



**UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO**

**Colegio de Arte Culinario**

**El café ecuatoriano, un patrimonio bebible.**

**Con un café por el Mediterráneo**

**Sebastián Guillermo Arias Arellano**

**Homero Miño, Chef, Director de Tesis.**

Tesis de grado presentada como requisito para la obtención del título de Licenciatura en Arte  
Culinario

Quito, Abril 2013

**Universidad San Francisco de Quito**  
**Colegio de Arte Culinario**

**HOJA DE APROBACION DE TESIS**

**El café ecuatoriano, un patrimonio bebible**  
**Con un café por el Mediterráneo**

**Sebastián Guillermo Arias Arellano**

Homero Miño  
Director de Tesis

---

Claudio Ianotti  
Director Académico del  
Instituto de Arte Culinario

---

Mauricio Cepeda  
Decano del Colegio de  
Hospitalidad y Arte Culinario

---

Quito, Abril 2013

© 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.

Sebastián Guillermo Arias Arellano

C I: 0603026329

-----

Quito. Abril 2013

1.-Resumen 1.1.- Abstract 2.- palabras claves 3.-Historia y características del café  
4.- café de altura 4.1.- grano de café arábica 4.2.- El Cafeto y su fruto 4.4.- Un correcto espresso  
5.- Informe Menú 5.1.- Resumen ejecutivo 5.2.-Síntesis del menú 5.3.- Menú expuesto 5.4.-  
Información de venta y producción 6.- Conclusión

1. Resumen

1.1 Abstract

2. Palabras claves

3. Historia y características del café

4. Café de altura

4.1 Grano de café Arábica

4.2 El cafeto y su fruto

4.3 Molienda y tostado

4.4 Un correcto espresso

5. Informe del Menú

5.1 Resumen ejecutivo

5.2 Síntesis del menú

5.3 Menú expuesto

5.4 Información de venta y producción

6. El último sorbo de café

TABLAS.

TABLA #1	Receta estándar aperitivo	.....25
TABLA #2	Receta estándar entrada	.....26
TABLA #3	Receta estándar plato fuerte	.....27
TABLA #4	Receta estándar postre	.....28
TABLA #5	Devoluciones	.....29
TABLA #6	Costos variables	.....30
TABLA #7	Margen de utilidad	.....30
TABLA #8	Costo real	.....30
TABLA #9	Costo teórico	.....31
TABLA #10	Ventas	.....31
TABLA EXTRAS		.....32
TABLA #11	Ventas diarias	.....49
TABLA #12	Productos de baja	.....49
TABLA #13	Kardex	.....50
TABLA #14	Listado de tareas	.....51

## 1. Resumen

El café es una bebida cotidiana que merece una búsqueda profunda acerca de sus características y comprender más sobre un mundo cafetero no siempre conocido. El Ecuador es privilegiado por sus micro climas y la bondad de una tierra fértil, haciendo que el café arábigo que se produce sea de altísima calidad. Los agricultores del café han sabido llevar a cabo una extraordinaria labor para respetar el ciclo del café desde su plantación hasta su empaclado.

Los baristas abren actualmente camino para el correcto sabor y presentación de los distintos cafés, y por último el público, quien debe ser un crítico constante del servicio que paga pero para ello necesita educación sobre el tema. El conocer el tipo de cafeto que se encuentra en el territorio, con sus diversos pasos desde la plantación y el tiempo requerido para la primera cosecha, su recolección y fermentación, los sabores y olores característicos de un buen café. El conocimiento de esto da pautas para apreciar y entender que la taza de café no lleva únicamente un sabor exquisito, sino que, es una pequeña parte del país que se la saborea y se debe apreciar con orgullo. La calidad y el prestigio que ha ganado el café, en este pequeño territorio, es sin duda un tópico que debe ser lo cuidar y fortalecer por quienes llevan el estandarte de cafeteros de exportación.

Partiendo de que el café puede ser utilizado no únicamente como un producto para infusión sino como ingrediente para la gastronomía en general. Se produce un menú mediterráneo con platos de Argelia, Israel, Grecia con el café dentro de los mismos con café en distintas texturas como aceite, mousse, etc.

Este menú es dirigido para los clientes del restaurante Marcus de la Universidad San Francisco de Quito durante una semana donde el estudiante está encargado de su costo, arte, producción y venta. La historia de la gastronomía de cada lugar ayuda a entender las costumbres y el por qué de las elaboraciones de recetas tradicionales, el uso de ingredientes no comunes en Sud América. La incorporación del café dependiendo de su cosecha, aromas y sabor se da un acople a cada uno de los platos para poder realzar el ingrediente principal. Comienza a transmitir al público en general un gusto por el café

más allá de verlo como una bebida simplemente como parte de la cotidianidad, sino, un verdadero producto oro del patrimonio de exportación del Ecuador.



## 1.1 Abstract

Coffee is a beverage that people can drink every day and it deserves to be researched deeply because of its characteristics and also it is interesting to understand more about the Coffee world sometimes unknown. Ecuador is privileged because of its microclimates and its fertile soil, making Arabica coffee bean production of a very high quality. Coffee bean agricultures have been able to make an extraordinary work by respecting the cycle of the growth of the fruit since the plantation of the tree to the packaging of the bean.

The baristas open nowadays a new pathway for the correct flavor and presentation of the different styles of coffee, then the consumer is who has to be a constant critic of a good service, but for this it's necessary to have an educated culture about coffee. To have knowledge about the coffee plant, the type of bean it's growing, to recognize the best territory for it to grow in, the best time in which the plant has reached maturity for the first harvest, a good recollection and fermentation to obtain the best flavors and aromas that define a good coffee bean. To have all this knowledge can give people information to appreciate and understand a cup of coffee, that it not only carries an exquisite flavor, but that this has been a little part of the country that you can taste it and should be proud of it. The quality and prestige that coffee has gained, in this small piece of land, without doubt is a topic that has to be taken care of and strengthened by whom lead great standard of coffee makers for exportation.

Starting with the idea that coffee can be used not only as a infusion product but as a ingredient for any type of cooking recipe is why a menu from the Mediterranean is created with dishes from Algeria, Israel and Greece; using coffee as a component in different textures like: oil, mousse, etc.

This menu is intended for clients of the restaurant Marcus of the San Francisco University of Quito during a whole week, where the student in charge will have to make the costs, the art, the production and sale the food offered. The history of the food culture of every place helps us to understand the traditions and the meaning of the elaboration of the ethnic recipes, the use of the ingredients that are not common in South America. The incorporation of coffee, depending on its harvest, aromas and flavors, matched in every dish can make the main ingredient enhance its taste. It starts to transmit to the public in general a delight in coffee and appreciate it, considering

it more than a simple drink of the everyday life, but a genuine product that is gold of the heritage of exportation of Ecuador.

## **2. Palabras claves**

Café de altura. Cafeto. Arábica. Ecuador. Espresso. Orgullo. Excelencia. Receta estándar.

Mediterráneo. Gastronomía. Receta estándar.

### **Objetivos:**

- \* Realizar un menú mediterráneo con el café presente en cada uno de los platos.
- \* Ajustar dicho menú al costo establecido por el Restaurante Marcus.
- \* Llegar al público con una gastronomía no muy consumida en Quito y tener su aceptación.
- \* Concientizar al lector acerca de la preparación que requiere una bolsa de café de exportación.
- \* Demostrar que el café ecuatoriano es de alta calidad.
- \* Educar al consumidor de café, acerca de un correcto espresso.

### **Caminando sobre granos verdes.**

Si hay un olor que es inconfundible dentro de la primera comida del día, es sin duda, ese aroma a café negro bien caliente por la mañana. Su sabor muy presente en el paladar, como un postre amargo y con cuerpo. El café como lo conocemos tiene sus comienzos en Italia por lo que los términos como espresso escrito tradicionalmente es lo mismo que dentro de sur América el expreso, estos términos como el macchiato que significa manchado el cual vendría a ser el antecesor del café cortado dentro de la cultura española; de la misma manera que el café latte o mejor conocido como “café au lait” en francés o café con leche en español. En agua, en leche o solo su esencia, hace que, disfrutar un buen producto sea un manjar hecho bebida. Pero, dentro de esa tasa primero estuvo un espresso y luego el agua, antes de eso se molió el café, el cual se encontraba en una funda perfectamente empacada. La funda lleva granos de café tostados al gusto del cafetero, quien durante años ha perfeccionado el cultivo y los procesos de la extracción del grano verde. Todo esto para que en el último sorbo de la taza de café se sepa que dentro del Ecuador hay un tesoro tan grande dentro de un grano no mayor a 39 mm. Dentro de esta tesis es fundamental destacar que el producto del cerezo del cafeto tanto su grano como sus demás componentes deben ser vistos como material para la gastronomía y demás propiedades nutritivas.

### 3. Historia y características del café

Diversos relatos y versiones se manejan en base a la aparición del café. Entre los más celebres y difundidos son los que tienen que ver con el medio oriente, siglos antes de Cristo. La primera versión narra acerca de una historia de amor situada en el mercado de Gondar en África Oriental, entre un curandero cuyo nombre es Alí y la princesa Jazmín quienes se enamoraron, sin embargo por sus distintas posiciones el rey, padre de Jazmín, destierra al joven quien decide llevar una ofrenda tan sorprendente a su majestad para que éste concediese el perdón de Alí y la mano de su hija. Pese a años de búsqueda no encontraba algo tan importante, desesperado, casualmente en los montes hierva las bayas del cafeto las cuales por accidente cayeron dentro de su caldera. Se percató que esta mezcla le quitaba el sueño, es ahí donde encuentra el regalo perfecto para su regreso, el obsequio es entregado y el rey queda tan sorprendido que decide perdonarlo y entregarle la mano de la princesa.

En la antigua Etiopía cuenta la historia que un pastor de cabras se sorprende al ver el comportamiento de su rebaño cuando comían los frutos de un arbusto silvestre, los animales se exaltaban después de probar la cereza del café. Debido a esto, el pastor llamado Kaldi decide comprobar ingiriendo el fruto y ve que los resultados son los mismos. Asustado lleva el fruto al pueblo de Kaffa a un monje, él cual experimenta con el grano hasta que por casualidad algunos de estos caen al fuego y producen un aroma singular y exquisito, es ahí donde el monje halla la primera infusión del grano de café.

