

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**Proyecto Restaurante Marcus Apicius
Menú de comida internacional “Peruana”**

**Luis Ernesto Torres Dávila
Chef Homero Miño, Técnico en Arte Culinario,
director de tesis**

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

Quito, Mayo 2013

**Universidad San Francisco de Quito
Colegio de Hospitalidad y Arte Culinario
Carrera: Licenciatura en Arte Culinario**

**Hoja de Aprobación de Tesis
Proyecto Estudiantil**

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

**Autor
Luis Ernesto Torres Dávila**

Homero Miño
Director de tesis

.....

Claudio Ianotti
Coordinador de Arte Culinario

.....

Mauricio Cepeda
Decano del colegio de
Hospitalidad y Arte Culinario

.....

Quito, Mayo 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.

Firma:

.....

Nombre: Luis Ernesto Torres Dávila

C. I.: 1718759614

Fecha: Quito, Mayo 2013

Agradecimiento

En primer lugar quiero agradecer a Dios por esta oportunidad de terminar mi carrera en una de las mejores universidades, a mi novia Daniela por su infinito apoyo en todo aspecto, al igual que mis padres y a mi tutor de tesis, Homero Miño, para hacer de mi tesis un buen trabajo.

Dedicatoria

A Dios por darme salud y sabiduría para permitirme llegar hasta este punto de mi carrera y a mis padres por todo su apoyo, consejos, valores y motivaciones, pero sobre todo por su amor.

Resumen

La gastronomía del Perú es una de las más famosas y reconocidas a nivel mundial. En la cual Ecuador no es la excepción. Esta comida ha crecido en los últimos años. Es una gastronomía sumamente extensa, con una gran variedad de productos y platos típicos. Perú tiene más de 2000 platos tradicionales, esto es debido a su gran influencia de diferentes países. Por ejemplo se vio la influenciada de los españoles, italianos, franceses, africanos pero sobre todo la de los chinos, por esta razón todos sus platos, productos y técnicas son muy diversos. Por todo esto Perú es muy rico en su arte culinario. Y muchos de estos platos son conocidos en diferentes países del mundo. Por ejemplo en el Ecuador resaltan preparaciones como el tiradito, algunos tipos de ceviches, lomo saltado, causas, pulpo al olivo, suspiro a limeña, entre otros. Por la cual en este proyecto del Marcus se creó un menú sobre esta gastronomía, Ya que esta es sumamente interesante e innovadora, que en los últimos años se ha introducido poco a poco en el Ecuador, siendo así muy reconocida en este país, por otro lado a pesar de ser vecinos sus platos, tienen técnicas e ingredientes muy diferentes. De esta forma se tomó el plato más emblemático de cada cocina del Perú que está dividido por regiones.

Abstract

The cuisine of Peru is one of the most famous and recognized worldwide. In which Ecuador is no exception. This food has grown in recent years. It is a very extensive cuisine, with a variety of products and dishes. Peru has over 2000 traditional dishes; this is because of his great influence in different countries. For example is the influence of the Spanish, Italian, French, African and Chinese, with all this this influence your dishes, products and techniques are very different. For all that Peru is rich in culinary arts. And many of these dishes are known in different countries. For example in Ecuador highlights the tiradito, some types of Peruvian ceviche, lomo saltado, causes, olive octopus, sigh at Lima, among others. Which is why this project was created a menu Marcus about this cuisine, but with the difference that exhibited very traditional dishes of Peru in Ecuador were not known yet. And so they took the most emblematic dish of every cuisine of Peru is divided by region.

Índice

Resumen.....	7
Abstract	8
1. Introducción.....	10
2. Temas y Justificación.....	12
3. Soporte histórico y cultura	15
4. Gastronomía del sitio.....	21
5. Metodología de la investigación.....	29
6. Recursos empleados	31
7. Ingredientes y variantes.....	32
8. Menú propuesto	34
9. Razonamiento y justificación del menú.....	35
10. Detalle de técnicas culinarias empleadas.....	38
11. Maridaje del menú	40
12. Ejecución del menú.....	46
12.1. Recetas estándar	46
12.2. Costo por plato	58
12.3. Informe de ventas.....	68
13. Presupuesto empleado en la tesis.....	71
14. Conclusiones.....	72
15. Anexos	73
15.1. Herramientas empleadas	73
15.2. Vajilla	74
15.3. Arte del menú	77
15.4. Platos de venta	78
16. Bibliografía.....	81

1. Introducción

La parte práctica de esta tesis se la realizó en el Restaurante Marcus Apicius, el cual está ubicado en la universidad, ya que en él se trabaja por un semestre completo, con la oportunidad de aprender y desarrollar a un mejor nivel las técnicas culinarias aprendidas a lo largo de la carrera de arte culinario.

El primordial objetivo del Restaurante es hacer que los estudiantes aprendan como va ser su vida laboral al momento de tener un trabajo, en este caso el de un restaurante gourmet, el cual es uno de los mejores del país. En este establecimiento no solo se practica en el área de cocina, sino también en el servicio, de esta forma aprendemos a desenvolvemos con los clientes y afrontar los problemas que surgen afuera de la cocina.

Dentro de estas prácticas, el único trabajo no era solo el de cocinar lo requerido por los comensales, sino que además había que crear un menú, el cual es evaluado por los chefs de la universidad, para posteriormente sacarlo a la venta por una semana en el Marcus. Este menú tenía que ser de dos entradas, un plato fuerte y postre, sin exceder el costo permitido. Este podía ser ecuatoriano o internacional, y la degustación era cada miércoles y se lo sacaba a la venta el siguiente martes si es que fuese aprobado por los chefs.

En este caso el menú fue acerca de la gastronomía del Perú. Hoy en día este tipo de cocina se ha expandido notablemente en muchos países, donde Ecuador no es la excepción, ya que sus sabores y frescura de sus productos han hecho de la gastronomía del Perú una de las más conocidas a nivel mundial.

2. Temas y Justificación

Se escogió la cocina peruana, ya que ha tenido una gran importancia en mi vida. Ya que desde pequeño la cocina siempre me apasiono, además de que me gustaba comer y probar cosas nuevas, todo esto fue ya que mi padre siempre me llevaba a comer cosas diferentes. Y recuerdo que en un viaje papá me hizo probar un ceviche peruano en el aeropuerto de Lima y ese sabor quedó impregnado en mí, además de una frase la cual fue “no te olvides que se puede comer pan duro, mientras sea en buena compañía”. Esto tuvo una gran influencia en mí y siempre que probaba un ceviche peruano esta frase y este recuerdo volvían a mí. Definitivamente esto hizo que la comida peruana sea mi favorita. Desde el momento que probé este ceviche ese quise aprender a realizarlos y así me incliné por estudiar gastronomía. Así que este menú además de ser mi gastronomía favorita, también es un reconocimiento para mi progenitor, por todo el apoyo que me ha dado en mi carrera.

También se escogió esta gastronomía peruana, ya que en los últimos años esta cocina se ha expandido y ha crecido alrededor del mundo. Estos últimos años este arte culinario ha tomado fuerza en el Ecuador con varios restaurantes, como por ejemplo; El Segundo Muelle, la Chispa Peruana, el Inka y el Dorado, etc. Además, es una gastronomía la cual tiene muchos sabores distintos e ingredientes coloridos que aportan color y texturas a sus platos. Es así como estos sabores nuevos para el paladar de los ecuatorianos al parecer los ha deleitado ya que su crecimiento es muy notable en los últimos años

De esta forma, el menú que se escogió fue el peruano, para dar un reconocimiento a mi padre por todo el esfuerzo que a invertido en mi carrera y por inculcar en mi ese gusto por la cocina peruana. Además con el propósito de que se conozcan más platos tradicionales del Perú en nuestro país.

El menú que se realizó en el restaurante no fueron los típicos platos peruanos que han llegado al Ecuador, como por ejemplo los tiraditos, suspiro a la limeña, causas, pulpo al olivo, sino todo lo contrario fueron platos tradicionales peruanos. De esta forma se ofreció una variedad de platos en el Marcus para que los ecuatorianos sigan enriqueciendo su cultura gastronómica en la comida peruana.

De esta manera los platos que se ofrecieron fueron platos típicos de cada región del Perú. Como primera entrada se ofreció un ceviche peruano pero al ají amarillo y mango con crocantes de camote, este plato es muy tradicional en este país. Por otro se ofreció lo los rocotos rellenos, los cuales son muy típicos en la zona de Arequipa, están rellenos de lomo fino con diferentes ingredientes que aportan sabor, uno de ellos es la pasta de ají panka, el cual es un ají seco que se lo utiliza en muchas de sus preparaciones. Un dato importante acerca de este plato es que la gente de Arequipa lo asemeja con el volcán Misti por su picante y color que refleja la potencia de este volcán. Incluso en Perú hay un restaurante llamado “El Rocoto” donde tiene una gran variedad de rocotos rellenos muy típicos de la región.

