

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Proyecto de menú, Restaurante Marcus Apicius

Menú Nacional
“Deleitado por Los Andes”,
Rescate de nuestra gastronomía ecuatoriana serrana.

Autor
Ma. Victoria Beltrán Chávez

Director de Tesis
Homero Miño, Chef

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

Quito, Mayo de 2013.

Universidad San Francisco de Quito

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**Licenciatura en Arte Culinario y Administración en
Alimentos y Bebidas**

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

Proyecto de menú, Restaurante Marcus Apicius

**Menú Nacional “Deleitado por Los Andes”,
Rescate de nuestra gastronomía ecuatoriana serrana.**

Autor

Ma. Victoria Beltrán Chávez

Homero Miño,
Chef Ejecutivo Certificado MA
Director de Tesis

Claudio Ianotti,
Coordinador de Arte Culinario
Miembro del Comité de Tesis

Mauricio Cepeda,
Decano del Colegio de Hospitalidad
Arte Culinario y Turismo

Quito, Mayo de 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: _____

C. I.: _____

Fecha: _____

RESUMEN

En el siguiente estudio se habla sobre la gastronomía ecuatoriana, se describe que es tan rica y diversa como las tierras que posee. Se relata sobre los platos emblemáticos del Ecuador y de cómo se los nombró tradicionales por su antigüedad de cientos de años, cuando fueron creados en la colonia, gracias a la fusión de culturas que se desarrolló. Se habla sobre la historia de la comida ecuatoriana.

Después se enfoca en los temas culinarios de la Sierra de nuestro país, los productos típicos utilizados en las recetas y los platos que son preparados en cada provincia.

Se describe luego la experimentación de la tesis, que se realizó para exponer y recordar los platos tradicionales serranos, por medio de un menú ofertado en noviembre del año 2012 en el restaurante Marcus Apicius de la Universidad San Francisco de Quito. Se analiza sus datos financieros y gastronómicos, y se describe su síntesis, conclusiones y recomendaciones.

En toda la tesis, se menciona sobre la importancia del apogeo de la gastronomía tradicional ecuatoriana, la cual corre peligro de ser menos valorada debido a las nuevas influencias de comidas internacionales. Además sobre como las costumbres de métodos de cocción autóctonos se pueden extinguir por suplantarlos con nuevas técnicas fáciles y rápidas para realizar.

ABSTRACT

The following thesis is about Ecuadorian cuisine, describing how it rich and diverse it is, just like the fields and the territory of this country. It mentions typical dishes that are considered signature dishes of Ecuador and why they are named traditional because of their history spanning hundreds of years old since they were created. These plates were born in the time of the colony and have grown thanks to the fusion of cultures present in that particular period of time. In this studio we talk about the history of Ecuadorian food. Then this thesis focuses on the subject of gastronomy of the Sierra region of our country, the typical products used in recipes and dishes that are prepared in each province.

In the next pages we explain about the experimental part of the study, a project that was done with the purpose of exposing and remembering the traditional recipes of the Sierra. The Project was a menu that was offered in the restaurant Marcus Apicius of the Universidad San Francisco de Quito on November 2012. In the analysis we describe financial and culinary themes, also the conclusions and recommendations.

Throughout the thesis the need to foster the traditional Ecuadorian cuisine and how important it is, is mentioned constantly. We explain that our gastronomy is in danger of being less valued because of new influences of international cuisine. It talks as well on how indigenous cooking methods can be extinguished by replacing them with new techniques for fast and easy preparations.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	5
ABSTRACT	6
INTRODUCCIÓN.....	9
Antecedentes	12
Problema	15
Hipótesis	15
Pregunta de investigación	16
Presunción del autor del estudio.....	17
Supuesto del estudio.....	19
REVISIÓN DE LA LITERATURA.....	20
Historia de la Gastronomía Ecuatoriana.....	20
Contexto y Marco Teórico.....	30
Marco de referencia.....	30
Marco teórico	38
Técnicas tradicionales para la preparación de los alimentos.....	38
Utensilios que ya no son muy utilizados.....	43
La Gastronomía Serrana.....	46
La papa	57
El maíz.....	60
El Mote	63
Nixtamalización.....	65
METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	66
Recursos empleados	68
Metodología	69
Métodos de investigación.....	71
Fuentes y recolección de datos	72
Justificación de la metodología seleccionada.....	73
Recomendaciones.....	75
PARTE PRÁCTICA DE LA TESIS: PROYECTO DE MENÚ.....	76
Menú de Cocina Ecuatoriana.....	76
Resumen gerencial del proyecto.....	76
Propuesta de menú.....	78
Descripción del menú.....	78
▪ Primera Entrada:	79
▪ Segunda Entrada:	80
▪ Plato Fuerte:.....	81
▪ Postre:	83
Arte del menú.....	84
Técnicas culinarias utilizadas, variaciones o adaptaciones locales	85
Técnicas culinarias utilizadas en cada plato:.....	85
TRILOGÍA DE MOTES.....	85
SANCOCHO	87
FRITADA	88

GOLISINAS SERRANAS	90
CUERPO TEÓRICO DE LA PARTE PRÁCTICA DE LA TESIS	92
Síntesis	92
Resultados y conclusiones	95
ANÁLISIS GASTRONÓMICO	97
Recetas estándar y procesos.....	97
Detalle de técnicas culinarias y procesos técnicos	97
Detalle de ingredientes y adaptaciones.....	102
Equipos utilizados.....	107
Menaje necesario:	109
ANÁLISIS FINANCIERO	110
Recetas estándar de costos	110
Costo por plato y costo total del menú	110
Kárdex de producción, ventas y bajas diarias	110
Resultados financieros	111
Costo teórico y real del proyecto de menú	112
Costo teórico	112
Costo real.....	113
Costo Total de Requisiciones:	113
Costo Total De Transferencias Devueltas:	114
Ingresos por ventas	115
Costo real calculado	115
Análisis y justificación del análisis financiero	116
Recomendaciones y comentarios	117
Conclusiones de la experimentación puesta en práctica	117
CONCLUSIONES.....	119
Importancia del estudio	119
Respuesta a la pregunta de investigación.....	120
Limitaciones del estudio	123
Recomendaciones para futuros estudios	123
REFERENCIAS	125
ANEXO 1	127
ANEXO 2	128
ANEXO 3	151
ANEXO 4	157

INTRODUCCIÓN

Con la base de que el Ecuador es calificado como un territorio pluricultural, se concluye que se lo caracteriza así no sólo por tener 14 nacionalidades, 31 etnias y más de 10 lenguas existentes; sino también por las distintas costumbres que sus pobladores han mantenido como tradición. Dentro de la tradición entra nuestra gastronomía, esos manjares preparados en cada región, la combinación de especias, ingredientes y sazón que resultan nominando a nuestra comida como compleja y bastante diversa.

Las preparaciones que ahora conocemos como platos típicos, nacieron hace unos 500 años, cuando las comunidades antiguas fueron conquistadas y obligadas a cambiar. Nuestros antepasados, al no poderse resistir completamente al asentamiento de esas nuevas costumbres, comenzaron a combinar sus tendencias con las que se les imponía que debían practicar. Creencias, construcciones, vestimenta y alimentación se vieron modificadas, y las mismas son las que en la actualidad las asumimos propias y parte de nuestra tradición.

Productos como el cerdo, plátano, limón y cebolla fueron introducidos a nuestro territorio, y ahora son ingredientes típicos de nuestras recetas nacionales. No contamos con registros concretos de la historia de nuestros platos, pero los

hemos mantenidos por centenas de años, gracias a la enseñanza de su preparación generación tras generación en cada familia.

Nuestra gastronomía se puede ver modificada en el tiempo actual como hace 500 años, dado a que tal como antes existió una conquista, ahora estamos dentro de una globalización, que es un proceso que consiste en totalizar la comunicación e interdependencia entre todos los países; la globalización nos deja conocer lo que hay en el exterior, sus tecnologías y avances. Al relacionarla con nuestra gastronomía, las tendencias y costumbres se están viendo modificadas, el conocimiento de cómo se desarrolla el resto del mundo, impulsa a que nosotros los nuevos gastrónomos o los apasionados por la materia queramos utilizar nuevos artefactos y suplantar viejas técnicas de cocción complejas por métodos más simples y rápidos. En estos días existen tantas técnicas, utensilios y alimentos novedosos y distintos a los conocimos por cientos de años (a los que llamamos autóctonos), que están siendo introducidos a Ecuador y al ser utilizados en platos típicos variarán nuestra tradición.

En la siguiente tesis, se describirá la historia de la gastronomía ecuatoriana, luego se va a enfocar en la región de Los Andes, la sierra ecuatoriana, y a describir sus productos típicos y la característica de sus platos tradicionales.

La cocina de un pueblo es la muestra más clara de su cultura (M. Cárdenas).

La diversidad de culturas que se manifiestan en el callejón interandino refleja la variedad y riqueza de sus suelos, los ingredientes más populares que son parte de los platos son la papa, el maíz y los cereales.

Gracias a la diversidad, contamos con platos únicos de cada región y ciudad, más adelante, cuando se describa sobre la región Sierra y su gastronomía, se mencionarán algunos de los platos tradicionales de cada provincia de la región andina. Esos platos entre mucho otros son los que concluyen la diversidad de la gastronomía serrana.

La más clara táctica que se puede ejercer para que toda la tradición culinaria sea bien valorada y no se vaya quedando en el tiempo, es el consumo de ella, fomentar la práctica de realizarla también con las técnicas de preparación antiguas, de este modo los sabores característicos que las transforman en únicas no se vean suprimidos.

Es deber nuestro como ecuatorianos, no perder nuestra identidad y mantener nuestra tradición gastronómica, justamente esta es la motivación principal para la elaboración de la presente tesis.

TEMA

“Deleitado por Los Andes”, Rescate de nuestra gastronomía ecuatoriana serrana.

Antecedentes

El Ecuador es un país pequeño en territorio pero grande en diversidad, está constituido por cuatro regiones que varían en sus costumbres y en cada una de ellas se practican distintas tradiciones. Cada región de nuestro país tiene su particular sabor, esto se debe a los “aliños” y condimentos que se ocupa para cocinar. Los ingredientes que acompañan las comidas también varían en cada zona: en el norte no pueda faltar la papa, para el sur el mote es la mejor guarnición, en la costa todo va acompañado con verde y en el oriente la yuca juega un papel fundamental. Todos estos productos son preparados de distintas formas en cada receta, consiguiendo así distintas texturas.

La gastronomía ecuatoriana es denominada como compleja y diversa, no existen archivos concretos en cuanto a su historia, y las preparaciones típicas son conocidas debido a la enseñanza que fue transmitida de generación a generación. Nuestra comida ecuatoriana típica actual nació gracias a la conquista, cabe recalcar que tiene una influencia de gastronomía española muy fuerte, aunque

también tiene tonos (que ganó en el tiempo de la colonia) de comida francesa e italiana, además tiene ingredientes de China y de Turquía, y productos austriacos, alemanes y judíos.

Los platos típicos de Ecuador surgieron hace más de 500 años, fue después de la conquista, cuando nuestros aborígenes combinaron sus tradiciones con las que se veían obligados a incorporar y practicar. Un ejemplo de la combinación de culturas puede ser que en Quito tenemos la Iglesia de San Francisco, construida por indígenas a orden de españoles; es un templo para adorar al Dios de los cristianos, mas la infraestructura de la iglesia y su entrada de gradas concéntricas datan de una estructura para venerar al dios Sol, de los indígenas. Tal como se combinó las creencias, existió una fusión de costumbres, alterando el arte, las construcciones, la vestimenta, y las prácticas cotidianas (como la alimentación), todo fue modificado para entrelazar la vieja con nueva cultura.

En la práctica gastronómica, a los alimentos que normalmente eran consumidos se les fue enriqueciendo con los nuevos ingredientes introducidos del extranjero, con el paso de los años las nuevas creaciones se volvieron comunes, luego típicas y ahora tradicionales con una edad de cientos de años.

Nuestros platos típicos, como los conocemos, se han mantenido desde la colonia, ahora por la globalización en la que nos vemos envueltos, nuestras

costumbres se están alterando a razón de la influencia de nuevas técnicas, de conceptos y del conocimiento de herramientas más sencillas de utilizar.

Con la importación, el inmenso desarrollo de la industria y la innovación; los equipos de cocina que eran utilizados han evolucionado. Hoy en día se busca la versatilidad y se producen artefactos que, por ejemplo, cocinen los alimentos rápidamente. Estas nuevas técnicas de elaboración están opacando lo que se nombra tradicional, como las largas cocciones en paila de bronce o en olla de barro sobre leña, la molienda en piedra, o tostar en tiesto. Hay métodos y recursos que en la actualidad se han dejado de utilizar o ya no se los requiere; pero debemos tener presente que los aromas y los sabores que ellos aportan en el producto final son vitales en nuestra esencia ecuatoriana.

La preferencia de consumir comida nacional está siendo disminuida frente las nuevas opciones y manjares del mercado exterior, puede ser es este el motivo por el que nuestras preparaciones tradicionales se están modificando y hasta olvidando. El proyecto realizado de menú ecuatoriano como fin de experimentación de la tesis, surgió con el afán de rescatar las técnicas autóctonas de preparación y para ofrecer al comensal nacional y extranjero, recetas muy apreciadas que son tradicionales y rescatan nuestra identidad.

Problema

La gastronomía tradicional ecuatoriana se ha originado desde los años colombinos gracias a la fusión de alimentos autóctonos con los traídos por el viejo mundo. Se logró combinar costumbres y a los resultados los hemos tenido valorados por siglos bajo el nombre de comida tradicional. Ahora nos vemos expuestos a una revolución de influencias por la globalización que está opacando la práctica de técnicas nuestras y reemplazándolas por nuevas y más ágiles, dejando lo nuestro en segundo plano.

Hipótesis

La causa del problema se debe a que no existió en Ecuador una educación documentada sobre nuestra gastronomía, las recetas se las ha enseñado de generación en generación y no se tiene un respaldo escrito sobre su historia y surgimiento. En la actualidad al vernos expuestos a influencias externas innovadoras, nos vemos tentados a practicar nuevas tendencias y dejar que nuestra tradición se pierda en el tiempo.

Una posible solución es rescatar aquellas prácticas que ya se ven olvidadas y volver a realizarlas. Como parte de la solución es utilizar nuestros utensilios autóctonos y preguntar a nuestros abuelos cómo se elaboraban antes

las comidas típicas. Luego, la medida a tomar es investigar en la historia escrita y resaltar lo que se refiera a nuestra cultura culinaria para archivarla.

La base por la que se debe iniciar para evitar el problema es fomentar el valor de lo nuestro. Se debe enseñar de qué se trata nuestra esencia, qué es lo interesante de nuestra comida tradicional, cómo nuestra gastronomía resulta ser un producto de la fusión (tendencia culinaria en boga en la actualidad), y datar sobre la importancia de las cocciones lentas en utensilios básicos para generar el sabor autóctono deseado.

Pregunta de investigación

¿Cómo y hasta que punto se debería educar a los ecuatorianos sobre nuestra gastronomía para que no se pierda la tradición en el pasar del tiempo?

No se cuenta con documentos escritos sobre el origen de los platos típicos y tradicionales de Ecuador, lo que conocemos como nuestra cultura y costumbres tiene sus indicios en el tiempo de la colonia y han perdurado por siglos. En la actualidad se está reemplazando el consumo de nuestra comida por nuevas tendencias extranjeras, y las técnicas de cocción ecuatorianas se están sustituyendo con métodos y equipos más avanzados y ágiles, disolviéndose así la esencia de la tradición.

Presunción del autor del estudio

Se presume que el resultado que se obtendrá de la tabulación de las encuestas serán datos basados en la verdad descrita por los encuestados.

Se asume que al existir tanta oferta de comida internacional en el país, la comida tradicional está siendo desplazada a consumirla en segundo plano.

Se cree que la globalización influye a conocer sobre el exterior a los ciudadanos. Productos alimenticios nuevos entran a nuestro país con técnicas de cocción innovadoras y equipos tecnológicos interesantes (de fácil uso). Estos, son de gran interés para los ecuatorianos de tal modo que se ven tentados a involucrarse en nuevas tendencias y reemplazar técnicas y herramientas ancestrales.

Se presume que al dar a conocer datos sobre la historia de la gastronomía ecuatoriana, los consumidores la comenzarán a valorar más, incrementando la práctica de realizarla y la costumbre de ingerirla.

Se llega a presumir también, que al realizar y ofertar comida típica tradicional ecuatoriana, será una forma de exponerla y causar de esta manera que el ecuatoriano la recuerde, y en él, impulsado por la añoranza, se va a provocar la necesidad del consumo de la misma y el deseo de aprender a realizarla.

Se concluye que al momento de que se percaten los ancianos que la comida típica que era más popular en su tiempo, en estos días se está realizando y consumiendo, ellos la recordarán y se manifestarán hablándonos sobre la historia de los platos, de cómo los preparaban sus abuelos y cuál es su posible origen.

Supuesto del estudio

Para confirmar las presunciones descritas, se ha realizado una encuesta para verificar el criterio de los consumidores nacionales y extranjeros, acerca de su aprecio por la comida tradicional y si hace falta rescatar algún factor para que sea valorada en el transcurso de este tiempo tan tentado al cambio.

Como método de estudio de la tesis, se ha ofertado un menú con platos típicos de la Sierra ecuatoriana en el Restaurante Marcus Apicius de la Universidad San Francisco de Quito. El proyecto fue realizado en la semana del 06 de noviembre de 2012, al 11 de noviembre del mismo año (una semana calendario). El menú fue consumido por estudiantes, profesores y gente externa a la universidad siendo ellos nacionales y de ciudadanía extranjera.

A continuación se detallará en concreto las bases y preguntas de la encuesta realizada, los resultados que la población reveló y su concordancia con las presunciones que se detallaron como motivo de la investigación.

Luego, se explicará el proyecto efectuado de menú nacional. Se indicará su propuesta, los platos tradicionales que fueron ofertados, las técnicas utilizadas para preparar los alimentos, las conclusiones y la síntesis de la puesta en marcha y, finalmente el análisis gastronómico y financiero del estudio de esta tesis.

REVISIÓN DE LA LITERATURA

Historia de la Gastronomía Ecuatoriana

El problema de la gastronomía ecuatoriana es que no existen archivos explícitos escritos sobre ella. Se conoce que la comida y dieta diaria de los primeros aborígenes se solventaba con la caza y recolección de frutos y semillas diarias. Se sabe que luego, nuestra comida autóctona precolombina fue bastante modificada y enriquecida cuando llegaron a conquistar nuestras tierras.