Dentro del ámbito religioso también se encuentra otra versión. Se narra acerca del café como un regalo de Dios hacia Mahoma, quien se encontraba cansado y sin energía a causa de los

constantes problemas que le suscitaban. El ángel Gabriel desciende a la tierra con una bebida “negra como la piedra de la Kaaba” la cual le ayudaría a soportar el trajín y le devolvería la energía.

Cuando se habla de café se debe tomar muy en cuenta que existen tres tipos de plantas cafetales cuyas variedades son bien definidas tanto en aroma, color, sabor y propiedades. La *coffea libérica* o mejor conocido como el café libérica se da principalmente en el continente africano en especial Liberia de donde su nombre. Su propagación ha sido limitada por lo ornamental de su árbol, sin embargo su fruto es muy cotizado por amantes del café que desean salir de la cotidianidad.

Otra de las clases de café es el robusta, es nativo de los bosques ecuatoriales del África, es un árbol con características muy marcadas hace que la resistencia a plagas y enfermedades es una de sus grandes fortalezas, e ahí de donde proviene su denominación de café robusta. Se cultiva aproximadamente a 1000 sobre el nivel del mar. Pese al no ser un café que aporta mucho sabor y su gusto es fuerte, éste se ha propagado a nivel mundial y es la variedad más comercializada en los últimos años por los países de mayor producción de café a nivel mundial.

El cafeto arábigo produce su grano con menor cantidad de cafeína que los dos anteriores. Al ser un árbol de sumo cuidado su cerezo contiene sabores y propiedades exclusivas de este tipo, es considerado como la mejor variedad de café del mundo. Su cereza es de color rojo intenso, el grano pequeño y con una marcación en forma de S en su centro, típicamente de la planta arábigo. Dentro del territorio del Ecuador se lo cultiva en pequeñas plantaciones que abastecen al mercado local y a la vez son muy requeridas en el exterior.

#### 4. **Café de altura**

A 2000 metros sobre el nivel del mar se lo denomina café de altura y es especialmente en el sector de la provincia del Azuay donde se puede encontrar uno de los mejores granos del café del mundo. Se lo clasifica como café de altura no solo por donde se lo cultiva sino por el tamaño del grano que debe cumplir con 0.39 mm, la frondosidad del árbol y la calidad del fruto del cafeto.

##### 4.1 **Grano de café Arábica**

Para que un grano de café sea arábigo se necesita que se lleve un proceso correcto desde la semilla previa a la plantación. Después del cuidado de la planta y una cosecha del cerezo rojo a tiempo y a mano, es deber de un catador de café profesional medir los parámetros establecidos por la normas internacionales para dar una clasificación imparcial al grano evaluado.

Los parámetros son el tamaño del grano de café en base pelada o verde, que los cerezos se encuentren el 100% por encima de la zaranda, se juzga la apariencia general, el secado, el olor del grano, su color que debe ser homogéneo y verde natural, los defectos intrínsecos y extrínsecos al grano, las fisuras de los granos provocados por los gases que salen después del secado son evaluados para la textura del grano, la resistencia a la presión que mide si es un café de calidad y que será realmente útil para moler adecuadamente antes de hacer el espresso, una correcta humidificación del grano en verde dará un tueste parejo y un sabor buscado en la cata. Sin embargo esto nunca ha sido demostrado como una ciencia exacta por lo que se deja un margen de credibilidad a quien evalúa dichos granos.

## 4.2 El cafeto y su fruto

El árbol del café es mejor conocido como el cafeto, dentro de Ecuador se encuentran distintos cafetos pero el de café arábica es uno de sus emblemas por la calidad de los frutos que provee. El clima favorable para su cultivo genera que dentro del país se encuentre uno de los más puros y valorados costales de café de exportación, siendo en la costa ecuatoriana, Manabí la principal provincia de cultivo de café, en la Amazonía Sucumbíos, Orellana y Napo, en la sierra la provincia de Loja y desde hace pocos años ha comenzado en las islas Galápagos, cuyo café está tomando renombre y fama en el exterior. La mano de obra barata hace que la cosecha a mano en vez de una cosecha a máquina dé una gran ventaja sobre otros competidores del mercado global como Brasil o Colombia.

Si bien se conoce que los principios del cultivo de café fueron en la provincia de Manabí por 1830, estas plantaciones no eran de un café arábica gourmet sino de un robusta resistente a la humedad que hay en la costa ecuatoriana. Para el caso específico del país en mención, el árbol de arábica puede llegar a medir de 12 a 20 metros de altura pero son podados cuando llega a una altura de 2 a 4 metros, esto se lo hace básicamente por una facilidad de recolección del fruto y la frondosidad. El tronco es liso con ramas primarias y secundarias, hay flores parecidas a la flor de jazmín. Desde la plantación hasta la primera floración deberá transcurrir 3 años, después de 28 semanas la cereza del café está roja y se la podría cosechar pero no para su comercialización ya que no es aún un fruto de calidad, se debe esperar hasta el quinto año para la primera cosecha comercial. Dentro del fruto se encuentran dos semillas o granos de café, recubierta por una tela plateada llamada el tegumento, sobre éste una capa pectina, la pulpa de la cereza y a la final la piel o cascara. Es deber del agricultor preservar a la planta de hongos y cultivos alrededor que pudiesen afectar el sabor original. Un punto que se va de las manos es la pluviosidad, la cual es

necesaria en abundante cantidad 3 veces por año, algunas cosechas se arruinan por exceso de humedad o riego, es por eso que el café ecuatoriano si bien ha llegado a ser considerado uno de los mejores es gracias a un todo un proceso conjunto de agricultores, industriales, comerciantes y demás personas ecuatorianas y extranjeras.

#### 4.3 **Molienda y tostado**

Dentro de las 20 provincias productoras de café se mantiene la costumbre de la cosecha a mano, solamente cuando la cereza roja y antes de que los granos produzcan un sonido como pequeñas explosiones. Se los transporta en sacos limpio y comienza todos los pasos en el mismo día de la cosecha por lo que debe ser entregado inmediatamente.

A continuación con un despulpador, se extrae toda la pulpa y se limpia de cualquier otro elemento ajeno al grano como lo son ramas, hojas, etc. Se lleva a una fermentación de la pulpa por 30 horas aproximadamente dependiendo del volumen de la cosecha y se lo lleva a una temperatura mayor a 30 grados centígrados para un proceso más rápido.

Se lava el fruto y se lo lleva a piscinas de inmersión donde los dañados flotan y son desechados para que no contaminen el sabor del resto. Después se da el proceso de secado donde en el Ecuador se mantiene la tradición del secado extendiendo a la cosecha en grandes espacios abiertos con una temperatura templada, en hora buena el clima es muy favorable y aporta al grano con un 10% de humedad requerida para un buen secado. Una vez terminado el secado la membrana del grano tendrá que desprenderse por sí misma lo que indicó favorablemente esta etapa.

El tostado del café es tan importante que se lo debe llevar a cabo por gente con mucho conocimiento del tema ya que no es simplemente transmitir calor al grano de café, sino que



requiere de temperaturas adecuadas en un tiempo prolongado dependiendo del tueste que se le quiera dar al grano de café. Dentro de los mejores tuestes están el semi rubio y el chocolate que según los entendidos son los cuales aportan mayor cantidad de sabor y aromas a la taza, ya que al momento de generar calor el alcohol y los azúcares del grano provocarán que se dé un color más claro o más intenso, de la misma forma en cuanto al olor y a la acides del producto, en otros países se mantiene tradiciones del catálogo del tostado del café por nombres de países como es el francés o el italiano.

Dentro de la parte del envasado el país ha tratado de mantener los procesos internacionales de excelencia que requieren, una bolsa de material grueso que impida el contacto del café con el aire, un orificio para que los gases que emana el grano de café después del tostado salgan, tener fecha de la cosecha y el tiempo estimado de vida útil.

#### 4.4 **Un correcto espresso**

Para un excelente café en taza no basta que el café sea arábica y que se haya respetado todas las normas para tener un producto de primer nivel, es necesario tener un mecanismo adecuado de elaboración del mismo.

Los métodos para hacer café más utilizados y recomendados son la prensa francesa de café, la cual es una jarra con una prensa que hace que el café cuando se mezcla con agua caliente descienda al fondo de la jarra dejando solo un espresso con agua en la parte superior (defiende al grano molido y deja únicamente el líquido para servir en la taza), este método es recomendado para café americano porque necesariamente filtra el agua en mayor cantidad y rapidez al café molido.

La tetera italiana que tiene dos cuerpos uno sobre el otro donde el café se lo coloca en la parte superior y el agua en la parte inferior, se lo calienta directamente sobre el fuego lo que hace que el agua hierba y el vapor se mezcle con el café molido y extraiga la esencia de café, para que se mezcle con el agua caliente tener un buen café en agua.

Otra forma es la extracción de un espresso mediante una cafetera. La primera máquina de espresso fue inventada por Luigi Bezzera en 1901, quien fabricó el primer modelo de una cafetera industrial, en la actualidad una cafetera normalmente está compuesta por un caldero de agua para mantener la caliente a 90 grados centígrados aproximadamente, un medidor de presión con válvula de desfogue que permite que en caso de una excesiva presión dentro de la máquina no llegue a explotar (actuando de la misma forma que una olla de presión con su válvula de desfogue). Cuando se habla de un cuerpo de la máquina de café, se refiere a un espacio donde casi hermético donde el agua de la caldera cae y choca con el café molido del porta filtro, lo que provoca que dentro de ese lugar se genere una presión de 9 barómetros haciendo que el agua trate de salir por cualquier orificio. El porta filtro sirve para almacenar una cantidad de café molido, en cuya base se encuentran ranuras que es por donde el agua se escurre después de mojar y mezclarse con el café, de tal manera de abstraer el sabor, color y propiedades del café más con el agua caliente mas no el molido.