El plato fuerte fue el ají de gallina, este es una de las preparaciones emblemáticas de este país, ya que este plato se lo consumía desde cientos de años atrás. Los pioneros fueron los Incas que lo realizaban con una especie de gallina pero más grande, con el pasar de los años este plato se lo ha modificado para tener el sabor que tiene hoy en día. Dentro del plato fuerte también está la chicha morada, la cual no cabe la menor duda que sea la bebida más famosa ya que supera las ventas de coca cola en este país. La chicha morada es una chicha a base del maíz morado y cascaras de frutas, esta bebida de igual forma era de la época de los Incas y se la ha mantenido hasta el día de hoy.

Por último, el postre es una trilogía de sabores y texturas. La idea del postre fue utilizar ingredientes salados y fruta típica del Perú, los cuales los utiliza en sus fuertes y en sus postres. El primero era una mazamorra de quinua el cual se asemeja al arroz con leche del Ecuador, el otro era un fréjol colado, el cual es muy reconocido allá en el Perú ya que ellos dicen que es una forma fácil de alimentar a los niños con ingredientes saludables en un postre y de igual manera es un plato que ha estado en esta gastronomía por décadas. Para finalizar la trilogía se utilizó la chirimoya en una refrescante torta de chirimoya.

Estos son los platos que formaron el menú peruano con el objetivo de recordar un sabor de mi infancia y mostrar a los clientes toda la variedad gastronómica que este país nos ofrece y que cada plato e ingrediente tiene su pequeña historia o anécdota que acompaña los sabores que armonizan cada plato del Perú.

3. Soporte histórico y cultura

Perú se encuentra situado en América del sur, su capital es Lima, además consta de tres regiones al igual que el Ecuador (costa, sierra y Amazonía). Razón por la cual tiene una gran variedad de productos y platos tradicionales en cada región.

No cabe duda que la gastronomía peruana es el nuevo boom gastronómico de la última década. Todo esto se dio debido a diferentes influencias y corrientes gastronómicas. La principal razón fue que hasta el día de hoy se han mantenido platos tradicionales que provienen de la época pre incaico e incaico. Después con la invasión de los españoles se fusionaron las técnicas de los incas con los españoles, generando así nuevas técnicas y platos emblemáticos de la época. Posteriormente, cuando los españoles se asentaron en el Perú trajeron con ellos a esclavos negros, por ende otra influencia culinaria la africana. Además, alrededor del siglo XIX Perú recibió a miles inmigrantes de China, los cuales aportaron con sus técnicas y sabores culinarios. Además migraron franceses e italianos debido a la revolución industrial. En otras palabras, este país recibe una mezcla gastronómica de todas las diferentes influencias, obteniendo como resultado una gran variedad de platos típicos de las diferentes regiones del Perú, razón por la cual este país tiene más platos típicos que cualquier país del mundo (Gastronomía peruana).

Al decir que Perú tiene más platos que cualquier otro país del mundo es porque tiene alrededor de 1500 platos tradicionales y además miles de platos más. Por ejemplo, la costa peruana tiene alrededor de dos mil sopas y más de doscientos cincuenta postres tradicionales debido a todas sus influencias culinarias nombradas anteriormente.

(Meylin)

Además, la variedad de la gastronomía peruana también se debe a su geografía que le ofrece miles de productos por su ubicación, por ejemplo mariscos por la costa, que a pesar provienen del mismo océano de nuestro país no son los mismo, debido a las corrientes. Por otro lado están sus famosos ajíes que se los describirán posteriormente al igual que su extensa variedad de papas nativas. En otras palabras la historia de la gastronomía del Perú se debe a su: mezcla de culturas, la adaptación de la misma y su gran variedad de productos.

La primera etapa de la historia de la gastronomía del Perú fue la época Incaica, en la cual se consumía productos tales como conejo, papas nativas, quinua, maíces, pescados, granos secos y ajíes. Todos estos productos fueron encontrados por arqueólogos, los cuales después de investigar descubrieron que parte de los maíces utilizaban para hacer chicha para ceremonias, en algunos casos con maíz morado, asemejándose a lo que hoy en día es la chicha morada. Por otro lado se encontraron diferentes tipos de pescados para ser utilizados como una especie de ceviches con ajíes y cilantro, los cuales poco a poco fueron cambiando hasta llegar a tener los tradicionales ceviches peruanos (Márquez). En esta etapa lo que más se consumía era las papas. Ya

que los incas empezaron a ser sedentarios y empezaron con la agricultura, donde cultivaban la este tubérculo. Cabe recalcar que existen alrededor de 5000 variedades de papas, donde Perú tiene más de 3000 mil variedades, siendo así el país con mayor diversidad de papas en el mundo. Entre las principales se encuentran; la papa huayro, papa amarilla, huamantanga, leona, peruanita etc.



La siguiente etapa llega con el primer cambio gastronómico del Perú. Esta etapa empieza con la conquista española. El momento que llegaron los españoles trajeron con ellos productos nuevos para los incas, lo cual derivó en nuevos platos y nuevos ingredientes para el Perú, ya que los españoles tenían la necesidad de recrear sus platos combinando ingredientes nativos y los que ellos traían. Es así como nuevos platos surgieron, por ejemplo el escabeche de pescado, diferentes tipos de adobo, salsas, sopas como los chupes, postres como la mazamorra y alfajores e ingredientes como la cebolla, limón, pimienta negra. Además un plato tradicional que surge de los incas con los españoles es el ají de gallina, el cual es un plato emblemático hoy en día. Otro aporte

muy importante de la influencia de los españoles fue la vid que luego iba a dar surgimiento al pisco (Márquez).

La tercera etapa empieza con la llegada de los esclavos africanos, que junto a ellos no llegó solo el trabajo y sacrificio, sino una gran variedad de nuevos productos, sabores y platos. Por ejemplo, a los tamales se les añadió el ají al igual que la forma de su envoltura. Empezaron hacer preparaciones con el corazón de la res, como por ejemplo crearon un anticucho de corazón. Por otro lado en esta etapa se creó el famoso tacu- tacu, el cual en ese momento era una preparación a base de fréjol. Por último los africanos trajeron consigo dulces como la chapana. La cual es en base de yuca y panela (Gastronomía peruana).

La cuarta etapa empieza después de la independencia de Perú con la influencia italiana y francesa, debido a la migración por la revolución industrial. Los franceses aportaron con las salsas madres, el uso del aceite de oliva para confitar las pastas de ajo y de cebolla. En cuanto a los italianos, aportaron con productos tales como; acelga, albahaca, zucchini, berenjenas. De igual forma trajeron platos que los adaptaron con productos locales, creando así el chupin de tramboyo, el cual es una sopa muy tradicional de la costa del Perú, hecho a base de este delicioso pescado (Márquez).

La siguiente etapa de la historia de la gastronomía del Perú fue una de las más importantes, esta fue la de China, los chinos llegaron al Perú con la abolición de la esclavitud de la raza negra, ya que Perú necesita más mano de obra y los chinos les

urgía salir de su país en busca de una nueva vida y mejores oportunidades. Es así como los primeros chinos llegaron para trabajar en la construcción de ferrocarriles, en haciendas, es decir mano de obra barata. Pero esta en claro que consigo no llego solo la mano de obra, sino una nueva cultura gastronómica que se iba a fusionar con los sabores del Perú. Con el pasar de los años la cifra de chinos en el Perú era muy alta y la mayoría habitaron en un barrio de Lima, hoy en día conocido como el barrio chino de Perú.

Los chinos son sumamente conservadores en muchos aspectos y uno de estos era su gastronomía, ellos quería seguir comiendo sus platos tradicionales, es por eso que cuando los chinos llegaron trajeron junto a ellos varios productos, platos y técnicas muy importante para la gastronomía del Perú. Entre los principales productos de los chinos están; el tamarindo, ajonjolí, sake, jengibre, salsa de pescado, salsa de soya, mirin, verduras orientales, etc. Estos productos se los utiliza en grandes cantidades en diferentes preparaciones hasta el día de hoy. Otro aspecto importante es que fueron los primeros en abrir los famosos chifas, en las cuales cocinaban platos de su país utilizando los ingredientes que trajeron pero fusionándolos con los del Perú. De esta forma se creó un nuevo tipo de cocina con el cual surgieron nuevos platos tradicionales como el lomo saltado, tallarín saltado, arroz chaufa, combinado, también cambios a platos peruanos como el tacu- tacu al cual le agregaron arroz y lo calentaban en sartén formando una costra con el arroz y los fréjoles, en otras palabras la fusión de la comida china y peruana se la puede resumir en la fusión de sabores, colores, presentaciones y aromas (Márquez).