Se conoce sobre vestigios de vida en el territorio ecuatoriano, de hace 16000 a 18000 años, en los que pequeñas culturas aborígenes habitaron estas tierras. Fueron grupos de primeros sedentarios que encontraron terreno fértil y con abundancia de animales para la caza. En nuestra actual Costa, las culturas que se asentaron fueron la Machalilla, Chorrera, Jambelí, Valdivia, Vegas, Bahía, Guangala, Tolita y la Jama-Coaque. En la zona de Los Andes, nuestra Sierra, las culturas que la habitaron fueron la Cotocollao, Tuncahuán, Carchi, Ángel, Chaullabamba, y la Narrio.

Después que cada cultura se percató que a su alrededor existían más personas habitando, se desarrollo un periodo de integración entre ellas. Las

culturas resultantes de la integración que se pueden nombrar de la Costa son la Atacames, Huancavilca, Milagro-Quevedo, la Manteña, Jama-Coaque y la Chirije. En la Sierra resultaron la cultura Panzaleo, Otavalo, Cañari, Cayambe, Caranqui, Quillacinta, Puruhá, Pastos y Palta. Las culturas que habitaron nuestra Amazonía actual fueron las Napo y Cotacocha.

Estas culturas tuvieron grandes avances de vivir en comunidad, crearon sistemas de riego en las plantaciones (que ya lograron domesticar), sembraban las plantas formando terrazas para que el agua baje de la montaña siguiendo un sistema e irrigue todo el cultivo. La agricultura avanzó con técnicas distintas en cada cultura (dependiendo el clima de donde habitaban), no sólo se cultivaba vegetación comestible, sino también las plantas y hierbas que utilizaban para curar, como las plantas medicinales.

Los productos autóctonos, antes de la llegada del viejo continente a América eran los granos, el maíz y la papa, como frutas se tenía guayaba, papaya y la piña. La caza era una actividad diaria para la alimentación de las familias, cada familia aportaba con algo para la comunidad que en sí era la reunión de cada familia con mismas raíces. Los animales más consumidos eran el cuy, el conejo, la danta y las llamas, a los osos y los venados se los cazaba para extraer su piel y usarla como parte de su vestimenta. En la Costa la caza se efectuaba también sobre animales más salvajes, además los pescados y mariscos estaban presentes en la alimentación diaria. En la Sierra consumían especies que no

forman parte del grupo mamífero como los insectos y moluscos, entre ellos los catzos y los churos.

Las técnicas de cocción aborígenes fueron muy interesantes. En la Sierra las casas tenían paredes de barro y techo de paja para aislar y proteger a las familias del frío, en la mitad de la casa, se data, que normalmente existían tres fogones, a los fogones los rodeaban con piedras y rocas (tulpas), las mismas que sostenían sus utensilios como ollas de barro y sartenes de tiesto. A los alimentos ya se los cocinaba con líquido y hierbas o solamente se los tostaba.

En la costa, gracias a la evaporación del agua marina en las rocas, encontraron la sal, con la que cocinaban los alimentos, la técnica más importante que llegaron a realizar con la sal, era cubrir todo el alimento con ella y de esta manera conservar el producto en el tiempo; secaban con sal la carne de pescado y la carne roja. Luego, esta práctica fue muy útil para transportar alimentos de un lugar a otro y mantenerlos aunque sean perecibles.

Se conoce que en el oriente se practicaba la técnica de conservar los ingredientes a través del humo (técnica muy parecida a la actual, de producir alimentos ahumados), de igual manera sirvió para el transporte de alimentos.

Las culturas fueron luego conquistadas por otras más grandes, el impero Inca fue el último en llegar a nuestros territorios (antes de los españoles) y logró dominar un 60% de nuestras comunidades. Las costumbres practicadas por los

nuevos aldeanos no se diferenciaban mucho de las que ya se realizaban comúnmente, además los alimentos que se consumían eran los mismos. Nuestra gastronomía aborígen era básica y las técnicas de cocción simples.

Los Incas ya poseían grandes banquetes, no acostumbraban a comer en exceso pero bebían hasta embriagarse, tomaban la chicha de maíz fermentada, lo acostumbraban hacer después de sus banquetes y lo hacían durante toda la noche. Supuestamente para tener un mejor contacto y enlace con sus dioses. (R. Olivares, historiadora).

El cultivo de alimentos nació de la domesticación de las plantas, luego tomó el nombre de agricultura, comenzó por la necesidad de llenar de energía al cuerpo diariamente dado a que la caza de animales no siempre era fructífera, la recolección de vallas y semillas dejó de funcionar cuando los aborígenes ya se asentaron en un solo terreno y se vieron forzados a intentar hacer germinar frutos de las plantas, gracias a la necesidad aprendieron a domesticar los sembríos y nació el cultivo y su efecto, la cosecha, que dependiendo la naturaleza de cada producto, se la podía realiza, semanalmente, temporalmente o hasta una cada año.

Las prácticas de agricultura son nombradas cuando el ser humano ya las realiza como actividad de trabajo, y cuando comienza a aprovechar a los productos resultantes como recursos. Antes de la llegada de Colón a

América los imperios y culturas pequeñas ya manejaban sistemas de riego para los cultivos y cosechas programadas según la maduración de los alimentos, ellos conocían perfectamente la tierra y el clima de cada época del año. Luego de las revueltas de conquista y seguida la permanencia de los españoles en el territorio que actualmente es Ecuador, las tierras de los indígenas fueron usurpadas por los nuevos moradores, y ellos con excusa de brindar al indígena un espacio en el que pueda vivir y adoctrinarlo (enseñarle sobre la religión), pedían como pago el trabajo gratuito en cultivar sus tierras, cuidar su ganado y hacer sus quehaceres. Este tributo o pago era llamado *encomienda*, la misma que al inicio fue practicada como lo descrito, pero con el pasar de los años se la mal interpretó cometiendo varios abusos inhumanos en contra de los indígenas, esclavos y hasta mestizos.

A pesar de las injusticias que se vivieron en la época de la colonia, y ahora refiriéndonos netamente al avance de la gastronomía, cabe reiterar que la agricultura siguió siendo practicada y cada vez fue innovándose gracias a nuevos conocimientos llegados del viejo mundo, en un principio, en un pedazo de suelo se sembraba varios productos mezclados para luego cosecharlos y consumirlos; después de conocimientos adquiridos, se comenzó a cultivar en un pedazo de tierra un solo producto, con el fin de que crezca libremente y que germinen más frutos.

La producción agrícola se limitaba a la siembra en haciendas para el consumo exclusivo de sus dueños y peones, más tarde, cuando los cultivos se sectorizaron a sembrarse en pedazos de tierra distintos para cada producto, se comenzó a comercializar en las ferias las frutas y verduras obtenidas. Finalmente la agricultura nativa se destino a cruzar fronteras gracias a la demanda de rosas, las cuales hasta nuestros días son exportados a otros países.

Regresando a la historia, después de la llegada a América y el asentamiento de europeos en el continente, las costumbres culinarios tuvieron cambios que nuestros aborígenes nunca hubiesen conocido. Los nuevos pobladores introdujeron a este territorio animales domésticos (comestibles) fáciles de transportar, como gallinas, vacas, borregos y cerdos. Ellos buscaron cómo conservar sus alimentos y a la mayoría los guardaban curándolos previamente con técnicas muy parecidas a las nuestras.

Con la llegada y la conquista hubo una inmensa revolución en las culturas culinarias y una fusión de costumbres. Los indígenas se vieron obligados a incluir los productos extranjeros en su consumo diario, aprendieron a prepararlos y encontraron la forma de combinarlos con los productos que antiguamente comían. Como resultado, nuevas preparaciones surgieron, un ejemplo en la sierra fue que complementaban los platos de carnes europeas con papas y granos.

Toda la vida cotidiana fue alterada a partir de la conquista, las costumbres y técnicas culinarias tuvieron un gran giro, pero hay que nombrar que el arte también cambió, se incrementó y ayudó al desarrollo de las antiguas comunidades. En cuanto a las artesanías que se realizaban para el uso gastronómico, se avanzó notablemente, aquellas vasijas de barro, pailas de bronce y sartenes de tiesto fueron modificados. Se fue ajetreando a la innovación de ollas con nuevas formas en diseño y la variación de tamaño para la preparación de cada comida. La creación de equipos de cocina se desarrolló gracias a los nuevos moradores, construyéndose nuevos hornos de ladrillo para el pan que funcionaban sobre la brasa de la leña. La tulpa (cuarto donde cocinaban los indígenas) fue reemplazada.

Al ya tener equipos donde elaborar alimentos más ricos, y con utensilios más sofisticados, surgió la creación de la cubertería y la evolución de la vajilla, se fomentó el uso de la mesa como comedor y lugar de reunión. Al inicio y por largo tiempo, sólo los virreyes y terratenientes podían utilizar el menaje; los indígenas y esclavos comían con las manos. Fue después de siglos cuando los derechos fueron cambiando.

Al pasar el tiempo, la evolución fue progresando, gracias a la llegada de la tecnología y el conocimiento de la industria, a nuestras tierras se pudo importar equipos más sofisticados como cocinas de hierro fundido que funcionaban con gas. Las ollas y tiestos de barro quedaron en segundo plano, y a la madera, el bronce y la hojalata se los dejó directamente como material para la realización de

utensilios. La utilización de leña y carbón para cocinar alimentos se vio reducida y suplantada, (mas los sabores que se consiguen al ocupar la brasa de la leña para cocinar alimentos es única y sabrosa, son prácticas que se están perdiendo por completo en la actualidad y que debemos rescatarlas).

De la mano del pasar del tiempo, las prácticas culinarias autóctonas se comenzaron a extinguir, un ejemplo efectivo es el método de cocción *pachamanka*, que es una técnica de cocción originaria del tiempo del imperio Inca, era bastante realizado en la Sierra, se trataba de cocinar en olla de barro dentro de un hueco cavado en la tierra y reforzado con paredes de piedra volcánica, a la olla se la introducía en el hueco y se la cubría con piedra volcánica incandescente, luego la tapaban con piedras frías, paja y hojas de achira, Las piedras hacían el papel de fuego y calentaban la olla haciendo hervir su líquido contenido. La cocción era lenta y larga, se sabe que incluso se tardaba un día para que la preparación se cocine totalmente, pero que merecía el tiempo de espera debido a que el producto final era delicioso, y se conseguía carnes suaves y caldos concentrados.

Otro de los productos que se está perdiendo por el pasar del tiempo y la modernidad de las tendencias, es el chaguarmishqui, bebida que se la utilizaba para rituales legendarios y ofrendas que se consideraban sagradas. De igual manera, aunque en menos densidad, la chicha auténtica del tiempo precolombino se está dejando de realizar, es una bebida realizada a partir del maíz; tal como a la cerveza, se produce a partir de la fermentación y la maceración con azúcar de

caña. Como la chicha de jora que es de color violeta a morado oscuro, tono que se desprende de los granos de maíz negro.

De la misma manera, tal como las costumbres de cocción de los alimentos han cambiado con el paso de la historia, las tradiciones antiguas han ido desapareciendo, como los rituales que se realizaban por grupos indígenas en celebraciones por la cosecha de los alimentos. En la actualidad sabemos de pocos festejos en las que se mantienen rituales, tales como el Inty Raymi, la fiesta del Pucar Hautay o la de Tzantza.

La fiesta del Inty Raymi es celebrada en el mes de Junio de cada año, esta fiesta se ofrece a razón de la cosecha de las mazorcas maduras. Como parte del homenaje se prepara cuy y maíz. (El cuy es un producto que sigue siendo muy típico en la zona de la sierra y es el género principal en los platos servidos en festejos como matrimonios, bautizos, graduaciones u otros festejos indígenas).

Las celebraciones de la fiesta del Pucar Huatay son festividades a razón de la cosecha del maíz tierno, como parte del festejo se ofrece choclotandas, que son preparaciones de maíz envueltas en hojas de maíz mismo o de achira.

La fiesta de la Tzantza, es típica del oriente, en ella se brinda a los invitados jugo de tabaco y chicha elaborada con yuca.

Mencionando las fiestas típicas antiguas, es necesario nombrar algunas de las que se fueron acoplando por el asentamiento de los europeos, fiestas (motivadas por la religión Católica) que en nuestros días son tradicionales y parte de nuestras costumbres. Entre algunas, se puede referir a la del Corpus Cristi, las fiestas de San Pedro, San Pablo, y San Juan, el Día de Difuntos (el Día de Finados, ya era una costumbre antes del arribo de los españoles, en las que los indígenas acostumbraban llevar comida a la tumba de sus difuntos y compartirla ahí. Los españoles la adaptaron al calendario católico), ahora se la celebra llevando colada morada y guaguas de pan al cementerio. También vale mencionar a la celebración de Semana Santa, en la que se festeja cocinando y comiendo en familia la Fanesca.

Contexto y Marco Teórico

Marco de referencia

El Ecuador constituido tiene cuatro regiones: Costa, Sierra, Oriente y la región Insular Galápagos. En este estudio nos concentraremos en la región de Los Andes, la Sierra. La Sierra ecuatoriana está zonificada por distintos territorios y climas, como la subtropical, el bosque húmedo, los páramos y las áreas templadas, en cada una de ellas se cultivan distintos productos debido al tipo de tierra que varía.

Como se ha afirmado la cocina ecuatoriana es muy diversa, cada región se caracteriza por realizar recetas con sabores que no coinciden con los mismos platos preparados en otras zonas del país.

Entre algunos de los platos típicos serranos la morcilla, el ají de librillo y los llapingachos son delicias provenientes de la provincia de Tungurahua. Las hallullas y las chugchucaras son tradicionales de Latacunga, el ceviche de chochos con cuero cocinado es originario de Riobamba, en Quito se prepara la fritada quiteña, el hornado, el mote criollo y con chicharrón, y de dulce la quesadillas y el rosero. La fritada (con distintos aliños) es típica de Imbabura y la carne colorada de Atuntaqui. Del norte también, en Tulcán se consume el cuy asado con distintos granos cocinados. Del sur, en Cuenca los visitantes no se pueden ir sin probar las cascaritas, el mote pillo y el mote sucio con mapagüira.

Los ingredientes que no pueden faltar en la mesa de los serranos es la papa, el maíz y los granos, en toda sus variedades. Las tierras de los Andes son muy ricas y fértiles, en los terrenos se pueden cultivar arveja, fréjol, habas y muchas más variedades.

Vale aclarar, que nuestra *comida típica ecuatoriana* tiene su origen desde el siglo XVI, cuando Colón llegó al nuevo continente y el asentamiento de habitantes del viejo mundo comenzó a poblar nuestras tierras. La dieta diaria de los antiguos y nuevos habitantes se vio modificada y enriquecida totalmente. Con el pasar del tiempo y su decisión definitiva de vivir en nuestro continente, los españoles comenzaron a traer varios productos, ya no solamente carnes, sino también productos como el trigo, el azúcar, cítricos como el limón, culantro y perejil como hierbas, y la cebolla, el ajo y otras hortalizas comenzaron a ser cultivadas en tierras del nuevo continente. Productos como el plátano, el trigo, la quinua, el arroz y la cebada se volvieron guarniciones típicas de la nueva cocina originada. De la misma manera productos autóctonos fueron llevados a Europa, los más valorados y que causaron mayor impacto en el viejo mundo fueron la papa, el maíz, el tomate y el ají. La fusión de culturas resultó en un enriquecimiento significativo de las costumbres y la dieta diaria tanto de los europeos como de los americanos.

El aporte del asentamiento de los nuevos moradores en nuestras tierras generó un desarrollo inmenso en cultura, de misma forma se incrementó el conocimiento culinario y la variedad. La gallina, la vaca y el cerdo fueron muy

apreciados y acogidos. La carne de borrego no ganó mucha fama, y son pocos los platos que hasta la fecha se comercializar de ese animal, se conoce el menudo, yaguarlocro (sopa preparada con las vísceras del animal), el seco de borrego, el caldo de treinta y uno, y el caldo de calavera.

La gallina fue adoptadas fácilmente, el seco de pollo, el caldo de gallina y la gallina de pinllo son ejemplos de las preparaciones tradicionales que se siguen apreciando y consumiendo.

La carne mejor valorada, traída por los españoles fue el cerdo, que es muy importante hasta en nuestra gastronomía actual, su grasa aporta un sabor delicioso a la comida. En la antigüedad comer el cuero de cerdo fue una novedad, y su carne blanda y bien cocida llenaba de energía a la comunidad. En la colonia fueron inventadas varias preparaciones, al cerdo lo aliñaban y lo freían con su propia grasa o lo horneaban con humo de leña. En la actualidad contamos con dos grandes preparaciones de cerdo que son conocidas como platos típicos, la fritada y el hornado, tal como hace siglos se los sigue saborizando con los mismos condimentos y se los realiza con técnicas y utensilios muy similares como la paila y la cuchara de palo.

Así como la gallina y el cerdo fueron fácilmente incorporados a la dieta diaria de nuestros antepasados, la vaca también tuvo su gran aprecia. Recetas con carne de res en la actualidad son bastante consumidas, se puede mencionar a la guatita (panza o estómago de la vaca) y el mondongo, el caldo de patas

(sopa con la canilla y pesuña de la res), el sancocho serrano y la sopa de lluspas o sancocho, que son preparados con las costillas del animal.

Además de la carne, la res comenzó a ser bastante cuidada y valorada por la leche que produce. De la leche se puede elaborar mantequilla y queso. El queso está presente en la mayoría de nuestros platos, con queso se realiza humitas, quimbolitos, tortillas de papa, bonitísimas (tortillas de maíz), entre muchas recetas. Tenemos quesos típicos ecuatorianos como el queso manaba, el queso de hoja, el queso de Bancos, el queso tierno, el queso de mesa, el queso amasado, entre otros.

Desde los años de la colonia, se acostumbró en la dieta serrana a consumir el pan como alimento para acompañar sopas y bebidas, desayunos y meriendas, el trigo vino del viejo mundo, y ahora es necesario en nuestra vida diaria, después de los avances en técnicas de cocción y la utilización de equipos, se crearon productos típicos como los bizcochos, las empanadas, las hallullas, las quesadillas y las roscas de viento.

Tal como en la Sierra se mantiene la costumbre de ingerir pan desde siglos atrás por la llegada del trigo, en la Costa se mantiene la ingesta de plátano y sus variedades, como plátano seda, plátano verde, maqueño o maduro, y es el ingrediente que complementa la dieta cotidiana, se prepara una infinidad de recetas con este producto nombradas como típicas, entre muchos se puede

mencionar el gato encerado, los bolones de verde, las empanadas de verde, el tigrillo, la torta de maqueño, entre otros.

De manera que la cocina serrana surgió de la sabiduría de la cocina indígena que se sumó a la cocina española y los frutos de la tierra para darnos “uno de los más ricos frutos de nuestro ser mestizo.” (Círculo de lectores, s.f.)

En la colonia, cada casa contenía un patio interno que era utilizado como huerta o para corral de animales como gallinas, cuyes y conejos, en los hogares se procuraba cocinar lo que se tenía en casa, las comidas se realizaban sólo para la familia, no como en la antigüedad que todo se realizaba en comunidad.

