

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**Proyecto Estudiantil presentado en el Restaurante Marcus Apicius
Menú ecuatoriano: “Sabores del callejón interandino”**

**Ana María Gutiérrez Fajardo
Homero Miño, Chef Garde Manger, Director de Tesis**

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

Quito, Julio 2013

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

COLEGIO DE HOSPITALIDAD, ARTE CULINARIO Y TURISMO

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

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

PROYECTO ESTUDIANTIL PRESENTADO EN EL RESTAURANTE

MARCUS APICIUS

MENÚ ECUATORIANO: “SABORES DEL CALLEJÓN INTERNADINO”

Autora: Ana María Gutiérrez Fajardo

Homero Miño, Chef Garde Manger
Director de la tesis

Claudio Ianotti, Chef Internacional
D`Angostino
Director del programa

Mauricio Cepeda, Master en
Administración Hotelera
Decano del Colegio

Quito, Julio del 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: Ana María Gutiérrez Fajardo

C. I.: 171582855-2

Fecha: Quito, julio del 2013

DEDICATORIA

A mis abuelas, Graciela Yépez y Blanca Endara, fuentes infinitas de amor y sabiduría que no se encuentra en los libros y por quienes escogí la carrera que se ha convertido en mi pasión.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mis padres, Ana y Ricardo, quienes me han brindado su apoyo incondicional desde el inicio. A mi hermana, Sara, por su fuerza y su ánimo constantes a lo largo de mi carrera.

A Fernando, por creer en mí y en mi capacidad incluso cuando yo dudaba y motivarme cada día para dar todo de mí y continuar con lo que me apasiona: la cocina.

Gracias a Homero “Chichito” Miño, quien me enseñó que la humildad y la paciencia son virtudes grandes en un chef.

A todos los miembros del Restaurante Marcus, donde reforcé todo conocimiento teórico aprendido y quienes me enseñaron que el orden y la limpieza pueden ser los mejores aliados en una cocina.

A mis amigos de la universidad, compañeros de aula y de profesión, en especial Francis, Andrea y Santi, con quienes aprendí el valor y la importancia del trabajo en equipo.

RESUMEN

“No existe modernidad sin una buena tradición”.

La gastronomía existe, rudimentariamente hablando, desde que el ser humano descubrió el fuego, elemento que le permitió cocer los productos cárnicos para darles un mejor sabor y hacerlos más digeribles. Desde entonces, las técnicas de elaboración han cambiado y evolucionado a lo largo del tiempo hasta llegar a lo que hoy es la alta cocina.

El Ecuador es una nación cuya riqueza gastronómica está directamente relacionada con su biodiversidad en flora y fauna, ya que su privilegiada geografía hace que existan en nuestro país diversos microclimas que hacen a nuestra tierra fértil. Los platos tradicionales que se han preparado durante siglos son herencia de los pueblos que habitaron este territorio y la base indispensable para lo que hoy es la alta cocina ecuatoriana.

Especialmente en la sierra ecuatoriana, tanto los platos como los ingredientes conllevan una historia y un contexto socio cultural que forman parte de nuestra identidad hasta hoy en día, por lo que el menú propuesto busca reflejar dicha identidad y rescatar su significado.

ABSTRACT

“There is no modernity without a good tradition”.

Gastronomy exists, crudely speaking, since humans discovered fire, element that permitted them to cook meat products, making them taste better and also more digestible. Since then, cooking techniques have changed and evolved over time to become what is now haute cuisine.

Ecuador is a nation whose rich gastronomy is directly related to its biodiversity in flora and fauna, as its privileged geography means that there are in our country several microclimates that make our land fertile. The traditional dishes that have been prepared for centuries are the legacy of the peoples who inhabited this territory and the indispensable basis for what is now Ecuador's haute cuisine. Especially in the mountains of Ecuador, both the dishes and the ingredients carry a history and socio-cultural context that are part of our identity until today, so the proposed menu reflect this identity search and rescue its meaning.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	7
Abstract.....	8
1. INTRODUCCIÓN.....	10
1.1 Antecedentes	10
1.2 Contexto y marco teórico.....	11
2. TEMA Y JUSTIFICACIÓN.....	13
2.1 Planteamiento del tema.....	13
2.2 Justificación del tema.....	15
3. SOPORTE HISTÓRICO	20
3.1 Gastronomía precolombina.....	20
3.2 La cocina ecuatoriana a partir de la Colonia.....	24
4. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	30
5. RECURSOS EMPLEADOS.....	30
6. MENÚ PROPUESTO	32
7. INGREDIENTES Y VARIANTES.....	33
8. MARIDAJE DEL MENÚ	41
9. DETALLE DE TÉCNICAS CULINARIAS EMPLEADAS.....	42
9.1 Técnicas empleadas.....	42
9.2 Equipos utilizados.....	45
10. EJECUCIÓN DEL MENÚ.....	46
10.1 Costos	46
10.2 Informe de ventas.....	47
10.3 Recetas estándar.....	49
11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	65
12. RESUMEN GENERAL.....	66
REFERENCIAS	67
ANEXOS	68

1. INTRODUCCIÓN

1.1 Antecedentes

Desde que el ser humano se volvió sedentario, se dedicó al cultivo de ciertos productos vegetales y frutales, así como a la caza de animales para proporcionarse alimentación. Algunas especies de animales incluso fueron domesticados para beneficio de la humanidad, ya sea para consumo de carne o para otros usos, entre las que se encuentran el cerdo, las aves (pato, gallinas), la res, la oveja o el lobo (Ianotti n.p). Debido a esto, los primeros seres humanos comenzaron a agruparse y formar sociedades, estableciendo normas y ritos que definieron lo que hoy se entiende como cultura. Parte de dichas prácticas era su gastronomía, la cual no surgió como tal sino hasta el descubrimiento del fuego, pues gracias a él se logró cocer los géneros cárnicos para hacerlos más sabrosos al paladar y digeribles al organismo (Ianotti n.p).

Sin embargo, los primeros pasos se fueron dando conforme las técnicas de cocción y preparación de los alimentos se fueron desarrollando a lo largo del tiempo. El descubrimiento de otros procesos como la fermentación, gracias a la levadura, el tostado de ciertos granos y molienda para convertirlos en harina, contribuyeron a formar lo que constituirían las primeras prácticas culinarias de los pueblos (Ianotti n.p).

Fue en Francia donde empezó la institucionalización de la cocina, como consecuencia de la Revolución Francesa, después de la cual, los chefs que trabajaban en las grandes casas reales se vieron forzados a salir para buscar ocupación, muchos de ellos abriendo su propio restaurante. Debido a esto, el primer chef que se destaca en la escena de

la alta cocina es Marie Antoine Careme (1784 – 1833), cocinero, pastelero, gastrónomo y escritor francés, fundador de la gran cocina clásica francesa, conocido como “el cocinero de los reyes y el rey de los cocineros” (Del Pino n.p). Su legado más importante fueron sus varios libros sobre cocina y servicio, escritos en base a su experiencia y los cuales se convirtieron en las primeras recopilaciones sistemáticas de principios de cocina, recetas y menús (Jiménez 2). De ellos se destacan principalmente recetas de salsas que se usan hasta hoy en día, como la holandesa, y la concepción del cocinero como un artista. Careme se destacaba por impresionantes creaciones decorativas muy elegantes en base a productos de pastelería. Con él se inició la transición de “la cocina del absolutismo a la ciencia de la gastronomía” (Del Pino n.p).

Después vendría Auguste Escoffier (1847 – 1935). Conocido también como el padre de la cocina del siglo XX, Escoffier hizo dos aportes principales a la evolución gastronómica: simplificó la cocina clásica y reorganizó la brigada de cocina, suprimiendo elaboraciones y decoraciones complejas y reduciendo el número de platos o tiempos (Jiménez 3), así como unificando las partidas de cocina en un solo cuerpo; desarrolló el primer menú a la carta. También profundizó en técnicas de conservación de carnes y vegetales (World Culinary Institute n.p).

1.2 Contexto y marco teórico

Dentro de este contexto se fue desarrollando lo que hoy se conoce como alta cocina, ya que una vez establecidas las bases para la organización de la brigada de cocina, así como la estandarización de los platos mediante la elaboración de recetas, la

gastronomía pasó a ser una profesión reconocida. Con el tiempo, las técnicas de cocción y las distintas tendencias en la gastronomía se han ido desarrollando y perfeccionando, de manera que la cocina ha llegado a ser considerada un arte. Éste es el ámbito que enmarca lo que hoy es la alta cocina ecuatoriana, pero manteniendo siempre la base que la caracteriza: la tradición. Las recetas ancestrales y los productos típicos es lo que hace de la gastronomía ecuatoriana rica en sabores, colores y texturas, por lo que es también lo que se busca rescatar en el menú propuesto para el presente trabajo.