La última etapa surge con la llegada de los japoneses. Que al migrar a Perú en busca de trabajo también aportaron con nuevas técnicas. Tal vez la más reconocida es el cambio que dan a los ceviches, en los cuales cortan el proceso de cocción, marinando solo unos minutos al pescado con el limón antes de servirlo. Además, surge la cocina Nikkei que es la fusión de la cocina peruana y japonesa. Debido a todas estas influencias culinarias de varias partes del mundo Perú es uno de los lugares más reconocidos por su gastronomía (Márquez).

4. Gastronomía del sitio

En la gastronomía de este país existe un sinnúmero de productos nativos y emblemáticos peruanos que se los utiliza en abundancia. Por ejemplo la papa; la cual fue cultivada en el Perú alrededor de unos 8 mil años A.C. en la cordillera del río Titicaca. Las mayores variedades de este tubérculo se encuentran en la cordillera blanca del Perú con 2300 variedades de papas. Un dato interesante es que parte de estas papas no se las puede consumir ya que crecen de forma silvestre. Por otro lado este tubérculo tuvo una gran importancia en los Incas, ya que era parte principal de sus alimentos y además por ser un producto que la Pacha mama les obsequiaba. Ellos fueron quienes empezaron a cultivar y domesticar este tubérculo. Desde ese momento la papa fue cultivada y consumida hasta el día de hoy, llegando así al día nacional de la papa que se lo celebra el 30 de mayo en el Perú, la cual está acompañando de un festival gastronómico con todas las preparaciones prevenientes con este tubérculo. En este festival se puede apreciar la papa en todas sus cocciones y preparaciones. (Guisos, fritas, cocinadas, salteadas, confitadas, secadas, prensadas) (Sifuentes).

Otro producto destacado del Perú es la vid, ya que de este producto se obtiene el pisco, el cual es un tipo de aguardiente muy famoso en el Perú. La vid llega al Perú junto con los españoles, los cuales formaron los primeros viñedos en el país. El pisco es el resultado de la destilación del mosto fermentado superando así los 40 grados de alcohol. Existen tres tipos de pisco; el puro que está hecho de uvas italianas como el

moscatel, el otro es el acholado que se da por la mezcla de uvas y por último el de mosto verde que es solo con mostos no fermentados (Amparo).

Los ajíes son otro producto de los más importantes del Perú. El picante en las preparaciones es muy común en estas preparaciones, por lo general se los utiliza para dar picante, dulce, sabor o texturas a los platos. Una forma muy común de utilizar los ajíes es en pastas. Por lo general estas pastas aportan con un sabor diferente de cada ají y se los prepara hirviéndolos desde agua fría para bajar el picante para después licuarlos, colarlos y obtener la pasta. Existen alrededor de 50 variedades, pero las más importantes son: (Mikuna)

- Ají amarillo: este ají es de color amarillo anaranjado, con un sabor específico. Este ají se lo utiliza mucho en pasta por su sabor y aroma característico, por ejemplo se lo utiliza mucho en los ceviches, escabeches y en platos como papas a la huancaína y el ají de gallina.



- Ají rocoto: este ají es de color rojo similar a un pimiento pero más ovalado y más pequeños. Este es sumamente picante, razón por la cual para ser ingerido ahí que hervirlo por varias ocasiones. Este ají es muy

conocido por comerlo relleno, por ejemplo esta los rocoto rellenos a la arequipeña que contiene lomo, pasta de ají panca entre otros ingredientes. Incluso existe un restaurante llamado “el rocoto” tradicional en Perú.



- Ají panca: lo especial de este ají es que es un ají seco, tiene un color vino. Este ají más que picante aporte un exquisito sabor y olor. Se lo usa como pasta, así que primero se lo hierva, después se lo licua y por último se lo cierne. Esta pasta se lo usa en preparaciones como el ají rocoto, escabeche de pescado, tiraditos, etc.



- Ají limo: este ají es de pequeño y de varios colores, por lo general se lo usa para los ceviches.



Otros productos muy conocidos del Perú son; el maíz fresco y seco, el maíz morado para la chicha morada, quinua, frejol , tomate, lúcuma, chirimoya, hierbas nativas como el huacatay, pescados, mariscos y productos de la selva peruana.

La gastronomía del Perú hoy en día es una de las más famosas del mundo, como ya se lo dijo anteriormente gracias a la historia y todas las influencias que recibió el Perú a través de los años su gastronomía es exquisita, pero sobretodo diversa. Razón por la cual el arte culinario del Perú se lo clasifica de acuerdo con su origen regional (platos y regiones).



- Cocina norteña: esta cocina se encuentra en las regiones de Piura, Libertad, Tumbes y Lambayeque. Lo que caracteriza a esta región norteña es por sus platos llenos de sabor gracias al alto uso de culantro, hierbabuena, huacatay, ajíes en pasta o en su estado natural. En esta región sus platos emblemáticos están sus ceviches los cuales están acompañados de choclo, camote amarillo, el cual es sumamente distinto al nuestro en sabor y textura y la leche de tigre que es el jugo que suelta el pescado al estar en contacto con el limón sutil y los ingredientes que se los quiera agregar, para posteriormente colar este jugo y utilizarlo en la preparación de los ceviches. En esta cocina se destaca el famoso chinguirito, el cual es un ceviche a base de carne seca de pez guitarra que

solo se encuentra en este país en aguas poca profundas cerca de los arrecifes de la costa peruana . Además hay el arroz con pato donde el cilantro aporta un sabor agradable. Otro plato emblemático es el seco de cabrito el cual se lo cocina en chicha de jora, este plato se encuentra en las chicherías que son restaurantes donde se cocina a leña con ollas de barro. Por último en los postres de destaca el King Kong que es un postre a base de galletas que tienen diferentes capas de manar blanco, dulce de piña y dulce de maní.

- Cocina del centro del Perú: esta zona consta parte de la sierra, selva y costa. Los platos emblemáticos de esta región son las papas a la huancaína, truchas y el picante de cuy. En esta región se cocina mucho con pasta de ajo y de cebolla y se utiliza en gran cantidad el ají panca y el huacatay.
- Cocina amazónica: La Amazonía está llena de productos exóticos y exuberantes. Por ejemplo, en esta región se consume carnes de tapir, lagarto, diferentes tipos de aves, peces, carne seca. Un producto muy común de la selva que se encuentran como guarnición en la mayoría de sus platos es el plátano, el cual sirven en diferentes formas, puede ser cocinado, a la brasa, relleno o como puré. Con respecto a los plato típicos de esta región están; los juanes que se lo preparan a base de arroz con gallina cocinado al vapor envuelto en hojas de achira, la ensalada de chonta. Al asado de picuro el cual es un roedor pequeño, la patarashca el

cual es un pesado envuelto en hojas de achira que se lo asa, la cecina que es carne de cerdo secada y ahumada. Dentro de las bebidas se encuentra el masato que se lo hace a base de maíz y camote fermentado.

- **Cocina sureña:** a esta región pertenece los que van desde la costa de Ica hasta Tacna y desde la sierra de Arequipa hasta el Cuzco. Por lo general en esta región se presentan muchas características similares de un lugar al otro debido a tradiciones e emigraciones. Por ejemplo en Arequipa y en el Cuzco está presente el famoso rocoto relleno y los adobos. Arequipa es el lugar que se destaque de esta región, en la cual hay platos muy tradicionales, aquí se encuentran los chupes, los rocotos rellenos, el solterito, ocapa arequipeña, el picante de carne y una extensa variedad de sopas. Además está el Cuzco, en el cual resalta la producción de pisco. Por otro lado está el Ica que a pesar de ser una tierra desértica se encuentra una gran gama culinaria. Por ejemplo aquí se encuentra la carapulcra el cual es un guiso con papa secada al sol.
- **Cocina limeña:** esta gastronomía del Perú es una de las más conocidas a nivel mundial. Para empezar parte de la gastronomía de Lima se encuentra en el mar; por ejemplo esta la parihuela de mariscos la cual es una sopa en base de un fondo de cabezas de camarón, los famosos tiraditos, los choritos a la chalaca que son mejillones con un encurtido a

base de cebolla, tomate, limón, rocotos y perejil. De igual manera en Lima están los platos criollos, entre los principales que se destacan nacional como internacionalmente están; el escabeche, la causa limeña que es un tipo de puré de papa aderezada con limón y pasta de ají amarillo que se puede rellenar de diferentes proteínas. Otro plato criollo de esta región es el ají de gallina, el cual es un guiso a base de pasta de ajo, cebolla, ají amarillo y leche espesado con pan. En esta región también se vio influenciada por la gastronomía africana como se nombra en su historia anteriormente, razón por la cual en Lima son tradicionales los anticuchos y el tacu- tacu. Por último dentro de sus postres está el famoso suspiro a la limeña, los picarones y la mazamorra morada.