Nuevos sabores y preparaciones surgieron trayendo consigo la cocina criolla, que comenzó a variar de región a región debido al desplazamiento de los pobladores, que por comercio o trabajo se movilizaban de un lugar a otro, llevando consigo su método de cocción y aliño, al mismo que lo fusionaban con los ingredientes existentes en las otras zonas. Es lo que convirtió a nuestra gastronomía en un producto tan diverso. Ahora en cada lugar el plato típico tiene su sazón distinta y el nombre del plato cambia por los ingredientes que lo conforman.

Los productos fueron aprovechados por las comunidades y forman parte de la dieta actual de los pobladores. Se crearon platos para festejos tradicionales, como la Fanesca, en Semana Santa; la Colada Morada, en el día de difuntos; y varios platos típicos que se acostumbra preparar para celebraciones o eventos sociales.

La fanesca es una receta originada hace siglos, es una sopa espesa en la que los protagonistas son los granos. Se la prepara cada año en las fechas que se establecen como “Semana Santa” por los católicos cristianos, fechas que normalmente se destinan entre marzo o abril. Fundado a que comer carne esta semana es pecado, en nuestro país se acostumbra a cocinar un plato contundente para que llene de energía al cuerpo y no sea necesario consumir más proteínas.

Las recetas de la fanesca varían en cada hogar, generalmente se cocina zambo, zapallo y col, se reduce su fondo y una parte de este se lo utiliza para licuar a estos ingredientes y conseguir un caldo espeso como crema. Al bacalao seco lo tienen hidratándose en agua durante un día para que toda su sal que lo curaba se desprenda, luego lo cocinan en leche y lo reservan para servirlo en la sopa. En otra olla realizan un refrito (preparación en la que se saltea cebolla blanca, paiteña y ajo en aceite de achiote, se sazona con sal, pimienta negra y comino), agregan el fondo espeso y granos para que se cocinen en él. Luego incorporan leche y maní

para espesar y aportar sabor, corrigen sabores y para finalizar aumentan crema de leche para que la sopa gane textura. Suelen decorar la sopa con preparaciones de masas fritas hechas con harina de trigo, huevo duro, maduro frito, cebolla blanca, ají y perejil.

La fanesca es distinta en cada casa o restaurante, lo que normalmente varía son los granos presentes y si el pescado es agregado a la sopa o no. Los granos típicos de la sopa son la arveja, frejol, habas, choclo y chocho. Se puede encontrar platos con frejol rojo, frejol blanco, mellocos, arroz, lenteja, mote y hasta maní.

En fin su historia data que son doce los granos que deben presentarse en el plato, los mismos que representan a los doce apóstoles conocidos en la religión católica, el bacalao por su parte simboliza a Jesús. La fanesca como producto, protagoniza a la *última cena*.

Esta preparación es uno de los ejemplos de la combinación de culturas que surgieron en la colonia, los granos eran preparados en esa época del año debido a que coincidía ser tiempo de cosecha de productos maduros. Los conquistadores aprovechando la cosecha y con urgencia de enseñar sobre sus creencias cristianas, mandaron a preparar una sopa con los granos de nuestras tierras y con bacalao que llegaba curado en sal desde el viejo continente; la fusión de los alimentos resultó útil para que los españoles ocupen la sopa como material didáctico.

Muchas preparaciones nuestras tradicionales eran motivo de reunión familiar más en la actualidad que en el presente. Las familias solían reunirse desde los mayores hasta los más pequeños para realizar las comidas, como ejemplo se puede comentar sobre la fanesca mismo, los mayores eran quienes sabían todos los pasos para realizar la sopa, ellos enseñaban a sus descendientes haciéndoles realizar ciertos procesos, a unos les pedían desgranar los granos, a otros pelar los granos, a los más pequeños realizar las masas que se iban a freír. Toda la familia intervenía y participaba en la elaboración.

Tal como la Fanesca, otros platos tradicionales eran razón de reunión familiar, ahora en nuestros días, el tiempo es tan ocupado y son pocas las familias que se reúnen alrededor de una cocina. Esta es una costumbre que se está perdiendo y que se relaciona mucho con nuestra cultura culinaria.

Marco teórico

Técnicas tradicionales para la preparación de los alimentos

Las técnicas tradicionales de cocción de productos son aquellas que se han denominado así debido a que han sido realizadas para obtener un producto final de la misma manera durante un largo periodo de tiempo, son métodos que ocupan herramientas o utensilios y en ellos realizan las cocciones del alimento requerido tal como la población los ha elaborado por años.

Las siguientes técnicas que se mencionarán son las más tradicionales en la Sierra quiteña. (Una de ellas fue realizada para la elaboración del menú propuesto en venta en el restaurante Marcus Apicius de la USFQ).

- **Cocción en paila de bronce** (técnica realizada en el menú)

La paila de bronce fue utilizada incluso antes de la conquista incaica a nuestras tierras andinas, más que utensilio se lo puede describir como herramienta, pues es dentro de ella donde se cocina al alimento. Las pailas son de diámetro grande y bastante pesadas, de color dorado debido al material del que son fabricadas, cabe mencionar que son completamente de bronce (combinación de cobre y estaño). Gracias a su material se consigue que exista una buena conducción del calor o del frío dentro de la olla.

El producto principal que es cocinado en ella es el cerdo, y se conoce platos típicos realizados en paila de bronce y con cerdo como la fritada, o los tamales.

Además de ellos, se realiza el helado de paila, muy típico de la Sierra norte de Ecuador. Para realizar este postre, es necesario tener dos pailas de bronce, una más grande que la otra. En la más grande se coloca paja, hielo (mejor aún si es hielo seco debido a que se mantiene helado sin diluirse por tiempo prolongado) y sal en grano justamente para mantener helada la temperatura. En la otra olla se pone la pulpa de la fruta más azúcar y con una cuchara de palo se comienza a raspar los bordes de la mezcla en la olla mientras se gira a la olla que está sobre el hielo, el producto final es un helado compacto y con una textura única del sabor de la pulpa utilizada.

▪ **Pachamanka**

Es una técnica de cocción autóctona, al igual que la cocción en piala de bronce, a la Pachamanka se la realiza desde tiempos milenarios, como ya se la ha descrito, se trata de realizar un agujero en la tierra lo suficientemente profundo y ancho para que la olla de barro sea introducida en él. El calor que hará hervir los líquidos y cocinará los ingredientes, la temperatura caliente es transmitida desde la brasa de rocas ardientes (de preferencia volcánicas), se realiza una pared con estas piedras por todas

las superficies del hueco y luego se introduce la olla de barro o envueltos de preparaciones dentro hojas de achira por ejemplo, y se la tapa con las piedras ardientes, luego con piedras frías y finalmente con hojas y tierra.

En la actualidad son muy pocas las comunidades que siguen realizando la técnica Pachamanka, más se conoce que el tiempo de cocción es largo de más o menos un día promedio, y que el producto final es increíblemente delicioso pues el líquido resulta bastante concentrado en sabores y aromas, y el condumio presenta suavidad como en las carnes y los ingredientes añadidos.

En Perú esta técnica es mucho más popular y la siguen realizando en la actualidad, inclusive hay restaurantes que llevan el nombre de este método de preparación, Pachamanka.

- **Tostar en tiesto**

El tiesto es un sartén del tiempo antes del imperio Inca, se lo solía calentar sobre piedras ardientes (turpas), en la actualidad no se lo ocupa a menudo, mas quienes lo tienen como implemento lo calientan sobre fuego y ya no sobre turpas. El tiesto es muy popular para la terminación de la cocción de las bonitísimas (tortillas de maíz), y para tostar los granos y luego a ellos procesarlos para conseguir su harina.

- **Moler en mortero de piedra**

En una piedra que en el centro tiene una hendidura circular en el que se coloca el ingrediente deseado y se muele con la ayuda de otra piedra en forma de palo ancho. Al igual que las anteriores herramientas descritas es un artículo milenario, se lo obtenía de las orillas de los ríos y se perfeccionaba su forma para que cumpla el objetivo de moler. En él se muele especias tostadas, granos tostados, maní, ajíes, etc. Además se puede incorporar líquidos o aceites y formar una pasta al mezclarlos.

- **Cocinar en olla de barro sobre fogón**

El fogón era la principal fuente para la cocción de productos, las chozas autóctonas serranas constaban de tres fogones en su interior. Las familias talaban los árboles y a la leña la ubicaban formando un círculo sobre piedras, luego prendían fuego formando braza y carbón. Sobre la leña ardiente colocaban las turpas para asentar sobre estas a las ollas de barro que contenían el líquido e ingredientes que deseaban cocinar. La comida ganaba el sabor a barro y el aroma de leña.

- **Hornear y cocinar en horno de barro**

En la actualidad el horno de barro sigue siendo utilizado en pequeños pueblos para la elaboración de bizcochos, hallullas, pan, y

cualquier otras masas. Antes se los utilizaba también para preparar cuyes, cerdo y aves. Al horno lo realizaban con la mezcla de tierra o arcilla, paja y con un pegamento resultante de majado de animal (vaca, caballo o llama) con agua. Después de secarlo quemaban paja en su interior para formar una especie de barniz. Para hacerlo funcionar y que cocine los productos, se lo calentaba con el fuego prendido en leña (al igual que los fogones), a la leña lo solían extraer de árboles de eucalipto.

Utensilios que ya no son muy utilizados

Son varios los utensilios que después de la llegada y permanencia de los españoles, se siguieron ocupando para la preparación de la comida. Con el paso del tiempo muchos de ellos que han ido desapareciendo o simplemente rechazando debido al avance de la industria y la creación de herramientas más fáciles de manipular. Los siguientes son los más conocidos:

- **Guagua Múchica y batán**

Era parecida a la piedra de moler, en lugar de piedra era fabricada con madera, en ella se molía especies e ingredientes más sólidos como el plátano verde, la yuca y las papas, con el fin de realizar muchines, tortillas, tigrillo, empanadas, etc. El batán era un palo grueso de madera (generalmente de guayacán por la fortaleza de la madera).

- **Chuspa**

Es un colador de tela por donde se pasa el café, su forma es como la parte delantera de una media. En quechua significa bolsa.

Molino con manubrio: se utilizaba para machacar los granos tostados y obtener su harina gruesa que luego se la cernida, al café, el maíz y el maní también se los molía en el mismo molino.

- **Batea larga**

Era un recipiente de madera con forma de óvalo que se utilizaba a manera de *bowl*. En él se amasaba y se mezclaban los ingredientes.



Foto bajada de la web, <http://goo.gl/lkOcx>

- **Batidor de madera**

Era un batidor de mano para realizar masas, algunos eran como muestra la siguiente fotografía y otros como los normales que se encuentran en el mercado hoy en día de otros materiales como de metal o de silicona (los cuales son más resistentes).



Foto bajada de la web, <http://goo.gl/xELct>

- **Cedazo de cerda**

Era un aro de madera en el que se tejía como red al pelo largo de la cabellera o la cola del caballo (crin), se los ocupaba como coladores.



Foto bajada de la web, <http://goo.gl/wK4X9>

La Gastronomía Serrana

La Sierra ecuatoriana se ve atravesada por la cordillera de Los Andes, presencia sumamente importante pues gracias a las montañas se generan varios pisos climáticos engrandeciendo la riqueza de flora y fauna, es decir en la Sierra se cosechan gran diversidad de productos alimenticios, y además se puede mantener ganado y crianza de animales más pequeños como conejos, cuyes y gallinas. En el callejón interandino contamos con climas sub tropicales, bosques húmedos, páramos y áreas templadas.

La agricultura es la actividad económica principal de la Sierra ecuatoriana, a la ganadería por su lado, se la ha dispuesto ser producida con fines económicos solamente la Costa. En las dos regiones tanto en Sierra como en Costa existen criaderos de animales, más la leche y la carne vacuna (como producto principal demandado) corresponden ser producidos en la región costa. Debido a este dictamen, en la Sierra se cría animales pero menos demandados como el conejo y el cuy (vale mencionar que estos son bastante consumidos en nuestra zona). En pequeños cantones y parroquias sí se comercializa productos vacunos propios de su tierra.

Para poder preparar los platos típicos serranos, existen varios utensilios que son básicos para adquirir el sabor tradicional de los mismos. La cuchara de palo es una herramienta que no puede faltar en la cocina de los ecuatorianos, no queda duda que da un sabor característico y es por eso que sólo se utiliza la misma para comida salada y otra para lo dulce, en la actualidad los expertos en gastronomía intentan ya no utilizarla debido a la falta de sanidad de la misma, al tener poros la madera acumula restos de líquidos y comida que no se va a poder lavar y con el tiempo pueden fermentarse siendo un peligro y causa de intoxicación. Al utilizar una cuchara de palo se genera una contaminación cruzada fuerte, pero es uno de los utensilios tradicionales aún ocupados.

Entre otros utensilios tenemos el bolillo de guayacán (de madera también), las piedras para moler, el mortero, los sartenes de tiesto y las pailas de bronce, en las que de igual manera que las cucharas de palo, son utilizadas únicamente para preparaciones dulces, en el caso del helado de paila, o para fines salados, como para realizar fritada. A las ollas de barro ya no se las encuentra fácilmente en la cocina de los serranos, estas han sido reemplazadas por ollas de teflón, hierro, aluminio, pyrex, porcelana, silicona, etc., que son muy comercializadas en la actualidad.

El mortero también es un utensilio buenísimo para realizar polvos de granos tostados o para crear pastas al mezclar el polvo con aceite o líquidos. Tal

como la cuchara de palo y las ollas de barro, cada vez hay menos morteros utilizados, la modernidad y la tecnología han causado que las herramientas de cocina se vean reemplazadas por aparatos o equipos más sofisticados que cumplen el fin de los autóctonos de manera más rápida y sencilla, causando que las personas lo prefieran y los compren más. Las costumbres se han ido desvaneciendo debido a la facilidad que otras nuevas herramientas cumplen con mayor funcionalidades.

Sobre los productos, en la Sierra se puede cosechar todo tipo de granos, al generalizarse un clima frío en toda la zona, la preparación de sopas calientes se ha vuelto muy típicas, entre las sopas podemos mencionar los locros, los caldos, los aguados y las coladas realizadas con la harina de los granos tostados obtenida por la molienda.

La costumbre de consumir sopa tiene origen milenario, los habitantes precolombinos solían cocinar los alimentos en líquido dentro de las ollas de barro, sobre los fogones instalados en sus chozas, al caldo resultante lo tomaban caliente directamente (sin cucharas) y al condumio lo consumían con las manos o con sus herramientas de caza.

En la región andina se preparan caldos con los granos y las verduras de la época. Los locros son sopas calientes con base de refrito, papa cocinada. Los aguados (normalmente con carne como la de gallina) son sopas espesas, con más condumio y nutritivamente ricas, ejemplo de ellas es el aguado de gallina que contiene papa, arroz, arveja, zanahoria, papanabo, apio y gallina cocinada en presas con huesos y piel. Las coladas por su lado, tienen textura de crema, se las realiza con la harina de granos y cereales, su valor calórico llena de energía al cuerpo, las coladas más conocidas son la de haba, la de máchica, la de harina de maíz, harina de arveja o harina de fréjol. Las mazamorras son las mismas coladas incorporadas más harina dándole una textura mucho más espesa. (Las coladas son tipos de sopas que se están olvidando y desapareciendo con el transcurso del tiempo, datos nutritivos indican que su carga calórica es excesiva y que engorda más que nutrir al cuerpo, mas nuestros ancianos son fuertes y sanos debido al consumo de estos tipos de productos en su juventud. Siendo preparaciones desde tiempos autóctonos, no debemos permitir que desaparezcan en el tiempo).

Las harinas en el callejón interandino también son utilizadas para la producción de pan (como se ha mencionado, el consumo de estas masas cocinadas es muy típico de la zona andina), las hallullas, quesadillas y roscas son conocidas como postres tradicionales.

Otro producto realizado en la Sierra y muy apreciado son los bizcochos, lamentablemente no existe evidencia escrita de la receta original preparada en Cayambe, y sus pobladores la mantienen en secreto para evitar su esparcimiento y disminución del aprecio a su pueblo. Cada mañana en cada casa-fábrica de bizcochos (como la más antigua, situada al frente del cementerio), se amanece a realizar su receta, luego abren sus puertas (alrededor de las 8:00 horas de la mañana) y permiten a los clientes observar cómo se realiza cada bastón de bizcocho para hornearlo en latas dentro de los hornos. El sabor tan característico de los bizcochos de Cayambe (gran orgullo ecuatoriano), es obtenido de sus ingredientes pero también el aire impregnado de las paredes del horno de leña que se lo calienta con maderas de eucalipto. Hace algunos años en la receta se utilizaba manteca de cerdo y cocho (harina tostada mezclada con agua) que se lo utilizaba como levadura. Ahora se prepara la receta con manteca vegetal y levadura normal. El color característico amarillo lo ganan por la yema de los huevos y el colorante que incorporan en la mezcla de la masa. Para garantizar su textura crocante, a los bastones se los debe cocinar dos veces en el mismo horno, primero a 300°, y después en cocción lenta a 80° por cuatro horas mínimo.

Nombrando a otro producto elaborado, muy valorado y típico de la zona norte de Los Andes es el queso de hoja, aunque es preparado en varios cantones, este no pierde su sabor a hoja de achira. Su característica además de estar envuelto en estas hojas, es que se lo realiza hilándolo y se lo dobla para que finalmente se lo puede consumir abriéndolo como si fuese un ovillo de lana. La

forma de realizarlo es hilarlo en agua caliente a 78°C, se lo cierne dejándolo escurrir y luego se lo suele amasar, se lo estira y se lo dobla; para concluir la producción, se lo envuelve en hojas de achira que le aportan sabor, aroma y humedad.

Lo tradicional de la Sierra tiene sabor a cebolla, el refrito tan típico de nuestro país se compone de cebolla blanca con sal refrita en aceite de achiote, el cual aporta con color y sabor a la comida. El refrito varía en cada lugar, lo suelen fortalecer con cebolla paiteña y ajo pelado, acostumbran incorporar comino y pimienta en polvo para agudizar sabores y, para incluso, que su sabor sea más rico (muy importante porque es la base de todas las recetas) le aumentan un poco de mantequilla (como mi abuelita y mi mamá), producto que provoca que los sabores sean mejor percibidos. Luego de hacer un buen refrito a fuego bajo y sin quemar la cebolla, se suele aumentar agua o fondo y en este el producto que se desea comenzar a cocinar.

La leche de vaca acompaña a la mayoría de recetas, como a las sopas (locros, cremas y coladas), y a los “ajíes” como el de queso y el de cuy. A la leche normalmente se la combina con maní y al cocinarla sobre el refrito antes descrito, se produce la salsa de maní presente en varios platos típicos de la sierra como en la guatita, el librillo, la tripa mishqui, el menudo, las papas con cuero, entre otros.