El mencionado proyecto se llevó a cabo en el Restaurante gourmet Marcus Apicius, ubicado detrás de la Universidad San Francisco de Quito, como parte de los requisitos que los estudiantes de Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas deben cumplir para graduarse de dicha carrera. Como una de las fortalezas de la Universidad es la formación integral de profesionales y el “aprender haciendo”, quienes cursan los últimos semestres realizan sus prácticas finales en el Restaurante Marcus, en el cual los alumnos son tratados como parte del personal, con horarios aleatorios de ocho horas diarias, de lunes a domingo con dos días libres por semana, y rotando por las distintas áreas: cocina, servicio y pastelería. Durante una semana asignada por el chef encargado, cada estudiante saca a la venta su proyecto de menú, previamente degustado y aprobado por un panel de jueces. Es allí donde los estudiantes demuestran los conocimientos adquiridos a lo largo de su formación, basándose en un concepto ya sea nacional o internacional, e implementando también el manejo de costos y presupuesto, llevando a cabo su menú como profesionales.

1. TEMA Y JUSTIFICACIÓN

1.1 Planteamiento del tema

Para la realización y ejecución del menú, se escogió por tema la gastronomía de la sierra ecuatoriana, fruto de una larga tradición. “En el Ecuador, los testimonios arqueológicos demuestran que, en época muy remota – tal vez 5000 años A. C. – nuestros antepasados cultivaban la tierra y usaban sus frutos para alimentarse” (Introducción 2). Debido a la variedad climática, la región interandina goza de una rica gastronomía cuyo esplendor se demuestra sobre todo en ocasiones festivas y se ubica dentro del marco de la cultura del maíz, planta que era sagrada para nuestros antepasados.

La sierra ecuatoriana, gracias a su diversidad de climas y suelos, posee una gran variedad de productos agrícolas con los que se abastece su población. Adicionalmente, es importante mencionar la implementación de técnicas de cultivo que los aborígenes empleaban incluso antes de la conquista Inca, así como la utilización de métodos de cocción propios de nuestros indígenas. Como se menciona en otro trabajo de titulación, “los indígenas de la sierra ecuatoriana eran favorecidos por tener un suelo agrícola apto para sembrar alimentos (...) la cultura andina significa agricultura”, pues los productos de la tierra han sido siempre la base de nuestra gastronomía (Molina 12). Los aborígenes del Ecuador utilizaron diversas técnicas de cultivo, como las tierras de aluvión que se aprovechaban después del invierno, los sistemas de cultivo mediante riego artificial en los valles secos de la sierra y la utilización de terrazas, sistema implementado por los

Incas para evitar el deterioro de la tierra con la erosión, o el sistema de roza y quema, que únicamente permitía sembrar una o dos veces el terreno (Molina 12 – 13).

Por su parte, las técnicas de cocción de nuestros antepasados se adaptaban a las necesidades y la forma de vida que tenían, además de la alimentación producto de la mezcla de culturas (Molina 96). Entre las técnicas antiguas que más se destacan podemos mencionar: la clásica Pachamanka, que consiste en cavar en la tierra y cubrir las paredes con piedras calientes y cubiertas de hojas de atchira sobre las que se colocan los alimentos para su cocción; el horno, antes un pequeño agujero en forma de pozo dentro del cual se colocaba madera y hojas que se convertían en leña caliente para hornear; el asado que se realiza directo sobre las brasas; la cocción en paila de bronce, que llegó gracias a la conquista española y permitió mejorar considerablemente las técnicas de cocción nativas; la cocción en ollas de barro, elaboradas con cerámica y que se colocaban sobre la tulpa, fogón indígena en el centro de la choza, y daban mejor sabor a las comidas (Molina 96 – 97).

Posteriormente, el intercambio de productos que se dio durante la conquista española aportó de manera significativa para la evolución y desarrollo de nuestra cocina, especialmente con géneros cárnicos que hoy en día son muy apreciados en la sierra, como el cerdo.

“La región interandina del Ecuador es muy fértil y sus productos son variados, el intercambio de alimentos con el viejo continente favoreció la diversidad del país, la tierra acogió bien estos productos, ya que al sembrarlos se desarrollaron en una forma exitosa, por esta razón hasta el día de hoy la comida ecuatoriana tiene una alimentación variada y con un gran sabor” (Molina 20).

2.2 Justificación del tema

Para la propuesta de menú realizada, se escogió la gastronomía de la sierra por los antecedentes familiares de quien realiza el trabajo, los cuales se presentan a continuación a manera de entrevistas a las señoras Graciela Yépez y Blanca Endara, abuelas materna y paterna, respectivamente, de la autora. Estos antecedentes son la base que justifica la elección del menú, que retoma las tradiciones serranas en cuanto a sabores y platos como las sopas, la lengua o el gato encerrado, para que quienes hayan consumido este producto, hayan podido percibir el legado familiar y ancestral en cada bocado que se buscó transmitir a los comensales.

Graciela Yépez nació en Quito el 24 de octubre de 1937, hija menor de nueve hermanos. Sus padres, Luis Yépez y Ana Zambrano, eran oriundos de la misma ciudad. Huérfana de madre apenas nacida, fue criada por su padre y sus hermanas mayores. Hasta antes de casarse, a ella no le gustaba la cocina, sino que únicamente entraba en ella para probar los platos que se hacían en su casa. Se casó sin tener mayor conocimiento del arte culinario y una vez que tuvo sus hijos, “y como el cariño hace milagros”, inició su gusto por la cocina. Una de sus hermanas mayores, “Lucha”, influyó enormemente en su gusto por la cocina, pues le llamaba cuando preparaba platos especiales y le inculcó ciertas normas dentro del arte culinario.

Algunos de los platos típicos que ella reconoce como más representativos de la sierra ecuatoriana son el ají de carne, el caldo de patas, el locro, entre otros, y menciona que mientras estuvieron al frente de la casa sus hermanas mayores, siempre comían comida

típica bien hecha. El ingrediente que más se destaca en la cocina tradicional de la sierra, para ella, es la papa, pues se la utiliza de muchas maneras, ya sea para las sopas o para elaborar los acompañados. Lo que ella más recuerda es que en su casa gustaban de hacer pinol, por lo que su papá iba con la empleada a hacer moler la harina en el mercado. Cuando uno entraba a la casa, el olor de los aliños dulces impregnaba el ambiente. También la máchica traposa; son recetas que le traen gratos recuerdos de su niñez.

Ella considera que la cocina tradicional ha cambiado con el paso del tiempo, en gran parte debido al ritmo de vida que llevan las personas hoy en día, pues asegura que la cocina “requiere tiempo y detalle”, por lo que también se ha perdido bastante y muchas familias prefieren la comida rápida. Asegura que “casi nunca hace nadie en la casa un ají de carne, que es uno de los platos típicos de la sierra muy sabrosos”. En su opinión, la cocina ecuatoriana tiene la misma oportunidad que cualquier otra de posicionarse alto a nivel mundial, debido a su riqueza en variedad y la disponibilidad de ingredientes todo el año. Instituciones como la Universidad San Francisco de Quito y otras que cuentan con escuelas de gastronomía, pueden contribuir a recuperar y rescatar estas recetas tradicionales, por ejemplo mediante la elaboración de folletos con los platos típicos, para retomar las costumbres de antaño, pues el enseñar dichas recetas a los jóvenes chefs implica sentar la pauta para que renazca nuestra cocina tradicional que es muy rica en variedad y nutritivamente hablando también.

Blanca Endara, nació también en Quito el 21 de junio de 1933, hija de Maximiliano Endara y Carmela Ruiz. Sobre sus antepasados, únicamente conoce que son los Endara de Ibarra y también tiene parientes en Ambato, por lo que su familia es

totalmente serrana. En su adolescencia, perdió a sus padres, por lo que en adelante fue criada por sus hermanos mayores. Al igual que Graciela, no tuvo mayor noción de la cocina mientras fue soltera, sino que cuando se casó y formó su familia, empezó a incursionar más en el arte culinario. De manera similar, fue aprendiendo de su hermana mayor “la Luchita”, cada uno de los platos, y fue perfeccionando su gusto, pues al saborear alguna comida, reconocía algunos de los ingredientes que llevaba e incluso “se fue inventando platos”. La influencia de su familia está presente en su afición a la cocina, porque todos sus hermanos saben cocinar, incluso los varones, y sus hijos también han desarrollado dicho gusto, pues pone como ejemplo a su hijo Nelson.

Para ella, el plato más tradicional es la fritada, con tortillas, o bien el hornado con el mismo acompañado; también están el yaguarlocro, el locro de cuero, la timushca, el ají de carne, así como la guatita, los tamales, los quimbolitos, las humitas, las papas con cuero, el caldo de patas, también conocido como mondongo. En este punto, menciona que “antes se comía muchas sopas, es decir en todas las familias siempre había la sopa, el segundo y también postre”, y que muchas personas hoy en día han dejado de lado las tradicionales sopas. En seguida recuerda otro plato típico, el seco de chivo, y dice que para ella, los principales ingredientes son “los aliños”, el ajo, el comino y la pimienta, además del apio y el culantro en “hierbitas”. De todos los platos que menciona anteriormente, los que más disfruta ella son los llapingachos, el hornado y el caldo de patas, todos estos preparados en casa, puesto que “uno no sabe cómo preparan las cosas en la calle”; también está el seco de chivo entre sus recetas predilectas, “que se hacía con chicha de jora, los aliños, unos clavitos de olor, panela y la carne de borrego”. Entre sus recuerdos, están las

cocinas de leña, pues uno de sus hermanos poseía una y, de lo que se acuerda, también su madre, además de un horno de pan.