Barista se denomina al profesional del café quien es encargado de sacar un buen espresso, presentar el café requerido por el cliente o persona quien degustará la taza. Para un espresso se debe moler el grano de café según la graduación de grosor del café molido, el café molido se lo lleva al porta filtro aproximadamente con 8 a 10 gr de tal manera que esparcido uniformemente sobre el porta filtro logre cubrirlo en su totalidad. Con la ayuda de un tamper, instrumento con base cilíndrica exacta a la concavidad del filtro de café, se aplica una presión dependiendo el

gusto del barista y la fineza del grano molido dejando al café 5mm por debajo del inicio del porta filtro totalmente plano y sin ninguna imperfección. Esto permitirá un chorro de descenso del café en forma de cola de ratón hacia la taza en una cantidad no superior a 1 oz. Este proceso de caída del café debe manejarse en un tiempo que va desde 24 a 27 segundos completando dicha onza. Solo con la práctica se logrará perfeccionar la técnica y experimentar nuevos sabores de espressos que van desde lo ácido hasta lo amargo.

A partir de la base de espresso se han dado vida a distintos tipos de cafés como lo son el americano que es un espresso con 8 oz de agua caliente, el capuccino tradicional que se basa en el espresso con canela en polvo y leche espumada, el macchiato que en italiano quiere decir manchado cuya elaboración lleva espresso un poco de leche caliente y dos dedos de espuma, el café mocha que lleva chocolate y otros que se han creado a base de añadiduras de distintos productos como el caramelo, la vainilla o el whisky en Irish Coffee. Solo un barista con experiencia tiene la capacidad de espumar la leche de forma tal que dé la apariencia y el sabor deseado al café que prepara. Siendo una técnica nada fácil de aprender, es muy admirada en países del primer mundo. Hoy en día el Ecuador se comienza a incursionar en el campo del latte art que consiste en plasmar figuras en la taza de café solo con el color negro del shot de espresso y el color blanco de la leche espumada para latte.

## INFORME MENÚ “CON UN CAFÉ POR EL MEDITERRÁNEO”

### *Con un Café por el Mediterráneo*

#### Aperitivo

*Guiso de especias y haba junto a  
polvo de libérica de Galápagos.*

#### Entrada

*Ensalada de brotes de rábano  
picante, láminas de lomo de  
cerdo curado y papa chaucha;  
marinado en una sutil  
vinagreta de café, cilantro,  
limón.*

#### Plato Fuerte

*Salmón con costra de café y  
soya con arroz salvaje, pesto de  
menta y culis de remolacha.*

#### Postre

*Mousse de “Café Blue Highland”  
sobre mini biscocho de  
cardamomo y ganache  
acompañado de sopa de  
maracuyá.*

*Recomendación: acompañarlo con un  
Pinot Noir.*



Sebastián Arias



## **Resumen Ejecutivo**

La tesis práctica consiste en parte acerca de la elaboración de un menú que el estudiante escoge, lo estudia a fondo y lo presenta a un jurado de profesores de su carrera donde ellos serán los encargados de aprobar o desechar la propuesta. Hay una presentación oral y una degustación del panel. Después de este proceso pasa a la venta este menú el 05 de Marzo del 2013 hasta 10 de Marzo del 2013 dentro del restaurante Marcus de la Universidad San Francisco de Quito.

### **Idea del Proyecto:**

Se plantea la idea de producir un menú entero con la particularidad de crear platos con un ingrediente en cada uno de ellos, el café. El café en distintas texturas, técnicas, sabores y aromas. Siendo un producto ecuatoriano de las distintas regiones como lo son la costa (Manabí), la sierra (Mindo), la península (Galápagos) y al oriente (Loja).

Se estudia diferentes técnicas en las que se lo puede presentar como por ejemplo salsas, aceites, pulverizado y mousse. Partiendo de la base del acabado de estos complementos de los distintos platos, se escoge recetas que vayan de la mano con dichos sabores. Es por eso que los platos se toman de una región entera que es el mediterráneo, donde la gastronomía varía mucho de país a país, dando una flexibilidad a la hora de jugar con el maridaje y construcción del menú. El café debe ser un complemento del plato base, de tal manera que sea un acople para resaltar la esencia de la receta.

Dar importancia a la nutrición y comida saludable dentro del menú para transmitir una conciencia de preocupación por el buen comer y a la vez quitar estigmas de que la comida con gran cantidad de grasa es la única con un buen sabor. Dentro del menú tener una presentación de

los platos vistosa para que la experiencia de quien lo degusta no sea solo al comer sino también involucrar los sentidos, tanto como con la vista al ofrecer platos llamativos y en cuanto al olfato al momento de apreciar el aroma del café. Por último tratar de incentivar un gusto por el café ecuatoriano de buena calidad en el mismo público de su capital.

### **Resultados de la degustación:**

Finalizada de la degustación se aprueba todo el menú por parte del jurado, no hay cambios ni retiros de platos. Se produce el error en el plato fuerte donde el salmón se encontraba frío en el centro a la hora de servirlo termino un cuarto.

Se recomienda por parte de los chefs que en la entrada se aumente las porciones de lomo, en el plato fuerte cocinar el arroz salvaje junto a un bouquet de tomillo y dar la opción al cliente de elegir el termino del salmón. Se aprueba que la vajilla del menú debe permanecer a temperatura ambiente; el aperitivo porque al ser servido directamente en una cuchara de aperitivo los comensales pueden quemarse a la hora de llevarlo a la boca, en la entrada por la fragilidad de las lechugas expuestas a temperaturas altas, en el fuerte por el culis de remolacha para espesar con brillo base el cual puede producir grumos, el postre por llevar compuestos fríos como el mousse.

## Síntesis del menú:

Procedimientos de las recetas.

Aperitivo:

- Moler grano de café hasta llegar a una textura arenosa.
- Moler el haba ya tostada y mesclar con el café molido.
- Guiso de haba: picar cebolla perla, chile, ajo, haba, tomate riñón en brounoise. Picar cilantro.
- En una olla de fondo grueso hacer un refrito con aceite y los ingredientes anteriores a fuego alto.
- Agregar la pasta de tomate dejar hasta hervor y reducir en llama baja.
- Colocar las especias, pimienta, comino, laurel, pimienta cayena, sal, perejil seco, dentro de la mezcla.
- Seguir cocinando con fondo de costilla hasta obtener el espesor deseado.
- Para la masa: poner harina en forma de volcán, mezclar con un huevo, grasa y agua. Amasar y dejar reposar. Laminar y cocinar en tiesto.
- La hoja de menta lavar y secar, poner arriba del guiso junto a la mezcla del haba con el café.

Entrada:

- Hacer aceite de café: agregar la extracción del aceite de café y pasar lo por lienzos, mezclar con aceite extra virgen, aceite de oliva y aceite de palma.
- Cilindros de crema agria: poner la crema en una manga, dar forma sobre papel fil y congelar.
- Cocinar papas chauchas con sal y pimienta, una vez terminadas saltar con aceite y mantequilla.
- Lavar las lechugas y reservar en papel húmedo.
- Tener el lomo embuchado en refrigeración.
- Vinagreta: mezclar sumo de limón, apio, cilantro picado, sal, brotes de rabano.

#### Plato Fuerte:

- Salmón: sacar la piel, sacar pedazos de 150gr, porcionar en fundas al vacío.
- Salsa de remolacha: sacar jugo de remolacha y espesarlo con brillo base.
- Pesto de menta: licuar menta fresca, con crema de menta y aceite.
- Arroz salvaje: hacer un refrito con cebolla y ajo, agregar el arroz con fondo de costilla. Dejar cocinar por 1 hora hasta que reviente el grano.
- Poner un atado de tomillo dentro del arroz para un mejor sabor.
- Rectificar sabor con sal y pimienta.
- Decorar al momento de montar con avellana y cilantro picado.
- Salsa de café: mezclar soya, azúcar morena, fondo de pescado, café, vinagre en una olla hasta que se reduzca.
- Verduras: Blanquear las verduras peladas y saltear con mantequilla y aceite, reservar en el frío.

#### Postre:

- Huevos de chocolate: templar el chocolate negro y poner en moldes, desmoldar y reservar a 4 grados. Hacer figuras de decoración con chocolate (bastones).
- Mousse: Incorporar, merengue, crema semi batida, crema pastelera y espresso, mezclar hasta obtener textura. Rellenar al huevo y dar forma con aluminio. Reservar en el congelador.
- Biscocho: incorporar todos los ingredientes y batir hasta que la masa crezca. Llevar al horno en una plancha a 180 grados hasta que se cocine totalmente. Con un corta pasta sacar cilindros de 3cm colocar dos encima y pegar en el medio con dulce de leche.
- Ganashe: hacer un ganashe de chocolate y bañar a los biscochos hasta cubrirlos totalmente.
- Sacar lascas de chocolate blanco con un corta pasta.
- Sopa de maracuyá: añadir en un olla la pulpa y el azúcar hasta hervor y reducir, reservar en frío.