Refiriéndonos a un producto muy característico de nuestro país, el achiote, es utilizado para pintar la comida, se lo utiliza en semillas, en polvo de ellas, fusionadas con aceite o procesadas a pasta. El achiote es un árbol que sólo crece en climas tropicales, de él nacen flores rojas y luego frutos del mismo color de forma redonda, las semillas están protegidas por una sustancia rojiza que causa la pigmentación de la comida. El achiote (en cualquier presentación que se lo utilice) aporta color las preparaciones y, aunque no se le perciba fácilmente, da un sabor característico. El achiote es utilizado para realizar el refrito tan típico de nuestro país. Cabe mencionar que el achiote es utilizado por comunidades indígenas en la actualidad para teñir su ropa, pintar su cuerpo e incluso para tinturar su cabello.

Otro de los productos que se ha encontrado frecuente en todas las regiones del país es el ají, que se constituye como el mejor aderezo que combina en todos los platos. Se lo consume en salsas, aderezos, crudo, cocinado y en polvo. Las salsas de ají son preparadas generalmente con tomate de árbol, chochos, pepa de zambo o con maní y leche, los aderezos con zumo de limón o vinagre. Es normal mezclar a ají con otros productos para bajar su nivel de picor, al ecuatoriano le gusta la comida picante pero que el picante no sea muy fuerte y concentrado. Existen platos tradicionales que llevan el nombre de “ají”, como el ají de carne, que es una

En Carchi el cuy es el género principal más apreciado, normalmente va acompañado con granos como maíz en general, las habas, mellocos. El cerdo y la gallina también son géneros muy apreciados en la zona, el plato típico de Carchi se llama Hornado Pastuso y se lo sirve con los granos y papa mencionados.

En Imbabura se prepara el helado de paila, las nogadas y el arope de mora como opciones dulces. Para la gastronomía salada, el plato más referente es la carne colorada y la fritada , y su bebida es la chicha de jora y la chicha del Yamor

El locro de papas, el yaguarlocro, el menudo, el hornado de Sangolquí, y cuy asado son típicos platos fuertes, y como postre preparan bizcochos de Cayambe, y las quesadilla quiteñas y el morocho con leche, todos estos son manjares propios de la provincia de Pichincha.

La comida tradicional de la nueva provincia constituida, pero vieja en historia, de Santo Domingo es el sancocho, el pandado (que es una receta integrada por pescado y plátano en hoja de bijao), O los famosos gusanos chontaduros. Como bebida típica encontramos el huarapo.

En la Cotopaxi las chugchucaras son increíblemente demandas, otro deleite culinario típico de la zona son los helados de Salcedo y las hallullas.

Tungurahua es famoso por sus tortillas de papa, el llapingacho, el ají de librillo y las morcillas preparadas como platos fuertes, entre los dulces, se prepara el tomate de árbol en almibar o el dulce de membrillo.

En Bolívar son muy típicos los envueltos como los tamales, además el lugar es muy conocido por las bonitísimas tostadas en tiesto, los chigüiles y el sancocho de carne. En la provincia se puede consumir el moloco (torta de papa). Los buñuelos son la opción dulce de la zona.

En Chimborazo el yahuarlocro es el plato típico más conocido de la provincia, otras de sus preparaciones tradicionales muy demandadas son el hornado, la fritada, las tortillas de papa y las de maíz.

En Cañar el maíz es utilizado en todas sus formas, se ofrecen pasteles de este grano y humitas. En esta provincia a la fritada la acompañan con chochos, consumen locros de papa y bastante maíz. Su bebida típica es un licor mezclado con agua al que lo llaman Draquecito.

En Azuay donde un tipo de maíz, el mote, es la guarnición y hasta el género principal de los platos y el cerdo es la proteína principal en la dieta de sus ciudadanos, entre muchos de sus platos típicos debemos mencionar al mote Pillo, mote Sucio, al mote-pata el mote casado y las cascaritas pues son muy demandadas. Otros platos tradicionales son la sopa de quinua, y el ají de cuy.

Los platos tradicionales del sur de la Sierra son el repe blanco, la chanfaina, la cecina, la gallina cuyada y los tamales de cerdo o gallina, que se los prepararon en Loja. En la zona también se prepara un plato llamado chivo al huevo.

Como se puede resumir, la mayoría de platos son preparados con ingredientes en común, en todos los platos de la Sierra están presentes como guarniciones la papa o el maíz, a continuación se va a detallar sobre los mismos:

La papa

La papa en la alimentación mundial como en la ecuatoriana es muy significativa. Es el tubérculo más consumido y como producto es el cuarto más cultivado después del arroz, trigo, y el maíz.

La papa es uno de los carbohidratos más consumidos en el Ecuador, es conocido como la guarnición o acompañante básico de toda comida de la sierra norte. En nuestro país existen varios platos típicos en los cuales la papa es uno de los elementos fundamentales para su realización, así tenemos las papas con cuero, papas con librillo, todos los tipos de locros, llapingachos, papas en salsa de maní con cuy, sopa de lluspas, yaguarlocro o simplemente cocidas con fritada.

En quechua nombran a la papa como Kausay, su historia comienza con su origen, apareció hace 8000 AC en Los Andes pero recién se la domesticó del 4000 al 2500 años AC. Este tubérculo fue cultivado en la época incaica en las conocidas terrazas (sembríos en la montaña que bajan como gradas).

La papa llegó a Europa años más tarde de la conquista, primero por el año 1570 a España, donde se conoció como “el tesoro de las Indias” y después por las Islas Británicas en 1588. En el mismo siglo durante las

guerras existentes en esa época, la papa ganaba importancia en la alimentación de los campesinos explotados.

Es en el siglo XVIII donde los europeos comenzaron a cultivar la papa de una forma industrial, después se extendió al sur llegando a África y al este, hasta completar territorios de Asia. Ahora los mayores exponentes de producción en el mundo son países como China, Rusia e India. Perú es el país que posee más variedades de papa en el mundo, tiene alrededor de 4000 especies.

Los tipos de papa en nuestro país varía según la forma de su cultivo, estas pueden ser clasificadas en grupos: mejoradas y nativas:

TIPOS DE PAPA EN ECUADOR	
PAPA MEJORADA	PAPA NATIVA
Entre las más producidas en la sierra, podemos mencionar:	Son casi 600 variedades, las más conocidas son:
Superchola	Bolona
Fripapa	Puña
Catalina	Uvilla
María	Chaucha
Gabriela	Yema de Huevo
Esperanza	Leona Negra
Rosita	Alpargate
Cecilia	Tulca

Cuadro realizado por el autor de la tesis, Ma. Victoria Beltrán Ch.

En la actualidad, el cultivo de papas nativas o autóctonas es muy escaso, por este motivo se está provocando que muchas variedades estén en peligro de extinción. Ya no se las produce debido a que el mercado se enfoca más en cultivar especies que soporten plagas y que tengan un buen tamaño para luego ofertarlas, mas sobra mencionar que papas cultivadas orgánicamente tiene mejor sabor y mucho más aporte nutritivo.

La producción de papa en Ecuador es muy significativa, la economía de provincias como Imbabura, Chimborazo, Tungurahua y Cotopaxi se basan en el cultivo de este tubérculo, alrededor de 50 000 hectáreas son cultivadas, y su rendimiento promedio es de 12 toneladas por hectárea.

El maíz

El maíz (*Zea Mays*) es una planta de la familia de las gramíneas anuales, es uno de los cereales más utilizados en el mundo, su fuente nutricional es bastante apreciada en la dieta cotidiana, sus hojas y tallos son utilizadas para la fabricación de papel, pegamento, y plástico, también como combustible después de la gasolina y el gas. Con la planta también se elabora cosméticos, almidón, aceite y levaduras.

Al maíz como lo conocemos en la actualidad, no se le puede detallar un origen específico, se han revelan dos posibles especies primarias de nuestro maíz, la primera especie del que pudo evolucionar el maíz, fue el Teosinte, grano del que se realizaba una cosecha cada año. El segundo grano del que se cree su origen, es una maíz silvestre extinto en la actualidad.

Fue un producto consumido antes de que los europeos lleguen a América, el maíz era cultivado desde el norte del actual Quebec-Canadá, hasta territorios de Chile. Se marca su origen en Coxcatlán, Valle de Tehuacán-México. Estudios realizados con Carbono 14, datan que el maíz ha sido parte de la dieta de los habitantes del actual México, hace 7000 años, (su planta era muy distinta a la actual, su longitud llegaba a los 4 cm. y el número de granos era totalmente reducido). Mil años después de su surgimiento, las mazorcas fueron domesticadas gracias a los

conocimientos de la agricultura, llevándole a una evolución parecida a la que tenemos en la actualidad. Los imperios Maya y Azteca utilizaban el producto en su dieta y como fruto de sus divinidades.

Es en el siglo XVII cuando la siembra de este grano comenzó a realizarse en Europa, se data de 1604 el año de la primera cosecha en España. Luego, en el siglo XVIII se cultivó por todo el viejo mundo. El maíz es el único cereal que América ha contribuido al resto del mundo.

En la actualidad, la cosecha de maíz es la tercera más grande del mundo (818'000000 toneladas), siguiendo a la primera que es de trigo y la segunda, al arroz. Su mayor productor es Estados Unidos y luego China. La extensión del maíz debido a la migración ha resultado en crearse 300 especies aproximadas de maíz en todo el mundo. El maíz no sólo forma parte de la dieta nutritiva de las poblaciones, sino también es indispensable para la producción de alimentos más complejos y de industrias como la farmacéutica.

En el Ecuador el maíz es sumamente apreciado, distintos tipos forman parte de las comidas tradicionales, platos típicos como el tostado, el chulpi, el mote cocinado son preparados diariamente; el choclo cocinado y el canguil son las golosinas saladas, y entre las dulces se deben mencionar el morocho de leche. Al maíz se lo procesa y con este se realiza las humitas, la chuchuca, los tamales, la chicha de jora; al procesarlo y hacerlo

harina del germen disecado se lo utiliza para realizar bonitísimas, pan y mazamorra, para fortalecer líquidos como la colada morada, las sopas y la cerveza. También es utilizado para la obtención de excelentes vinagres, de sus cañas se extrae miel.

La planta es cultivada a lo largo de todo el territorio ecuatoriano, solamente en el páramo no se lo siembra por la altitud en la que se encuentran, y las heladas que pueden matar a la planta. Las principales provincias en las que se lo cosecha son Pichincha, Azuay, Bolívar y Loja, en Pastaza, Tungurahua, Chimborazo, Imbabura y Guayas también se cultiva pero en menor volumen. Según estudios arqueológicos en el actual territorio de Ecuador existió el maíz hace 6900 años.

TIPOS DE MAÍZ EN ECUADOR		
REGIÓN	TIPO	VARIEDAD
Región Sierra	Maíz Suave	Maíz de Los Chillos
		Huandango
		Maíz harinoso dentado
	Maíz Morocho	Sabanero ecuatoriano
		Morochón
		Montaña
		Uchima
	Tusilla	
Precoces	Kcello	
Región Costa y Oriente	Maíz Duro	Chococeño
		Cubano
	Maíz Blando	Tuxpeño
		Gallina
		Candela

Cuadro realizado por el autor de la tesis, Ma. Victoria Beltrán Ch.

El Mote

Según estudios de nutrición es un grano que da energía al cuerpo, 100 gramos de este tipo de maíz contienen 25 carbohidratos, que al ser polisacáridos aportan con nutrientes, azúcares y calorías. Tiene 78% de almidón y azúcares. Da sensación de llenura al sistema digestivo más no engorda al cuerpo debido a su contenido de fibra, baja el colesterol, es antioxidante por sus beta-carotenos, y es una gran fuente mineral de hierro, magnesio, fósforo y calcio.

En la antigüedad al grano de mote se lo pelaba con cal, se cosechaba el maíz blanco amiláceo seco (tipo Blanco Urubamba), se extraía las impurezas y luego de seleccionar los granos con buena calidad se los remojaba por dos días para que el agua moje la parte interna del grano y sea gestor de la pre-cocción rápida. Luego se pre-cocía a los granos y se agregaba cal (de tipo alimenticio) caliente, después se debía cernir y dejar escurrir a los granos para que eliminar el exceso de agua, finalmente se lo pelaba, lavaba y se lo volvía a cocinar para el consumo humano.

En nuestros días, al mote se lo consume pelado, al grano se lo puede sacar de su cáscara mediante nixtamalización o hirviéndolo desde agua fría con ceniza de leña o carbón. El mote es consumido

por en países latinos como Argentina, Bolivia, Colombia, Perú y Venezuela, es un producto originario de Los Andes. En Chile existe un tipo de trigo que se lo cocina y pela, y se lo llama mote, pero no es el grano de maíz que conocemos.

En el Ecuador este tipo de maíz es uno de los favoritos en el menú diario, y en la sierra sur, el Austro, es donde más se lo consume, especialmente en la provincia de Azuay. Los granos de mote además de ser el carbohidrato que acompaña cada género principal en el plato, también se convierte en protagonista principal de algunos platos típicos como el choclo-mote, mote pillo, mote casado, mote pata o el mote sucio. El mote casado y el mote pata son platos típicos que se sirven en el carnaval en Cuenca.

Una bebida bastante apreciada con este grano es el rosero, es la mezcla de jugo de piña y babaco hervidos en agua aromática con pedazos de esas frutas, frutillas y mote cocinado. El grano es integrante de postres también con tócte y panela.

Nixtamalización

Técnica con origen en Mesoamérica y es utilizada milenariamente por todo el mundo. Es la utilización de la cal en agua hirviendo para pelar al maíz. Al mote (o cualquier otro tipo de maíz) se lo debe remojar previamente durante mínimo un día. Para la nixtamalización se debe realiza una solución alcalina (agua combinada con cal alimenticia), se lleva a punto de ebullición al líquido y se deja que cocine a los granos durante un tiempo prolongado de máximo 2 horas. Luego se desecha el líquido, se escurre a los granos y se los lava retirando la cáscara floja que quedó del proceso. Para el consumo del maíz es necesario volver a cocinarlo, si se desea procesarlo para extraer su harina sólo se lo deja secar.

La reaccione química que sucede en la cáscara (pericarpio) del maíz, es que la cal actúa contra la pectina de la membrana para hacerla soluble. La carne del grano gana calcio y potasio con la solución alcaica, y el grano se vuelve óptimo para su trituración.

METODOLOGÍA Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Se utilizó un método experimental para fundamentar esta tesis dado a que me he basado en la investigación sobre la comida tradicional serrana (teoría), con la realización de las recetas (práctica). La práctica se efectuó al establecer una prueba piloto y ponerla en marcha, se ofreció comida tradicional ecuatoriana serrana como parte de un menú, al que se lo vendió como proyecto de estudiantes en el Restaurante Marcus Apicius de la Universidad San Francisco de Quito.

Para la parte teórica se comenzó investigando todo el documento histórico sobre nuestro país y en él se resaltó aquello que se relacionaba con la gastronomía, productos, utensilios y características del lugar. Luego la investigación se enfocó sobre recetas nacionales y se clasificó, entre bastos manjares, a los que correspondían a la zona andina. Las fuentes en las que se consultaron fueron libros, revistas, sitios web y testimonios verbales acerca de las recetas seleccionadas.

Luego, llevando lo teórico a la práctica basada en la comida tradicional serrana fue realizar un menú de comida nacional y ofertarlo bajo la denominación de estudiante en el restaurante Marcus Apicius. Antes de mencionarlo en el mercado para que fuera demandado, se recorrió una serie de pasos: se hizo

varias pruebas para lograr los sabores deseados, definir las técnicas y la presentación de los platos montados; luego el menú final decidido se lo presentó a un panel (jurado) para que lo aprueben y finalmente con su autorización se lo puso a la venta en el restaurante por una semana calendario que comenzó el martes 06 de noviembre, al domingo 11 de noviembre de 2012.

Los platos que fueron seleccionados para el menú son las recetas serranas que más me recuerdan a mi familia; en su preparación se emplearon técnicas netamente tradicionales y se ocupó utensilios típicos de nuestra zona como la cuchara de palo y la paila de bronce.

Recursos empleados

Al percatarse que las recetas variaban en cada libro y página web, se decidió desviar la atención y buscar entre los testimonios de conocimiento relatados por mi familia, amigos y profesores.

Recursos humanos:

- Autor
- Director de tesis
- Profesores
- Estudiantes
- Familiares y amigos.

Recursos materiales:

- Libros
- Revistas
- Sitios web
- Ingredientes de las bodegas del Food Service del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo (CHAT) de la USFQ.
- Infraestructura de las cocinas, equipos, herramientas y utensilios del CHAT de la USFQ.

Metodología

El estudio, según la investigación a analizar y el nivel de medición, es descriptivo y correlacional, dado a como los datos fueron investigados:

- Es descriptivo debido a que detalla la historia de la gastronomía ecuatoriana y las características de las costumbres culinarias de la región de Los Andes, el estudio es organizado con orden lógico y estructurado.
- Es correlacional, dado a que se considera las posibles relaciones entre variables dependientes y no dependientes.

Según el objeto de estudio, la metodología del estudio es del tipo aplicado:

- Se lo nombra aplicado pues a través de su experimentación realiza algunos de los tantos platos tradicionales que se motiva a fomentar, practicando las técnicas autóctonas de la región y ocupando utensilios que han sido herramientas propias y nuestras en la historia. Se lo caracteriza como aplicado dado a que el menú que se ofreció rescató sabores, cuidó el aporte nutreico y se enfocó en su estética en la presentación.

Según la fuente de información, la tesis se basó en un estudio de campo.

- Se lo caracteriza como estudio de campo ya que para realizarlo, se visitó personalmente los lugares en los que se vende los platos del menú propuesto y se investigó sobre su elaboración. Después se realizó varias pruebas preparándolos y utilizando distintos “secretos de aliños”, para finalmente escoger las recetas idóneas para la prueba piloto.

Métodos de investigación

Se empezó utilizando métodos de observación percatándose en los detalles de la comida tradicional serrana. Luego se enfocó la investigación en la historia de la gastronomía ecuatoriana y de la Sierra del país determinando como objeto de estudio toda información que hable sobre inicios de nuestra gastronomía, técnicas de cocción utilizadas y detalles sobre los productos típicos utilizados para la realización de recetas tradicionales. Se estableció estos temas para investigar debido a que existe muy pocos documentos escritos y archivados.

El segundo método utilizado es el de la experimentación, porque se realizó una prueba piloto ofreciendo al mercado el menú de comida serrana, al mismo que se lo preparó con las directrices de lo que nombramos tradicional, las técnicas con las que se preparó los alimentos son netamente ecuatorianas y se ocupó utensilios autóctonos.

Fuentes y recolección de datos

- **Fuentes primarias**

Conocimiento adquirido por la información transmitida oralmente por parte de ancestros, se indagó en el conocimiento que saben familiares (abuelita, madre y tías) y amigos sobre la gastronomía serrana tradicional: cómo se prepara y qué utensilios son los óptimos para realizar los platos.

