Total
Kg	Queso Feta	0,3	\$ 3,90	\$ 1,17
Kg	Masa filo	0,04	\$ 11,50	\$ 0,46
Kg	Miel de Abeja	0,3	\$ 6,58	\$ 1,97
Lt	Aceite de Ajonjolí	0,1	\$ 9,30	\$ 0,93
Kg	Mantequilla	0,1	\$ 3,71	\$ 0,37
Kg	Menta	0,02	\$ 9,80	\$ 0,20
kg	Nueces	0,06	\$ 16,68	\$ 1,00
Costo total de la materia prima				\$ 6,10
Margen de error (5%)				\$ 0,31
Costo total de la preparación				\$ 6,41
Costo por porción				\$ 1,07

Procedimiento:

- Para el relleno: Picar finamente el queso, la nuez y la menta finamente y condimentar con el pimentón, para formar una masa compacta.
- Extender una por una, dos láminas de masa filo y con una brocha rapidamente pintar con mantequilla por ambos lados para que formen un solo cuerpo. Dividir en tres partes y poner el relleno cuidadosamente.
- Enrollar con mucho cuidado una por una hasta formar un rollo consistente de unos doce centímetros de largo.

- Refrigerar por treinta minutos y luego hornearlo a 400 °C por 7 minutos.
- Para la miel de sésamo: En una olla verter la miel hasta que adquiriera unos 120°C y después agregar el aceite de ajonjolí mezclando con un batidor para obtener una emulsión. Agregar un poco de agua si esta muy espesa y finalmente agregar las semillas de ajonjolí tostadas.

SEGUNDA ENTRADA

Nombre de la preparación	Mezze de calamares rellenos de pangora y cangrejo con venduras
No. de Porciones	6

Unidad medida	Ingredientes	Cantidad	Costo	
			Unitario	Total
Kg	Calamares	0,24	\$ 9,25	\$ 2,22
Unidad	Uña de pangora	2,00	\$ 2,25	\$ 2,25
Kg	Cangrejo	0,2	\$ 12,50	\$ 2,50
Lt	Limon	0,1	\$ 0,50	\$ 0,05
Kg	Pimiento Verde	0,08	\$ 0,75	\$ 0,06
Kg	Pimiento Rojo	0,08	\$ 2,12	\$ 0,17
Kg	Cebolla perla	0,08	\$ 1,10	\$ 0,09
Kg	Tomate	0,06	\$ 0,95	\$ 0,06
Lt	Aceite de Oliva	0,04	\$ 6,71	\$ 0,27
Kg	Mostaza	0,015	\$ 2,30	\$ 0,03
Lt	Crema de Leche	0,04	\$ 2,70	\$ 0,11
Costo total de la materia prima				\$ 7,81
Margen de error (5%)				\$ 0,39
Costo total de la preparación				\$ 8,20
Costo por porción				\$ 1,76

Procedimiento:

- Escoger los calamares más grandes, limpiarlos y reservarlos. Limpiar la carne de cangrejo y la carne de pangora.

- Para el relleno, cortar la cebolla, pimiento verde y rojo en brunois, el tomate concase. En una sartén agregar las verduras hasta que estén blandas y después agregar el cangrejo y la pangora, agregar el jugo de un limón y finalmente la crema de leche.
- Retirar del fuego y poner el relleno en una manga.
- Rellenar el calamar y cerrar con un palillo
- Salpimentar el calamar relleno y dorarlo en fuego bien caliente con aceite de oliva.
- Para la vinagreta: emulsionar el jugo de limón con el aceite de oliva la mostaza y el azúcar. Mezclarlo hasta obtener una emulsión consistente.

PLATO FUERTE

Nombre de la preparación Carré de cordero

No. de Porciones 6

Unidad medida	Ingredientes	Cantidad	Costo	
			Unitario	Total
Kg	Carré de cordero	0,72	\$ 27,40	\$ 19,73
Kg	Cardomomo	0,025	\$ 18,00	\$ 0,45
Lt	Amareto	0,015	\$ 7,98	\$ 0,12
Kg	Miel de abeja	0,025	\$ 6,58	\$ 0,16
Kg	Berenjena	0,35	\$ 2,71	\$ 0,95
Kg	Papa	0,3	\$ 0,57	\$ 0,17
Kg	Romero seco	0,01	\$ 0,40	\$ 0,00
Lt	Demiglase	0,35	\$ 0,81	\$ 0,28
Kg	Cebolla perla	0,06	\$ 1,10	\$ 0,07
Lt	Vino Tinto	0,12	\$ 2,98	\$ 0,36
Costo total de la materia prima				\$ 22,29
Margen de error (5%)				\$ 1,11
Costo total de la preparación				\$ 23,41
Costo por porción				\$ 3,90