5. Metodología de la investigación

La metodología que se utilizó para esta tesis fue la metodología experimental. Al principio fue teórico, ya que primero fueron solo ideas del lugar gastronómico que se iba a escoger para el desarrollo de este menú. Después de escoger el tema, en este caso Perú, se investigó la gastronomía del lugar, desde sus influencias hasta sus platos más típicos de cada región para así poder desarrollarlos. La investigación de los platos se la realizó en varias páginas de internet, libros de la gastronomía del Perú y al chef David Harrington de la universidad que aportó con sus conocimientos.

Tras la investigación de los platos se tenían varias ideas de diferentes menús de este país, como se quiso realizar platos que no se han conocido aun en el Ecuador, se buscó platos muy típicos del Perú, pero poco conocidos en el Ecuador.

Además se investigó sobre la historia, influencias, productos, técnicas de cocción, para así estar preparado e informado sobre todo lo que tiene que ver con la gastronomía del Perú

Después se empezó con la parte práctica, en la cual se realizaron varias pruebas de cada plato. En estas pruebas se corrigió la presentación, sabor y pequeños errores de algunos platos. Después fue la degustación en la cual se encontraba el panel conformado por los Chefs de la universidad, los cuales aprobaron el menú para sacarlo a la venta sin ningún tipo de observación negativa ni cambios en los platos.

Posteriormente se lo sacó a la venta y se lo vendió por una semana en el restaurante, teniendo así una gran acogida por los comensales.

6. Recursos empleados

Los recursos empleados para la tesis fueron de páginas web, libros y la entrevista con los chefs de la universidad . Con respecto a la parte práctica se utilizó las instalaciones del restaurante; es decir sus equipos de cocina y utensilios.

Los libros y páginas web se los utilizó básicamente para la investigación teórica, en estos se encontraron la historia de la gastronomía del Perú, sus influencias, técnicas de cocción y productos nativos. Además en algunos libros se encontraron algunas de las recetas del menú final, a las cuales se les modificó en sabor y en presentación.

El Chef Harrington ayudó en varios pasos y en la utilización de las recetas en, además estuvo como degustador de la prueba de todos los platos aportando con consejos para mejorarlos y al final también formó parte del panel en el cual pudo probar el resultado final de todos los consejos que aportó para la realización de este menú.

Por otra parte, se utilizó las instalaciones de las cocina del Marcus para realizar las pruebas, la degustación y preparar todo el mise a place para sacar a la venta el menú. Al tener todas las instalaciones e utensilios de la cocina facilito la preparación de todos los platos.

7. Ingredientes y variantes.

Los ingredientes nativos peruanos que se pudo conseguir fueron las hojas de huacatay, la chirimoya, el maíz morado, el ají panca, pecanas. Mientras que los ingredientes como el ají amarillo y ají rocoto se utilizó los que se dan en Ecuador. Dentro de las variantes locales lo que se cambio fue el grado de picante de los ajés, debido a que los ecuatorianos no estamos acostumbrados mucho al picante en nuestro paladar.

Por otro lado se realizó y hubo varias variaciones en algunos de los platos que fueron las siguientes:

- Una variación era que los rocotos no eran los peruanos, que básicamente son más grandes y menos picantes, sino eran los que se dan en Ecuador más pequeños y muy picantes.
- La torta de chirimoya se elabora con chirimoyas del Ecuador y del Perú.
- En los rocotos por lo general los peruanos lo comen muy picante, mientras que en Ecuador no es de la de misma forma el picante, razón por la cual el ají fue hervido varias veces.

- La pasta de ají amarillo era menos picante que la pasta tradicional peruana.
- En la chicha morada no se utilizó la panela de Perú sino la ecuatoriana que es menos dulce.

8. Menú propuesto

MARCUS MENÚ INTERNACIONAL

LA GASTRONOMÍA DEL PERÚ

PRIMERA ENTRADA

Ceviche al ají amarillo y mango con exquisita variedad de mariscos: corvina, calamar y camarón.

SEGUNDA ENTRADA

Tradicional rocoto relleno a la arequipeña.

Relleno de carne de res y queso gratinado

PLATO FUERTE

Ají de Gallina.

Cocido de Gallina a base de ají amarillo, leche, pan, pecanas y huacatay.

Acompañado de arroz blanco y papa.

Para refrescar: desde la zona de la sierra del Perú una popular bebida, La Chicha Morada.

POSTRES

Trilogía Peruana

Mazamorra de quinua. / Frejol colado. / Torta de chirimoya.

9. Razonamiento y justificación del menú

Al principio el menú se quería realizar sobre la comida peruana tradicional en el Ecuador, es decir tiraditos, lomo saltado, suspiro a limeña, entre otros. Pero después de investigar más acerca de esta gastronomía quedo en claro que este país tiene cientos de platos sumamente tradicionales, razón por la cual se quiso realizar platos tradicionales de cada región del Perú que a pesar de limitar geográficamente con nuestro país, tiene ingredientes y técnicas totalmente diferentes a los nuestros. Además se lo quería realizar como un homenaje a mi padre, por el haber inculcado este gusto por la comida en mí.

Posteriormente se buscó los platos más tradicionales del Perú, donde se encontraron miles de platos tradicionales, pero se debía buscar una relación entre los platos para que no se pierda el balance y armonía entre plato y plato. De esta forma se optó por los siguientes platos; como primera entrada un ceviche al ají amarillo y mango, el cual representaba la cocina norteña. Como segunda entrada rocotos rellenos, los cuales representan a la cocina sureña. El plato fuerte es un plato de herencia incaica que se quedó impregnado en la cocina limeña, este plato es el ají de gallina con su bebida emblemática la chicha morada. Por último el postre el cual es una trilogía de productos de la cocina amazónica. De esta forma el menú tomo cuerpo y sentido tomando el plato más representativo de las principales cocinas del Perú.

La primera entrada representa la cocina norteña. El plato fue un ceviche, el cual es considerado como identidad nacional e incluso fue declarado patrimonio cultural de la nación. Los ceviches se remontan desde la época precolombina donde se fermentaba al pescado con chicha y ajíes, posteriormente agregaron jugo de naranja y cebolla. Con el pasar de los años se incorporó el limón sutil por la naranja, también se incorporó el uso de pastas de ajíes. El ceviche del menú era al ají amarillo con su leche de tigre, corvina, camarón y calamar acompañado de crocantes de camote, con este ceviche se representaba la variedad de mariscos, la amplia gama de ajíes peruanos, en este caso el ají amarillo echo pasta y el camote el cual va siempre en los ceviches del Perú (Ariansen).

La segunda entrada era un rocoto relleno, el cual representa la cocina sureña. Este plato se lo realiza en Arequipa siendo el más emblemático de esta región. Este plato consta de un rocoto, el cual es un ají con forma de manzana de color rojo, al cual ahí que hervirlo para bajar su picante y apreciar sus sabor dulzón. Este ají se lo rellena de carne molida con una variedad de ingredientes, en los que se incluye la pasta de ají panca y posteriormente se lo gratina al horno con queso. Esta preparación es tan famosa en Arequipa que inclusive aun un restaurante llamado “El Rocoto” donde se preparan muchos platos teniendo como ingrediente principal este ingrediente. Cabe recalcar que hasta existen leyendas sobre este plato:

Cuenta la leyenda que Manuel de Masías (1728 - 1805) fue el creador del rocoto relleno. Él descendió al infierno para recuperar el alma de su hija Delphine, muerta muy joven. El diablo le indicó que aceptaría el pedido si le preparaba una cena que lo dejara plenamente satisfecho. Es en ese

momento que de Masías, con sus habilidades culinarias, logró hacer un banquete tan excepcional que Lucifer no tuvo otra salida que cumplir su palabra (rocoto relleno).

El plato fuerte es el ají de gallina. Este plato representa a la cocina limeña una de las más importantes del Perú. Este plato ha estado presente en esta gastronomía por miles de años. En la época de los incas ellos consumían mucho la gallina, pero botaban los huesos. Así que los pobres los recogían y cocinaban los huesos con pan y especias para poder alimentarse. Posteriormente con la llegada de los españoles realizaban este tipo de guiso con el pan pero con la gallina completa y agregando leche. Después en Lima agregaron el ají amarillo en pasta creando así el ají de gallina. Para este plato se lo acompaña con la chicha morada, la cual es una bebida que ha estado presente desde los incas hasta el día de hoy. Esta chicha se realiza en base del maíz morado y cascara de frutas. Se lo consume a nivel nacional en grandes cantidades (una historia del).