- **Fuentes secundarias**

Información escrita en libros sobre cocina nacional, revistas con artículos referentes a temas culinarios del Ecuador e información subida en la web. Los libros investigados sólo informaban sobre las recetas y los métodos de preparación.

Justificación de la metodología seleccionada

La investigación se ha realizado para fomentar el consumo y realización de la comida nacional tradicional, para que esta sea demandada con la misma afluencia como en la antigüedad. Se lo escribió también, para resaltar las técnicas de cocción típicas de Ecuador y de la región andina. Y se lo practicó para exponer preparaciones de algunas recetas serranas, para que el mercado las aprecie y las recuerde, se ofreció a la venta la comida tradicional para tentar al cliente a consumir comida nacional.

La investigación tiene como fin, que la información que se sepa en un futuro sobre las recetas nacionales típicas no se base solamente en las revelaciones habladas de generación en generación en cada familia, sino de textos escritos que describan los detalles sobre el origen de los platos que conocemos como tradicionales.

Luego se analizará el estudio experimental práctico que se realizó ofertando un menú de comida nacional serrana tradicional en el Restaurante Marcus Apicius de la Universidad San Francisco de Quito. Los métodos de cocción aplicados para la elaboración de las recetas del menú propuesto se limitaron a las técnicas pertenecientes a nuestra gastronomía, y los utensilios utilizados para preparar algunas recetas fueron autóctonos de nuestra tierra.

Con esta tesis se busca tener un respaldo que indique cuan necesario es documentar información sobre nuestra historia culinaria, para datarla como base de enseñanza y orgullo nacional sobre nuestra gastronomía. El estudio servirá para informar a próximas generaciones sobre nuestra cultura culinaria, será objeto de futuras investigaciones, de crear el ansia de conocimiento de los orígenes de nuestros platos tradicionales y, siendo optimistas, será un factor que impulse a cuidar nuestras costumbres y evitar que se vayan borrando en el tiempo.

Recomendaciones

La gastronomía serrana se caracteriza por varios aspectos que la transforman en típica y tradicional, es necesario hacer un apogeo para que no se pierdan las costumbres.

Se puede frecuentar los lugares donde siguen preparando comida típica y mejor aún comenzar a realizarla de la manera en la que nuestros abuelos nos la enseñaron (dado que es la única fuente de la que podemos sacar información sobre las recetas originales, del cómo lo hacían antes o con qué técnica y cuáles utensilios ocupaban). Para que las nuevas tendencias no borren las pocas prácticas que nos hacen propios.

Ofrezcamos quimbolitos y humitas en las reuniones sociales como aperitivos, compremos bizcochos en Cayambe y queso de hoja en el norte, aprendamos a realizar higos en su almíbar, garrapiñada (caca de perro), ponche, rompoppe y espumilla en casa. Compremos en el centro de las ciudades serranas místicas y colaciones. En fin, imprimamos nuestros días con productos típicos nuestros. Aceptemos las influencias externas pero sepamos valorar nuestras creaciones y recursos.

PARTE PRÁCTICA DE LA TESIS: PROYECTO DE MENÚ

Menú de Cocina Ecuatoriana

“DELEITADO POR LOS ANDES”

Rescate de nuestra gastronomía ecuatoriana serrana

Resumen gerencial del proyecto

En las siguientes páginas se analiza y detalla el proyecto de menú de Cocina Ecuatoriana que propone preparaciones de la región Sierra del país, se especifica cómo se manejó los productos típicos de nuestro territorio y cómo se los procesó para obtener manjares tradicionales característicos de los Andes.

A partir del objetivo de fomentar la comida tradicional ecuatoriana, se buscó conceptos que sigan la línea de investigación de la tesis y se escogió recetas serranas muy apreciadas por el autor, surgió la filosofía del menú, “Deleitado por los Andes”, mismo que contuvo ingredientes de la zona.

El menú constó de cuatro tiempos, de primera entrada se ofertó una Trilogía de Motes, preparaciones de mote Sucio, Pillo y Criollo acompañados de

típicas salsas nacionales. Como segunda entrada se propuso una sopa caliente que revele el concepto de sierra y páramo, se decidió que el Sancocho de costilla de res era el indicado. Como plato fuerte fue escogido el cerdo como género principal y a este acompañarlo con papas, la Fritada de la región norte fue preparada. Para cerrar el concepto, para el postre fue realizado helado de Morocho dulce, arropo de mora, las conocidas Quesadillas quiteñas e Higos en almíbar con queso. Quienes degustaron el menú, quedaron “deleitados”.

El costo del menú fue de \$3,98, se lo vendió a un precio de \$19,95, su food cost teórico fue calculado en 19,95% pero el food cost real fue de 27,42% debido a ventas y el desperdicio por ingredientes que se dieron de baja.

En las siguientes páginas encontraremos el cálculo de estos porcentajes mencionados, los costos de los productos que se compraron (precios reales en la fecha que se realizó el proyecto), y todo el análisis financiero y gastronómico debido para el estudio.

Propuesta de menú

Manteniendo la base del estudio realizado sobre el rescate de costumbres y prácticas tradicionales en la gastronomía serrana, se decidió presentar una opción que se fundamente en la elaboración de recetas con técnicas de cocción tradicionales, que expongan sabores de comida típica serrana, montajes sobrios y salsas con productos provenientes de nuestra tierra. Se decidió por incluir maíz, papas y morocho pues son productos muy consumidos en la Sierra, una sopa para que revele cuán apreciadas son las sopas calientes en la región andina debido al clima frío, y en el plato fuerte el género principal fue el cerdo, que es una carne muy demandada por su sabor.

Descripción del menú

Siendo el objeto fomentar la comida tradicional ecuatoriana se realizó la siguiente oferta de menú serrano de cuatro tiempos:

Nombre del Menú: DELEITADO POR LOS ANDES

- **Primera Entrada:**

TRILOGÍA DE MOTES

Tiernos granos preparados en las tres típicas presentaciones:

Mote Pillo, Mote Sucio y Mote Criollo.

Se ofreció los mismos granos de mote cocinado con tres distintas preparaciones, la primera; una mezcla de refrito de cebolla blanca con aceite de achiote, y huevo batido en leche que bañaban a los granos para cocinar el Mote Pillo. Se lo plateó en un timbal sobre almíbar de pimiento morrón.

El Mote Pillo es un plato típico de Azuay, en la antigüedad su receta era realizada con manteca negra (residuos de manteca que se obtenían luego de realizar Fritada en paila de bronce).

La segunda preparación consistió en remover a los granos ya cocinados, en la manteca restante (mapagüira) del chicharrón que acompañó esta segunda parte de la trilogía, el Mote Sucio. Se lo presentó sobre salsa de ají de tomate de árbol.

Al igual que el Mote Pillo, el Mote Sucio es muy preparado en el Austro, se dice que se originó debido a las ganas de rebosar los

granos de maíz en la manteca ya usada y restante de la Fritada (sucia), luego de hacerlo se percataron que la paila de bronce quedaba casi limpia y lo comenzaron a realizar a menudo para facilitar la limpieza de la paila.

La tercera parte del plato se realizó con brunoise de cebolla blanca, brunoise de zanahoria amarilla blanqueada y culantro, incorporados a los granos ya cocinados formaron el Mote Criollo, al que se le acompañó con salsa de maní típica de la Sierra ecuatoriana.

El Mote Criollo es típico de la sierra norte, también es llamado Choclo Mote cuando es realizado con granos más duros de este tipo de maíz.

▪ **Segunda Entrada:**

SANCOCHO

Caldo de costilla de res acompañado de las clásicas guarniciones:

yuca, plátano verde y choclo tierno.

Se sirvió sobre los géneros de la preparación el fondo o caldo con el que se cocinó a fuego bajo las costillas de res por seis horas. Fondo al que

después se añadió el choclo tierno, dados de zanahoria amarilla, arveja fresca, plátano verde y yuca, para conseguir el sabor tan conocido del Sancocho Serrano. El plato, se decoró con un crujiente de pan de ají y una guarnición aromática de culantro en ciselé, cebolla blanca en aros y julianas de ají rojo.

El Sancocho es una sopa preparada en todo nuestro territorio, sus variaciones se basan en la región donde es preparada, en la costa se añade más plátano verde, al plátano verde se lo cocina dentro del mismo fondo y se lo realiza con pescado; en la sierra en cambio, al plátano verde se lo cocina por separado y luego es agregado al fondo ya terminado para evitar que el líquido se oscurezca, además se lo realiza con pecho o costilla de res. En el oriente se lo realiza con pescado y con más yuca eliminando al plátano verde.

- **Plato Fuerte:**

FRITADA

Carne de cerdo adobada en los sabores tradicionales de la Fritada,

maqueño y papas cocinadas sobre salsa de queso tierno.

Costillas de cerdo con su grasa fueron sancochadas en una salmuera con comino, luego de su cocción se agregó cebolla blanca, ajo y manteca de cerdo para terminar y rectificar los sabores de la carne al dorarse. El carbohidrato del plato propuesto fue papas mini (del tipo de papa Chola) cocinadas con sal. Se las montó sobre salsa de queso tierno y a lado de un pedazo de maqueño frito. Se montó en el plato también un bocado de ensalada ácida de cebolla paiteña, remolacha cruda y tomate riñón, sobre lechuga criolla.

El origen de la Fritada nace después de la conquista, justamente en la colonización de los españoles, que fueron quienes trajeron el cerdo a América. (1800). A la Fritada se la puede realizar en cualquier olla, mas cuando se la prepara en paila, gana sabores delicioso que se perciben a tradición. Las guarniciones de la Fritada no son las mismas siempre, normalmente se la sirve con papas cocinadas, tostado, maduro frito y choclo, mas los géneros que la acompañan pueden variar por melloco y habas, o por mote cocinado. Es típico que en la mesa se ofrezca aguacate y encurtido de tomate riñón, cebolla paiteña y limón. En otras regiones como la costa, se sirve Fritada con plátano verde y en el Oriente con yuca frita o cocinada.

- **Postre:**

GOLISINAS SERRANAS

Helado de Morocho sobre Arrope de mora,

higos con queso en su almíbar y Quesadillas quiteñas.

Se emplató sobre el Arrope de mora al helado de crema inglesa con canela y granos de morocho, el morocho fue cocinado con leche y azúcar. En el medio del plato se montó una mini quesadilla de diámetro de 5 cm. En el extremo derecho se colocó un cuadrado de queso Mozzarella como base del higo y su almíbar de panela.

A los higos con queso (hace años), se los solía ofrecer después del molo de papa que seguía a la Fanesca en Semana Santa, en la actualidad es un postre que se lo consume un día convencional y no se espera por celebraciones para ser servido.

Se dice que el creador de las Quesadillas quiteñas fue Juan Cobo, quien las comenzó a ofertar en su panadería Santa Rosa ubicada en La Ronda, centro histórico de Quito en el año 1935. Se sabe que las quesadillas quiteñas fueron una modificación de las que se las realizaba en Cuenca, en los monasterios, estos dulces eran realizados con harina de chuno (obtenida de las hojas de achira).

Arte del menú

El diseño del menú mostró imágenes sobrias de las montañas de la Sierra ecuatoriana, Los Andes, los colores del arte fueron neutros, matices blancos, verdes, cafés y azules que provocan sentimientos de tranquilidad y serenidad.

Las fotografías del diseño fueron tomadas por mi, y fueron escogidas entre una amplia gama de colección que poseo de los paisajes y de la naturaleza de nuestro país. Como se deseaba una imagen que plasme el frío de la sierra, la diversidad de pisos climáticos y el pleno sol que baña con su luz a las montañas, se decidió ir al volcán Cayambe y recorrer el viejo camino que lleva al refugio y archivar las bellas imágenes que se muestran en el sendero.

En el arte se especifica de que trata cada oferta del menú, en el ANEXO 1 se ilustra el diseño de la carta que fue presentado al panel y a los comensales del restaurante Marcus Apicius.

Técnicas culinarias utilizadas, variaciones o adaptaciones locales

Debido a la decisión de preparar todas las recetas del menú con técnicas de nuestra cocina y, de presentar y ofertar al mercado comida típica ecuatoriana preparada en su forma tradicional, el menú no propuso variación en cuanto a las técnicas de cocción locales de cada plato. Cabe mencionar que el postre si fue compuesto por una variación, en lugar de preparar el Morocho caliente como es conocido, se lo elaboró como helado y se adaptó sus sabores a las técnicas de gastronomía dulce para la producción de helados con base de crema inglesa y estabilizante.

Técnicas culinarias utilizadas en cada plato:

Primera Entrada:

TRILOGÍA DE MOTES

- Se cocinó a presión de los granos de mote en olla industrial.
- Se regeneró el mote bajo hervor de agua.

Mote Pillo

- Refrito en sartén de los ingredientes para la preparación.

Salsa de Mote Pillo

- Se quemó la piel del pimiento rojo para obtener morrón.
- Se procesó (licuar) morrón limpio y se filtró su jugo.
- Al jugo de morrón se lo caramelizó a punto de bola y de la disolvió como almíbar.

Mote Sucio

- Se sancochó y frió chicharrón de cerdo en paila con ajo y manteca.
- Se degasó la mapagüira de la paila con los granos ya cocinados.

Salsa de Mote Sucio

- Se procesó los ingredientes del Ají de tomate de árbol y se cernió.

Mote Criollo

- Se blanqueó brunoise de zanahoria para la mezcla.

Salsa de Mote Criollo

- Se hirvió la leche junto con la pasta de maní para una conservación prolongada.

Se adaptó la producción del Mote Sucio, el chicharrón y el Mote Criollo que normalmente se los debe realizar diariamente, a pre-prepararlos (mise en place) enfriarlos completamente y luego se empacó al vacío para evitar cualquier daño organoléptico del producto. A los empaques se los

mantuvo congelados y solamente se descongelaba los necesarios para cada servicio.

Al Mote Pillo por su lado, no se lo puede pre-preparar pues el huevo puede acelerar el proceso de descompensación del producto final, se decidió preparar a' la minute cada vez que un menú era vendido.

Se modificó la receta de la Salsa de maní y la Salsa de ají de árbol para prolongar su vida útil, es por ello que se eliminó la cebolla en su cocción, luego para servir al comensal se añadió los cortes de cebolla por separado.

Segunda Entrada:

SANCOCHO

- Se cocinó a cocción larga y a fuego bajo el fondo para evitar ebullición y provocar una textura suave en la carne de res.
- Se hirvió el fondo con los vegetales para su cocción.
- Para los crujientes de pan de ají, se inyectó vapor al horno de piso para obtener una palanqueta de pan más maleable. Luego se horneó a las tostadas a 200°C.

Para un óptimo almacenamiento, se cernió el condumio de la sopa y se reservó el fondo. Al fondo se decidió porcionar y congelar. Al condumio sí se lo pudo porcionar, se selló al vacío un pedazo de yuca, un trozo de choclo, una rodaja de plátano verde y costilla de res. Al los empaques se los congeló y cada día en el mise en place se descongelaban los necesarios manteniendo la cadena de frío pertinente.

Plato Fuerte:

FRITADA

Fritada de cerdo

- Se sancochó la carne en agua que la cubría con sal y comino.
- Una vez que la carne absorbió el agua, se frió la carne con manteca en paila de bronce.
- Se regeneró a la fritada pochando el envase para vacío.

Papas

- Se cocinó las papas cholas mini bajo la ebullición del agua salada.

Maqueño

- Se utilizó la técnica de freír en la freidora.

Con el fin de mantener un mise en place idóneo para la pronta producción en el servicio, se preparó todo el cerdo entregado y se realizó la preparación de la fritada, luego se retiró a los trozos de la grasa, se enfrió al cerdo y a la mapagüira, luego se empacó al vacío los trozos preparados con manteca y la mapagüira reservada, finalmente se los congeló. Como mise en place se descongeló sólo el número de paquetes necesarios para la venta. Para regenerar el producto se pochó en agua hirviendo a 80°C, después, para cada servicio, se abría el paquete y se doraba con más manteca de cerdo en un sartén caliente.

A las papas mini que se las presentaba cocinadas como guarnición del plato fuerte, se las cocinaba a diario las que posiblemente iban a ser vendidas, se las mantenía en el frío y se regeneraba la cantidad necesaria para un plato cada vez que un menú era demandado.

Para agilizar la producción en horas de “golpe” se marcaron (blanquear en aceite) el número de pedazos de plátano maqueño necesarios en cada servicio, al momento de necesitarlos se terminaba su cocción en la freidora hasta que se cocinen y se doren.

La mini ensalada que se montaba en el plato fuerte se la preparaba a’ la minute, debido que la cebolla paiteña al estar expuesta al ácido del limón suelta sabores mal percibidos en el paladar. De igual manera al estar en contacto con remolacha los demás agentes que componían a la ensalada

(tomate riñón y cebolla) terminaban pintados de violeta. Todos los brunoise se los almacenaba por separado y al momento de necesitar una ensalada se los mezclaba. De igual manera a la lechuga se la rebosaba en agua-sal a' la minute para evitar que se marchite y pierda sus características visuales y de textura.

Postre:

GOLISINAS SERRANAS

Helado de Morocho

- Se realizó la misma técnica para realizar una Salsa Inglesa y se suplementó la vainilla con canela en rama.
- Se procesó en una máquina de helado, la cual bajo un sistema centrífugo comenzó a enfriar los bordes del barril en el que se colocó la mezcla de helado hasta llegar a la textura deseada, luego se congeló la mezcla.

Quesadilla

- Se horneó las quesadillas ya realizadas y congeladas a 160°C por 10 minutos.

Higos en almíbar

- Se realizó caramelo con panela y agua.

- Al caramelo se lo diluyó para obtener un almíbar, luego se cocinó a los higos en este jarabe.

Cada día se hornearon 15 quesadillas, al total restante que ya se las preparó en una sola tanda, se las almacenó en el congelador a -18°C para alargar su vida útil y evitar servir las guardadas.

A todos los higos se los mantuvo dentro del almíbar y juntos para que con el tiempo sigan donando su sabor al líquido y que a su vez el líquido las siga hidratando.

CUERPO TEÓRICO DE LA PARTE PRÁCTICA DE LA TESIS

Síntesis

Para cumplir con el objetivo de proponer un menú tradicional de la Sierra ecuatoriana y cumplir con la disposición solicitada por el panel, de mantener las costumbres de gastronomía ecuatoriana, se buscó platos típicos de la Sierra que revelen los manjares que son producidos día a día en nuestra región.

Surgió el nombre del menú “Deleitado por los Andes”, y desde este concepto se indagó por las preparaciones típicas que se realizan en las provincias serranas, así lograr un menú balanceado que ofrezca distintos géneros y que (sobretudo) sea atractivo para la clientela nacional e internacional que normalmente frecuenta el restaurante Marcus Apicius.