### Recetas Estándar 05 MARZO 2013

<b>APERITIVO x 90 pax</b>						
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rendimiento</b>	<b>Cantidad Bruta</b>	<b>Precio Compra</b>	<b>Costo</b>
Aceite de oliva	kg.	0.020	100%	0.020	6.71	0.13
Cebolla	kg.	0.075	85%	0.088	1.08	0.10
Chile	kg.	0.030	90%	0.033	10.00	0.33
Ajo	kg.	0.010	77%	0.013	2.80	0.04
Paprika	kg.	0.003	100%	0.003	9.00	0.03
Pimienta	kg.	0.005	100%	0.005	4.32	0.02
Comino	kg.	0.003	100%	0.003	6.50	0.02
Pasta de tomate	kg.	0.026	100%	0.026	3.79	0.10
Tomate	kg.	0.075	90%	0.083	0.79	0.07
Hoja de laurel	kg.	0.006	100%	0.006	6.65	0.04
Pimienta cayena	kg.	0.010	100%	0.010	8.88	0.09
Perejil	kg.	0.010	85%	0.012	4.90	0.06
Sal	kg.	0.010	100%	0.010	0.90	0.01
Haba fresca	kg.	0.200	75%	0.267	3.00	0.80
Haba seca	kg.	0.200	100%	0.200	3.00	0.60
Cilantro	kg.	0.005	85%	0.006	7.60	0.04
Vinagre de vino tinto	kg.	0.010	100%	0.010	9.91	0.10
Café	kg.	0.03	100%	0.03	6.50	0.195
<b>Costo del plato x 90 pax</b>						2.77
<b>Costo x 1 pax</b>						0.031
<b>Precio sugerido de venta</b>						0.05
<b>Margen del Plato</b>						\$ 0.02
<b>Margen en %</b>						40%

TABLA  
#1

<b>ENTRADA FRIA 1 pax</b>						
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rendimiento</b>	<b>Cantidad Bruta</b>	<b>Precio Compra</b>	<b>Costo</b>
Papa chaucha	kg.	0.040	100%	0.040	1.13	0.05
Sal en grano	kg.	0.002	100%	0.002	0.86	0.00

Limon mayer	kg.	0.016	76%	0.021	1.18	0.02
Apio	kg.	0.002	63%	0.003	0.78	0.00
Perejil	kg.	0.003	85%	0.004	4.90	0.02
Brotes de rábano	kg.	0.003	100%	0.003	6.00	0.02
Crema agria	kg.	0.016	100%	0.016	4.86	0.08
Lomo embuchado	kg.	0.037	100%	0.037	6.48	0.24
Aceite de olive	kg.	0.016	100%	0.016	6.71	0.11
Endibias	kg.	0.010	75%	0.013	17.64	0.24
Lechuga freeze	kg.	0.020	75%	0.027	6.37	0.17
Café arabigo lojano semirubio	kg.	0.016	100%	0.016	21.3	0.34
Aceite de palma rojo	kg.	0.004	100%	0.004	3.42	0.01
<b>Costo del plato</b>						1.28
<b>Precio sugerido de venta</b>						2.13
<b>Margen del Plato</b>						0.85
<b>Margen en %</b>						40%

TABLA  
#2

<b>PLATO FUERTE</b>						
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rendimiento</b>	<b>Cantidad Bruta</b>	<b>Precio Compra</b>	<b>Costo</b>
Salmón chileno	kg.	0.150	65%	0.231	16.50	3.81
Salsa soya	kg.	0.016	100%	0.016	1.97	0.03
Azúcar morena	kg.	0.008	100%	0.008	0.95	0.01
Crema de menta	kg.	0.001	100%	0.001	26.67	0.03
Mantequilla	kg.	0.002	100%	0.002	9.64	0.02
Cilantro	kg.	0.002	85%	0.002	8.00	0.02
Arroz salvaje	kg.	0.050	90%	0.056	28.00	1.56
Remolacha baby	kg.	0.030	88%	0.034	0.65	0.02
Menta fresca	kg.	0.002	90%	0.002	10.00	0.02
Avellana	kg.	0.002	100%	0.002	17.50	0.04
Aceite de girasol	kg.	0.005	100%	0.005	3.42	0.02
Pimienta negra	kg.	0.002	100%	0.002	4.50	0.01
Sal	kg.	0.002	100%	0.002	0.90	0.00
Café	kg.	0.001	100%	0.001	11.49	0.011
<b>Costo del plato</b>						5.59
<b>Precio sugerido de venta</b>						18.65
<b>Margen del Plato</b>						13.05
<b>Margen en %</b>						70%

TABLA #3

<b>MOUSSE DE CAFÉ x 45 pax</b>						
Ingredientes	Unidad	Cant. Neta	Rendimiento	Cantidad Bruta	Precio Compra	Costo
Crema de leche	kg.	0.500	100%	0.500	2.50	1.25
Café soluble	kg.	0.050	100%	0.050	37.54	1.88
Gelatina sin sabor	kg.	0.010	100%	0.010	10.22	0.10
Azúcar	kg.	0.500	100%	0.500	0.89	0.45
Claros	kg.	0.500	75%	0.667	0.60	0.40
<b>Costo del plato x 45 pax</b>						4.07
<b>Costo x 1 pax</b>						0.091
<b>Precio sugerido de venta</b>						0.15
<b>Margen del Plato</b>						0.06
<b>Margen en %</b>						40%
<b>BISCOCHO x 60 pax</b>						
Ingredientes	Unidad	Cant. Neta	Rendimiento	Cantidad Bruta	Precio Compra	Costo
Manjar de leche	kg.	0.150	100%	0.150	2.95	0.44
<b>Ganache base</b>						
Chocolate 63%	kg.	0.125	100%	0.125	10.55	1.32
Mantequilla	kg.	0.100	100%	0.100	9.64	0.96
Avellana	kg.	0.025	100%	0.025	16.80	0.42
<b>Costo del plato x 60 pax</b>						2.70
<b>Costo x 1 pax</b>						0.05
<b>Precio sugerido de venta</b>						0.08
<b>Margen del Plato</b>						0.03
<b>Margen en %</b>						40%
<b>CASCARONES DE CHOCOLATE x 60 pax</b>						
Ingredientes	Unidad	Cant. Neta	Rendimiento	Cantidad Bruta	Precio Compra	Costo
Chocolate 63%	kg.	0.37	100%	0.37	10.55	3.90
<b>Costo del plato x 60 pax</b>						3.90
<b>Costo x 1 pax</b>						0.065
<b>Precio sugerido de venta</b>						0.11
<b>Margen del Plato</b>						0.04
<b>Margen en %</b>						40%
<b>LASCAS DE CHOCOLATE BLENCO x 60 pax</b>						
Ingredientes	Unidad	Cant. Neta	Rendimiento	Cantidad Bruta	Precio Compra	Costo
Chocolate blanco	kg.	0.37	100%	0.37	10.55	3.90
<b>Costo del plato x 60 pax</b>						3.90
<b>Costo x 1 pax</b>						0.065
<b>Precio sugerido de venta</b>						0.11
<b>Margen del Plato</b>						0.04
<b>Margen en %</b>						40%
<b>SOPA DE MARACUYÁ x 60 pax</b>						
Ingredientes	Unidad	Cant. Neta	Rendimiento	Cantidad Bruta	Precio Compra	Costo
Pulpa de maracuyá	kg.	0.500	100%	0.500	0.78	0.39
Azúcar	kg.	0.200	100%	0.200	0.89	0.22
<b>Costo del plato x 60 pax</b>						0.61
<b>Costo x 1 pax</b>						0.010
<b>Precio sugerido de venta</b>						0.017
<b>Margen del Plato</b>						0.007
<b>Margen en %</b>						40%
<b>SOPA DE MARACUYÁ x 60 pax</b>						
Ingredientes	Unidad	Cant. Neta	Rendimiento	Cantidad Bruta	Precio Compra	Costo
Chocolate 63%	kg.	0.120	100%	0.120	10.55	1.27
Cacao en polvo	kg.	0.020	100%	0.020	8.00	0.16
<b>Costo del plato x 60 pax</b>						1.43
<b>Costo x 1 pax</b>						0.024
<b>Precio sugerido de venta</b>						0.040
<b>Margen del Plato</b>						0.016
<b>Margen en %</b>						40%
<b>Costo Total</b>						0.30
<b>Precio Sugerido de Venta</b>						0.50

## Devoluciones.

<b>Devoluciones</b>			
PRODUCTO	PESO KG	PRECIO	TOTAL \$
Papa chaucha	1.092	1.13	1.23
Haba	1.008	2.94	2.96
Zanahoria baby	2.580	0.78	2.01
Chile verde	0.508	9.80	4.98
Tomate	0.296	0.79	0.23
Choclo baby	1.144	1.76	2.01
Arroz salvaje	1.278	42.80	54.70
Paprika	0.056	9.00	0.50
Comino	0.174	6.50	1.13
Panela	0.296	0.92	0.27
Laurel	0.010	6.65	0.07
Aceite achiote	0.336	3.42	1.15
Tapas grandes	14 UNID	0.05	0.70
Sal kosher	0.216	123.08	26.59
Vino blanco	0.000	0	0.00
Limón mayer	0.774	1.18	0.91
Cardamomo	0.034	102	3.47
Canela molida	0.024	15.84	0.38
Sal en grano	0.980	0.86	0.84
Lechuga cresp roja	0.670	6.37	4.27
Pimienta	0.182	4.5	0.82
Sal	0.118	0.33	0.04
Salmón fresco	5.200	16.5	85.80
lomo embuchado	13 unid	6.48	84.24
Crema agria	0.878	2.76	2.42
<b>TOTAL</b>			<b>281.74</b>

TABLA #5

## Resultados

Requisiciones	Costos variables	
	semana del menú	\$USD
	28/02/2013	148.7
	4/3/2013	334.8
	5/3/2013	166.3
	7/3/2013	101.2
	total #1	<b>750.9</b>
	semana degustación	\$USD
	12/2/2013	69.4
	16/02/13	92.09
	transfer pastelería	70.5
	total #2	<b>231.94</b>
	<b>total 1+2</b>	<b>982.84</b>

TABLA #6

Costo real / Ingreso total \* 100 = 35

Margen de utilidad costo real	\$	%
Ingreso total	1346.6	100%
Costo producción	469.2	35%
Utilidad neta	<b>877.4</b>	<b>65%</b>

TABLA#7

Costo teórico	
Costo total del menú	\$
Costo del aperitivo	0.03
Costo de la entrada	1.28
Costo del plato fuerte	5.59
Costo del postre	0.30
Costo total del menú	<b>7.2</b>

TABLA#8

<b>Margen de utilidad teórica</b>	\$	%
P.V.P menú	19.95	100%
Costo teórico	7.2	36%
Utilidad teórica	<b>12.75</b>	<b>64%</b>

TABLA #9

Food cost / P.V.P \* 100 = 36

<b>Ventas</b>	
PVP menú	19.95
pvp plato individual	4.98
pax vendidos	66
platos individuales	6
ingreso menú	1316.7
ingreso plato individuales	29.88
<b>total ingreso</b>	<b>1346.58</b>

<b>Utilidad real</b>	
total ingreso	1346.6
costo semana menú	-750.9
devoluciones	281.7
<b>utilidad neta</b>	<b>877.4203</b>

TABLA #10

- La diferencia entre el costo total teórico y el costo total real es del 1 % a favor del costo real. Es decir que fue 1% más rentable en la realidad que en la teoría. Esto demuestra que las recetas fueron seguidas con rigurosidad y no hubo merma en demasía ni tampoco restante. Esta diferencia es mínima lo que indica que pese al desperdicio se utilizó de buena manera los recursos de conservación de productos y platos cocinados.
- El reutilizar ciertos materiales de la degustación pudo haber sido la causa de tener un precio más rentable.
- Se respeta la ley de la ganancia dentro de los establecimientos de cocina, donde dice que el 60% va para los costos fijos y variables y el resto es de utilidad.