Blanca también ve que se ha perdido mucho de la cocina ecuatoriana tradicional, lo que se ve reflejado en que ya no se preparan recetas como el dulce de zanahoria amarilla o de remolacha, que ella solía hacer para las colaciones de sus hijos, cocinando los tubérculos en agua perfumada con canela, naranjilla y panela, e incluso nutricionalmente hablando era mucho mejor para los niños. Igualmente, percibe que el sabor de los ingredientes ya no es el mismo, que quizá la tierra antes producía mejores ingredientes, y que el caldo de gallina, los huevos o el pollo, han perdido sus características debido a que hoy en día estas materias primas reciben otros tratamientos. Antes se comía más fresco, afirma, pues a falta de refrigeradoras, se preparaban dos comidas distintas al día. Como ejemplo del cambio radical que ha sufrido nuestra cocina tradicional, ella menciona la aparición de “la comida chatarra, que hace mucho daño a los niños y adolescentes”, porque hoy en día se consumen cada vez más alimentos ya preparados que contienen sustancias nocivas para la salud, y ya nadie prepara las colaciones para sus hijos en casa. También cuenta que “antes Quito era como un pueblito, todos nos conocíamos y había más unidad en la familia”; las recetas se han ido perdiendo porque no se transmiten, ya que poco o nada se comparte en familia actualmente. Para el rescate de nuestras tradiciones, ella propone que se dicten charlas a niños y jóvenes sobre la importancia de comer nutritivamente, que se promueva el consumo de frutas y vegetales, además de crear conciencia sobre la necesidad de compartir más tiempo en familia. Como jóvenes chefs, menciona que podemos rescatar la calidad antes que la cantidad, ya que la cocina de la sierra es un poco pesada, elaborar las recetas tradicionales manteniendo

siempre el sabor original, pero presentando los platos con cantidades reducidas y rescatando preparaciones como los jugos de fruta natural, la máchica tramosa o el chocolate caliente en las tardes.

2. SOPORTE HISTÓRICO

Para el sustento teórico e histórico del presente trabajo, se consultaron distintas fuentes con el objetivo de recolectar información acerca de la historia gastronómica de los pueblos de la sierra, sus costumbres, los instrumentos empleados, las técnicas y los ingredientes. Algunos de los estudios consultados se centran, principalmente, en la provincia de Pichincha, pero sus resultados son aplicables para la sierra en general, pues los pueblos muestran similitudes en su alimentación debido a la cercanía de los asentamientos de la región.

3.1 Gastronomía precolombina

Si comenzamos por definir el territorio que se busca abarcar en el presente estudio, Eduardo Estrella realiza una descripción bastante resumida de la región interandina:

“La Sierra se extiende de norte a sur entre las dos grandes masas montañosas, siendo interrumpida a trechos por ramales o nudos, que permiten su división en hoyas (...), la región está constituida por mesetas y valles, cuya altitud va de los 1.500 a 3.000 metros; más arriba están los páramos y las alturas andinas. El clima de las mesetas y valles es benigno, siendo éstos los lugares preferidos para los asentamientos humanos.” (12)

Como se ha mencionado anteriormente, las evidencias arqueológicas del cultivo de la tierra por parte de nuestros antepasados son muy antiguas, y datan aproximadamente de unos 5000 años A. C. Pero antes de que los pobladores del territorio ecuatoriano se volvieran sedentarios, estos pueblos eran cazadores y recolectores, su alimentación era natural y eran nómadas. La presencia de piezas y utensilios adecuados

para la cocción de alimentos pone en evidencia un modo de vida sedentario y una actividad mental común, la cual se podría definir como el comienzo de la cultura (Pazos 27). La cocina propiamente dicha surgió con el proceso de la cultura y no es igual para todos, ya que la noción de lo crudo, lo cocido o lo podrido difiere de un pueblo a otro, de una cultura a otra (Pazos 27).

Pero no pudo haber surgido la cocina, sin un trabajo previo de agricultura por parte de los pueblos que habitaban la Sierra ecuatoriana, por lo que también es importante conocer las zonas cultivables que existieron en esta región. Se pueden identificar tres zonas principales de cultivo en este territorio: los valles de penetración, como el Chota y Guayllabamba al norte, Catmayo y Santa Isabel al sur; las zonas aprovechables de las cordilleras Occidental y Central y las zonas al interior mismo de la Sierra (Estrella 17). Las primeras eran zonas con un clima tropical y subtropical, secas, áridas y de elevadas temperaturas, por lo que su explotación agrícola debió requerir riego artificial constante; por su parte los valles que están más hacia el oriente poseen un clima más bien húmedo, favoreciendo el crecimiento de coca, algodón, frutales, algunas hortalizas, tubérculos y raíces como la zanahoria blanca, camote, jícama, miso, etc. (Estrella 17). La segunda zona estuvo cubierta en su mayoría por pastizales y se cultivaba tubérculos, raíces y rizomas de altura como la papa, oca, melloco, mashua (Estrella 17). Finalmente las zonas al interior de la Sierra gozaban de un clima templado y sirvieron de base para el asentamiento de las poblaciones indígenas y el desarrollo de la agricultura; aquí se producía cereales, sobre todo maíz y quinua, leguminosas y tubérculos (Estrella 18).

Los habitantes del territorio interandino se organizaron política y socialmente en una forma denominada Señoríos étnicos, de los cuales existe evidencia arqueológica que permite inferir acerca de su modo de alimentación. Con el hallazgo del complejo cerámico de Cotocollao, que data del año 1500 A. C, se pueden hacer las primeras deducciones sobre la subsistencia de estos pueblos que, antiguamente, se asentaron en territorio ecuatoriano: el sitio en el cual habitaban estaba siempre cercano a las zonas de plantación y a una fuente de agua (Pazos 29 – 31). Las cerámicas halladas en este sitio demuestran que existían diferencias entre los utensilios empleados para servir los alimentos, cocinarlos, almacenarlos y transportarlos, principalmente entre los dos primeros (Pazos 29 – 31). Los que se usaban para servir y transportar la comida estaban decorados de manera ornamental, mientras que aquellos en los que se cocían los productos tenían diseños más sencillos, llanos y mostraban evidencias de haber sido sometidos a fuego (Pazos 29 – 31). El hallazgo de un rallador indica que el maíz, que fue el cereal que principalmente sustentó al pueblo asentado en este complejo, era sometido a un proceso rústico para elaborar una especie de “masa” con él (Pazos 29 – 31). Adicionalmente, también se encontró una vertiente de agua salada, la cual permite deducir que allí se asentó la población denominada como “Cachillacta”, o el pueblo de la sal, el cual seguramente abasteció de éste, prácticamente único condimento, a localidades cercanas como Quito (Pazos 29 – 31).

De la misma manera, los hallazgos arqueológicos en los territorios de Cumbayá y La Florida, indican que existieron allí asentamientos y ponen en evidencia las prácticas culinarias de los pueblos; “los objetos sugieren las técnicas aplicadas para procesar los alimentos vegetales o cárnicos que existieron en el entorno territorial” (Pazos

35). La alimentación de los pueblos asentados en la sierra se basó principalmente en el consumo de pato, venado y cuy en cuanto a géneros cárnicos, maíz cocido, molido o fermentado, quinua, fréjol, yuca, melloco y ají. La introducción de otros productos cárnicos y vegetales vendría después, con la conquista española (Pazos 39).

Adicionalmente, para comprender las características de la alimentación ancestral, no sólo de la sierra sino del Ecuador en general, es necesario diferenciar y conocer los distintos pisos ecológicos que se presentan en nuestro país, así como los productos que se cultivan en cada uno de ellos (Ver Anexo 3) (Pazos 45); a continuación, se describe brevemente los productos que, mayormente, se cultivaban en los pisos ecológicos de la sierra:

- Páramo – papa, oca, mashua, quinua, mellocos
- Valles secos – maíz, cabuya, zapallos, zambos, cactus, maní, guaba, chirimoya, achira, ovo, taxo, capulí, molle
- Valles húmedos – maíz, fréjol, papa, tubérculos, yuyos o verduras
- Géneros cárnicos – cuy (animal doméstico), conejo, venado, perdices, palomas, churos, catzos, cuzos, patos machacones

Otro concepto importante a comprender es la mircoverticalidad, que se define como “la sucesión de pisos ecológicos que no plantean grandes distancias entre ellos” (Pazos 47). Esta característica del territorio ecuatoriano permitió a los señoríos étnicos,

pueblos asentados antes de la conquista Inca y española, diversificar y completar su dieta, favoreciendo el intercambio interregional de productos agrícolas del tipo comercial, en el que los intermediarios, también denominados “mindalaes”, tenían la facilidad de trasladarse de un territorio a otro en un mismo día (Pazos 47).