Por último, el postre es una trilogía que representa la cocina de la selva. En este caso los principales ingredientes de la selva. Primero está la chirimoya con la cual se realizó una torta de chirimoya . Después la quinua, la cual se la consume por su gran porcentaje de fibra, con este ingrediente de la selva se realizó una mazamorra de quinua. Finalmente con el frejol se realizó un postre denominado frejol colado. Y es así como este menú toma forma y sabor entre plato y plato.

10. Detalle de técnicas culinarias empleadas

Ceviche al ají amarillo y mango

- Se **blanqueó** los camarones, calamares.
- Se realizó una pasta de ají amarillo, en la cual se aplicó el **hervor** de los ajíes tres veces, se **salteó** el ají, luego se lo licuo y se lo paso por un chino, aquí como se observa se aplicaron algunas técnicas culinarias.
- A la corvina se la **cocinó** con el zumo de limón por cuatro minutos antes de servir.
- Otra técnica culinaria fue **freír** los camotes
- Mango en **brunoise**
- Cebolla perla en **pluma**

Rocoto relleno

- Rocotos se los **hirvió** por 10 veces para bajar el picante
- Lomo fino en **dados** pequeños
- Pasta de cebolla. Se la **confitó** en aceite de oliva y se la licuó
- Pasta de ajo. Se la **confitó** en aceite de oliva y se la licuó
- Cebolla paiteña **brunoise**
- **Gratinar** rocotos

Ají de gallina

- Arroz **cocinado**
- Papa en **rondelle fritas**
- Pollo **cocinado** y desmenuzado
- Pasta de ajo (**mismo técnica que en los rocotos**)

- Pasta de ají amarillo (**misma técnica que en el ceviche**)
- Pasta de cebolla (**misma técnica que en los rocotos**)

Chicha morada

- La técnica que se utiliza es la de **hervir** los productos por varias horas para absorber los sabores de los ingredientes

Postre (trilogía)

Las técnicas culinarias que se aplican son:

- **hornear** masa (torta de chirimoya)
- **batir** relleno (torta de chirimoya)
- **cocinar** (quinua y fréjol)

11. Maridaje del menú

No cabe la menor duda que una de las bebidas más importantes del Perú es el pisco. El pisco es una bebida alcohólica que proviene de las uvas. Esta bebida se produce en la costa del Perú. Cabe recalcar que Perú no es el único país donde se produce el pisco, sino también Chile razón por la cual siempre han existido controversias por saber quién es el creador de esta bebida alcohólica.



Con respecto al origen del nombre de esta bebida alcohólica empieza con los incas que llamaban a sus aves pequeñas pisco. Estas aves se alimentaban de pequeños peces que habitaban en los ríos Pisco e Ica de los valles peruanos. Por otro lado en este valle hubo un grupo de Incas que se caracterizaban por sus trabajos en cerámicas. Uno de los productos que realizaban con cerámica eran los recipientes, en los cuales almacenaban diferentes tipos de bebidas, a estos recipientes se los conocía con el nombre de piskos. Una de las bebidas que pusieron en estos piskos fue un aguardiente de uva, que con el pasar de los años este aguardiente adquirió el nombre de los recipientes.



Las primeras plantaciones de la vid en el Perú se dieron en el siglo XVI cuando las primeras iglesias se estaban construyendo en la ciudad de Lima. Razón por la cual iba a necesitar vino para las misas. De esta forma, se buscó tierras fértiles en el Perú para la plantación de la vid. Es decir que al principio la plantación de la vid solo se utilizaba para la producción exclusivamente de vino, pero con el paso de los años se empezó también con la producción de aguardiente.

Después la producción del vino destilado se empezó a realizar en el valle del Pisco, pudiéndose producir solo en este territorio, sin poder exportarlo o revelar la receta. Con el pasar de los años la elaboración de aguardiente de uva se extendió en algunas diferentes zonas del Perú, tal como Lima e Ica pero aún con restricciones. A mediados del siglo XVI, la producción de aguardiente de uva crece significativamente gracias a los Jesuitas, y es así como empieza la exportación de vino y de aguardiente a lugares donde se encontraban los imperios españoles, esta exportación se hacía a través del puerto de Pisco. Pero las restricciones de exportación de este aguardiente de uva seguían para algunos países de Latinoamérica.

En el siglo XVII este aguardiente se exportaba en mayor cantidad que el vino, por esta razón se creó la aduana principal de pisco para controlar los intercambios comerciales de aguardiente. Por otro lado en este mismo siglo este aguardiente toma el nombre de pisco, el cual deleito el paladar de muchos países europeos y a toda américa. . En el siglo XIX Perú tenía sembrado alrededor de 150 mil hectáreas solo para la producción de pisco. Por toda esta fama mundial que el pisco alcanzó fue incluido en el diccionario de peruanismos. Pero en el diccionario de chilenismos también consta la palabra pisco ya que en este país también se estaba empezando a producir el pisco. Y se mantenía el nombre de pisco.

A finales del siglo XX el pisco fue declarado como denominación de origen peruana, para productos obtenidos de la destilación de la vid, que cumplan con los requisitos de higiene para que el consumidos tome un pisco de calidad. Cabe recalcar que dentro de la denominación de origen surge un problema entre Perú y Chile, ya que Perú razona que la palabra pisco que tiene este aguardiente, tiene relación con el lugar donde se produce, como por ejemplo, es el caso de champagne en Francia y en España la misma bebida se la conoce por cava. Así que esta palabra debería ser solo con el aguardiente que se en el Perú. Mientras que Chile considera que el nombre debe ser genérico y que puede ser usado por cualquier país.

La calidad del pisco se da gracias a la fermentación del jugo de la vid. Y la producción del pisco se rige a la siguiente norma:

Pisco es el producto obtenido de la destilación de los caldos resultantes de la fermentación exclusiva de la uva madura siguiendo las prácticas tradicionales establecidas en las zonas productoras previamente reconocidas y clasificadas como tales por el organismo oficial correspondiente".

La producción de pisco empieza con la cosecha de la vid cada marzo de cada año. Luego se coloca en una poza en lo más alto de la fábrica, en este lugar se lo macera por un día, para después tomar el jugo que sale del macerado y llevarlo al lugar donde se lo ha de fermentar. En este proceso se forman levaduras naturales que mediante este proceso se convierten en un grado de alcohol. Esta fermentación se demora alrededor de siete días. Después de este proceso empieza la destilación. En este proceso se forman los componentes aromáticos del pisco mediante dos pasos; la condensación y la vaporación. También se lo puede preparar de manera artesanal con resultados de altísima calidad. De esta forma se obtiene un aguardiente a base del jugo puro de uva. Por lo general las uvas que se utilizan para el pisco son moscatel, torontel, quebranta y uvina

En el Perú existen cuatro tipos de piscos:

- **Pisco puro:** este pisco se caracteriza por ser hecha de una solo variedad de uva. En olor es muy poco aromático, pero en boca tiene mucho sabor. Este pisco es el que se utiliza para hacer la pisco sour. La uva puede ser aromática o no aromática pero la más utilizada para este pisco es la quebranta



- **Pisco de mosto verde:** este pisco proviene de mostos no fermentados por completo. Es decir que se lo destila antes de que todo el azúcar se haya transformado en alcohol razón por la cual se utiliza mayor cantidad de uva.



- **Pisco acholado:** este pisco se da con la mezcla de diferentes tipos de uvas. Su nombre acholado viene de la palabra cholo que quiere decir mezcla de razas. De esta forma se combina la mezcla de aromas y de sabores. Cada productor tiene su “secreto” al momento de mezclar las uvas en tipos y cantidades.





- Pisco aromático: como su nombre lo dice esta echo de uvas aromáticas, estas pueden ser; moscatel, torontel, albilla. Estos piscos a nariz aportan agradables olores a flores y frutas. Estos piscos son ideales para cocteles.




12. Ejecución del menú

12.1. Recetas estándar

Universidad San Francisco de Quito 		
Primera entrada		
Receta	Ceviche al ají amarillo	
Categoría	Cocina peruana	
Porciones	10 pax	
Cantidad	Unidad	Ingredientes
0,2	kg.	corvina
0,3	kg.	camarón pelado
0,3	kg.	calamar
0,3	kg.	cebolla paiteña
0,4	kg.	ají amarillo
0,2	kg.	mango
2	kg.	limón sutil
1	atado	cilantro
0,2	kg.	camote dulce
Procedimiento		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar el mango picado en brunoise. 2. Cortar la cebolla en pluma y agregarle limón y cilantro para curtirla. 3. Hacer la pasta de ají amarillo (sub receta) 4. Hacer la leche de tigre (sub receta) 5. Cortar la corvina en cubos pequeños 6. Blanquear los camarones y calamares 7. Freír julianas finas de camote 8. Mezclar la corvina con la leche de tigre, pasta de ají amarillo, jugo de limón sutil, mango, cebolla por unos tres minutos con una cuchara, servir de inmediatamente decorada con los camotes. 		