<b>APERITIVO x 10 pax</b>						
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rendimiento</b>	<b>Cantidad Bruta</b>	<b>Precio Compra</b>	<b>Costo</b>
Aceite de oliva	kg.	0.002	100%	0.002	6.71	0.01
Cebolla	kg.	0.008	85%	0.010	1.08	0.01
Chile	kg.	0.003	90%	0.004	10.00	0.04
Ajo	kg.	0.001	77%	0.001	2.80	0.00
Paprika	kg.	0.0003	100%	0.0003	9.00	0.00
Pimienta	kg.	0.001	100%	0.001	4.32	0.00
Comino	kg.	0.0003	100%	0.0003	6.50	0.00
Pasta de tomate	kg.	0.003	100%	0.003	3.79	0.01
Tomate	kg.	0.003	90%	0.003	0.79	0.00
Hoja de laurel	kg.	0.003	100%	0.003	6.65	0.02
Pimienta cayena	kg.	0.003	100%	0.003	8.88	0.03
Perejil	kg.	0.003	85%	0.003	4.90	0.02
Sal	kg.	0.003	100%	0.003	0.90	0.00
Haba fresca	kg.	0.003	75%	0.004	3.00	0.01
Haba seca	kg.	0.003	100%	0.003	3.00	0.01
Cilantro	kg.	0.003	85%	0.003	7.60	0.03
Vinagre de vino tinto	kg.	0.003	100%	0.003	9.91	0.03
Café	kg.	0.003	100%	0.0029	6.50	0.0188
<b>Costo del plato x 10 pax</b>						<b>0.25</b>
<b>Costo x 1 pax</b>						<b>0.025</b>
<b>Precio sugerido de venta</b>						<b>0.04</b>
<b>Margen del Plato</b>						<b>\$ 0.02</b>
<b>Margen en %</b>						<b>40%</b>

**ENTRADA FRIA****10 pax**

<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rendimiento</b>	<b>Cantidad Bruta</b>	<b>Precio Compra</b>	<b>Costo</b>
Papa chaucha	kg.	0.400	100%	0.400	1.13	0.45
Sal en grano	kg.	0.020	100%	0.020	0.86	0.02
Limón mayer	kg.	0.160	76%	0.211	1.18	0.25
Apio	kg.	0.020	63%	0.032	0.78	0.02
Perejil	kg.	0.030	85%	0.035	4.90	0.17
Brotos de rábano	kg.	0.030	100%	0.030	6.00	0.18
Crema agria	kg.	0.160	100%	0.160	4.86	0.78
Lomo curado de cerdo	kg.	0.370	100%	0.370	6.48	2.40
Aceite de oliva	kg.	0.160	100%	0.160	6.71	1.07
Endibias	kg.	0.100	75%	0.133	17.64	2.35
Lechuga freeze	kg.	0.200	75%	0.267	6.37	1.70
Café arábigo lojano semi rubio	kg.	0.160	100%	0.160	21.3	3.41
Aceite de palma rojo	kg.	0.040	100%	0.040	3.42	0.14
<b>Costo del plato x 10 pax</b>						<b>12.94</b>
<b>Costo del plato</b>						<b>1.29</b>
<b>Precio sugerido de venta</b>						<b>2.16</b>
<b>Margen del Plato</b>						<b>0.86</b>
<b>Margen en %</b>						<b>40%</b>

**PLATO FUERTE x 10 pax**

<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rendimiento</b>	<b>Cantidad Bruta</b>	<b>Precio Compra</b>	<b>Costo</b>
Salmón chileno	kg.	1.500	65%	2.308	16.50	38.08
Salsa soya	kg.	0.160	100%	0.160	1.97	0.32
Azúcar morena	kg.	0.083	100%	0.083	0.95	0.08
Crema de menta	kg.	0.013	100%	0.013	26.67	0.35
Mantequilla	kg.	0.020	100%	0.020	9.64	0.19
Cilantro	kg.	0.020	85%	0.024	8.00	0.19
Arroz salvaje	kg.	0.500	90%	0.556	28.00	15.56
Remolacha baby	kg.	0.300	88%	0.341	0.65	0.22
Menta fresca	kg.	0.020	90%	0.022	10.00	0.22
Avellana	kg.	0.020	100%	0.020	17.50	0.35
Aceite de girasol	kg.	0.050	100%	0.050	3.42	0.17
Pimienta negra	kg.	0.020	100%	0.020	4.50	0.09
Sal	kg.	0.020	100%	0.020	0.90	0.02
Café	kg.	0.010	100%	0.010	11.49	0.115
<b>Costo del plato x 10 pax</b>						<b>55.942</b>

<b>Costo del plato</b>	5.59
<b>Precio sugerido de venta</b>	9.32
<b>Margen del Plato</b>	3.73
<b>Margen en %</b>	40%

<b>MOUSSE DE CAFÉ x 10 pax</b>						
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rendimiento</b>	<b>Cantidad Bruta</b>	<b>Precio Compra</b>	<b>Costo</b>
Crema de leche	kg.	0.125	100%	0.125	2.50	0.31
Café soluble	kg.	0.013	100%	0.013	37.54	0.47
Gelatina sin sabor	kg.	0.003	100%	0.003	10.22	0.03
Azúcar	kg.	0.125	100%	0.125	0.89	0.11
Claros	kg.	0.125	75%	0.167	0.60	0.10
<b>Costo del plato x 10 pax</b>						1.02
<b>Costo x 1 pax</b>						0.10
<b>Precio sugerido de venta</b>						0.17
<b>Margen del Plato</b>						0.07
<b>Margen en %</b>						40%

<b>BISCOCHO x 10 pax</b>						
<b>Ingredientes</b>	<b>Unidad</b>	<b>Cant. Neta</b>	<b>Rendimiento</b>	<b>Cantidad Bruta</b>	<b>Precio Compra</b>	<b>Costo</b>
Manjar de leche	kg.	0.025	100%	0.025	2.95	0.07
<b>Ganache base</b>						
Chocolate 63%	kg.	0.021	100%	0.021	10.55	0.22
Mantequilla	kg.	0.017	100%	0.017	9.64	0.16
Avellana	kg.	0.004	100%	0.004	16.80	0.07
<b>Costo del plato x 10 pax</b>						0.45
<b>Costo x 1 pax</b>						0.05
<b>Precio sugerido de venta</b>						0.08
<b>Margen del Plato</b>						0.03
<b>Margen en %</b>						40%

<b>CASCARONES DE CHOCOLATE x 10 pax</b>
---

Ingredientes	Unidad	Cant. Neta	Rendimiento	Cantidad Bruta	Precio Compra	Costo
Chocolate 63%	kg.	0.062	100%	0.062	10.55	0.65
<b>Costo del plato x 10 pax</b>						0.65
<b>Costo x 1 pax</b>						0.065
<b>Precio sugerido de venta</b>						0.11
<b>Margen del Plato</b>						0.04
<b>Margen en %</b>						40%

LASCAS DE CHOCOLATE BLENCO x 10 pax						
Ingredientes	Unidad	Cant. Neta	Rendimiento	Cantidad Bruta	Precio Compra	Costo
Chocolate blanco	kg.	0.062	100%	0.062	10.55	0.65
<b>Costo del plato x 10 pax</b>						0.65
<b>Costo x 1 pax</b>						0.065
<b>Precio sugerido de venta</b>						0.11
<b>Margen del Plato</b>						0.04
<b>Margen en %</b>						40%

SOPA DE MARACUYÁ x 10 pax						
Ingredientes	Unidad	Cant. Neta	Rendimiento	Cantidad Bruta	Precio Compra	Costo
Pulpa de maracuyá	kg.	0.083	100%	0.083	0.78	0.07
Azúcar	kg.	0.033	100%	0.033	0.89	0.04
<b>Costo del plato x 10 pax</b>						0.10
<b>Costo x 1 pax</b>						0.010
<b>Precio sugerido de venta</b>						0.017
<b>Margen del Plato</b>						0.007
<b>Margen en %</b>						40%

BASTONSITOS DE CHOCOLATE 10 pax						
Ingredientes	Unidad	Cant. Neta	Rendimiento	Cantidad Bruta	Precio Compra	Costo
Chocolate 63%	kg.	0.020	100%	0.020	10.55	0.21

Cacao en polvo	kg.	0.003	100%	0.003	8.00	0.03
					<b>Costo del plato x 10 pax</b>	0.24
					<b>Costo x 1 pax</b>	0.024
					<b>Precio sugerido de venta</b>	0.040
					<b>Margen del Plato</b>	0.016
					<b>Margen en %</b>	40%

<b>Costo Total</b>	<b>0.31</b>
<b>Precio Sugerido de Venta</b>	0.52

<b>Costo total del menú</b>	
costo del aperitivo	0.02
costo de la entrada	1.29
costo del plato fuerte	5.59
costo del postre	0.31
<b>Costo total del menú</b>	<b>7.22</b>

Menú tal como es expuesto:

*Con un Café por el  
Mediterráneo*

*Aperitivo*

*Guiso de especias y haba junto a  
polvo de libérica de Galápagos.*

*Entrada*

*Ensalada de brotes de rábano  
picante, láminas de lomo de  
cerdo curado y papa chaucha;  
marinado en una sutil  
vinagreta de café, cilantro,  
limón.*

*Plato Fuerte*

*Salmon con costra de café y  
soya con arroz salvaje, pesto de  
menta y culis de remolacha.*

*Postre*

*Mousse de "Café Blue Highland"  
sobre mini biscocho de  
cardamomo y ganache  
acompañado de sopa de  
maracuyá.*

*Recomendación: acompañarlo con un  
Pinot Noir.*



*Sebastián Arias*

Se escoge como título del menú “CON UN CAFÉ POR EL MEDITERRANEO” para transportar al cliente en una ruta por distintos países probando su gastronomía de la mano del café ecuatoriano.