3.2 La cocina ecuatoriana a partir de la Colonia

La dieta, después de llevada a cabo la conquista Inca, no cambió mayormente, como sí ocurrió luego de la conquista española (Pazos 81 – 82). Entre los platos que se detallan se encuentran algunos que se consumen hasta hoy en día y que el menú propuesto tiene como fin rescatar; a continuación un ejemplo:

- El tamal: porción de harina de maíz amasado, con agua y sal, relleno con carne y ají, envuelta con chala u hoja de achira (Pazos 98).

La conquista española aportó también con géneros cárnicos como son: la vaca, el cerdo, el pavo, la oveja y el pollo; y con productos vegetales como el ajo, la cebolla, la caña de azúcar, el culantro, el membrillo, la naranja y la zanahoria, entre otras. Todos estos alimentos enriquecieron significativamente la cocina ecuatoriana tradicional (Pazos 175 – 177). Como afirma Pazos en su texto:

“La cocina de los habitantes andinos del siglo XVI se mantuvo inalterada en gran medida; no obstante a ella se incorporaron los alimentos introducidos por los españoles (...) Mas, como consecuencia de la implantación del nuevo sistema socio-político, la cocina de los indios se pauperizó”. (178)

Los españoles tuvieron que adoptar la gastronomía aborígen mientras duró el proceso de adaptación de los nuevos ingredientes y además, en las casas de los burgueses y aristócratas, la cocina estuvo casi siempre a cargo de indias o mestizas, lo que ocasionó la fusión de ambas cocinas (Pazos 178). Por su parte, en los conventos fue en donde más se conservó el detalle culinario europeo, pero incluso allí no se excluyeron ni técnicas ni productos andinos en la alimentación de monjas y frailes (Pazos 179). Gracias a la influencia española, se elaboraba tocino, jamón y cecina de vaca, esta última antecesora del pernil y la carne colorada, debido a que para su elaboración se utilizó el achiote una vez adaptada la receta al Ecuador (Pazos 180). La dieta diaria estaba compuesta de menestras varias, sopas y, con el tiempo, algunas recetas fueron evolucionando, como el potaje que se consumía durante la cuaresma, el cual llegó a transformarse en la fanesca que se come hasta hoy (Pazos 180). Todas estas referencias son principalmente basadas en la cocina quiteña, sin embargo, es lógico deducir que la comida de la sierra ecuatoriana fue evolucionando de manera muy similar a lo largo del tiempo.

En una perspectiva más general, la gastronomía ecuatoriana está de alguna manera determinada por la región en la que se preparan ciertos platos típicos, en gran medida debido al predominio de ciertos ingredientes. Pazos, en su texto, afirma que “una cocina regional es la configuración de factores de diversa índole. Depende de las especies vegetales y animales que ofrece el medio. Su tradición es un conjunto de técnicas y valores simbólicos” (185). Además, se debe considerar la complejidad de los aspectos socioeconómicos, las particularidades de la cocina familiar y las innovaciones que surgen en el transcurso del tiempo (Pazos 185). Y debido a que las poblaciones del Ecuador mantuvieron un estrecho contacto, es importante también considerar la influencia que

tuvieron entre sí. De esta manera, en nuestro país se distinguen cuatro regiones parcialmente definidas, que son las siguientes:

- Amazonía: su cocina tiene como principal ingrediente la yuca, que se prepara de diversas maneras y se usa para elaborar también la chicha mascada. Otros productos que se usan en la cocina tradicional son el camote, la papa, la chicha, el palmito, la caña de azúcar y frutas tropicales, además de la carne proveniente de la caza (guatusa, mono, danta, entre otras) y la pesca. Como plato, se destaca el maito, un envuelto de masa de yuca en hojas de bijao (Pazos 185).
- Costa y Galápagos: el plátano, alimento que caracteriza estas regiones y que se cree fue sembrado inicialmente en la Isla Española para después extenderse hasta el continente, convirtiéndose en la base de la alimentación de los pueblos que allí habitaban. Sus platos se condimentan principalmente con maní, comino y otras hierbas, privilegiando el acompañamiento del arroz y el plátano. También predomina el uso del coco, tanto para preparaciones dulces como las cocadas, o saladas como los encocados de pescado, camarón, cangrejo, etc. Otras recetas características son el ayampaco y los bollos, envueltos de pescado en hojas de plátano (Pazos 186).
- Sierra: en esta región se destacan como ingredientes el maíz y la papa, combinándose también con el fréjol, la quinua, el zambo, la oca, entre

otros e incluso algunos productos introducidos como la zanahoria, la remolacha o la coliflor. En los géneros cárnicos, el cuy es el animal más emblemático, pues incluso tiene significado ceremonial y social, se lo consume en festejos y homenajes; el cerdo, por su parte, es el aporte más significativo de la conquista y de él se aprovechan casi todas sus partes para elaborar distintos productos (chicharrón, salchichas, chorizos, morcilla, manteca). Ambos se acompañan, de papas cocinadas el primero y de mote pelado o tortillas de papa, el segundo. El maíz en sus distintas variedades, es sometido a diversas técnicas culinarias propias de la cocina interandina, como la elaboración de tortillas, tamales, panes, quimbolitos, e incluso la tradicional colada morada, a partir de la harina obtenida de su secado y molienda; la chicha de jora, hecha a base de maíz germinado, molido y secado al sol; la preparación de humitas y torrejitas en las que se usa el maíz tierno molido; el tostado, el maíz garrapiñado y el canguil se elaboran con el maíz entero o el morocho, que es maíz blanco molido, cocinado con leche y especias dulces (clavo de olor, canela, pimienta dulce) (Pazos 186).

Para concluir, Pazos, en su texto, cita dos ejemplos de foráneos que, durante su visita al país y su encuentro con la gastronomía ecuatoriana, cometieron curiosos errores al momento de consumir los platos tradicionales, como el comerse la hoja de choclo que envuelve la humita o consumir entero el caracol o “churo”, con lo que se puede afirmar que “las cocinas son expresiones de las diferencias culturales y, en consecuencia, entrar en contacto con ellas significa enfrentar uno o varios modelos de la realidad” (188). En

nuestro país, más de la mitad de la población es mestiza, lo que significa que su imaginario es producto de las raíces de los pueblos indígenas, blancos y negros, cada uno de los cuales posee su propia identidad expresada en su lengua, su vestimenta, su organización social y su gastronomía (Pazos 188). Por todo esto, la cocina que predomina en nuestro país es la interregional, ya que las cuatro regiones culinarias han permanecido en estrecho contacto y no existen límites claramente definidos entre ellas, siendo éste un fuerte factor integrador para los ecuatorianos (Pazos 188). En este ámbito, es evidente la cercanía entre la cultura predominantemente mestiza con el pueblo quichua, debido a que éste forma parte de sus raíces y también por el contacto actual, ya que dicho pueblo provee de mano de obra a diversos sectores económicos, genera un gran porcentaje de la producción agrícola andina y se dedica a su comercio en las ciudades, mientras que la relación de esta cultura con otros pueblos indios de ha limitado al intercambio de productos (Pazos 189).

Hoy en día, se entiende por comida tradicional cualquier plato que se atribuya a la raíz india, y se contraponen lo criollo o popular, con lo extranjero o internacional, lo primero motivo de ferias gastronómicas pero no muy ofertado en locales como hoteles, mientras que lo segundo muy presente en todas partes, producto de una penetración transnacional (Pazos 188 – 189). Aun así, nuestra comida interregional no obedece a protocolos internacionales, pues sus platos se consumen a cualquier hora del día, como por ejemplo el seco de pollo para el desayuno, y se acompañan con una bebida indistintamente de si se está comiendo la sopa, el fuerte o el postre. Esto es lo que le otorga su riqueza y lo que la vuelve tan importante al momento de referirse a la cultura ecuatoriana, ya que existen elementos en común que componen la cocina ecuatoriana en general y, a la vez, en cada región se dispone de productos emblemáticos de la zona que los vuelve característicos

en sus preparaciones. Es allí donde reside la esencia de nuestras tradiciones y es lo que, de alguna manera, se buscó rescatar en el presente menú.

3. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

La metodología empleada para este trabajo fue la experimentación, primero mediante la realización de una degustación previa a la aprobación del menú planteado, la misma que se llevó a cabo una semana antes de la salida del menú a la venta en el restaurante Marcus Apicius de la Universidad San Francisco de Quito, y frente a un panel de jueces compuesto por docentes y chefs del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo.