Universidad San Francisco de Quito		
		
Subreceta		
Receta	Leche de tigre	
Categoría	Cocina peruana	
Porciones	10 pax	
Cantidad	unidad	ingredientes
0,5	Kg	Corvina
Medio	Atado	cilantro
0,08	Kg	Cebolla
0,03	Kg	Ajo
1	Kg	limón sutil
Procedimiento:		
<p>1. El momento de cortar los cubos de corvina reservar todos los desperdicios de la corvina en un bowl agregar el cilantro, cebolla, ajo entero y el jugo de limón sutil hasta que cubra la corvina. Refrigerar por 24 horas luego colar.</p>		

Universidad San Francisco de Quito		
		
Subreceta		
Receta	Pasta de ají amarillo	
Categoría	Cocina peruana	
Porciones	10 pax	
cantidad	unidad	ingredientes
0,4	kg	ají amarillo
0,2	kg.	cebolla perla
0,1	kg	Ajo
Procedimiento:		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar los ajíes amarillos en la mitad y desvenar. 2. Colocar en el agua a fuego alto hasta que hiervan ese momento colar y repetir este procedimiento por tres veces para bajar el picante 3. Una vez hervidos las tres veces saltar con la cebolla y el ajo. A continuación licuar todo junto y colar 		

Universidad San Francisco de Quito



Segunda entrada		
Receta	Rocotos rellenos	
Categoría	Cocina peruana	
Porciones	10 pax	
Cantidad	unidad	Ingredientes
0,1	kg	Ají panka
25	unidad	Ají Rocoto
0,25	kg	Lomo fino
0,1	kg	Cebolla paiteña
0,2	kg	Tomate riñón
0,1	unidad	Huevos
0,02	kg	Maní
0,04	kg	Pasas
0,04	kg	Aceituna negra
0,04	kg	Aceituna verde
0,02	kg	perejil cresco
0,15	kg	Queso chonta
0,03	kg	Aceituna morada
0,01	kg	pimienta
0,025	kg	sal
0,015	kg	nuez moscada
0,06	kg	Mayonesa

Procedimiento:

1. Primero cortar las tapas de los ajíes rocotos y colocar todo junto desde agua fría a fuego alto hasta que hierva. Repetir este proceso de 8 a 10 veces para bajar el picante.
2. Para el relleno hacer un refrito con la cebolla, luego agregar el lomo fino hasta que este dorado. Agregar el tomate hasta que suelte todos sus jugos. Después agregar la pasta de ají panka, el maní picado las aceitunas y las pasas, condimentar. Retirar del fuego y agregar el huevo. Reservar.
3. Rellenar los rocotos y cubrir con el queso por encima, llevar al horno hasta que se gratinen. Servir dos rocotos con sus tapas y la salsa de olivo.
4. Para la salsa licuar las aceitunas con la mayonesa

Universidad San Francisco de Quito



Plato fuerte		
Receta	Ají de gallina	
Ají de gallina	Cocina peruana	
Categoría	10 pax	
Cantidad	unidad	Ingredientes
0,6	kg.	pechuga de pollo
0,5	kg.	apio
0,2	kg.	Zanahoria
0,2	kg.	cebolla perla
0,3	kg.	pan seco
1	Lt.	Leche
0.1	kg.	Pecanas
1	kg.	papa chola
0.15	kg.	Huacatay
1	kg.	arroz blanco
0,1	kg.	perejil liso
0,6	kg.	pasta de ají amarillo
0,25	kg.	pasta de cebolla
0.150	kg.	pasta de ajo
5	unidad	huevo de codorniz
0.05	kg.	Sal
0.05	kg.	Pimienta

Procedimiento:

1. Cocinar las pechugas de pollo. Reservar el fondo y desmenuzar las pechugas.
2. Hacer un refrito con la pasta de ají amarillo, la pasta de cebolla y la pasta de ajo, esperar que todas estas pastas se cocinen y se junten. Después licuar el pan con la leche y agregar poco a poco a la preparación. También se debe ir agregando el fondo poco a poco para buscar la textura de la salsa deseada. El momento que rompe hervor agregar el atado de huacatay por unos 2 minutos después retirarlo y agregar el pollo.

Universidad San Francisco de Quito



Subreceta		
Receta	Pasta de ají amarillo	
Categoría	Cocina peruana	
Cantidad	Unidad	Ingredientes
0,6	kg	ají amarillo
0,3	kg.	cebolla perla
0,08	kg	ajo
Procedimiento:		
<p>Cortar los ajés amarillos en la mitad y desvenar.</p> <p>Colocar en el agua a fuego alto hasta que hiervan ese momento colar y repetir este procedimiento por tres veces para bajar el picante</p> <p>Una vez hervidos las tres veces saltear con la cebolla y el ajo. A continuación licuar todo junto y colar.</p>		

Universidad San Francisco de Quito



Subreceta	Pasta de cebolla	
Categoría	Comida peruana	
Porciones	10 pax	
Cantidad	unidad	ingredientes
	0,6 kg.	cebolla perla
	0,3 lt.	aceite de oliva

Procedimiento:

Colocar la cebolla cortada en batalla en el aceite y llevarlo a fuego bajo sin que hierva ni se frían hasta que la cebolla esta blanda, luego licuarlos.

Universidad San Francisco de Quito




Subreceta	Pasta de ajo	
Categoría	Cocina peruana	
Porciones	10	
Cantidad	unidad	ingredientes
	0,4 kg.	ajo
	0,3 lt.	aceite de oliva
Procedimiento:		
<p>Colocar los ajos enteros en aceite de oliva y confitarlos hasta que estén blandos. Es decir cocinar en aceite de oliva mas no freírlo por lo cual se lo hace en baja temperatura. Después licuarlos con el aceite.</p>		

Universidad San Francisco de Quito



Bebida del fuerte		
Receta	Chicha morada	
Categoría	Cocina peruana	
porciones	10 pax	
Cantidad	Unidad	Ingredientes
1	kg	Maíz morado
0,15	kg	azúcar
1	kg	piña
0,4	kg	manzana
0,15	kg	panela
0,1	kg	limón sutil
0,01	kg	canela en rama
0,01	kg	clavo de olor
2	lt	agua
Procedimiento		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Para la chicha colocar en una olla el maíz morado junto con la cáscara de piña, cáscara de manzana, la canela y el clavo de olor agregar un litro y medio de agua y llevar al fuego. El momento que hierve hervirlo por 40 min. Después colar, reservar el líquido. 2. En otra olla agregar un litro más de agua y todo lo que hervimos antes menos el maíz morado por otros 40 minutos. Después colar y juntos con el otro líquido agregar el limón, la azúcar y la panela. Servir bien fría con hielos. 		

Universidad San Francisco de Quito 		
Postre: trilogía de sabores		
Receta	Mazamorra de quinua	
Categoría	Cocina peruana	
Porciones	10 pax	
Cantidad	Unidad	Ingredientes
0,24	kg	Quinua
0,24	kg	crema de leche
0,005	kg	canela rama
0,005	unidad	clavo de olor
0,12	kg	pasas
0,24	kg	azúcar
1	unidad	vainilla rama
0,005	kg	canela en polvo
1	Lt	agua
Procedimiento:		
<p>Lavar bien la quinua en abundante agua. Déjela remojando al menos ocho horas. Cuele la quinua, póngala a hervir en agua con la canela, el clavo de olor y las pasas. Cuando este cocida añada la sal, el azúcar, la crema de leche y mueva en círculos hasta que espese. Una vez que ha tomado consistencia agregue la vainilla.</p>		

Universidad San Francisco de Quito



Postre trilogía: pastel de chirimoya		
Receta	Pastel de chirimoya	
Categoría	Cocina peruana	
Porciones	10 pax	
Cantidad	Unidad	Ingredientes
0,3	kg	chirimoya
0,2	kg	galleta dulce vainilla
0,05	kg	mantequilla
0,075	kg	azúcar
0,225	kg	queso crema
0,2	kg	leche condensada
0,165	kg	crema de leche
0,012	kg	colapez
0,1	kg	limón

Procedimiento:

Corteza:

Mezclar las galletas, el azúcar y la mantequilla derretida hasta que todo esté unido y quede una masa ligeramente húmeda. Hornear en un molde por 10 min a 170. Retirar del horno y enfriar completamente antes de rellenar.


Relleno:

Hidratar la colapez en 1/3 de taza de agua por unos minutos y disolver a fuego lento. Enfriar.

Batir el queso crema con la leche condensada hasta que esté cremoso.


Mezclar la pulpa de chirimoya con el jugo de limón para evitar que se oxide y agregar a la mezcla del queso con la leche condensada.

Agregar la colapez disuelta (a temperatura de ambiente) y mezclar. Batir la crema de leche hasta que esté ligeramente espesa y agregar a lo anterior en forma envolvente. Verter en molde preparado y refrigerar por 4 horas o hasta que haya cuajado.