Arte del menú: El arte del menú es hecho por el estudiante quien trata de darle elegancia al utilizar solo el blanco y negro. Presenta un cafeto en la esquina inferior izquierda que denota la presencia de la semilla de su fruto dentro del menú.

### **Técnicas culinarias utilizadas:**

#### Aperitivo

- Molido del café en textura y acidez adecuadas.
- Cortes: brunoise pequeño, chiffonade.
- Cocción lenta.
- Doble masa para pan.

#### Entrada

- Prensado para extracción del café y atomización del café para una homogénea mezcla al montar.

- Cocción de papas en su punto.
- Conservación de lechugas y hortalizas.
- Otros: repicar, manguear.

#### Fuerte

- Limpiar y sacar la piel del salmón (cortar y porcionar a 150gr).
- Dar textura de culis con brillo base.
- Dar consistencia de pesto.
- Cocción y marcado al grill.
- Cocción del arroz salvaje en su punto.
- Blanquear zanahorias.
- Empacar al vacío.

#### Postre

- Templar chocolate (curva de temperatura) formas de chocolate.
- Técnica de bombonería.
- Cocción de biscocho y textura ganashe.
- Mousse en textura correcta (merengue, crema pastelera, crema semi batida).



**Ingredientes utilizados:**

Aperitivo: Aceite de oliva, cebolla perla, chile, ajo, paprika, pimienta, comino, pasta de tomate, tomate, fondo de res, laurel, pimienta cayena, perejil, sal, cilantro, café libérico Galápagos, menta, haba seca, haba fresca.

Entrada: Apio, papa chaucha, sal en grano, limón, cilantro, brotes de rábano picante, crema agria, lomo embuchado, aceite de oliva, aceite de palma, lechuga frezée, lechuga lolo rosa, endivias, café de Manabí, flores comestibles,

Fuerte: Salmón, soya, azúcar morena, alga, mantequilla, arroz salvaje, fondo de res, cilantro, harmoni, remolacha, menta, avellana, aceite de oliva, pimienta negra, sal, crema de menta, tomillo, zanahoria baby, choclo baby, café Mindo.

Postre: Chocolate 65%, leche, harina, azúcar, yemas, esencia de café, café blue Highland, crema de leche, claras, colapez, mantequilla, cardamomo, dulce de leche, ganashe, maracuyá, cacao en polvo, chocolate blanco, uvilla.

**Explicación de variaciones o adaptaciones:**

- Se utilizó salmón chileno y no salmón del medio oriente.
- Los espárragos en la receta original se suplantaron por zanahoria y choclo baby por no tener en stock.
- Se aumentó endivias dentro de la entrada para hacer vistoso y dar más sabor.
- Se utilizó sal en grano tipo kosher en vez de sal en grano normal.

## Equipos utilizados

- Olla fondo grueso, molino de café, magic bullet, laminadora.
- Prensa de extracción, lienzos, atomizador de aceite, refrigeradora y congeladora.
- Parrilla, salseros, licuadora.
- Batidora, horno, moldes plásticos, latas, manga pastelera, maquina de espresso, molino de café.



Horno de convección.



Grill, Quemadores y sartén.



Coche aluminio para bandejas.



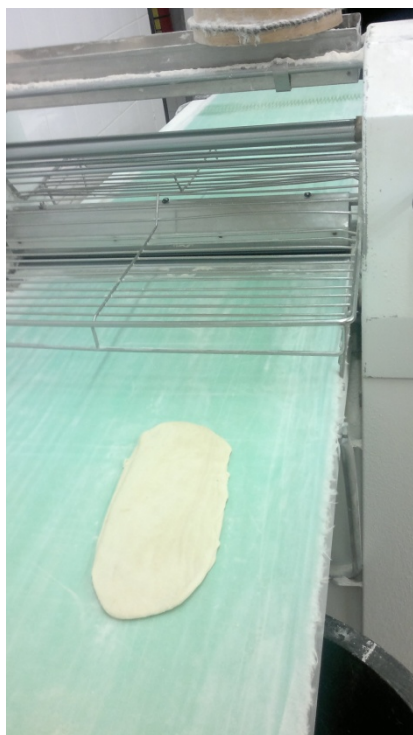
Bols, balanza, colador, ollas, etc.



Maquina de espresso y molino de café.



Prensa de extracción de aceite.



Laminadora de masa.\



Bandejas de acero inoxidable.



Atomizador para aceite.

### Fotos de los platos





### **Detalle del servicio**

Se utilizó un servicio francés sirviendo por la derecha y marchando cada plato en orden del menú una vez culminado por el comensal. Se presenta detalles como un molino de café y envases de los distintos granos utilizados al centro de la mesa. Mantel blanco y servilleta blanca, copa de agua, plato de pan, copa de vino tinto por la sugerencia de acompañarlo con Pinot Noir. Marcación de cubertería de acuerdo al cárnico, pan y mantequilla junto a agua para el ingreso del comensal.



**Vajilla:**

- El aperitivo tiene vajilla de chuchara de cerámica taco tipo bocado, sobre plato de rectangular de aperitivo color blanco ambos.
- Entrada compuesta por plato rectangular largo color blanco.
- Plato fuerte compuesto por plato cuadrado 32 color blanco.
- Postre en plato sombrero color blanco.

**Cubertería:**

- Aperitivo: cuchara de aperitivo de la vajilla.
- Entrada: tenedor y cuchillo de entrada.
- Plato fuerte: Tenedor y cuchillo de pescado.
- Postre: tenedor y cuchara de postre.





## Información de venta y producción

### VENTAS POR DÍA

	Martes		Miercol		Jueves		Viernes		Sabado		Domin		total
	M	T	M	T	M	T	M	T	M	T	M		
VENTAS	9	2	8	0	5	2	26	2	1	6	5		<b>66</b>

ventas de un solo plato **6**

TABLA #11

	PRODUCTO	BAJA				
	Martes	miercoles	jueves	Viernes	sabado	domingo
	aperitivo M	aperitivo I	aperitivo J	aperitivo V	aperitivo S	aperitivo D
	pesto menta	pesto	pesto	Pesto	pesto	pesto
	arroz M	arroz I	arroz J	arroz V	arroz S	arroz D
	esparragos	cilantro	cilantro	lechuga freeze		pasta de tomate
		choclo	papas	Menta	zanahoria	apio
		papas	zanahoria	Lascas	papas	
		menta	tomillo	Culis	guizo	
			apio	Tomate	lechuga rosa	
			uvilla			
			crema			

TABLA #12

- NOTA: (M.I.J.V.S.D) Son las iniciales de los días de la semana.



LISTADO DE TAREAS
----------------------

<i>LUNES</i>	<i>MARTES</i>	<i>MIERCOLE</i>	<i>JUEVES</i>	<i>VIERNES</i>	<i>SABADA</i>	<i>DOMIN</i>
menús meseros	hacer masas	verificar arroz	pesto de menta	pesto de menta	hacer masas	hacer limpieza
verificar lechugas	verificar lechuga	verificar lechuga	masas aperitivo	ver stock	hacer pesto	devolución
ver requicisión	ver requi	ver requi	pelar zanahorias	hacer inventario	saltear zanahorias	pesaje de sobrantes
salmón porcionado y empacado	saltear papas	saltear zanahorias	Vinagreta	verificar guiso	probar arroz	retirar fotos
mezcla de aceite de café	saltear zanahorias	cocinar papas	saltear papas	lechugas lavar	ver guiso	limpiar refrigeradora
vinagreta entrada	limpiar salmón	ver crema	verificar lechuga	completar porciones de salmón	descongelar salmón	ver transferencias
picar cilantro y avellana	moler café	hacer mas granos de chocolate	limpiar salmon		hacer inventario	
cocinar zanahoria	hacer vinagreta	hacer vinagreta	hacer salsa salmon			
montar la sal	quenel de crema	hacer mousse	Reponer TODO			
llenar grano con mousse	tajín para sab/domin	pesto de menta	cocinar arroz			
cubrir biscochos	porcionar salmon sab/domin		cocinar guiso			
cilindro de crema agria	culis					
lavar y reservar lechugas	pesto menta					
cocinar arroz	decoraciones de chocolate					
cocinar guiso						

TABLA #14

## Cuerpo Teórico

Aperitivo: Guiso de haba y especias.

Autor de la receta: Nacim Stamboul (Argelia).

País de origen: Argelia.

Café utilizado: libérica de Galápagos.



Este país es muy diverso en sus climas y suelos dando una variedad de productos los cuales se ven reflejados en su gastronomía. La cultura turca ha influenciado en su pastelería, por otro lado, a menudo la religión musulmana prohíbe los consumos de la carne de cerdo.

En la cocina argelina se utilizan varias especies ya sean simples o compuestas, las sopas que se consumen son bastante espesas por la utilización de cereales, dentro de éstas sus preparaciones incluyen también chuletas de cordero. Durante el Ramadán está prohibido el consumo de carne y se come el *mesfouf* que es cuscús acompañado con habas frescas y uvas pasas. Durante el Sabbath se hace un guiso con trigo llamado la *tfina* que se lo cocina a fuego lento por veinte y cuatro horas.

## Ingredientes y Platos Principales



- El cuscús es el plato nacional, se lo acompaña con pollo, buey o cordero; mientras que en el sur se lo sirve con verduras tales como los garbanzos, habas, nabos y tomates.
- Los tajines que son guisos son otra característica argelina.
- Las carnes son consumidas en kebabs con verduras, en caldos o fritas.
- En los postres se utiliza la masa de hojaldre, acompañadas con miel y jarabe como el baklava que es elaborado con una pasta de nueces.
- La carne de cordero es consumida en gran manera.
- Se come frutos secos.
- Se consume y produce cerveza.