También se empleó la entrevista como método de investigación para la justificación del menú escogido, en la cual se tomó como muestra a dos mujeres de aproximadamente 70 años de edad, pertenecientes a la clase media, directamente emparentadas con la autora de esta tesis, puesto que el objetivo de llevar a cabo la investigación dentro de la misma familia era recopilar información acerca de las tradiciones familiares y su relación con el proyecto de menú ejecutado.

4. RECURSOS EMPLEADOS

Para la elaboración de esta tesis se emplearon recursos bibliográficos como libros de cocina tradicional ecuatoriana y su historia, recursos virtuales como documentos obtenidos en internet, notas de clase y resultados de las entrevistas realizadas previamente descritas.

Para la ejecución del proyecto de menú ecuatoriano, se emplearon recursos económicos para la producción de los platos de la degustación, después de la cual se

realizaron los cambios pertinentes y se entregaron las requisiciones de productos necesarios para la producción de al menos 15 menús diarios durante seis días. También se realizó inversión en material impreso de publicidad, el cual consistió en una ampliación del menú para su colocación en la cartelera del restaurante Marcus, así como la impresión del menú en su tamaño original, de acuerdo con el número de cartas de las que dispone el restaurante.

5. MENÚ PROPUESTO

El menú que se propone a continuación fue elaborado con el propósito de representar y rescatar la tradición culinaria de la región Sierra, tomando como referencia ciertos platos que se preparan en distintas provincias como son: las hayacas en Azuay, las sopas de quinua, morocho (Tabacundo – Pichincha) y caldo de patas de la sierra central, la lengua tradicional del austro acompañada de llapingachos de zanahoria blanca provenientes de Tungurahua, originalmente elaborados con papa, el helado de paila de Imbabura y el gato encerrado de la sierra norte.

“Sabores del callejón interandino” (ver anexo 1)

Primera entrada: Hayacas

Típico tamal cuencano elaborado con harina de maíz, cocinado al vapor, acompañado de un exquisito ají de tomate de árbol.

Segunda entrada: Trilogía de sopas

Tres porciones de sopas representativas de la sierra centro (caldo de patas – morocho de sal – sopa de quinua).

Plato fuerte: Lengua en salsa de pepa de zambo

Lengua de res bañada en una cremosa salsa de pepa de zambo, acompañada de llapingachos de zanahoria blanca y verduras típicas de la región.

Postre: Gato encerrado

Plátano relleno de queso, emborrajado y helado de leche, acompañados con una típica miel de panela y crocante de máchica.

6. INGREDIENTES Y VARIANTES

En la cocina tradicional, los ingredientes utilizados son importantes porque son éstos los que otorgan características como aroma, color, sabor o textura a los platos, e incluso forman parte de la cosmovisión cultural de nuestros antepasados, como es el caso, por ejemplo, del maíz en la sierra.

Para el presente menú se hicieron algunas variantes en las recetas tradicionales, procurando siempre rescatar el sabor y mantener las principales características gastronómicas de cada plato. También se emplearon ingredientes típicamente serranos cuyas propiedades e importancia se explican posteriormente.

- ❖ Pepa de zambo: se realizó una adaptación de la clásica salsa de maní con la que se prepara la lengua en la sierra ecuatoriana, remplazando el ingrediente principal por pepas de zambo.
- ❖ Llapingachos de zanahoria blanca: para hacer un plato fuerte más clásico, se decidió remplazar la guarnición inicialmente propuesta por llapingachos hechos a base de zanahoria blanca.
- ❖ Crocante de máchica: para este elemento del postre se realizó una adaptación de una receta francesa para crumble, utilizando como ingrediente principal la máchica.

Otros ingredientes utilizados:

- Maíz (harina): “El maíz es un cereal nativo de América, cuyo centro de domesticación parece corresponder a Mesoamérica, desde donde se habría difundido hacia todo el continente” (Estrella 47). En el Ecuador, el cultivo de este cereal data de tiempos remotos, desde el Período Formativo (3000 A. C) y con el paso del tiempo y el desarrollo de la práctica agrícola, fue uno de los productos más utilizados (Estrella 48). El principal uso que se le dio a este cereal fue el de alimento, consumiéndolo en diversas formas, como son en estado tierno, cocido en agua, frito o asado, y en otras preparaciones como la masa, que se mezclaba con condimentos y se la envolvía en la propia hoja del maíz para elaborar las “Choclo-tandas” o humitas (Estrella 55). También se lo molía en metate para obtener harina de este cereal y realizar con ella diversas preparaciones, o bien se la mezclaba con agua y se la dejaba fermentar, obteniendo la chicha, bebida alcohólica que tuvo tanto fines ceremoniales como estimulantes (Estrella 55 – 56). Además, el maíz cumplió también fines rituales entre los indígenas andinos, pues creían que era un don de un ser superior y realizaban sacrificios, bailes y bebida para que tuvieran buenas cosechas; los Incas, por su parte, realizaban ofrendas de este cereal para solicitar favores a sus dioses, por lo que fue un elemento ceremonial importante para todas las comunidades indígenas (Estrella 57).

- Ají: entre las cinco distintas especies cultivadas de esta planta, una de ellas tiene su origen en México, mientras que las otras son nativas de Sudamérica, de las cuales destaca el “rocoto”, cuya domesticación se centra en la Región Andina; además, se han identificado algunas especies silvestres, todas ellas originarias de Sudamérica (Estrella 146). En el Ecuador, el cultivo de ají posiblemente se remonta a la Cultura

Valdivia (Estrella 146). Los aborígenes americanos usaron este producto como condimento, hortaliza y medicina, y le otorgaron un importante valor ritual, ya que durante el Imperio Inca se exigía como tributo (Estrella 146). También encontramos referencias sobre los primeros contactos de los españoles con los indígenas y esta planta, cuya presencia era abundante en la Costa y también en algunos lugares de la Sierra como Quito e incluso en algunos pueblos en la Amazonía (Estrella 146 – 147). Desde la época de los Incas, se identificaron principalmente tres variedades, que fueron el común llamado “chuchu”, el grande “rocoto” y uno más pequeño denominado “piqui uchu”, muy picante este último. En cuanto a su utilización, sus hojas y su corteza se usaban en ensaladas, pero principalmente ha constituido un condimento picante que se consume en salsa hecha a base de ají molido en piedra, agua y sal (Estrella 147). También se lo consumía a mordiscos o se lo dejaba secar para elaborar un polvo muy apreciado (Estrella 147). Como objeto ceremonial, estaba prohibido en rituales de iniciación y muerte, pues en éstos se requería de ayuno, así como en otras circunstancias divinas; mientras en la medicina se destacan sus efectos tanto positivos como negativos, entre los que se encuentra que provoca “sensualidad”, perjudicando la salud del alma, pero también sirve para tratar el espanto, mal aire, mal de ojo e incluso la mordida de serpiente (Estrella 149).

- Maní: esta leguminosa, descubierta y domesticada por los nativos de América, posee algunos nombres locales y de ella se conocen muchas especies silvestres en Suramérica, pero no se sabe el lugar exacto en el que se empezó a cultivar (Estrella 73). En nuestro país, probablemente se cultivó y utilizó el maní desde la cultura

Valdivia (Estrella 73). Por lo general, crece en medios tropicales y sus raíces resisten climas secos; cuando los conquistadores llegaron, era cultivado en el litoral, el oriente y algunos valles interandinos, como Caguasquí y Quilca, donde su cultivo es muy antiguo (Estrella 73 – 74). En todo el Ecuador fue un producto ampliamente cultivado en ciertas zonas de las tres regiones continentales, colocándose entre los primeros alimentos de la industria agrícola nacional (Estrella 74). Se consumían sus semillas crudas, tostadas o molidas para elaborar salsas y condimentos (Estrella 74).

- Hoja de achira: esta hierba nativa de la Región Andina puede alcanzar hasta dos metros de alto y las evidencias muestran que su cultivo se remonta a la cultura Valdivia (Estrella 104). En el siglo XVI, era común su cultivo en los valles de la Sierra y figura entre los productos de los que los indígenas se sustentaban; a fines del siglo XVIII se distinguen dos especies: una de raíz arenosa y la otra de raíz aguanosa; ambas requieren de clima templado y fresco (Estrella 104). Nuestros antepasados la comían cocida y su fécula era de similar valor nutricional que la de la papa; en Loja dicho producto derivado tenía distintas aplicaciones culinarias y también se elaboraba un pastel de sus rizomas cocidos y huevo (Estrella 104).
- Morocho: variedad del maíz, cuyas características e importancia ya han sido explicadas. Se prepara dulce, con leche, canela, clavo de olor y pimienta dulce, o salado en sopa.