Se decidió que los géneros que conformarían la propuesta sean papas y mote que son productos bastante consumidos en el callejón interandino. Además, añadir algún otro tipo de maíz como el morocho para resaltar la amplia variedad de este grano en nuestro país.

Luego incluir tubérculos típicos como la remolacha y la cebolla paiteña como guarniciones del plato fuerte, y para el género principal, de la familia de las proteínas, la carne de cerdo que es bastante apreciada en la Sierra.

Para representar los climas fríos el área del que se basó la tesis, se consideró importante que una de las entradas del menú debía componerse por una sopa caliente, así reforzar el concepto que se iba a ofrecer.

Los platos típicos escogidos, que contienen los géneros mencionados ayudaron a que la propuesta abarque toda la región de Los Andes. Se comenzó por el Austro, ubicado en el sur, donde el mote es la gramínea más consumida, de este grano se prepara una gran variedad de recetas, es por ello que el menú están compuesto por tres preparaciones distintas.

Como es conocido, la papa es parte de la alimentación básica de los serranos centro-norte, la producción de este tubérculo es muy significativa (incluso para la economía de las provincias de Chimborazo, Tungurahua y Cotopaxi que cultivan alrededor de 50 000 hectáreas, y su rendimiento promedio es de 12 TM/Ha). Dada a la importancia de este carbohidrato, se buscó un plato que represente al género fuerte del menú, al ser la guarnición de preparaciones con cerdo, se decidió que la Fritada del norte sería el género principal y que este sea acompañado por papas cocinadas y luego doradas en manteca de cerdo.

La segunda entrada fue una sopa caliente, los locros son las sopas representativas de esta zona, mas como se buscó balance nutricional en el menú

se propuso el Sancocho, sopa típica de todo el territorio ecuatoriano, pero que varía en cada lugar, para que fuese característico de la región Andina, se lo ofreció con costilla de res, y su condumio con vegetales pertenecientes a la zona como la zanahoria y la arveja.

Para concluir la idea del menú se innovó un helado refrescante que limpie los sabores salados y grasos, y que transporte al comensal a su apetito dulce, es en el postre donde se incluyó al morocho, sobre el tan conocido Arrope de mora de Imbabura, masas de Pichincha como las Quesadillas Quiteñas y para culminar el concepto, la golosina serrana: el dulce de higos con queso.

Como ya se reveló anteriormente, el panel aceptó esta estructura de menú, los cambios que requirieron realizar fue en la decoración de los platos, solicitaron que el montaje sea más “criollo” de esa manera se mantendría en el concepto tradicional solicitado.

Resultados y conclusiones

“Deleitado por los Andes” estuvo a la venta en el Restaurante Marcus Apicius desde el Martes 06 de Noviembre al Domingo 11 de Noviembre del año 2012. El menú fue bien apreciado por los comensales, quienes lo compraron fueron deleitados por la gastronomía de los Andes ecuatorianas. Se recibió felicitaciones por profesores y clientes frecuentes del negocio.

La experiencia fue satisfactoria, poder manejar y ser dueño responsable de un producto que se ofrece en un restaurante tan importante ayuda a crecer, aprender, saber lidiar con problemas y resolverlos, ser más responsable y entender como actuar en situaciones diversas.

Además, el proyecto culminado ayudó a reforzar los criterios que se analizan la presente tesis, se llegó a la conclusión que a pesar de que nuevas técnicas de cocción y utensilios para la preparación están siendo implantados en nuestro país, el aprecio por nuestra comida va a seguir en el tiempo, talvez ya no existan pailas de bronce en todas las casas, pero la fritada sigue siendo preparada sea en paila, sartén de teflón o de acero, por ejemplo.

Si, existen nuevas alternativas que llaman la atención de los comensales y pueden causar que ellos prefieran consumir otras preparaciones extranjeras, por eso ya es hora de agrandar nuestro nacionalismo y fomentar el consumo y la

preparación de nuestros manjares, pues tienen mucho potencial gracias a que sus sabores son únicos y bien combinados.

Se concluye que conociendo más sobre nuestra historia culinaria, sus orígenes y enriquecimientos que adquirió con el pasar del tiempo, se va a aumentar el orgullo por nuestra gastronomía. Al aumentar el orgullo se engrandecerá el sentimiento nacionalista (como se dijo en el párrafo anterior), pues es lo que hace falta, debido a que existe basto aprecio por nuestra comida, pero estamos haciendo muy poco para hacerla conocer en el exterior. Es hora de demostrar lo nuestro tal como otros países lo han y están haciendo, mantenido un apogeo de exposición de su comida para que sea conocida, valorada, consumida, y bien apreciada.

ANÁLISIS GASTRONÓMICO

Recetas estándar y procesos

Las recetas y subrecetas estándar, y los procedimientos de preparación para cada receta elaborada, se encuentran detalladas en el **ANEXO 2**.

Detalle de técnicas culinarias y procesos técnicos

Técnicas utilizadas en Primera Entrada:

- **COCINAR A PRESIÓN:**

Técnica mediante la cual se acelera la cocción de los alimentos. (A los granos de mote se los remoja por un día y luego se los cocina en olla de presión, de otra forma tardarían mucho tiempo en suavizar su carne).

- **HERVIR:**

Cocinar en olla un alimento permitiendo que el líquido hirviente ebullicione. (Mote y Salsa de Maní).

- **FREIR EN SARTEN:**

Método para dorar y cocinar alimentos mediante grasa. (Refrito y chicharrón).

- **ROSTIZAR:**

Acción por la cual se quema la corteza del alimento a través del fuego directo, parrilla, hornilla, horno o soplete. (Pimiento rojo).

- **LICUAR O PROCESAR:**

Proceso de transformación física de un sólido a un producto líquido. (Morrón y Ají de tomate de árbol).

- **FILTRAR:**

Acción que separa el líquido de los restos sólidos. (Líquido morrón y Salsa de ají).

- **CARAMELIZAR:**

Hervir un líquido con un agente dulce hasta que llegue a una textura de caramelo.

- **SANCOCHAR:**

Cocinar con muy poco líquido un alimento. (Chicharrón).

- **DEGRASAR:**

Limpiar la grasa restante de un recipiente mediante un líquido o un sólido húmedo. (Mote Sucio).

- **BLANQUEAR:**

Cocer al dente un producto en líquido en ebullición. (Zanahoria).

Técnicas utilizadas en Segunda Entrada:

- **COCCIÓN A FUEGO BAJO**

Técnica de cocer un producto durante tiempo prolongado para cambiar su textura y obtener una más suave. (Costillas de Res).

- **HERVIR:**

Cocinar en olla un alimento permitiendo que el líquido hirviente ebullicione y cocine los productos. (Vegetales, yuca, verde y choclo).

- **HORNEAR**

Cocinar un producto a través de calor circulante en un lugar cerrado. (Crujientes de pan ají).

Técnicas utilizadas en Plato Fuerte:▪ **SANCOCHAR:**

Cocinar con muy poco líquido un alimento. (Costillas de cerdo).

▪ **FREIR EN SARTEN:**

Método para dorar y cocinar alimentos mediante grasa. (Costillas de cerdo y Maqueño).

▪ **HERVIR:**

Cocinar en olla un alimento permitiendo que el líquido hirviente ebullicione y cocine los productos. (Papas mini).

Técnicas utilizadas en Postre:▪ **CONGELAR:**

Bajar la temperatura interna de un producto a -12°C. (Helado).

▪ **HORNEAR**

Cocinar un producto a través de calor circulante en un lugar cerrado. (Quesadillas).

- CARMELIZAR:

Hervir un líquido con un agente dulce hasta que llegue a una textura de caramelo. (Almíbar de higos).

- LICUAR O PROCESAR:

Proceso de transformación física de un sólido a un producto líquido. (Arrope de mora).

Detalle de ingredientes y adaptaciones

No fue necesario adaptar algún producto para reemplazar a otro o modificarlo debido que todos los ingredientes son nacionales y son muy comerciales. A continuación se detalla cada ingrediente utilizado para la preparación de las recetas:

Primera Entrada:

Los ingredientes utilizados fueron:

- Mote: Gramíneo de la familia del maíz.
- Huevo: Proteína, producto que ayuda a ligar.
- Leche de vaca: Producto lácteo.
- Cebolla blanca: Hortaliza Liliácea, bulbo de la zona Andina.
- Cerdo: Proteína con gran cantidad de grasa y carne.
- Manteca de cerdo: Grasa obtenida de la cocción de la grasa natural del cerdo.
- Ajo: Bulbo picante de la familia de las Liliáceas.
- Zanahoria Amarilla: Tubérculo con gran cantidad de vitamina A.
- Pimiento Rojo: Fruto herbáceo.
- Azúcar: Hidrato de carbono de sabor dulce.
- Sazonador universal.
- Ají: Fruto herbáceo de sabor picante.
- Tomate de árbol: Fruta ácida y dulce con vitamina C.

- Cebolla perla: Bulbo picante y dulce.
- Aceite: Líquido graso que se obtiene de semillas .
- Culantro: Hoja comestible.
- Pasta de Maní: Maní procesado y adobado.
- Agua: Líquido natural proveniente de dos hidrógenos y un oxígeno.
- Sal: Sazonador universal salado.
- Comino: Polvo de especia con sabor y olor característico.

Segunda Entrada:

Los ingredientes utilizados fueron:

- Costillas de res: Carne roja de textura dura de exquisito sabor.
- Cebolla perla: Bulbo picante y dulce.
- Cebolla puerro: Hortaliza Liliácea.
- Choclo: Maíz tierno de mazorca.
- Zanahoria Amarilla: Tubérculo con gran cantidad de vitamina A.
- Yuca: Tubérculo, carbohidrato.
- Plátano verde: Fruta carnosa y lechosa.
- Arveja: Legumbre harinosa.
- Culantro: Hoja comestible.
- Cebolla blanca: Hortaliza Liliácea, bulbo de la zona Andina.

- Ají: Fruto herbáceo de sabor picante.
- Agua: Líquido natural proveniente de dos hidrógenos y un oxígeno.
- Sal: Sazonador universal salado.
- Comino: Polvo de especia con sabor y olor característico.
- Pan: Producto terminado a base de harina.

Plato Fuerte:

Los ingredientes utilizados fueron:

- Cerdo: Proteína con gran cantidad de grasa y carne.
- Manteca de cerdo: Grasa obtenida de la cocción de la grasa natural del cerdo.
- Ajo: Bulbo picante de la familia de las Liliáceas.
- Cebolla blanca: Hortaliza Liliácea, bulbo de la zona Andina.
- Ají: Fruto herbáceo de sabor picante.
- Culantro: Hoja comestible.
- Pasta de Maní: Maní procesado y adobado.
- Leche de vaca: Producto lácteo.
- Agua: Líquido natural proveniente de dos hidrógenos y un oxígeno.
- Sal: Sazonador universal salado.

- Comino: Polvo de especia con sabor y olor característico.
- Maqueño: Fruto con alto contenido de potasio.
- Papas: Tubérculo rico en carbohidratos.
- Aceite: Líquido graso que se obtiene de semillas .
- Queso tierno: Lácteo producido del cuajo de la leche.
- Lechuga criolla: Planta herbácea de la familia de las Compuestas.
- Tomate riñón: Fruta rica en vitaminas.
- Remolacha: Tubérculo con pigmento violeta y vitamina A.
- Cebolla paiteña: Cebolla colorada picante.
- Hojas remolacha: Planta mini, comestible.
- Limón meyer: Fruta ácida.

Postre:

Los ingredientes utilizados fueron:

- Mora: Fruta con alto contenido de vitamina C.
- Limón meyer: Fruta ácida.
- Azúcar: Hidrato de carbono de sabor dulce.
Sazonador universal.
- Agua: Líquido natural proveniente de dos hidrógenos y un oxígeno.

- Morocho: Gramíneo, carbohidrato.
- Leche de vaca: Producto lácteo.
- Canela: Ramas muy aromáticas y sabor agradable.
- Crema de leche: Grasa de la leche.
- Huevos: Proteína, producto que ayuda a ligar.
- Higo: Fruto agradable al ser procesado y cocinado.
- Panela: Azúcar mascabado en panes prismáticos.
- Queso: Lácteo producido del cuajo de la leche.

Equipos utilizados

Cocina Industrial

Cocina con hornillas que controlan gran potencia de gas, permite regular la cantidad de fuego necesaria.

Freidora

Equipo contenedor de aceite que permite regular su temperatura a través de una perilla que controla el fogón.

Refrigerador

Caja que permite la circulación de aire por un ventilador que manda el aire caliente a su parte inferior y al subir se enfría. Mantiene temperaturas que rodean los 4°C.

Congelador

Caja que permite la circulación de aire por un ventilador que manda el aire caliente a su parte inferior y al subir se enfría. Mantiene temperaturas que rodean los -12°C a -18°C.

Horno industrial

Caja con ventilador que ayuda a que el calor circule y cocine los alimentos.

Máquina de helados:

Máquina que gracias a su función centrífuga mueve la mezcla helando las paredes del recipiente donde se encuentra la mezcla de helado causando que en una hora se llegue a la temperatura y textura deseada.

Menaje necesario:

Se utilizó la vajilla existente en el restaurante, cada preparación fue montada en un plato de distinto diámetro y forma.

▪ Primera Entrada:

Plato cuadrado, tamaño 27.

Tenedor y cuchillo de entrada.

▪ Segunda Entrada:

Plato redondo, Saturno.

Cuchara sopera.

▪ Plato Fuerte:

Plato rectangular.

Tenedor de fuerte y cuchillo para cárnicos.

▪ Postre:

Plato rectangular.

Cuchara y tenedor de postre.

Fotos del salón, montaje de mesas y montaje de platos. El **ANEXO 3** exhibe las fotos del salón, los platos montados, montaje de mesa y de su cubertería.

ANÁLISIS FINANCIERO

Recetas estándar de costos

Las recetas y subrecetas con sus respectivos costos de producción por pax (número de personas), se encuentran detalladas en el **ANEXO 2**.

Costo por plato y costo total del menú

COSTO POR PLATO

PLATO	NOMBRE	COSTO PREPARACIÓN	COSTO EMPAQUE VACÍO	COSTO TOTAL PLATO
Primera Entrada	Trilogía de Mote	1,152	0,040	1,192
Segunda Entrada	Sancocho	0,505	0,040	0,545
Plato Fuerte	Fritada	1,640	0,020	1,660
Postre	Golosinas serranas	0,583	0,000	0,583

COSTO TOTAL MENÚ **3,980**

Kárdex de producción, ventas y bajas diarias

Solamente existió una baja el día Miércoles 07 de Noviembre debido a que se realizó un menú para que el personal de servicio lo deguste, lo conozca y lo sirva de la manera adecuada, también para que lo promocióne y lo de a conocer a los posibles comensales.

KARDEX DE PRODUCCIÓN, VENTAS Y BAJAS DIARIAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
PRODUCCIÓN	16	0	2	2	7	1	4
INV. INICIAL	0	16	16	16	16	16	16
VENTAS	0	2	1	7	1	4	9
INV. FINAL	16	14	15	9	15	12	7
BAJAS	0	0	1	0	0	0	7

VENTA DETALLADA POR PLATO

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
TRILOGIA MOTE	0	2	1	7	2	4	10
SANCOCHO	0	2	1	8	1	4	9
FRITADA	0	2	1	7	9	4	9
POSTRE	0	2	2	7	1	4	9
HELADO EXTRA	0	0	0	0	8	0	0

VENTA TOTAL POR PLATO

PRODUCTO	TOTAL
TRILOGIA MOTE	26
SANCOCHO	25
FRITADA	32
POSTRE	25
HELADO EXTRA	8

Resultados financieros

Como **ANEXO 4** se encuentran las copias de requisiciones y transferencias realizadas a la bodega central, para culminar el menú.

Costo teórico y real del proyecto de menú

Es necesario la comparación del costo teórico frente al costo real del proyecto. Los costos con los que se ha analizado y realizado todo el estudio están basados de los reales establecidos en las fechas de noviembre del 2012.

Costo teórico

El costo teórico del menú se lo calculó con los precios de los productos comprados en noviembre de 2012, bajo esta aclaración, el costo para la realización del menú resultó igual a \$ 3,98. Al menú se lo vendió a un PVP (precio de venta al público) de \$ 19,95, sin contar los impuestos de ley y servicio. El siguiente es el cálculo utilizado:

$$\text{COSTO TEÓRICO} = \frac{\text{Costo del menú}}{\text{PVP}} \times 100$$

$$\text{COSTO TEÓRICO} = \frac{3,98}{19,95} \times 100$$

$$\text{COSTO TEÓRICO} = 0,199 \times 100$$

$$\text{COSTO TEÓRICO} = 19,95$$

Costo real

Para calcular el costo real es necesario calcular los costos menos los costos devuelto y dividirlos para el total de ingresos obtenidos.

Es decir, el costo real resulta de la suma de todos los ingredientes y suministros requeridos a la bodega central del Food Service de la USFQ, (misma que compraba los ingredientes a sus proveedores), menos la suma de todas las transferencias devueltas a la bodega y distintas áreas del Food Service de la universidad al final de la semana en que se efectuó el proyecto del menú. Y se divide esta resta para el total de ingresos obtenidos en la semana de ventas. A continuación se ejecuta el calculo descrito, tomando los precios reales de noviembre de 2012.