El aperitivo es una presentación minúscula de un platillo proveniente del país de Argelia situado al norte de África, el cual fue una colonia francesa y punto de comercio del mediterráneo. Esta preparación tiene dos aspectos principales dentro de la historia, ya que se piensa que comenzó su elaboración por parte de comerciantes marroquíes y se lo cocinaba en un tajín a fuego muy bajo para lograr su consistencia. Pero la historia tiene datos de ser utilizado por en las rutas de comercio al continente africano por ser una comida fácil de elaborar y por conservarse de buena manera por períodos prolongados. La masa que se utiliza es tostada una sola vez antes de partir la caravana y al ser un pan seco permite a la caravana disminuir el tiempo del viaje sin hacer pausas para cocinar. El guiso una vez cocinado se lo transportaba en vasijas para colocarlo sobre la masa y comer durante el día. Las especias utilizadas en la elaboración sugieren ser por la venta de las mismas por parte de los comerciantes del medio oriente.

Café libérica de Galápagos es cultivado en la isla de San Cristóbal Ecuador, variedad Bourbon-libérica, acidez leve, cuerpo medio, aroma frutal y floral. Dentro de los últimos años es donde la cosecha de café dentro de las islas se ha vuelto muy cotizada, los factores climáticos y geográficos hacen remontarse al comienzo de la producción masiva de las islas del Caribe siendo estas de mucha fama por quienes aprecian al café.

Entrada: Ensalada de lomo embuchado y brotes de rábano picante.

Autor de la receta: Jamie Oliver (Australia).

País de origen: Grecia.

Café: Variedad Robusta (Manabí-Ecuador)



En su gastronomía Grecia utiliza productos frescos creando platos de gran sencillez y buen sabor. La alimentación en Grecia varía mucho de región a región. En el norte la carne de cordero es abundante, tiene diversas preparaciones ya sea en ragú o brochetas. En el sur la carne es más escasa, consecuentemente se utilizan más viseras de cordero. El pescado se lo puede hallar en todas las regiones, al cocinarlo se usan ingredientes como el hinojo, limón y aceite de oliva.

## **Ingredientes Principales**

- Las verduras es un producto principal dentro de los platos de Grecia. Se puede encontrar algunas como: berenjenas, tomates, habas, cebollas, pimientos, alcachofas y espinacas; se usan las aceitunas con gran importancia.
- El pescado es consumido en las costas y en las islas.
- La carne que prefieren los griegos es el cordero y consumen también cerdo y oveja.
- Existe gran variedad de quesos, ya sea de leche de vaca o de cabra.
- Frutas como: melocotones, cerezas, melón y sandía.
- Condimentos como el orégano, tomillo, romero, menta.
- La masa filo puede usarse tanto en platos fuertes como en postres.

## **Grecia Antigua**

Antiguamente el pescado era parte de la dieta básica de los griegos: se los freían en aceite de oliva, así también se consumían carnes; existían dos procedimientos su consumo. El primero era hervir la carne en agua y después asarla, el segundo era simplemente asarla desde el principio.

La panadería como se la conoce se debe a la Antigua Grecia, se preparaban alrededor de sesenta y dos variedades de pan. En el Imperio Romano, los panaderos eran en su mayoría griegos.

Su pastelería no ha cambiado mucho donde se utilizaban ingredientes como la miel, semillas, almendras, piñones, dátiles acompañados con queso blanco y vino.

## El vino en Grecia

En tiempos pasados los vinos griegos eran los más renombrados del mediterráneo, actualmente la vid sigue presente en Grecia, es parte todas las comidas.

La entrada del menú cuenta de una ensalada de lechugas y papa con crema agria, lomo embuchado y brotes de rábano picante. Esta entrada si bien tiene sus raíces en este país mediterráneo el chef a quien se hace mención en la parte superior ha hecho cambios para que la receta sea más delicada y cuente con un sabor característico, es ahí donde la persona quien lo cocina, pone su sello pretendiendo dejar su contribución con el plato original. Se cree que viene del sur de Grecia por la característica de curar la carne muy típica de la región pero al ser un plato con características de comida ligera y equilibrada se puede encontrar con muchas variaciones dentro de todo el territorio pero conservando ciertos ingredientes.

Dentro de Ecuador hay muchas regiones donde se cultiva el café, Manabí provincia de la costa es el primer asentamiento de producción de café registrado por historiadores. Se cree que data de 1860 la producción de café en la provincia gracias a la importación de cafetos de robusta africana cuya característica es la dureza de la planta frente a adversidades en el viaje. Es un grano de café no muy aromático con tonos fuertes en boca y un alto grado de materia grasa aproximadamente de 12 a 15% denotado en el brillo del grano de café con un tostado italiano, lo cual permitió una extracción aceite más fácil que de otro tipos de variedades.

Plato Fuerte: Salmón con costra de café y arroz salvaje.

Autor: Rany Polak (Israelita).

País de origen: Israel.

Café: Arábigo (Mindó-Ecuador)



La cocina de Israel se divide en dos categorías: “Askenazai” y “Sefaradí” relacionada con los judíos. Skenazai relacionada del oriente y occidente de Europa conocida por ser dulce, la Sefaradí del medio oriente con una gastronomía picante y con sabor aromático.

La cocina Kocsher

Este tipo de cocina se basa en normas y preceptos judíos. Es muy importante obedecer las normas del Torán, es prohibido el consumo de la carne de cerdo, conejo, mariscos, crustáceos, anguila y moluscos. No se pueden tampoco acompañar dos productos provenientes del mismo animal, si se ha consumido carne de res no se puede consumir leche sin haber pasado seis horas.

Los productos kocsher se basan en un conjunto de leyes de purificación llamados *kashrout* los cuales fueron dictados por Dios a Moisés en el monte Sinaí; se prohíbe el consumo de sangre por lo cual los animales deben ser degollados, salados y lavados. La manipulación debe ser observada para su correcta aplicación. Así también se prohíben las bebidas fermentadas, excepto el vino pero este debe estar vigilado en sus procesos.

## Ingredientes y Platos Principales

- Carnes de res y cordero.
- Berenjenas, cebollas, habas, garbanzos, nueces, miel.
- El baklava es un postre que se consume mucho
- En los desayunos es común consumir yogurt, pan, mermeladas, pescados, quesos, aceitunas, huevos, fruta, jugos y café.
- Los *falafel* consisten en una pasta de garbanzos mezcladas con hierbas que se fríen.
- El pan pita se utiliza en todas las comidas.
- Se usan salsas picantes como la *jarif*.
- Los *tajines* son platos muy típicos de la gastronomía de Israel, estos son guisos que pueden ser de vegetales, granos o carne.
- El *humus*, una pasta de garbanzo es un platillo típico.
- El ajo es ingrediente básico de varias recetas.

El plato fuerte se compone de dos recetas distintas, la del salmón y la del arroz salvaje.

En esto se lo escoge por su equilibrada nutrición muy característica de la gastronomía mediterránea. El chef es el director del centro de cocina saludable en Hadassah University Hospital, cuya tarea es el de alimentar a personas con diabetes y otras enfermedades que requieren una dieta controlada. Polak trata de dar a los pacientes del hospital sabores familiares a ellos para hacerlos sentir no excluidos a la comida tradicional del resto de la población dando toques gourmet para una vida saludable.

El café utilizado es un arábigo con un tostado semi rubio, es cultivado en la región de Loja-Ecuador, a 2200 metros de altura dando el nombre de “café de altura”, es 100% orgánico y tiene como características un café con muchos aromas, entre los cuales se puede sentir el chocolate y la madera. Se lo utilizó por su gran aporte de aroma para un acople a la soya y resaltar el sabor ligeramente salado del salmón.

Postre: Mousse de Café Blue Highland sobre mini biscocho de cardamomo y ganashe, acompañado de sopa de maracuyá.

Autor: Sebastián Arias (Ecuador)

Café: Blue Mountain de Jamaica.

El postre está compuesto por ingredientes tanto del mediterráneo como lo es el cardamomo y la fruta de la pasión o como se le conoce en Ecuador como maracuyá, tanto como productos americanos como lo son la uvilla el chocolate y el café de Jamaica. El café Bleu Mountain es una variedad de las mejores del mundo, casi como la denominación de origen para los vinos este grano forma parte del Hard Bean Quality. Se trajo una pequeña cantidad para incluir dentro del mousse en forma líquida extraída de un shot de espresso.

Por lo tanto se espera que el lector después de toda esta información sepa que dentro del último sorbo de su tasa, recuerde que se lleva a su boca un fruto de primera calidad que fue detalladamente cuidado y tratado, un sabor agregado de esfuerzo y de tradición ecuatoriana.

## Conclusión del menú.

Desde el punto de vista del autor del menú, es exitoso por distintas razones:

- Se vendió 66 menús y 6 platos aparte en una semana de no mucho movimiento excepto el día de la mujer donde se vendió 28 menús.
- Hubieron muy buenas críticas por parte de la gente que probó el menú, como es el caso del Decano de Medicina de la Universidad que mandó un mail recomendando el menú, un cliente fijo que sugirió que el plato fuerte sea incluido en la carta del restaurante y otras personas que llamaron al cocinero a la mesa para felicitarlo.
- Es un menú que pese a no ser común el hecho de encontrar café dentro de los platos tuvo buena acogida y la gente incluso pidió después un café, lo que demuestra que este sabor fue un acople más no cansó a quien lo comió.
- Se mantuvieron los costos dentro de lo planificado.
- Se provocó interés al público quiteño acerca de la maravillosa variedad que tiene el Ecuador en cuanto a granos de café.
- El alumno pudo producir desde su propia creatividad un menú que va de acuerdo a temas de su interés.
- Se rescata gastronómicamente hablando sabores del país que pretenden ser servidos de una solo forma (café bebible) y envueltos en platos de otras culturas de la región del Mediterráneo.
- Se utilizó técnicas nuevas no vistas en clase para extracción de aceite de café, espesar el culis de remolacha, etc.