- Quinoa: este producto es nativo de la Región Andina y su domesticación se sitúa en el centro de Chile y los Andes peruanos; en nuestro país existe evidencia de su cultivo desde el Período de Desarrollo Regional en la Sierra y antes de la conquista española, se sembraba en toda la zona andina gracias a la propagación de la quinoa por parte del Imperio Inca (Estrella 61). Es una planta resistente a condiciones de altura, incluso las heladas, crece a más de 3000 metros de altura y no requiere de mayor cuidado; se conoce también una variedad silvestre denominada ashpa quinoa, utilizada como abono y posiblemente emparentada con el antecesor de esta planta (Estrella 61). Es un producto muy apreciado por los aborígenes debido a sus cualidades alimenticias y medicinales; su principal uso es como alimento, para lo cual se debe primero eliminar una sustancia llamada sapoína, causante del amargor que tiene la quinoa, mediante lavado a mano (Estrella 62). Con ella se preparan platillos como el “arroz de mishque”, que es la leguminosa más el líquido dulce del penco y que era el desayuno de los campesinos de ciertas zonas como Mojanda (Estrella 62). Desde el siglo XIX ha disminuido considerablemente su cultivo y consumo debido a una fuerte desvalorización cultural, por ser considerada comida de indios y ha empeorado con creencias que acusan a la quinoa de causar cisticercosis en los cerdos (Estrella 62). En cuanto a su valor ceremonial, se sabe que los antiguos peruanos hacían ofrendas al sembrar la quinoa y tenían canopas especiales (objetos de adoración) llamados “quinuamamas”; también consta entre los productos que se ofrecían a las huacas (Estrella 63).

- Mote: otra variedad del maíz, se lo consume como guarnición de platos con gran cantidad de sal como la fritada, o como parte de los ingredientes utilizados en las sopas, como es el caso del caldo de patas.

- Achiote: la palabra achiote proviene del Nahuatl “achiotl” y muchos pueblos americanos utilizaban esta planta como cosmético, colorante, medicina o alimento a tiempo de ser conquistados (Estrella 143 – 144). Crece de manera abundante en zonas tropicales y son sus semillas las que poseen la sustancia colorante que nuestros antepasados utilizaban para pintar su pelo y partes de su cuerpo; a este proceso se lo denominaba “embijamiento” y se lo llevaba a cabo, entre otras cosas, en rituales ceremoniales que los indios Cañaris hacían previo a sus luchas comarcanas (Estrella 144). También existió un importante comercio de intercambio de dicho producto entre las áreas tropicales y las frías, debido a su gran valor cultural (Estrella 144). Otros usos importantes que tuvo este producto fueron: como condimento y colorante para las comidas, como colorante para la elaboración de textiles y en la medicina como remedio contra la epilepsia, propiedades antiespasmódicas y antidisentéricas atribuidas a la tintura de sus semillas (Estrella 144).

- Lengua de res: antes de la llegada de los españoles, nuestros antepasados consumían sobre todo carnes como el cuy, el pato o la llama, para después acoger también el cerdo y a res, sobre todo. De estos animales se aprovecha la mayoría de sus partes, no solo su carne sino también sus órganos, en preparaciones como el caldo de treinta, la sopa de manguera e incluso su sangre, en el yaguarlocro. Por

ello, no sorprende que la lengua de res también se aproveche para elaborar sopas y como género cárnico en platos fuertes.

- Zanahoria blanca: la planta de la que se obtiene este producto, denominada arracacha, es la de cultivo más antigua de América y tiene su origen en la Región Andina; en el Ecuador probablemente se cultiva desde la época de las culturas del Desarrollo Regional (Estrella 101). Crece favorablemente en clima caliente como los valles de Tumbaco y Puéllaro en Pichincha, estando entre los productos ancestrales que los indios continuaron sembrando incluso cuando los cultivos europeos prosperaron y se conocen cuatro variedades: limeña, blanca, estacadora y amarilla, pero su producción ha disminuido considerablemente (Estrella 101). La zanahoria blanca se la come preparada de distintas maneras, desde cocida hasta como almidón para sopas, y en la provincia del Azuay se prepara un plato con este producto y sangre de vaca (Estrella 102). Medicinalmente, se la usa cocina y molida para cataplasmas antiinflamatorios; también se le conocen propiedades diuréticas (Estrella 102).

- Pepas de zambo: esta planta trepadora se cultiva sobre todo en los pisos ecológicos de altura y no requiere de mayores cuidados (Estrella 132). No existen mayores referencias acerca del zambo en documentos coloniales, debido a que las plantas de su especie eran llamadas calabazas de manera indistinta, pero se cita la presencia de abundantes zambos en Loja y a mediados del siglo XIX es una planta distribuida en toda la Región interandina (Estrella 133). Como menciona Estrella en su texto, “de todas las especies de cucurbitáceas, ésta ha sido la más aprovechada (...). Se

consume la pulpa tierna y sazonada con sal (...). Las semillas secas se tuestan y se comen, o mejor se muelen y sirven como condimento para salsas” (133).

- Plátano (orito): no existe información clara y definitiva sobre el origen de esta fruta, pero la mayoría de autores se inclina por aceptar su origen exótico (Estrella 156). Aunque la etnohistoria y la lingüística aportan datos que revelan la temprana difusión del plátano por las regiones tropicales y subtropicales del Ecuador (Estrella 156).
- Panela: este producto se obtiene de la caña de azúcar, producto que fue traído a nuestro país por los conquistadores españoles y se usa para elaborar el azúcar blanco y el ron (Pazos 176).

7. MARIDAJE DEL MENÚ

La cocina ecuatoriana ha tenido como maridaje tradicional, desde que llegó al Ecuador, la cerveza, aunque una bebida típica de nuestro país es la chicha, que se obtiene de la fermentación del maíz, cuyo consumo no ha sido muy difundido a nivel nacional porque su elaboración se ha mantenido artesanal y es característica de las poblaciones de la sierra.

La principal productora de cerveza ecuatoriana es la empresa Cervecería Nacional, la cual inició la producción de esta bebida en el país el 9 de octubre de 1887 en la ciudad de Guayaquil, ya que hasta esa fecha sólo se consumía cerveza importada (“Historia” n.p)a. Para el presente trabajo, se realizó la respectiva consulta a Omar Monteros, gerente del Restaurante Marcus y sommelier del mismo. Él sugirió para la primera entrada, cerveza Pilsener, “la cerveza más vendida del Ecuador”, que es una cerveza rubia tipo Pilsen con grado alcohólico 4.2 y un amargor suave, que acompaña el sabor de las hayacas. Como maridaje de la segunda entrada, la trilogía de sopas, se sugirió la cerveza Club Premium, una bebida tipo Pilsen extra fina, con mayor tiempo de maduración y un grado alcohólico de 4.4, cuya burbujeante frescura ayuda a limpiar el paladar de la textura de las sopas, en especial del caldo de patas. Finalmente, con el plato fuerte, Omar sugirió la cerveza Club Premium Roja, con un grado alcohólico un poco más alto (4.8) y que gracias a su mayor tiempo de maduración da como resultado su color rojizo, su aroma delicado y sabor distinguido, maridaje ideal para un género como la lengua, de sabor fuerte y penetrante.

8. DETALLE DE TÉCNICAS CULINARIAS EMPLEADAS

8.1 Técnicas empleadas

- Primera entrada: cocción a vapor

Las hayacas cuencanas son un tipo de tamal envuelto elaborado principalmente en la ciudad que le da el nombre, aunque la forma en la que se los prepara abunda en la sierra. Tomando como ejemplo tenemos las humitas, los quimbolitos, los tamales, todos ellos envueltos en hojas de atchira o choclo y cocinados únicamente con el vapor del agua hirviendo, sin entrar en contacto directo con el líquido. Los envueltos son platos de larga tradición, pues como se explica en secciones previas del presente trabajo, existe referencia de ellos desde inicios de la conquista, y son característicos de nuestro país en todas sus regiones: en la costa se preparan los bollos, pescado o chanco en masa de verde y maní, envuelto en la hoja del plátano; hayacas similares a las que se elaboran en Cuenca, con pollo, el cual se lo coloca en presas enteras sobre la masa de maíz, envueltas en hoja de plátano. En la sierra tenemos: los quimbolitos, cuya masa está hecha a base de harina de maíz y perfumada con especias dulces, envuelto en hoja de atchira; los tamales, hechos con harina de maíz y cuya masa es cruda, a diferencia de las hayacas que su masa se hace con caldo de pollo y manteca sobre una sartén o paila, ambos se cocinan envueltos en hojas de atchira; las humitas, por su parte, están hechas del choclo molido y queso, en vueltas en la hoja del choclo. Finalmente, en el oriente también preparan envueltos como el maito, que es la tilapia o cualquier pescado, cubierto con hojas de bijao y cocinado al carbón o leña.

- Segunda entrada: refrito, cocción a presión

Como dice la autora de un libro dedicado especialmente a estos platos tan característicos de nuestro país, “y su verdadera riqueza (de la cocina ecuatoriana), está en

la gran variedad de sus suculentas sopas” (Larrea 9). Para elaborar los distintos caldos que se preparan a lo largo y ancho del Ecuador, así como otros platos, se requiere de algunos ingredientes en común, como el caldo de pollo, carne o chanco y un “refrito”. Las tres sopas llevan el clásico refrito base de la cocina ecuatoriana en general, que se compone principalmente de aceite de achiote, cebolla blanca picada en brunoise, sal, comino y pimienta. En el libro de Ruby Larrea se da también una definición de refrito: “es la base del condimento que se usa para sazonar sopas y estofados, hecho con cebolla, ajo, pimienta, tomate, frito en aceite” (182).