Costo Total de Requisiciones:

COSTO TOTAL DE REQUISICIONES

FECHA DE REQUISICIÓN	COSTO
5 de noviembre de 2012	174,49
5 de noviembre de 2012	7,44
6 de noviembre de 2012	4,41
7 de noviembre de 2012	16,08
8 de noviembre de 2012	34,4
TOTAL COSTO REQUI.	236,82

Costo Total De Transferencias Devueltas:**COSTO TOTAL DE TRANSFERENCIAS DEVUeltas**

CANTIDAD	PRODUCTO	COSTO	COSTO UNI
2,000	Leche entera	0,800	1,600
0,660	Tomate riñón	0,790	0,521
2,300	Limón meyer	1,180	2,714
0,945	Maqueño	0,690	0,652
1,770	Plátano verde	0,690	1,221
0,465	Cebolla perla	1,270	0,591
0,400	Cebolla paitaña	1,570	0,628
0,510	Cebolla blanca	1,370	0,699
0,175	Puerro	2,160	0,378
0,153	Ajo	3,430	0,525
1,435	Queso Mozzarella	6,400	9,184
0,330	Queso fresco	5,150	1,700
3,500	Crema de leche	2,700	9,450
0,390	Mantequilla	5,520	2,153
0,500	Aceite Girasol	2,850	1,425
0,550	Huevos	2,400	1,320
0,874	Azúcar	0,880	0,769
0,154	Pimienta polvo	6,240	0,961
0,250	Arroz	1,800	0,450
0,082	Comino polvo	6,240	0,512
0,526	Maní pasta	7,250	3,814
0,082	Maní	5,700	0,467
0,044	Canela rama	14,940	0,657
69,000	Tarrinas 1/8 lt.	0,040	2,760
50,000	Tarrinas 1/2 lt.	0,060	3,000
50,000	Tarrinas 1 lt.	0,090	4,500
57,000	Fundas Vacío Medianas	0,040	2,280
1,000	Pulpa Mora	2,100	2,100

TOTAL 57,030

$$\begin{aligned} \text{COSTOS TOTALES INGREDIENTES} &= 236,82 - 57,03 \\ &= \mathbf{\$ 179,79} \end{aligned}$$

Ingresos por ventas

INGRESOS POR VENTAS

PRODUCTO	NÚMERO	PRECIO	TOTAL
Menú Completo	24	19,950	478,800
Primera Entrada	2	9,000	18,000
Segunda Entrada	1	9,000	9,000
Plato Fuerte	8	12,000	96,000
Postres	1	6,000	6,000
Helado Morocho	8	6,000	48,000

INGRESOS TOTALES **655,8**

Costo real calculado

$$\text{COSTO REAL} = \frac{\text{Costos de productos} - \text{Costos de productos devueltos}}{\text{Ingresos totales obtenidos por ventas}} \times 100$$

$$\text{COSTO REAL} = \frac{236,82 - 57,03}{655,8} \times 100$$

$$\text{COSTO REAL} = 0,274 \times 100$$

$$\text{COSTO REAL} = 27,42$$

Análisis y justificación del análisis financiero

Al comparar los dos food cost, se puede concluir que no hay coherencia en las estimaciones teóricas frente a la que se da en la práctica. El costo de realizar este menú se infló debido a que existieron muchos ingredientes y suministros que se requirieron en gran cantidad (pues se estimó que el volumen de ventas iba a ser más grande), y que se dieron de baja o se ocupó en otros fines. Cabe recalcar que si las ventas hubiesen sido más de las que se vendieron en esa semana del proyecto, muchos ingredientes se hubiesen ocupado y no se les hubiera dado de baja, en si, el food cost real hubiese sido similar al food cost teórico que fue calculado.

Recomendaciones y comentarios

Se puede recomendar a próximos estudiantes que definan un menú que les emocione cumplirlo, que se hagan cargo de todos los detalles que normalmente no son percibidos, uno es el dueño de su proyecto y uno es quien debe estar pendiente de él, tener productos al día, entrega y almacenamiento a tiempo, controlar que las características organolépticas de los ingredientes sigan en perfecto estado, ser previsivos y responsables.

Conclusiones de la experimentación puesta en práctica

En este proyecto de menú realizado para la experimentación de la tesis presente se ofertó delicias serranas y se motivó al apetito de los consumidores a que la conozcan o la recuerden, para provocar de esta manera que se genere y se cause ganas de consumir más nuestras delicias. En el proyecto se aplicó técnicas que se las realiza tradicionalmente en nuestro país y se ocupó utensilios autóctonos de los Andes.

Se puede concluir que la comida tradicional ecuatoriana puede correr el riesgo de quedar con el paso del tiempo en un segundo plano si no se comienza a fomentarla y si no se provoca que en cada ciudadano gemine un gran sentimiento de nacionalidad. Al existir mercados tan diversos de comida internacional, es nuestro deber fortalecer la oferta de nuestra comida tradicional, dando a conocer su variedad e influyendo a la gente, en general, que indague y se entere de su origen e historia.

Es deber nuestro como ecuatorianos, no perder nuestra esencia y rescatar las costumbres que se pueden opacar con el paso del tiempo, con la globalización u otros aspectos. La forma en que debemos actuar, para que nuestras tradiciones no se vayan perdiendo es practicarlas, fomentarlas y amarlas. Podemos conocerlas más por testimonios orales debido que acerca de nuestra cultura culinaria y orígenes de nuestra gastronomía no existen bastos documentos escritos, entonces, vale recurrir a los que se conocen gracias a la enseñanza que se a dado y sigue dandose de generación en generación, escuchar a nuestros ancianos y preguntarles sus costumbres antiguas que ahora talvez ya no se las realiza, y a partir de ello impregnarlas en el tiempo y (vale la redundancia) fomentarlas. Para que lo que es nuestro, siga siendo, con toda su esencia, conocido.

CONCLUSIONES

Importancia del estudio

Potencialmente este estudio podría contribuir a generaciones futuras empujándolos a investigar más sobre la comida nacional ecuatoriana, y generar en ellos el sentimiento de nacionalismo, el deseo de mantener nuestras costumbres firmes y no modificarlas con las nuevas tendencias que pueden nacer en la gastronomía. El estudio podría causar la ansia de conocimiento sobre el origen y el enriquecimiento de la gastronomía ecuatoriana y de nuestros platos tradicionales, sean estos de la Sierra (como se enfoca este estudio) como de otras regiones de nuestro país: Costa, Oriente o Insular.

La parte experimental que se realizó para confirmar el nivel de preferencia que los comensales presentan por la comida tradicional de nuestro país, servirá como referencia de que recetas han sido ofertadas, y de ellas basarse para proponer otras opciones y seguir tentando al mercado en consumir preparaciones nacionales.

Quienes se beneficiarán de este estudio son quienes están interesados en el rescate de la comida nacional y quienes se preocupan de que día a día las

tradiciones culinarias del Ecuador deben ser fomentadas para aumentando un sentimiento de nacionalismo, no solo culinario sino en todos los aspectos.

El estudio servirá como alerta para los actuales gastrónomos, como una señal de lo que se puede llegar a perder si no se lo fortalece y respalda. La investigación de la historia de la cultura culinaria del país servirá como documento escrito del cómo era la gastronomía aquí en el pasado.

Respuesta a la pregunta de investigación

¿Cómo y hasta que punto se debería educar a los ecuatorianos sobre nuestra gastronomía para que no se pierda la tradición en el pasar del tiempo?

Es necesario educar a los ecuatorianos sobre el origen de nuestros platos tradicionales para fomentar su aprecio y consumo.

Existe el peligro que la tradición de realizar cada plato con sus utensilios antiguos y bajo técnicas autóctonas se las vaya perdiendo, como la utilización de la paila de bronce que hace siglos se la calentaba sobre un fogón con llamas de la leña, luego se la utiliza sobre una estufa con fuego del gas, así mismo se puede dejar de utilizarla por su peso, por su costo o cualquier otro motivo, es por eso que debemos incentivar a usarla, dar a conocer que los sabores y aromas que se

obtienen al ocuparla no se los va a ganar si se prepara la misma receta en otra olla.

Igualmente pasa con los hornos de barro, pues sabemos que en la actualidad podemos encontrar hornos con innumerables funcionalidades como el horno Combi, pero es necesario transmitir a las siguientes generaciones el conocimiento que el sabor de, por ejemplo, los Bizcochos de Cayambe no va a ser el mismo, ni va a ganar la misma textura si se lo hace en un horno moderno que funcione a gas o con electricidad. Perder el sabor de la leña en la comida sería matar gran parte de nuestra historia culinaria, es por este y otros motivos que es necesario enseñar con más apogeo nuestras recetas, nuestras prácticas e incentivar a que sean realizadas y disfrutadas.

Las universidades e institutos deberían destinar más tiempo de estudio, enseñanza e investigación a la gastronomía nacional. Nuestros conocimientos de técnicas actuales se refieren a la gastronomía francesa, la misma que es base y la madre del orden y trabajo en la cocina. Toda la formación del estudiante de gastronomía ecuatoriano se fundamenta en las prácticas francesas y los equipos de últimas tendencias, una solución para el rescate de nuestra comida, es implantar una filosofía nacionalista, dando basto espacio en los pensum y mallas universitarias a la cultura ecuatoriana, tal como se realiza en España, Canadá, Singapur, Japón o en el vecino Perú con su cocina.

Es mucho más fácil comenzar a valorar lo nuestro, cuando se tiene conocimiento de ello, un sentimiento de orgullo nacional va a surgir cuando se conozca más certera y detalladamente sobre su origen. La solución es empezar a documentar los conocimientos, y estudiar parte por parte cada región del país para llegar a tener un compendio completo.

Limitaciones del estudio

El estudio realizado está limitado a la población ecuatoriana, toda la historia descrita y las recetas fueron detalladas con el afán de mencionarlas y recordarlas con el objetivo de resaltar que son productos de Ecuador. Se dirige a la comunidad gastronómica del país, es muy difícil crear conciencia en un consumidor sobre como debería valorar nuestra comida, más bien, es mucho más efectivo dirigirse a quienes estudian el tema, a aquellos que les conviene tener esa identidad concreta sobre el nacionalismo de su cocina.

Recomendaciones para futuros estudios

La investigación sobre la comida ecuatoriana es muy compleja debido a la falta de fuentes en las que se pueda consultar, solo se tiene el testimonio oral de quienes conocen las recetas y los libros que enseñan cómo realizar las preparaciones. No hay evidencia escrita sobre el origen de cada plato tradicional de nuestro país y es muy difícil encontrar los datos gastronómicos de interés que se pueden narrar en un libro de historia de la cultura pues son muy breves y poco detallados. La clave es entonces, buscar todo el recurso humano y escuchar sobre sus conocimientos, hilar versiones y sacar un común entre cada explicación.

Para demostrar el estudio con la práctica es aconsejable investigar sobre la gastronomía de sitio, las características en cada región, las costumbres de la población de la zona y observar cuales son los implementos con los que suelen realizar sus preparaciones para poder llegar a plantear una prueba piloto que cumpla con todos los objetivos que se desean cumplir.

Finalmente el mejor consejo es plantearse desde un principio una base o tema concreto de investigación y enfocarse sólo en él, dar todo el esfuerzo para que el estudio sea valioso y sirva de ejemplo para que terceros se vean motivados en realizarlo o seguir investigando sobre el tema.

REFERENCIAS

- Pérez, A. T., Cepeda, M., Miño, H. (2012). *Tradiciones de ayer para la mesa de hoy*. Quito: Primera Edición.
- Armendaris, M. (2011). *La Cocina del Ecuador: Recetas tradicionales de mi país*. Quito: Segunda Edición.
- Arboleda, A. C. (1995). *Cocina Ecuatoriana e Internacional*. Ecuador: Latros Ediciones.
- Rojas, L. E. *El Gran Libro de la Cocina Ecuatoriana*. Colombia: Círculo de Lectores.
- Cuvi, P. (2004). *Recorrido por los Sabores del Ecuador*. Quito: Nestlé
- Terán, A. (2007). *Estudio para la Creación de una empresa productora de hallalluas con sabor latacungueño en la Administración Zona Norte del Distrito Metropolitano de Quito*. Latacunga: Escuela Politécnica del Ejército.
Recuperado <http://repositorio.espe.edu.ec/bitstream/21000>
- *La Conquista y la Colonia*. Recuperado (02/03/2013)
<http://www.historicas.unam.mx/publicaciones/catalogoiih/fichas/323-c.html#up>
- *Historia del maíz*. Recuperado (23/02/2013)
<http://es.scribd.com/doc/14813466/Historia-del-Maiz>

- *El maíz, su origen, historia y expansión*. Recuperado (23/02/2013)
<http://suite101.net/article/el-maiz-su-origen-historia-y-expansion-a41960#ixzz2Or6GrxZ>
- Brandolini, A. (2005). *Recursos Fitogenéticos de América Latina*. CRF Press
- Recuperado (25/02/2013):
 - <http://www.joshuaproject.net/international/es/countries.php?rog3=EC>
 - <http://www.ecuador.travel/que-hacer/gastronomia/sierra/azuay/37-mote-pillo>
 - <http://www.viajandox.com/grupos-etnicos-etnias-ecuador.htm>
 - http://www.flacsoandes.org/archivo_lenguas/index.php?option=com_content&view=article&id=70%3Aresumen-de-lenguas-en-el-ecuador&catid=31&Itemid=1&lang=es
- Referencia:
 - <http://www.turismo.gob.ec/biblioteca/>
 - <http://www.discoveringecuador.com/sierra/quito/elmote.htm#01>

ANEXO 1

Arte del diseño del Menú



Primera Entrada

TRILOGÍA DE MOTE

Tiernos granos preparados en las tres típicas presentaciones, Mote Pílló, Mote Sucio y Mote Criollo.

Segunda Entrada

SANCOCHÓ

Caldo de costilla de res acompañado con sus clásicas guarniciones (yuca, plátano verde y choclo tierno).

Plato Fuerte

FRITADA

Carne de cerdo adobada en los sabores tradicionales de la fritada, maduro y papas rebosadas sobre salsa de queso tierno.

Postre

GOLOSINAS SERRAÑAS

Helado de morocho sobre arropo de mora, higos con queso en su almíbar y quesadillas quiteñas.

ANEXO 2

Recetas Estándar, Costos y Procedimientos

PRIMERA ENTRADA

RECETA ESTÁNDAR (POR PLATO)

Primera Entrada

Nombre Plato	<u>TRILOGÍA DE MOTE</u>
---------------------	--------------------------------

Número de pax	1
Tiempo de regeneración y emplatado	6 min.
Tiempo de almacenamiento	30 min.
Temperatura de almacenamiento	42°C mínimo

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	PROCEDIMIENTO	COSTOxPAX.	COSTO UNI
Kg.	0,100	Mote Pillo	Preparar y emplatado en timbal	0,231	0,231
Kg.	0,077	Mote Criollo	Calentar y emplatado en timbal	0,172	0,172
Kg.	0,065	Mote Sucio	Regenerar y emplatado en timbal	0,205	0,205
Kg.	0,001	Almibar de Morrón y Achiote	Pintar la salsa en el plato	0,002	0,002
Kg.	0,002	Salsa de Maní	Pintar la salsa en el plato	0,004	0,004
Kg.	0,002	Ají de Tomate de Árbol	Pintar la salsa en el plato	0,054	0,054

TOTAL	
--------------	--

TOTAL PL.	0,668
TOTALxPAX	0,668

SUBRECETA ESTÁNDAR

Primera Entrada

Nombre Plato	<u>MOTE PILLO</u>
---------------------	--------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	15 min.
Tiempo de almacenamiento	120 min.
Temperatura de almacenamiento	4°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,020	Cebolla blanca	Brunoise	1,370	0,027
Kg.	0,020	Aceite de achiote	Realizar refrito	3,580	0,072
Kg.	0,020	Sal		0,330	0,007
Kg.	0,250	Huevos	Batir	2,400	0,600
Kg.	0,200	Leche Entera		0,800	0,160
Kg.	0,500	Mote cocinado	Calentar	2,940	1,470

TOTAL	1,010
--------------	--------------

TOTAL PL.	2,336
TOTALxPAX	0,234

PROCEDIMIENTO:

1. Realizar refrito de brunoise cebolla blanca, achiote y sal.
2. Batir huevos con leche y reservar.
3. En el refrito agregar mote cocinado y mezcla reservada de huevo.
4. Rectificar sabores.

SUBRECETA ESTÁNDAR

Primera Entrada

Nombre Plato	<u>MOTE CRIOLLO</u>
---------------------	----------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	20 min.
Tiempo de almacenamiento	5 días (porciones al vacío congeladas).
Temperatura de almacenamiento	menos 12°C.

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,100	Cebolla blanca	Brunoise	1,370	0,137
Kg.	0,150	Zanahoria	Brunoise, blanquear	0,590	0,089
Kg.	0,500	Mote cocinado		2,940	1,470
Kg.	0,010	Sal		0,330	0,003

TOTAL	0,760
--------------	--------------

TOTAL PL.	1,699
TOTALxPAX	0,170

PROCEDIMIENTO:

1. Mezclar la zanahoria blanqueada, cebolla y mote cocinado.
2. Agregar sal y rectificar sabores.
3. Porcionar y empacar al vacío
4. Congelar.

SUBRECETA ESTÁNDAR

Primera Entrada

Nombre Plato	<u>MOTE SUCIO</u>
---------------------	--------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	30 min.
Tiempo de almacenamiento	5 días (porciones al vacío congeladas).
Temperatura de almacenamiento	menos 12°C.

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,050	Cerdo con grasa	Dados	5,690	0,285
Kg.	0,040	Manteca de cerdo		3,860	0,154
Kg.	0,005	Ajo	Dientes enteros	3,430	0,017
Kg.	0,005	Cebolla blanca	Trozos	1,370	0,007
Kg.	0,020	Sal		0,330	0,007
Kg.	0,004	Comino		6,240	0,025
Kg.	0,500	Mote cocinado		2,940	1,470

TOTAL	0,624
--------------	--------------

TOTAL PL.	1,964
TOTALxPAX	0,196

PROCEDIMIENTO:

1. Realizar "Chicharrón", pochar cerdo con sal y comino hasta su cocción.
2. Freir cerdo pochado incorporando manteca de cerdo, cebolla y ajo.
3. Retirar de la grasa el chicharrón, reservar.
4. En la grasa restante (mapagüira) agregar el mote cocinado y mezclar.
5. Agregar el chicharrón, enfriar inmediatamente.
6. Porcionar, empacar al vacío y congelar.

SUBRECETA ESTÁNDAR

Primera Entrada

Nombre Plato	<u>ALMIBAR DE PIMIENTO MORRÓN</u>
---------------------	--

Número de pax	10
Tiempo de preparación	80 min.
Tiempo de almacenamiento	15 días
Temperatura de almacenamiento	4°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,100	Pimiento rojo	Extraer zumo de pulpa quemada	2,450	0,245
Kg.	0,010	Azúcar		0,880	0,009
Kg.	0,030	Agua		0,000	0,000

TOTAL	0,140
--------------	--------------

*Cantidad reducida a almibar TOTAL= 0,150 Lt.

TOTAL PL.	0,254
TOTALxPAX	0,025

PROCEDIMIENTO:

1. Pelar pimiento, limpiar semillas y venas, procesar en Magic Bullet o en licuadora.
2. Filtrar preparación por tamiz fino
3. Realizar un almibar de agua y azúcar, incorporar líquido filtrado y hervir hasta ganar consistencia de almibar
4. Enfriar y reservar en frío.

SUBRECETA ESTÁNDAR

Primera Entrada

Nombre Plato	<u>SALSA DE MANÍ</u>
---------------------	-----------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	10 min.
Tiempo de almacenamiento	5 días
Temperatura de almacenamiento	4°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Lt.	0,020	Leche entera	Hervir	0,800	0,016
Kg.	0,005	Pasta de maní		7,250	0,036
Kg.	0,002	Sal		0,330	0,000

TOTAL	0,027
--------------	--------------

TOTAL PL.	0,053
TOTALxPAX	0,005

PROCEDIMIENTO:

1. Herbir leche.
2. Agregar pasta de maní y cocinar hasta ganar una consistencia de salsa.
3. Rectificar sabores.
4. Enfriar y reservar en frío.