### **El último sorbo de café**

Dentro de lo expuesto en esta monografía, se observa una clara muestra de los principios de calidad en cada uno de los procesos para el cultivo y cosecha del grano de café arábica. El Ecuador es un país productor minoritario en cuanto a volumen pero con un prestigio bien ganado. Este importante reconocimiento se ha logrado con años de trabajo de los cafeteros ecuatorianos. Un café como lo es el lojano, un café de altura, aporta un sabor y aroma tan exquisitos como el de un buen vino de guarda. Sin embargo dentro del mismo país hay una falta de educación o conocimiento acerca de este producto tan valioso, es por eso que parte de este escrito está orientado a concientizar al público acerca de la ardua labor que es necesario para tener una taza de café de buena calidad en su mesa. Hay que destacar que en los últimos años se pueden encontrar baristas profesionales en la ciudad de Quito que colaboran con el profesionalismo de brindar al consumidor de café una relación entre precio y calidad por un café personalizado. Estos amantes del café utilizando diferentes maquinas para la extracción del espresso, han logrado abrir un mercado no solo de cafeterías sino para la importación de distintas marcas de cafeteras profesionales.

El mercado ecuatoriano da muestras de tener un interés grande por el tema del café, durante la semana hubo intercambios de conocimiento por personas allegadas al medio del café y personas interesadas. El menú recibió una gran acogida dentro del público dirigido dando una buena venta. La tesis es una buena fuente de información acerca del café ecuatoriano para la biblioteca de la Universidad. Se ha puesto en evidencia la capacidad que tienen los alumnos de la

facultad de Arte Culinario como creatividad e investigación dentro del campo gastronómico rescatando el café ecuatoriano y recetas de otros países donde se puede incorporar sabores muy propios del país. Se denota un gran conocimiento adquirido en técnicas y conceptos por parte de los chefs instructores a lo largo de la carrera. La ayuda y el aporte de los cocineros fueron un soporte para mejorar la idea base, rectificar sabores, mejorar texturas lo que da una gran lección dentro de esta rama del trabajo que indica que la experiencia a lo largo de los años junto a la investigación de las nuevas promociones, crean una gastronomía nueva, elaborada y con un gran potencial para seguir evolucionando en sabores y rompiendo esquemas. Haciendo de la cocina ecuatoriana el centro del mundo también en lo culinario.

## Referencias:

Anónimo. *Tres leyendas sobre el origen del café*. Recuperado el 22 de noviembre 2012 desde

<http://www.justa.com.mx/?p=4950>.

Anónimo. *Café*. Recuperado el 22 de noviembre 2012 desde [http://www.cafearabo.com/cafe-](http://www.cafearabo.com/cafe-robusta-cas.html)

[robusta-cas.html](http://www.cafearabo.com/cafe-robusta-cas.html).

Coronel, M. (2010). *ESTUDIO DEL CAFÉ ESPECIAL ECUATORIANO*. (proyecto final de master). Quito, Ecuador.

Delgado, P. Larco, A. García, C y Alcivar, R. (2012). *CAFÉ EN EL ECUADOR: MANEJO DE LA BROCA DEL FRUTO*. The Commodities Press. Cali, Colombia.

Monroig, M. *Ecos del café*. Recuperado el 22 de noviembre 2012 desde

<http://academic.uprm.edu/mmonroig/id62.htm>.

Stamboul, N. 2013. Entrevista y consulta.

Oliver, J. 2006. *COOK WITH JAMIE*. Italia. Ed Pinguin group.

Polak, R. *DELICIOUS DIABETIC RECIPES*. China. Ed Imagine.

Ianotti, C. 2013. Entrevista y consulta, USFQ.

- Consulta a chefs pasteleros USFQ.
- Consulta vía mail Chef Rani Polak.

Robuchon, J. 2007. *Larousse Gastronomique*. Mallorca. Ed Larousse SL.

Textos de Grecia. Recuperados el 10 de Abril 2013 desde:

<http://www.aretas.com/gastronomia-europa-grecia.html>

<http://www.guiadegrecia.com/general/gastronomia.html>

<http://historiagastromica.blogspot.com/2008/01/la-cocina-griega.html>

<http://www.spainexchange.com/es/guia-paises/IL-gastronomy.htm>

Textos de Israel. Recuperados el 10 de Abril 2013 desde:

<http://www.anajnu.cl/gastronomiaisraeli.htm>

<http://www.spainexchange.com/es/guia-paises/IL-gastronomy.htm>

<http://www.historiacocina.com/dietas/articulos/biblia.htm>

<http://www.porconocer.com/israel/la-gastronomia-en-israel-cocina-tradicional.html>

Textos de Argelia. Recuperados el 10 de Abril 2013 desde:

<http://www.aragonesesviajes.com/africa/argelia/gastronomia.asp>

[http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en\\_la\\_cocina/comer\\_por\\_el\\_mundo/2005/12/13/147730.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/comer_por_el_mundo/2005/12/13/147730.php)

<http://www.africa.com.es/gastronomia-de-argelia/>

**ANEXOS****Carta del Decano de Medicina USFQ.**

From: Gonzalo Mantilla DR

Sent: jueves, 07 de marzo de 2013 13:21

To: #usfqnews

Subject: MENU DEL MARCUS

SOLAMENTE QUERIA RECOMENDAR EL MENU DEL MARCUS DE ESTA SEMANA  
POR ALGUNAS CARACTERISTICAS ESPECIALES.

SU AUTOR, NUESTRO ESTUDIANTE, UN EMPRENDEDOR CON MUCHO  
CONOCIMIENTO HA DISEÑADO ESTE MENU PENSANDO EN SU FAMILIA, CON EL  
FIN DE CREAR CONCIENCIA PARA EDUCARNOS Y PREVENIR LA EPIDEMIA QUE  
NOS AQUEJA MUNDIALMENTE:

SINDROME METABOLICO

DIABETES TIPO 2

LA PERSONA QUE FUE MI INVITADA EN EL MARCUS ES CHILENA Y ALABO LA EXCELENTE PREPARACION DEL SALMON, MEJOR QUE EN SU PAIS. Hasta el postre era con la glicemia adecuada.

ES A TRAVES DE LA ALIMENTACION QUE SE PROYECTA NUESTRA CALIDAD DE VIDA.

OTRO EJEMPLO DE LO QUE SE PUEDE EN LA USFQ A TODO NIVEL REALIZADO POR NUESTROS ESTUDIANTES QUE APLICAN LA EVIDENCIA EN ESTE ASPECTO FUNDAMENTAL.

Gonzalo Mantilla

## Producto Factor de desechos Merma %

Vegetales:

Acelga 1.66 40%

Achicoria 1.12 11%

Ajo 1.29 23%

Ajo Puerro 1.92 48%

Alcaucil 2.08 52%

Apio 1.58 37%

Arvejas frescas 2.22 55%

Batatas 1.33 25%

Berenjenas 1.15 13%

Berro 1.96 49%

Brócoli 2.00 50%

Cebolla de cabeza 1.17 15%

Cebolla de verdeo 2.44 59%

Chaucha 1.11 10%

Coliflor 2.22 55%

Col crespita 2.22 55%

Colinabo 1.85 46%

Espárrago 3.03 -

Escarola 1.18 15%

Espinaca 1.30 23%

Hinojo 2.85 -

Lechuga 1.33 25%

Choclo 2.63 -

Mandioca 1.33 25%

Nabiza 1.19 16%

Nabo 1.13 12%

Papa 1.18 15%

Pepino 1.43 30%

Pimiento Verde 1.35 26%

Poroto fresco 2.50 60%

Haba 3.33 -

Remolacha 1.13 12%

Radicheta 1.33 25%

Repollito de Bruselas 1.30 23%

Repollo 1.53 35%

Salsifí 1.31 24%

Tomate 1.05 5%

Zanahoria 1.59 37%

Zapallito 1.38 28%

Zapallo 1.45 31%

Frutas:

Ananá 1.61 38%

Banana 1.54 35%

Cereza 1.09 8%

Ciruela 1.05 5%

Ciruela pasa 1.23 19%

Chirimoya 1.41 29%



Dátil 1.15 13%

Damasco 1.16 14%

Durazno 1.23 19%

Durazno pelón 1.10 9%

Frutilla 1.04 4%

Granada 1.56 36%

Guayaba 1.15 13%

Higo 1.03 3%

Tuna 2.27 56%

Kaki 1.26 21%

Kiwi 1.25 20%

Kinoto 1.05 5%

Lima 1.31 24%

Limón 1.56 36%

Mandarina 1.59 37%

Manzana 1.16 14%

Melón 1.51 33%

Membrillo 1.44 31%

Mora 1.07 7%

Naranja 1.54 35%

Níspero 1.31 24%

Palta o aguacate 1.59 37%

Papaya 1.47 32%

Pera 1.35 26%

Pomelo 1.72 42%

Sandía 1.43 30%

Uva 1.06 6%

Carnes:

Cerdo (costillas) 1.51 33%

Cerdo (carne magra) 1.22 18%

Ganso 1.69 41%

Cordero (paleta) 1.25 20%

Cordero (costillas) 1.31 24%

Liebre 1.62 38%

Pato 1.19 16%

Pavo 1.64 39%

Pollo 1.88 47%

Gallina 1.72 42%

Vacuno (puchero) 1.37 27%

Vacuno (tira de asado) 1.26 21%

Vacuno (lomo) 1.70 41%

Vacuno (nalga) 1.19 16%

Lengua 1.30 23%

Abadejo 2.20 55%

Almeja 3.12 -

Anguila 1.31 24%

Arenque de lago 1.78 44%

Arenque de mar 1.96 49%

Bacalao 2.08 52%

Bonito 1.72 42%  
Carpa 2.56 -  
Caballo 2.08 52%  
Camarón 2.56 -  
Lenguado 3.45 -  
Mejillón 1.81 45%  
Pejerrey de río 1.81 45%  
Pejerrey de mar 2.00 50%  
Pescadilla 2.78 -  
Perca 2.08 52%  
Sábana 1.54 35%  
Salmón (entero) 1.54 35%  
Sardina 1.22 18%  
Sardina envasada 1.53 35%  
Surubí 1.81 45%











SHOT DE ESPRESSO DE UNA ONZA.



PORTA FILTRO MAQUINA DE ESPRESSO.





TAMPER PARA PORTA FILTRO.



DESPULPADOR.



PISCINA DE INMERSIÓN



SECADO DEL GRANO.



MOLINO DE CAFÉ.



TOSTADORA DE CAFÉ.