El caldo de patas, por su parte, es un plato serrano que se hace con la pata de la res, cocinándola a presión durante aproximadamente una hora, para que el colágeno contenido en la misma le de sabor y textura a la preparación. Durante este tiempo, la carne de la pata se suaviza y adquiere una textura gelatinosa, con lo cual se procede a extraerla y cortarla en dados para una mejor presentación del plato y para facilidad del comensal. El morocho, por otro lado, es una variación del maíz, producto de gran importancia para nuestros antepasados, y se lo prepara tanto dulce como salado, para lo que se requiere dejarlo en remojo 24 horas antes de su utilización. La quinua, otro producto básico en la alimentación de la sierra, se la cocina en abundante agua y sus propiedades alimenticias, así como su importancia cultural se describen en la sección INGREDIENTES Y VARIANTES del presente trabajo. Incluso se realizó el lanzamiento este 2013 por parte de la FAO (Food and Agriculture Organisation), de la ONU, del año internacional de la quinua, “en reconocimiento a los pueblos andinos que han mantenido, controlado, protegido y preservado la quinua como alimento para generaciones presentes y futuras gracias a sus conocimientos tradicionales y prácticas de vida en armonía con la madre tierra y la naturaleza” (AIQ n.p.), lo que reafirma la importancia de este producto.

- Plato fuerte: cocción a presión

La lengua de res se prepara de distintas maneras en nuestro país, pero la preparación más conocida y difundida en la región sierra es acompañada de una salsa hecha a base de leche y maní licuados, como encontramos en diversos libros de cocina ecuatoriana (Círculo de lectores 126). La lengua se la cocina a presión durante una hora y cuarto, aproximadamente, para poder pelarla y también para acelerar el proceso mismo de cocción porque, de otra manera, este tipo de alimento tomaría horas en cocinarse. Su sabor es muy similar al de la carne de la vaca, aunque un poco más penetrante, y es un alimento tradicional, ya que incluso las abuelas desarrollan sus propias recetas para prepararla, como Blanca Endara, quien la elabora con una salsa hecha a base de caldo de res y champiñones.

- Postre: emborrajado, helado de paila

El gato encerrado se prepara tanto en la costa como en la sierra y se compone, básicamente, de plátano y queso. Para este menú se utilizó plátano orito, por su sabor más intenso y dulce. Se utiliza el término “emborrajado” para denominar a toda preparación que va envuelta en una masa y frita en aceite. Por su parte, el helado de paila se elabora sobre una paila de cobre bien fría, que a su vez se encuentra dentro de un recipiente lleno de hielo con abundante sal. Se va agregando la mezcla poco a poco y moviendo la paila de manera circular mientras se mezcla, para obtener el helado; es una preparación típica de las provincias de la sierra norte, como Imbabura o Carchi, además de ser un método ancestral para elaborar helados sin utilizar preservantes, químicos ni máquinas, pues su textura la otorga la temperatura y el movimiento de la paila de cobre. Es por esta razón que se derrite con mayor rapidez al estar a una temperatura ambiente.

8.2 Equipos utilizados

Para la elaboración de esta propuesta de menú se utilizó menaje de cocina diverso como ollas, sartenes, cocinas industriales, cuartos fríos y congeladores para el almacenamiento del mise en place, entre otros. Aquellos equipos que requieren de una breve explicación, se detallan a continuación:

- Olla tamalera – se utiliza para cocciones al vapor; por lo general es una olla honda, que tiene marcado con un borde en su interior el nivel hasta el cual se la puede llenar de agua y contiene una tapa agujereada sobre la que se colocan los alimentos para su cocción.
- Freidora – equipo industrial utilizado para freír productos a temperaturas específicas o en grandes cantidades de manera rápida, requiere considerables cantidades de aceite y se debe manipular con precaución.
- Olla de presión – utilizada para la cocción de ciertos alimentos que, de otra manera, demorarían varias horas en cocerse (en este caso específico, pata de res y lengua de res); contiene una válvula que controla la presión en el interior del equipo y una vez terminada la cocción de los alimentos es necesario enfriarla por completo antes de abrirla, por lo que se debe manipular con cuidado.
- Magic Bulet: equipo similar a una licuadora, con aspás, pero de menor tamaño, utilizado para triturar alimentos o procesar líquidos como salsas o sopas en pequeñas cantidades.
- Squizi: recipiente de material plástico flexible usado para almacenar salsas o líquidos y, a su vez, poder usarlos para platear y decorar.

9. EJECUCIÓN DEL MENÚ

El menú se llevó a cabo durante la semana del martes dos de octubre del 2012 al domingo siete de octubre del mismo año. Previamente, la degustación para la aprobación de este proyecto se realizó el miércoles 27 de septiembre de 2012.

10.1 Costos

	PLATO	CANTIDAD PRODUCIDA	COSTO
<i>PRIMERA ENTRADA</i>	Hayacas	42	23,51
<i>SEGUNDA ENTRADA</i>	Morocho	50	8,78
	Caldo de patas	50	20,16
	Quinoa	50	10,99
<i>PLATO FUERTE</i>	Lengua en salsa de pepa de sambo	50	56,45
<i>POSTRE</i>	Gato encerrado con helado de leche	50	41,05

	COSTO POR PLATO	COSTO POR MENÚ
Hayacas	0,56	3,31
Morocho	0,18	
Caldo de patas	0,40	
Quinoa	0,22	
Lengua	1,13	
Postre	0,82	

- ❖ Análisis de costos: como se puede ver en las cifras anteriormente expresadas, la diferencia entre el costo teórico y el real no difieren en gran medida. Para realizar el cálculo de mejor manera fue necesario elaborar una tabla con los precios y cantidades que se solicitó de cada producto para el proyecto y dichos costos provinieron, a su vez, de la lista de precios actualizada a la fecha de ejecución del menú (octubre de 2012) de la bodega del CPU. Por otro lado, los cambios sugeridos por los jueces que se realizaron una vez llevada a cabo la degustación, no representaron una mayor alteración en los productos a utilizar, por lo que el costo se mantuvo bastante cercano.
- ❖ Ya que el costo de producir los menús vendidos y no vendidos fue de 165,42 y se generaron ingresos por 642,90, se puede concluir que fue un proyecto financieramente exitoso. Para una referencia más precisa de precios, se adjunta una tabla con los productos y cantidades solicitadas con el respectivo costo en el anexo número 4.

10.2 Informe de ventas

Food cost teórico:

$$4,31 / 19,95 = 21,6\%$$

Food cost real:

$$165,42 / 642,90 = 25,73\%$$

DESGLOSE VENTAS						
	HAYACAS	CALDO PATAS	MOROCHO SAL	QUINUA	LENGUA	POSTRE
Lunes	0	0	0	0	0	0
Martes	2	2	2	2	2	2
Miércoles	1	1	1	1	1	1
Jueves	3	2	3	2	3	3
Viernes	14	14	14	14	14	14
Sábado	10	10	10	10	9	10
Domingo	2	3	2	2	2	2
VENTAS	32	32	32	31	31	32
TOTALES						

❖ Detalle de ingresos

INGRESOS		
Precio de venta	19,95	4,5
Cantidad vendida	32	1
Total		642,9

El primer valor en precio de venta corresponde al conjunto del menú, mientras que el segundo, únicamente a un caldo de patas vendido de manera unitaria. El total de ingresos es aceptable para el costo de venta del proyecto

10.3 Recetas estándar

PRIMERA ENTRADA

Nombre: Hayacas

Num. Pax: 4

Utensilios: ollas, olla tamalera, sartén, rodillo, tabla, cuchillo, magic bulet (ver sección 9.2)

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Tiempo de almacenamiento: 3 semanas

Temperatura almacenamiento: -10 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Harina de maíz	0,110	kilos	-
Fondo de pollo	0,125	litros	Calentar en paila/sartén
Azúcar	0,015	kilos	Mezclar y disolver en el fondo
Sal	0,005	kilos	
Manteca de cerdo	0,040	kilos	Disolver en el fondo
			Cuando hierva el fondo, agregar el harina y mezclar hasta formar una masa
Pollo	0,250	Kilos	Cocinar, desmenuzar, reservar los huesos para el fondo
Cebolla blanca	0,125	Kilos	Picar en burnoise
Perejil y cilantro	0,006	Kilos	Picar finamente
Manteca de cerdo	0,012	Kilos	-
Sal	0,005	Kilos	Mezclar para condimentar el relleno
Comino molido	0,003	Kilos	
Pimienta	0,003	Kilos	
Aceite de achiote	0,030	Litros	-
Maní tostado	0,025	Kilos	Licuar y reservar
Leche	0,030	Litros	
Huevos de codorniz	4	Unidades	Cocinar, pelar, cortar en mitades
Pimiento verde	0,030	Kilos	Cortar en julianas
Ají	0,010	Kilos	Cortar en julianas
Arvejas	0,025	Kilos	Cocinar
Pasas	0,012	kilos	-