SUBRECETA ESTÁNDAR

Primera Entrada

Nombre Plato	AJÍ DE TOMATE DE ÁRBOL
---------------------	-------------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	5 min.
Tiempo de almacenamiento	8 días
Temperatura de almacenamiento	4°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,015	Ají	Limpiar	1,760	0,026
Kg.	0,001	Sal		0,330	0,000
Kg.	0,013	Tomate de árbol	Pelar y cortar	1,600	0,021
Lt.	0,005	Agua		0,000	0,000
Kg.	0,002	Cebolla perla	Bastones	1,270	0,003
Kg.	0,001	Culantro	Ciselé	5,880	0,003
Kg.	0,001	Aceite vegetal		2,850	0,001

TOTAL	0,037
--------------	--------------

*cantidad real de ají 50gr. TOTAL: 0,258

TOTAL PL.	0,054
TOTALxPAX	0,005

PROCEDIMIENTO:

- 1.Limpiar ají y cosrtar en trozos.
- 2.Procesar ají, sal y agua, cernir preparación.
- 3.Agregar cebolla perla, culantro y aceite vegetal.
- 4.Reservar en frío.

SEGUNDA ENTRADA

RECETA ESTÁNDAR (POR PLATO)

Segunda Entrada

Nombre Plato	<u>SANCOCHO</u>
---------------------	------------------------

Número de pax	1
Tiempo de regeneración y emplatado	10 min.
Tiempo de almacenamiento	30 min.
Temperatura de almacenamiento	42°C mínimo

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	PROCEDIMIENTO	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,247	Condumio Sancocho	Calentar y emplat	0,310	0,310
Lt.	0,150	Fondo de Sancocho	Herbir, corregir sabores y emplat	0,189	0,189
Kg.	0,002	Ají rojo	Juliana	1,760	0,004
Kg.	0,001	Culantro	Ciselé	5,880	0,006
Kg.	0,002	Cebolla Blanca	Aro (Lámina)	1,370	0,003
Kg.	0,005	Crostitini pan de ají	Emplat	0,005	0,005

TOTAL	
--------------	--

TOTAL PL.	0,516
TOTALxPAX	0,516

SUBRECETA ESTÁNDAR

Segunda Entrada

Nombre Plato	<u>SANCOCHO</u>
---------------------	------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	5 horas
Tiempo de almacenamiento	8 días (porciones empacadas al vacío)
Temperatura de almacenamiento	4°C (fondo), menos 12°C condumio

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	1,540	Costilla de res	Trozos	3,300	5,082
Lt.	2,500	Agua		0,000	0,000
Kg.	0,020	Cebolla perla	Corte mirepoixe	1,270	0,025
Kg.	0,020	Cebolla puerro	Corte mirepoixe	2,160	0,043
Kg.	0,033	Sal		0,330	0,011
Kg.	0,200	Zanahoria	Dados pequeños	0,590	0,118
Kg.	0,200	Arveja		2,550	0,510
Kg.	0,600	Choclo tierno	Pelar, cortar	1,760	1,056
Kg.	0,200	Verde	Pelar, cortar	0,690	0,138
Kg.	0,400	Yuca	Pelar, cortar	0,490	0,196

TOTAL	5,713
--------------	--------------

*total condumio= 2,47 Kg.

TOTAL PL.	7,179
------------------	--------------

TOTALxPAX	0,718
------------------	--------------

PROCEDIMIENTO:

1. Cocinar los trozos de res junto con guarnición aromática de cebolla perla, puerro y sal.
2. Cocinar en otra olla el plátano verde con sal, reservar.
3. Aproximadamente 4 horas después de cocer en fuego bajo la carne retirar y reservar.
4. Agregar los dados de zanahoria al fondo y cocinarlos.
5. Agregar los pedazos de choclo y la arveja al fondo y cocinarlos.
6. Agregar los pedazos de yuca.
7. Una vez cocinada la yuca, aumentar el verde y la res cocinada, apagar el fuego y enfriar.
8. Filtrar el condumio y reservar. Reservar el fondo también.
9. Empacar en fundas para vacío porciones de condumio para cada pax, congelar.
10. Porcionar fondo y reservar en frío.

SUBRECETA ESTÁNDAR

Segunda Entrada

Nombre Plato	<u>CRUJIENTE DE PAN DE AJÍ</u>
---------------------	---------------------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	20 min.
Tiempo de almacenamiento	5 días (conservar al ambiente sin cubrir con film)
Temperatura de almacenamiento	20°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,050	Palanqueta de pan	Utilizar cualquier pan.	0,800	0,040
Kg.	0,002	Culantro	Ciselé	5,880	0,012
Kg.	0,001	Sal		0,330	0,000

TOTAL	0,053
--------------	--------------

TOTAL PL.	0,052
TOTALxPAX	0,005

PROCEDIMIENTO:

1. Poner en horno de piso a palanqueta de pan e inyectar vapor.
2. Una vez suave el pan, aplastar uniformemente ayudándose con dos tablas para picar.
3. Engrasar una lata, ordenar los panes y expolvorear ciselé de culantro y sal al gusto.
4. Hornear por 7 minutos a 200°C, sacar y reservar crostinis.

PLATO FUERTE

RECETA ESTÁNDAR (POR PLATO)

Plato Fuerte

Nombre Plato FRITADA

Número de pax	1
Tiempo de regeneración y emplatar	10 min.
Tiempo de almacenamiento	40 min.
Temperatura de almacenamiento	42°C mínimo

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	PROCEDIMIENTO	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,300	Fritada	Regenerar y emplatar	1,325	1,325
Kg.	0,150	Papas Confit	Regenerar y emplatar	0,252	0,252
Kg.	0,008	Maqueño	Freir rectángulo	0,690	0,006
Kg.	0,005	Salsa de Queso Tierno	Salsear	0,019	0,019
Kg.	0,002	Agua Sal		0,000	0,000
Kg.	0,003	Lechuga	Rebosar en agua-sal y emplatar	1,290	0,004
Kg.	0,008	Mini Ensalada	Emplatar sobre lechugas.	0,007	0,007
Kg.	0,001	Brotos de remolacha	Colocar sobre Mini Ensalada	3,000	0,003
Kg.	0,011	Ají de Maní	Colocar en posillo de porcelana	0,025	0,025

TOTAL

TOTAL PL.	1,641
TOTALxPAX	1,641

SUBRECETA ESTÁNDAR

Plato Fuerte

Nombre Plato	<u>FRITADA</u>
---------------------	-----------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	45 min.
Tiempo de almacenamiento	4 días (porciones empacadas al vacío)
Temperatura de almacenamiento	menos 12°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	3,125	Costilla de cerdo	Cortar cada costilla	5,690	17,781
Lt.	0,625	Agua		0,000	0,000
Kg.	0,125	Sal		0,330	0,041
Kg.	0,032	Comino		6,240	0,200
Kg.	0,125	Ajo	Dientes enteros	3,430	0,429
Kg.	0,156	Cebolla blanca	Trozos	1,370	0,214
Kg.	0,310	Manteca de cerdo		3,860	1,197

TOTAL	4,498
--------------	--------------

*Cantidad real de la fritada = 3,06 Kg.

TOTAL PL.	19,861
TOTALxPAX	1,986

PROCEDIMIENTO:

1. Pochar cerdo con sal y comino hasta su cocción.
2. Freir cerdo pochado incorporando manteca de cerdo, cebolla y ajo.
3. Retirar de la grasa, reservar.
4. Reservar la grasa restante (mapagüira).
5. Porcionar fritada, empacar al vacío aumentando mapagüira y manteca de cerdo, congelar.

SUBRECETA ESTÁNDAR

Plato Fuerte

Nombre Plato	<u>PAPAS CONFIT</u>
---------------------	----------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	60 min.
Tiempo de almacenamiento	8 días (en frío y aceite)
Temperatura de almacenamiento	4°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	1,250	Papas mini (Chola)	Lavar y secar	1,090	1,363
Lt.	0,625	Aceite vegetal		2,850	1,781
Kg.	0,010	Ajo	Dientes enteros	3,430	0,034
Kg.	0,003	Tomillo		10,000	0,030
Kg.	0,025	Sal		0,330	0,008

TOTAL	1,913
--------------	--------------

*Cantidad real de papas = 1,8 Kg.

TOTAL PL.	3,216
TOTALxPAX	0,322

PROCEDIMIENTO:

1. Colocar las papas enteras con ajo y tomillo en un legumbreiro.
2. Agregar sal y cubrir con aceite.
3. PRIMERA OPCIÓN: hornear a 160°C por 4 horas.
4. SEGUNDA OPCIÓN: hornear a 400°C hasta que el aceite llegue a ebullición (30 min. aproximadamente).
5. Enfriar al ambiente y conservar en frío.

SUBRECETA ESTÁNDAR

Plato Fuerte

Nombre Plato	<u>SALSA DE QUESO</u>
---------------------	------------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	5 min.
Tiempo de almacenamiento	4 días
Temperatura de almacenamiento	4°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,035	Queso tierno	Trozos	5,150	0,180
Kg.	0,015	Leche entera		0,800	0,012
Kg.	0,001	Sal		0,330	0,000

TOTAL	0,051
--------------	--------------

TOTAL PL.	0,193
TOTALxPAX	0,019

PROCEDIMIENTO:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar la leche, queso y sal hasta conseguir consistencia de salsa espesa. 2. Reservar en frío. |
|---|

SUBRECETA ESTÁNDAR

Plato Fuerte

Nombre Plato	<u>AJÍ DE MANÍ</u>
---------------------	---------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	8 min.
Tiempo de almacenamiento	4 días
Temperatura de almacenamiento	4°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,025	Ají rojo	Limpiar y cortar	1,760	0,044
Lt.	0,050	Leche		0,800	0,040
Kg.	0,018	Pasta de maní		7,250	0,131
Kg.	0,002	Sal		0,330	0,001
Kg.	0,010	Cebolla blanca	Brunoise	1,370	0,014
Kg.	0,004	Culantro	Ciselé	5,880	0,024

TOTAL	0,109
--------------	--------------

TOTAL PL.	0,252
TOTALxPAX	0,025

PROCEDIMIENTO:

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar ají, leche, pasta de maní y sal hasta conseguir consistencia de salsa espesa. 2. Agregar culantro y cebolla blanca. 3. Reservar en frío. |
|--|

SUBRECETA ESTÁNDAR

Plato Fuerte

Nombre Plato	<u>MINI ENSALADA</u>
---------------------	-----------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	15 min.
Tiempo de almacenamiento	4 horas
Temperatura de almacenamiento	4°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,020	Tomate riñón	Mini concasse	0,790	0,016
Kg.	0,020	Cebolla paiteña	Brunoise	1,570	0,031
Kg.	0,020	Remolacha	Brunoise	0,390	0,008
Lt.	0,010	Limón	Zumo	1,180	0,012
Kg.	0,005	Sal		0,330	0,002

TOTAL	0,075
--------------	--------------

TOTAL PL.	0,068
TOTALxPAX	0,007

PROCEDIMIENTO:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1.En un bowl mezclar todos los ingredientes. 2.Reservar en frío. |
|---|

SUBRECETA ESTÁNDAR

Plato Fuerte

Nombre Plato	<u>AGUA SAL</u>
---------------------	------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	3 min.
Tiempo de almacenamiento	24 horas
Temperatura de almacenamiento	4°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
lt.	0,003	Limón	Zumo	1,180	0,004
kg.	0,005	Sal		0,330	0,002
lt.	0,050	Agua		0,000	0,000

TOTAL	0,058
--------------	--------------

TOTAL PL.	0,005
TOTALxPAX	0,001

PROCEDIMIENTO:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. En una tarrina mezclar todos los ingredientes. 2. Reservar en frío. |
|---|

POSTRE

RECETA ESTÁNDAR (POR PLATO)

Postre

Nombre Plato GOLOSINAS SERRANAS

Número de pax	1
Tiempo de emplatado	3 min.
Tiempo de almacenamiento	15 min.
Temperatura de almacenamiento	8°C mínimo (Helado 0°C)

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	PROCEDIMIENTO	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,003	Arrope de Mora	Salsear	0,005	0,005
Kg.	0,004	Morocho	Calentar y emplatar sobre arrope	0,004	0,004
Kg.	0,075	Helado de Morocho	Emplatar sobre granos morocho	0,131	0,131
Kg.	0,075	Quesadilla	Emplantar	0,357	0,357
Kg.	0,005	Queso mozzarella	Emplatar corte	6,400	0,032
kg.	0,050	Higos en almibar	Emplatar sobre queso	0,048	0,048

TOTAL

TOTAL PL.	0,578
TOTALxPAX	0,578

SUBRECETA ESTÁNDAR

Postre

Nombre Plato	ARROPE DE MORA
---------------------	-----------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	10 min.
Tiempo de almacenamiento	8 días
Temperatura de almacenamiento	4°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,050	Mora	Lavar	2,100	0,105
Kg.	0,030	Limón	Zumo	1,180	0,035
Kg.	0,010	Azúcar		0,880	0,009

TOTAL	0,090
--------------	--------------

TOTAL PL.	0,149
TOTALxPAX	0,015

*Cantidad real de Arrope = 0,030 Kg.

PROCEDIMIENTO:

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Procesar las moras con el zumo de limón y la azúcar hasta conseguir consistencia de salsa espesa. 2. Cernir y en una olla hervir. 3. Enfriar y reservar en frío. |
|---|

SUBRECETA ESTÁNDAR

Postre

Nombre Plato	<u>MOROCHO</u>
---------------------	-----------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	16 horas
Tiempo de almacenamiento	8 días
Temperatura de almacenamiento	4°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,040	Morocho		1,700	0,068
Lt.	0,125	Leche entera		0,800	0,100
Kg.	0,010	Azúcar		0,880	0,009
Kg.	0,001	Canela en rama		14,970	0,015

TOTAL	0,176
--------------	--------------

*Cantidad real de granos de morocho = 0,040Kg.

TOTAL PL.	0,192
TOTALxPAX	0,019

PROCEDIMIENTO:

1. Remojar los granos de morocho por 12 horas mínimo.
2. Cocinar a fuego lento en el agua que se los dejó remojando hasta que absorban toda el agua (3H aprox.).
3. Agregar leche, azúcar y canela, hervir.
4. Enfriar inmediatamente y conservar en frío.

SUBRECETA ESTÁNDAR

Postre

Nombre Plato	<u>HELADO DE MOROCHO</u>
---------------------	---------------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	13 horas
Tiempo de almacenamiento	20 días
Temperatura de almacenamiento	menos 12°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,250	Leche entera		0,800	0,200
Kg.	0,250	Crema de leche 35%grasa		2,700	0,675
Kg.	0,125	Azúcar		0,880	0,110
Kg.	0,120	Yemas de huevo		2,400	0,288
Kg.	0,002	Canela en rama		14,930	0,030

TOTAL	0,747
--------------	--------------

*cantidad real del helado = 0,745 Kg.

TOTAL PL.	1,303
TOTALxPAX	0,130

PROCEDIMIENTO:

Realizar una crema inglesa con canela:

1. Hervir la leche, crema y canela en rama con la mitad del total de azúcar.
2. Batir las yemas con la otra mitad de azúcar (no blanquear).
3. Mezclar las preparaciones y terminar la cocción.
4. Enfriar inmediatamente y conservar en frío (mínimo por 4 horas).
5. Pasar la mezcla a la máquina de helado y hacerla funcionar por 1 hora.
6. Sacar el helado a otro recipiente y congelarlo por 8 horas mínimo antes de servirlo.

SUBRECETA ESTÁNDAR

Postre

Nombre Plato	<u>QUESADILLAS</u>
---------------------	---------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	2 horas
Tiempo de almacenamiento	20 días
Temperatura de almacenamiento	20°C horneadas, menos 12°C sin hornear

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
--------	----------	----------	---------------	-------	------------

MASA					
-------------	--	--	--	--	--

Kg.	0,089	Harina	Cernir	0,815	0,073
Kg.	0,044	Agua		0,000	0,000
Kg.	0,018	Mantequilla	Trozos	5,520	0,099

RELLENO					
----------------	--	--	--	--	--

Kg.	0,111	Queso crema		4,197	0,231
Kg.	0,055	Maicena	Cernir	3,250	0,179
Kg.	0,055	Harina	Cernir	0,815	0,082
Kg.	0,100	Azúcar Impalpable	Cernir	1,750	0,072
Kg.	0,041	Mantequilla	Fundir	5,520	0,028
Kg.	0,005	Yemas		2,400	0,026
Kg.	0,011	Leche entera		0,800	0,001
Kg.	0,001	Polvo de Hornear	Cernir	2,680	1,016

TOTAL	0,379
--------------	--------------

TOTAL PL.	1,805
TOTALxPAX	0,181

PROCEDIMIENTO:**MASA:**

1. Batir la harina, agua y mantequilla hasta conseguir una masa uniforme.
2. reservar y dejar reposar a la masa.

RELLENO:

1. Batir el queso crema y el azúcar impalpable.
2. Incorporar la mantequilla, yemas y leche.
3. Agregar la maicena, harina y el polvo de hornear.
4. Colocar la mezcla en una manga.

PREPARACIÓN:

1. Laminar la masa a 3 milímetros, cortar circunferencias.
2. Sobre la circunferencia manguear el relleno, realizar 6 dobleces con los bordes.
3. Hornear a 120°C durante 10 minutos.

SUBRECETA ESTÁNDAR

Postre

Nombre Plato	HIGOS EN ALMIBAR
---------------------	-------------------------

Número de pax	10
Tiempo de preparación	3 días aproximadamente
Tiempo de almacenamiento	1 mes
Temperatura de almacenamiento	4°C

UNIDAD	CANTIDAD	PRODUCTO	MISE EN PLACE	COSTO	COSTO UNI.
Kg.	0,300	Higos	Lavar y cortar tallo	3,920	1,176
Kg.	0,100	Panela (pastilla)		1,680	0,168
Kg.	0,001	Canela en rama		14,930	0,015
Lt.	1,000	Agua		0,000	0,000

TOTAL	1,401
--------------	--------------

TOTAL PL.	1,359
TOTALxPAX	0,136

PROCEDIMIENTO:

1. Remojar higos durante 1 día.
2. Cernir agua de higos, lavarlos y reservarlos.
3. Hervir agua y bañar a los higos, dejarlos remojar hasta que el agua se enfríe (10H aprox.).
4. Cernir agua y reservar higos.
5. Realizar un almibar con panela y agua (casi caramelo), agregar la canela. Cocer los higos allí (8H aprox.).
4. Enfriar al ambiente y conservar en frío.

ANEXO 3

FOTOGRAFÍAS

FOTO RESTAURANTE



FOTO PRIMERA ENTRADA



FOTO MONTAJE VAJILLA PRIMERA ENTRADA



FOTO SEGUNDA ENTRADA



FOTO MONTAJE VAJILLA SEGUNDA ENTRADA



FOTO PLATO FUERTE



FOTO MONTAJE VAJILLA PLATO FUERTE



FOTO POSTRE



FOTO MONTAJE VAJILLA POSTRE



ANEXO 4

COPIAS DE LAS REQUISICIONES Y TRANSFERENCIAS