Procedimiento:

- Para el puré: pelar las berenjenas.
- Inmediatamente cubrirlas con un poco de jugo de limón para evitar que se hagan negras. En una bandeja poner una sobre otras y agregar sal en grano en gran cantidad. Dejarlas reposar por media hora.
- Envolverlas en papel aluminio para después hornearlas a 300 °C por 3 horas, revisando si las berenjenas se encuentran suaves.
- Quitarles el papel aluminio y limpiar las berenjenas sacando todas las semillas.
- Ponerlas en agua para que se vaya la sal, cambiar de agua continuamente.
- Luego saltearlas con un poco de cebolla y ajo hasta lograr que el sabor se concentre.
- Retirar del fuego y ponerlas en la licuadora con un poco de puré de papa simple.
- Pasar el puré por un chino fino.
- Para la salsa: Cortar la cebolla en brunois y ponerla a sofreír con aceite de oliva, luego agregar las semillas de cardamomo.
- Poner el vino a reducir y cuando se haya reducido hasta la mitad agregar el amareto.
- Agregar el demi-glace y dejar reducir.
- Colar la salsa y llevar nuevamente al fuego y agregar la miel.
- Espesar con maicena o santana.
- Hornear la papa a 350 °C con abundante romero.
- Deshidratar los tomates a 80°C con aceite de oliva, ajo y tomillo.
- Marinar las costillas del cordero y luego ponerlas al grill.

POSTRE*Nombre de la preparación**Cremoso de Pistacho*

No. de Porciones

20

Unidad medida	Ingredientes	Cantidad	Costo	
			Unitario	Total
Kg	Crema de leche	0,25	\$ 2,70	\$ 0,68
Unidades	Huevos	3	\$ 0,13	\$ 0,39
Kg	Azúcar	0,045	\$ 0,92	\$ 0,04
Kg	Colapez	0,008	\$ 43,93	\$ 0,35
Kg	Pasta de Pistacho	0,045	\$ 46,20	\$ 2,08
Costo total de la materia prima				\$ 3,54
Margen de error (5%)				\$ 0,18
Costo total de la preparación				\$ 3,71
Costo por porción				\$ 0,19

*Nombre de la preparación**Postre continuación*

No. de Porciones

20

Unidad medida	Ingredientes	Cantidad	Costo	
			Unitario	Total
Kg	Masa filo	0,075	\$ 25,33	\$ 1,90
Kg	Nueces	0,1	\$ 16,68	\$ 1,67
Kg	Pasta de pistacho	0,09	\$ 23,00	\$ 2,07
Kg	Almendras	0,09	\$ 10,45	\$ 0,94
Lt	Agua de Azahar	0,025	\$ 33,30	\$ 0,83
Kg	Mermelada de Naranja	0,45	\$ 3,10	\$ 1,40
Kg	Azúcar	0,2	\$ 0,91	\$ 0,18
Kg	Helado de frutos rojos	0,35	\$ 16,00	\$ 5,60
Kg	Frambuesas	0,2	\$ 20,00	\$ 4,00
Kg	Glucosa	0,02	\$ 1,92	\$ 0,04
Costo total de la materia prima				\$ 18,63
Margen de error (5%)				\$ 0,93
Costo total de la preparación				\$ 19,56
Costo por porción				\$ 0,98

Procedimiento:

- Para el cremoso de pistacho hacer una crema inglesa con la crema de leche, el azúcar y las yemas de huevo.
- Agregar la pasta de pistacho hasta que se disuelva totalmente.
- Al final agregar la hoja de colapes y pasar con el turbo. Refrigerar hasta que tener una textura consistente.
- Poner una tras una, cinco laminas de masa filo hidratándolas con mantequilla clarificada. Dividir en cuadros de 12x 15 cm, llevarlos a hornear a 160 °C por 15 minutos.
- Mezclar en un bown el agua de las naranjas, la mermelada de naranja y el agua de azahar, llevar al fuego directamente unos segundos y colar la mezcla.
- Añadir el azúcar el agua y la glucosa y formar un caramelo, después agregar los frutos secos tostados y picados. Aplastar hasta alcanzar una lamina lo mas delgada posible.
- Partir en dos el cuadro de masa filo, poner el pistacho, el helado arriba y las frambuesas. Cortar el praliné en pedazos pequeños para decorar.

11.2. Costos

11.2.1. Costo Teórico

El menú tiene un food cost del 34 % lo cual indica que se encuentra dentro de los parámetros normales del costo de un plato para obtener una ganancia considerable.

11.2.2. Costo Real

Para el costo total se toma en cuenta el valor de las requisiciones, menos las devoluciones y las transferencias, de esta manera el costo total de aquellas son de \$860,54; menos las devoluciones y transferencias da un total de \$602,84. En este caso el food cost es del 32%.