Universidad San Francisco de Quito 		
Postre trilogía de sabores		
Receta	Fréjol colado	
Categoría	Cocina peruana	
Porciones	10 pax	
Cantidad	Unidad	Ingredientes
0,02	kg	ajonjolí blanco
0,2	kg	frejol negro
0,4	kg	Azúcar
0,1	Lt	leche evaporada
0,025	kg	canela en rama
0,005	kg	clavo de olor
0,005	kg	canela en polvo
<p>Procedimiento:</p> <p>Remojar los frijoles desde el día anterior. Ponerlos a cocinar en agua que los cubra hasta que estén cocidos.</p> <p>Una vez cocidos pasarlos por un tamiz. Agregar la leche, azúcar, canela y clavo de olor.</p> <p>Llevar a fuego moderado moviendo constantemente hasta que tome punto y se vea el fondo de la olla.</p> <p>Sacar del fuego y retirar la canela y los clavos de olor.</p>		


12.2. Costo por plato


La fecha de actualización de estos precios es del 11 de abril del 2013


Universidad San Francisco de Quito 				
Primera entrada				
Receta	Ceviche al ají amarillo			
Categoría	Cocina peruana			
Porciones	10 pax			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Cost.unidad	Costo total
0,2	kg.	corvina	13,5	4,05
0,3	kg.	camarón pelado	12,00	3,60
0,3	kg.	calamar	9,9	0,99
0,3	kg.	cebolla paiteña	1,57	0,47
0,3	kg.	Pasta de ají amarillo	4,51	0,45
0,2	kg.	mango	2,35	0,47
0,2	lt.	Leche de tigre	2,18	0,21
1	atado	cilantro	0,47	0,47
0,2	kg.	camote dulce	1,27	0,25
			costo total	10,96
			costo plato	1,09


Universidad San Francisco de Quito 				
Subreceta				
Receta	Leche de tigre			
Porciones	10 pax			
Cantidad	unidad	ingredientes	costo unidad	costo total
0,5	kg	corvina	13,5	0,68
Medio	atado	cilantro	0,47	0,23
1	kg	limón sutil	1,27	1,27
			costo total	2,18
			costo pax	0,21


Universidad San Francisco de Quito 				
Subreceta				
Receta	Pasta de ají amarillo			
Porciones	10 pax			
Cantidad	unidad	ingredientes	costo unidad	costo total
0,4	kg	ají amarillo	9,08	3,92
0,2	kg.	cebolla perla	1,27	0,25
0,1	kg	ajo	3,43	0,34
			costo total	4,51
			costo pax	0,45


Universidad San Francisco de Quito 				
Segunda entrada				
Receta	Rocotos rellenos			
Categoría	Cocina peruana			
Porciones	10 pax			
Cantidad	unidad	Ingredientes	Costo Unidad	Costo Total
0,1	kg	Ají panca	13,5	1,35
25	unidad	Ají Rocoto	0,2	5,00
0,25	kg	Lomo fino	9,2	2,3
0,1	kg	Cebolla paiteña	1,57	0,16
0,2	kg	Tomate riñón	1,47	0,30
0,1	unidad	Huevos	0,12	0,24
0,02	kg	Maní	5,7	0,11
0,04	kg	Pasas	3,22	0,13
0,04	kg	Aceituna negra	10,72	0,43
0,04	kg	Aceituna verde	7,75	0,31
0,02	kg	perejil cresco	3,92	0,16
0,15	kg	Queso chonta	7,44	1,12
0,03	kg	Aceituna morada	2,8	0,08
0,01	kg	pimienta	4,32	0,04
0,025	kg	sal	4,34	0,10
0,015	kg	nuez moscada	24	0,36
0,06	kg	Mayonesa	4,02	0,24
			costo total	12,46
			costo por plato	1,25


Universidad San Francisco de Quito 				
Plato fuerte				
Receta	Ají de gallina			
Categoría	Cocina peruana			
Porciones	10 pax			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	cost.unidad	costo total
0,6	kg.	pechuga de pollo	4.38	2.19
0.5	kg.	apio	0.78	0.39
0,2	kg.	zanahoria	0,59	0.12
0,2	kg.	cebolla perla	1.27	0,25
0,3	kg.	pan seco
1	Lt.	leche	0,75	0,75
0.1	kg.	pecanas	35.30	3.53
1	kg.	papa chola	0.78	0.78
0.15	kg.	huacatay	5.88	0,29
1	kg.	arroz blanco	1.07	1.07
0,1	kg.	perejil liso	39	0,39
0,6	kg.	pasta de ají amarillo	6,09	6,09
0,6	kg.	pasta de cebolla	2,80	2,80
0.150	kg.	pasta de ajo	3,41	0,44
5	unidad	huevo de codorniz	0,12	0,6
0.05	kg.	sal	4,34	0,1
0.05	kg.	pimienta	4.32	0.11
			costo total	18.88
			costo plato	1.88


Universidad San Francisco de Quito				
				
Subreceta				
Receta	Pasta de ají amarillo			
Porciones	10 pax			
Cantidad	unidad	ingredientes	costo unidad	costo total
0,6	kg	ají amarillo	9,08	5,44
0,3	kg.	cebolla perla	1,27	0,38
0,08	kg	ajo	3,43	0,27
			costo total	6,09
			costo pax	0,61


Universidad San Francisco de Quito				
				
Subreceta				
Receta	Pasta de cebolla			
Porciones	10 pax			
Cantidad	unidad	ingredientes	costo unidad	costo total
0,6	kg.	cebolla perla	1.27	0.76
0,3	lt.	aceite de oliva	6.80	2.04
			costo total	2,8
			costo pax	0,28

Universidad San Francisco de Quito 				
Subreceta				
Receta	Pasta de cebolla			
Porciones	10 pax			
Cantidad	unidad	ingredientes	costo unidad	costo total
0,4	kg.	ajo	3.43	1,37
0,3	lt.	aceite de oliva	6.80	2,04
			costo total	3,41
			costo pax	0,34

Universidad San Francisco de Quito 				
Bebida plato fuerte				
receta	Chicha morada			
Chicha morada	Cocina peruana			
Categoría	10 pax			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo unidad	Costo total
1	kg	Maíz morado	3,00	3,00
0,15	kg	Azúcar	0,88	0,13
1	kg	piña	0,69	0,69
0,4	kg	manzana	1,96	0,78
0,15	kg	panela	1,08	0,16
0,1	kg	limón sutil	1,27	0,12
0,01	kg	canela en rama	14,93	0,15
0,01	kg	clavo de olor	10,13	0,1
2	lt	agua	0	0
			Costo total	5,13
			Costo plato	0,51

Universidad San Francisco de Quito 				
Postre trilogía de sabores				
Receta	Pastel de chirimoya			
Categoría	Cocina peruana			
Porciones	10 pax			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo unidad	Costo total
0,3	kg	chirimoya	4,9	1,47
0,2	kg	galleta dulce vainilla	12,6	2,52
0,05	kg	mantequilla	5,52	0,28
0,075	kg	azúcar	0,88	0,07
0,225	kg	queso crema	4,2	0,95
0,2	kg	leche condensada	4,86	0,97
0,165	kg	crema de leche	2	0,33
0,012	kg	colapez	43,93	0,53
0,1	kg	limón	1,27	0,13
			Costo total	7,25
			Costo plato	0,73

Universidad San Francisco de Quito 				
Postre trilogía de sabores				
Receta	Fréjol colado			
Categoría	Cocina peruana			
Porciones	10 pax			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo unidad	Costo total
0,02	kg	ajonjolí blanco	4,22	0,08
0,2	kg	frejol negro	1,82	0,36
0,4	kg	azúcar	0,88	0,35
0,1	kg	leche evaporada	3,81	0,38
0,025	kg	canela en rama	14,93	0,37
0,005	kg	clavo de olor	10,13	0,05
0,005	kg	canela en polvo	15,84	0,08
			Costo total	1,67
			Costo plato	0,17

Universidad San Francisco de Quito 				
Postre trilogía de sabores				
Receta	Mazamorra de quinua			
Categoría	Cocina peruana			
Porciones	10 pax			
Cantidad	Unidad	Ingredientes	Costo unidad	Costo total
0,24	kg	Quinua	2,69	0,65
0,24	Lt.	crema de leche	2,7	0,65
0,005	kg	canela rama	14,93	0,07
0,005	unidad	clavo de olor	10,13	0,05
0,12	kg	Pasas	3,22	0,39
0,24	kg	Azúcar	0,88	0,21
1	unidad	vainilla rama	150	1,15
0,005	kg	canela en polvo	15,84	0,08
1	Lt.	Agua	0	0
			Costo total	3,25
			Costo Plato	0,32

Resumen de costos por plato

Plato	Precio por pax
Primera entrada	1,09
Segunda entrada	1,25
Plato fuerte	1.88
Chicha morada	0.51
Postre	1,22
Total	5.95

Costo de las requisiciones totales para el menú

406 / 60 menús completo

\$ 6.76 por pax con una diferencia casi de un dólar al costo por plato.