11.2.3. Comparación:

A pesar de la diferencia entre el costo real y el costo teórico el food cost varia en 2% , lo cual hace q la utilidad sea mayor según el costo real. Debido a la cantidad de menús vendidos (79), el porcentaje de ganancia es bastante rentable.

11.3. Informe de Ventas

El menú “Exaísia”, generó ingresos de \$ 1879.40 adicionando extras de \$ 13 durante la semana del 19 al 24 de junio, es decir el ingreso total fue de \$ 1892.40. La utilidad generada por el menú es de \$1269.09 de acuerdo al costo teórico. De acuerdo al costo real la utilidad es de \$1289, 6.

Ventas por día:

DIA	MENUS	ENTRADAS	POSTRES
MARTES	8		
MIÉRCOLES	13		
JUEVES	26		
VIERNES	15		
SÁBADO	12		
DOMINGO	5	1	1
TOTAL	79	1	1

Ingreso por ventas:

DIA	MENUS	ENTRADAS	POSTRES
MARTES	190,32		
MIÉRCOLES	309,27		
JUEVES	618,54		
VIERNES	356,85		
SÁBADO	285,48		
DOMINGO	118,95	7,5	5,5
Total	1879,41		
TOTAL FINAL	1892,41		

FOOD COST TEORICO:

PVP	COSTO	FC%
23,79	7,89	34%

REQUISISIONES

COSTO REAL REQUISISIONES, TRANSFERENCIAS Y DEVOLUCIONES			
Unidad	Cantidad	Descripción	Costo Total
Kg	2	Queso Feta	\$ 7,80
Kg	1.262	Masa filo	26,41
Kg	0.7	Miel de Abeja	4,61
Lt	0.4	Aceite de Ajonjolí	3,72
Kg	2.9	Mantequilla	10,76
Kg	0.4	Menta	1,44
Kg	1.2	Nueces	20,02
Kg	1.8	Calamares	16,65
Kg	1.4	Pangora	31,31
Kg	2.8	Cangrejo	35,00
Kg	5.6	Limon meyer	2,80
Kg	3.8	Pimiento Verde	2,85
Kg	5.6	Pimiento Rojo	11,87

Kg	6.4	Cebolla perla	7,04
Kg	5.5	Tomate	5,23
Lt	2.5	Aceite de Oliva	16,78
Lt	.06	Mostaza	0,14
Lt	2	Crema de Leche	5,40
Kg	15.08	Carré de cordero	383,60
Kg	0.12	Cardomomo	2,16
Lt	0.19	Amareto	2,17
Kg	14	Berenjena	37,94
Kg	10.5	Papa chola	5,99
Kg	0.24	Romero seco	0,10
Lt	2	Vino Tinto	5,96
Unidades	15	Huevos	1,80
Kg	0.31	Azúcar	0,29
Kg	0.05	Colapez	2,23
Kg	0.7	Pasta de Pistacho	32,34
Lt	0.6	Pistacho	13,80
Kg	0.5	Almendras	8,69
Unidades	1	Agua de Azahar	0,05
Kg	2	Mermelada de Naranja	6,20
Kg	1.1	Helado de frutos rojos	17,60
Kg	0.3	Frambuesas	6,00
Kg	0.05	Glucosa	0,10
Lt	3.5	Crema de Leche Kiosko	2,70
Kg	0.3	Tomillo	120,00
Kg	0.05	Ajo	0,14
Kg	0.25	Ensalada Thai	0,91
		TOTAL	\$ 860,55

DEVOLUCIONES

TRANSFERENCIAS Y DEVOLUCIONES			
Unidad	Cantidad	Descripción	Costo Total
Kg	0.1	Cardamomo	\$ 1,80
Lt	0.35	Aceite de ajonjoli	3,26
Kg	0.35	Pistacho	8,05
Lt	0.25	Agua de Azahar	12,50
Kg	2.55	pimiento verde	1,91
Kg	1.9	Tomate	1,81
Kg	2	pimiento rojo	4,24
Kg	1.75	cebolla perla	1,93
Kg	4.1	Limón Meyer	2,05
Kg	0.908	Masa Filo	23,00
Kg	5	Carré de cordero	137,00
Kg	2	Carne de cangrejo	25,00
Kg	1	Nuez	16,68
Kg	0.4	Pasta de pistacho	18,48
		TOTAL	\$ 257,70
	Costo Real	860,54 – 257,69	
		TOTAL REAL	\$ 602,84

FOOD COST REAL:

Ingresos	Costo Real	Menús vendidos
1892,41	602,84	79
FC% REAL	0,31	32%

12. Conclusiones.

- El menú “Exaísia” tuvo gran acogida por parte de los clientes, realmente las ventas fueron mucho más de lo que se esperaba. En varias ocasiones la felicitación de los clientes no faltaron.
- A pesar de la temporada donde no hay la cantidad regular de clientes, las ventas se mantuvieron en un buen margen y contribuyó a la ganancia.
- Existieron factores que afectaron la regularidad de las ventas debido a que el fin de semana no entró el número común de personas y en las noches fue de la misma manera.
- Sin duda el estrés y el cansancio estuvieron presentes en la semana de lanzamiento del menú, debido a esto el trabajo fue continuo para reponer la cantidad necesaria.
- Debido al número de clientes y a la aceptación de los mismos, se puede catalogar al menú como recomendable.
- Es difícil anticiparse al número de personas que pueden existir en cualquier día de la semana, existe mucha variación de la demanda en el restaurante.
- Según los resultados de las ventas, la propuesta logró atrapar la atención de los clientes dejando como resultado la satisfacción para ambas partes.
- Con las debidas correcciones y mejoras, el menú se puede aplicar sin ningún inconveniente.
- Es necesario tomar en cuenta la ejecución del menú ya que de esto depende el desenvolvimiento de cada uno de los platos.
- En ocasiones existen preparaciones que no compensan el esfuerzo y la cantidad que se obtiene del ingrediente. Un claro ejemplo es el puré de berenjena, que a pesar de haber sido

reconocido y aceptado por el cliente, el trabajo que lleva preparar esto es demasiado y reduce tiempo para realizar otras preparaciones.

- Para evitar inconvenientes con la bodega, es necesario consultar los productos que van a ser utilizados en el menú. La mayor parte del tiempo hay productos que dependen de la temporada.
- Fue gratificante haber terminado la semana del menú con éxito, sobretodo después de haber tenido inconvenientes en la degustación. A pesar de los problemas que tuvo el menú, se realizaron los cambios pertinentes dentro del tiempo, obteniendo un gran resultado y dejando cualquier comentario negativo a un lado.

13. Bibliografía

"Gastronomía Griega, Entre Oriente Y Occidente." *Gastronomía Griega. Cocina Mediterránea De Influencia Turca. Guía Práctica De Especialidades*. N.p., n.d. Web. 02 July 2012. <<http://www.sabormediterraneo.com/cocina/grecia.htm>>.

"Artículos Sobre Gastronomía Griega | Sobre Grecia." *Artículos Sobre Gastronomía Griega*. N.p., n.d. Web. 02 July 2012. <<http://sobregrecia.com/tag/gastronomia-griega/>>.

"Add a Photo." *Allrecipes.com*. N.p., n.d. Web. 02 July 2012. <<http://allrecipes.com/recipe/baklava/>>.

"Blue Ridge Baker.": *Baklava*. N.p., n.d. Web. 02 July 2012. <<http://blueridgebaker.blogspot.com/2010/04/baklava.html>>.

Bellahsen, Fabien, Daniel Rouche, Didier Bizo, Rebecca Bouvier, and Andrea Bouvier. *Grecia: La Cocina Mediterránea*. [Cologne, Germany]: Könemann, 2006. Print.

Santiago Chamorro. *Cocina de Autor*. Quito, Ecuador: Unimarket, 2009.

Milona, Marianthi. *Culinaria Grecia. La cocina griega*. Barcelona: Könemann, 2006.

"Actualidad Del Vino Y La Alimentación." VINOS DE GRECIA: Vinos-y-mas-vino.com. N.p., n.d. Web. 8 Dec. 2012.

"Fuentes Secundarias." *Seleccionando Fuentes Primarias Y Secundarias*. N.p., n.d. Web. 9 Dec. 2012.

Ntovas, Nicolas. *Entrevista Personal*. 21 Nov. 2012.

14. Anexos

Anexo 1.

14.1. Menu Portada

εξαίσια
 Ingredientes milenarios desde la profundidad del mediterraneo *Exaísia*

PRIMERA ENTRADA

Saganaki de queso feta en masa philo y miel de sésamo.

SEGUNDA ENTRADA

Gemistokalamaria
 Calamares rellenos de pangora y cangrejo, con cebolla, tomates y pimientos. • Vinagreta de limón y aceite de oliva.

PLATO FUERTE

Arni me glykiasaltsa
 Costillas de cordero • Salsa de amaretto y cardamomo • Puré de berenjenas • Papa horneada y tomate deshidratado.

POSTRE

Opa
 Postre Griego a base de masa philo • Espejo de naranja y agua de azahar • Helado de frutos rojos y Cremoso de Pistacho.

Jorge Venegas

Anexo 2

14.2. Primera entrada.



Anexo 3.

14.3. Segunda Entrada



Anexo 4.

14.4. Plato fuerte



Anexo 5.

14.5. Postre