12.3. Informe de ventas

Menús	precio
60	19,95
Total	1197 \$

A parte se vendió 4 primeras entradas (ceviche)

2 fuertes de menús

2 segundas entradas

Platos	Precio
Entrada 1	8.99 c/u = 35.96
Entrada 2	8.99 c/u = 17.98
Fuerte	15.00 c/u = 30
Total	83.92

Total sin IVA ni servicio \$ 1281

Resultados:

- Precio de venta del Menú: \$19.95
- Menús vendidos: 60 Menús Completos
- Menús incompletos: 83.92
- Costo real total: \$406
- Costo teórico por menú: \$6.63
- Ingreso por ventas: \$1281

Foodcost teórico:

Costo teórico es de \$ 6.63

Pvp: 19.95

Aplicando la siguiente fórmula: $FC / PVP \times 100$

$$6.63 / 19.95 = 33.23 \%$$

Mientras que el costo total real seria:

Costo real: \$ 406

Ingresos totales: \$ 1281

Aplicando la siguiente formula: $CR / IT \times 100$

$$406 / 1282 \times 100 = \mathbf{31.69 \%}$$

Viendo los resultados de los dos foodcosts queda en claro que la regla de un restaurante de no exceder el 35 % en foodcost se cumple

13.Presupuesto empleado en la tesis

Este proyecto se lo realizó en la universidad San Francisco de Quito, en las instalaciones del restaurante Marcus. Para empezar se utilizaron el internet y libros de la biblioteca para la investigación previa al menú. Después para la realización del menú teníamos la oportunidad de pedir todos los ingredientes para realizar las pruebas para la degustación. Posteriormente se realizó otra requisición para la degustación.

En el momento que se pedía la requisición para la degustación se debía costear el valor de cada plato, para así asegurarse que al momento de sacar el menú no exceda lo permitido para el proyecto. En este caso el menú no podía exceder de 8 dólares. En este menú el costo era de 5.95 por menú. Es decir que este menú se encontraba un excelente rango en cuanto a sus costos.

Luego del que menú fue aprobado se realizaron las requisiciones para la venta del menú. En este caso se debía pedir mínimo para vender quince menús diarios. De esta forma si no se vendía lo previsto se lo podía reutilizar para los siguientes días ciertos productos, mientras que otros había que pedirlos a diario. En esta semana de la venta se debía tener cuidado con las cantidades, ya que al pedir de más el costo del menú iba aumentar y si se pedía menos no se podía vender lo exigido. De esta forma el presupuesto empleado en la tesis sería de todas las requisiciones pedidas para la venta del menú.

14. Conclusiones

El proyecto desde el punto de vista en las ventas fue totalmente exitoso, ya que fueron altas, y en algunas mesas fui llamado para ser felicitado y explicar el porqué de mi menú, nunca tuve quejas y fue un menú aceptado por la clientela del Marcus

Como propuesta el menú fue un éxito desde un principio, ya que al vender platos que aún no son conocidos por la gente del Ecuador a pesar de que la gastronomía del Perú ha crecido muy rápido en nuestro país.

Dentro del rescate gastronómico se podría decir que si fue un éxito el tomar platos totalmente nativos, tradicionales, exponerlos y cocinarlos en el Marcus para que el público se de cuenta de toda la inmensa diversidad de productos y platos típicos de cada región de este país.

Esta proyecto es experiencia única para nuestra carrera, ya que me muestra lo que voy a enfrentar después de graduarme y más aún si voy a tener mi propio negocio, porque una cosa es cocinar y otra saber administrar el local, mantener un buen uso y práctica de las recetas estándar con sus costos es decir no descuidar ni la comida ni la administración porque van de la mano.

15.Anexos

15.1. Herramientas empleadas

Horno y cocina Marcus

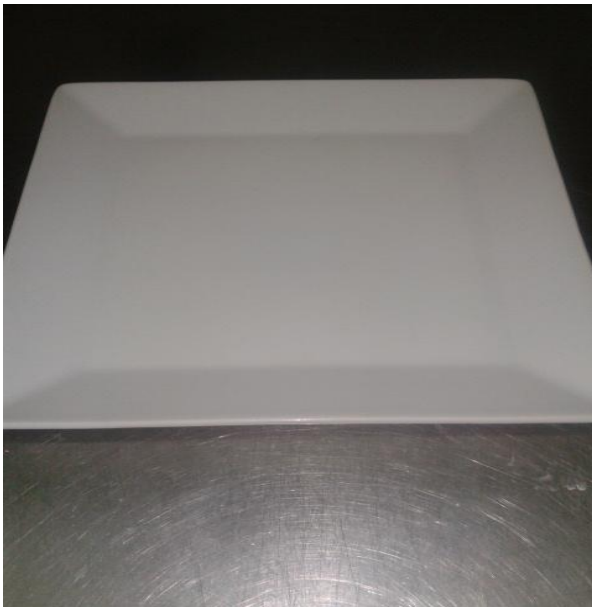


15.2. Vajilla

Primera entrada - plato sombrero



Segunda entrada - plato 24 cuadrado



Plato fuerte - plato Saturno



Copa – chicha morada



Decoración de la cava



15.3. Arte del menú



15.4. Platos de venta

Primera entrada: ceviche al ají amarillo



Segunda entrada: Rocotos rellenos



Plato fuerte: Ají de gallina



Chicha morada



Postre: trilogía de sabores y texturas



16. Bibliografía

- **Entrevista:** Harrington, David, chef de banquetes de la USFQ (orientación del menú y receta de ají de gallina)
- **Lugares:** Restaurante Segundo Muelle, Quito – Ecuador
Restaurante El Inca, Quito -Ecuador (orientación)
- **Web sites:**

Acosta, M. (14 agosto 2011). Mapa gastronómico del Perú. *El comercio*. Web. Febrero 2013. <<http://elcomercio.pe/gastronomía/peru-platos-mas>>

Amparo, E. (N.A.)“La gran cocina peruana”. *Amb-peru*. Web. Febrero 2013. <<http://www.amb-perou.fr/index.php?action=show&controller>>

Ariansen, J. (1996) La fascinante historia del cebiche. *Eruizif*. . Web. Febrero 2013. <<http://eruizf.com/peruano/peruano11.html>>

Gastronomía peruana (18 febrero 2013).. *Enjoyperu*. Web. Febrero 2013. <<http://www.enjoyperu.com/recetas/cocina-peruana3.htm>>

La cocina en el Perú (2010). *Cocina peruana*.. Web. Enero del 2013. <<http://www.yanuq.com/recetasperuanas.asp>>

Márquez, E”(2012). La historia culinaria del Perú.*Scribd*.. Web. Febrero 2013. <<http://es.scribd.com/doc/59531824/Historia-Gastronomia-Peruana-PDF>>

Meylin. (3 Marzo 2011). Historia de la gastronomía peruana. *Afuegolento*. Web. Enero 2013. <<http://www.afuegolento.com/noticias/cocina/opinion/9354/historia/la/gastronomia/peruana>>

Mikuna, M. (N.A.) Cultivos milenarios. *Ninamikhuna*. Web. Febrero 2013. <<http://ninamikhuna.tripod.com/historiadelacocinaperuana.html>>

Platos y regiones de la gastronomía peruana. (2010) *Agroperu..* Web. Febrero 2013. <<http://agaperu.com.ar/gastronomia-peruana/platos-y-regiones>>

Rocoto relleno. (Enero 2013) *Cocinero peruano*. N.A. Web.. <<http://www.cocinero peruano.com/entradas/17/26-rocoto-relleno.html>>

Sifuentes, C. (2013) Ingredientes principales de la comida peruana. *Comida peruana*.

. Web. Febrero 2013.

<<http://comidaperuana.about.com/od/Ingredientes/tp/Ingredientes-Esenciales-De-La-Comida-Peruana.htm>>

Una historia del ají de gallina.(febrero 2013)*La yema del gusto*. 2013. Web..

<<http://www.layemadelgusto.com/gastronomia/una-historia-del-aji-de-gallina>>

Bibliografía de libros

Cánepa, G. (2011)*Cocina e identidad: la culinaria peruana como patrimonio cultural inmaterial*. Ministerio de cultura.

Peschiera, E.(2004) *Secretos de la cocina Peruana*. Editorial Granica. Perú.

Villavicencio, M. (2007) *Seminario de la historia de la cocina peruana*. Vol 8. Ed universidad

san martin de Porres.