Aceitunas verdes sin hueso	4	Unidades	Cortar a la mitad
Hojas de atchira	4	Unidades	Limpiar bien, aplastar el tallo con un rodillo

Procedimiento:

Una vez que se entibia la masa, mezclar bien a mano. Con los 10 siguientes ingredientes elaborar el relleno. Primero, hacer un refrito con el aceite de achiote, la cebolla blanca, y las hierbas picadas finamente, condimentar con sal, comino, pimienta. Luego, agregar la leche y el maní licuados y al final, el pollo. Mezclar bien. Colocar 2 julianas de pimiento y una de ají sobre una hoja de atchira, poner encima aproximadamente 30 gramos de masa (dependiendo del tamaño de la hoja) y extender presionando suavemente. Colocar 15 gramos de relleno con su salsa, 2 pasas, una aceituna y cerrar. Repetir el proceso hasta terminar la masa y el relleno. Reservar aparte los huevos, las arvejas y más ají cortado en rodajas para la decoración del montaje. Cocinar las hayacas en olla tamalera por una hora. Dejar enfriar, envolver en film y congelar. También es posible congelar crudas.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Harina de maíz	0	0,52
Fondo de pollo	-	-
Azúcar	0	0,04
Sal	0	0,04
Manteca de cerdo	0	0,04
Pollo	0	0,44
Cebolla blanca	0,	0,04
Perejil y cilantro	0	0,12
Manteca de cerdo	0	0,04
Sal	0	0,00
Comino molido	0	0,04
Pimienta	0	0,04
Aceite de achiote	0	0,16
Maní tostado	0	0,44
Leche	0	0,28
Huevos de codorniz	0	0,20
Pimiento verde	0	0,04
Ají	0	0,12
Arvejas	0	0,04
Pasas	0	0,04
Aceitunas verdes sin hueso	0	0,20
Hojas de atchira	0	0,24
COSTO TOTAL 4 PAX		3,16

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA	POTENCIAL ALERGIA	SANITACIÓN
Cocción a vapor	Contiene ají	Maní	Enfriar bien antes de almacenar

Nombre: Aji de tomate de árbol

Num. Pax: 4

Utensilios: ollas, cernidor, licuadora, bols

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de almacenamiento: 1 semana

Temperatura almacenamiento: 4 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Tomate de árbol	0,150	Kilos	Hervir, pelar, licuar
Ají	0,060	Kilos	Desvenar, licuar con tomate
Sal	0,005	Kilos	-
Cebolla paitaña	0,050	Kilos	Picar en juliana, encurtir
Aceite vegetal	0,015	Litros	-
Cebolla blanca	0,020	Kilos	Picar en brunoise

Procedimiento:

Licuar el ají con el tomate, a esa mezcla añadir el aceite y sal. Fuera de la licuadora, agregar la cebolla paitaña encurtida y la blanca picada.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Tomate de árbol	0,003	0,20
Ají	0,002	0,12
Sal	0	0,00
Cebolla paitaña	0,003	0,12
Aceite vegetal	0	0,16
Cebolla blanca	0,003	0,04
COSTO TOTAL 4 PAX	0,01	0,64

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA	POTENCIAL ALERGIA	SANITACIÓN
Hervir, licuar	Contiene productos irritantes (ají)	Ají, tomate	-

SEGUNDA ENTRADA

Nombre: Sopa de morocho

Num. Pax: 4

Utensilios: olla, tabla, cuchillo, rallador

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de almacenamiento: 1 semana

Temperatura almacenamiento: 4 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Morocho quebrado	0,050	Kilos	Remojar con 24 h de anticipación
Papa chola	0,210	Kilos	Pelada y cortada en Dados, precocidas
Leche	0,120	Litros	-
Cebolla blanca	0,015	Kilos	Picada brunoise
Cilantro	0,010	Kilos	Picado finamente
Zanahoria amarilla	0,080	Kilos	Picado en brunoise, blanqueadas
Aceite de achiote	0,015	Litros	-
Queso fresco	0,030	Kilos	Rallado
Crema de leche	0,015	Litros	-
Sal y pimienta	Al gusto	-	-

Procedimiento:

Cocinar el morocho remojado en la misma agua, hasta que esté suave. Mientras tanto, realizar el clásico refrito ecuatoriano: aceite de achiote, cebolla blanca, sal, comino y pimienta. Añadir las papas en dados, sofreír y añadir el morocho y fondo de pollo para darle sabor. Dejar cocinar. Agregar a final la zanahoria en brunoise. Para el servicio: calentar y añadir la crema de leche. En el montaje, agregar el queso y decorar con el cilantro.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Morocho	0	0,24
Papa chola	0,02	0,08
Leche	0	0,28
Cebolla blanca	0	0,04
Cilantro	0	0,08
Aceite de achiote	0	0,16
Zanahoria amarilla	0,01	0,04
Queso fresco	0	0,12

Crema de leche	0	0,20
Sal	0	0,00
Pimienta	0	0,04
COSTO TOTAL 4 PAX	0,03	1,28

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA	POTENCIAL ALERGIJA	SANITACIÓN
Sofreír, hervir	Contiene productos lácteos	Intolerancia a la lactosa	

Nombre: Sopa de quinua

Num. Pax: 4

Utensilios: ollas, bol, cuchillo, tabla

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de almacenamiento: 1 semana

Temperatura almacenamiento: 4 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Huesos de cerdo	0,080	Kilos	Elaborar un fondo
Quinua	0,080	Kilos	Lavar bien
Papa chola	0,115	Kilos	Pelada y cortada en dados iguales, precocida
Cebolla blanca	0,015	Kilos	
Maní tostado	0,012	Kilos	Licuar y reservar
Leche	0,125	Litros	
Aceite de achiote	0,015	Litros	-
Perejil	Al gusto	-	Picado finamente
Sal, comino molido	Al guto	-	-

Procedimiento:

Hacer el refrito con el aceite de achiote, la cebolla y los condimentos. Agregar los dados de papa, sofreír. Agregar el fondo de cerdo y al final, la quinua cocinada. Dejar cocinar unos minutos o hasta que hierva. En el servicio: calentar y agregar la leche licuada con el maní. Para el montaje: decorar con galleta de quinua.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Huesos de cerdo	0	0,00
Quinoa	0	0,48
Papa chola		0,08
Cebolla blanca		0,04
Maní tostado	0	0,44
Leche	0	0,28
Aceite de achiote	0	0,16
Perejil	0	0,04
Sal	0	0,00
Comino molido	0	0,04
COSTO TOTAL 4 PAX	0,00	1,56

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA		POTENCIAL ALERGIA	SANITACIÓN
Sofreír, hervir	Contiene productos lácteos		Intolerancia a la lactosa	No mezclar con el maní y la leche sino hasta el servicio
			Maní	

Nombre: Caldo de patas

Num. Pax: 4

Utensilios: olla de presión, tabla, cuchillo, bols, olla, freidora

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Tiempo de almacenamiento: 1 semana

Temperatura almacenamiento: 4 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Pata de res	0,150	Kilos	Cocinar la pata con cebolla y orégano a presión(picar y reservar)
Cebolla blanca	0,050	Kilos	
Perejil	0,005	Kilos	Picar finamente
Cebolla blanca	0,030	Kilos	Picar en brunoise
Cilantro	0,015	Kilos	Picar finamente
Aceite	0,020	Litros	-

Maní tostado	0,030	Kilos	Licuar y reservar
Leche	0,060	Litros	
Mote cocido	0,110	Kilos	Reservar en frío
Aceite de achiote	Al gusto	-	-
Sal, comino molido	Al gusto	-	-

Procedimiento:

Realizar un refrito: aceite, aceite de achiote, cebolla en brunoise y condimentos (sal, pimienta, comino), añadir el caldo de la pata, y el mote. Dejar cocinar hasta que hierva. En el servicio: calentar lo suficiente, añadir la pata picada y la leche licuada con el maní. En el montaje: decorar con puerro frito.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Patas de res	0,09	1,24
Cebolla blanca	0,003	0,04
Cilantro	0	0,08
Aceite	0	0,16
Maní tostado	0	0,44
Leche	0	0,28
Mote cocido	0	0,36
Aceite de achiote	0	0,16
Sal	0	0,00
Comino molido	0	0,04
COSTO TOTAL 4 PAX	0,09	2,80

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA	POTENCIAL ALERGIA	SANITACIÓN
Cocción a presión, sofreír, hervir	Contiene productos lácteos	Intolerancia a la lactosa	No mezclar con leche y maní sino hasta el servicio
		Maní	

PLATO FUERTE

Nombre: Lengua de res

Num. Pax: 4

Utensilios: olla de presión, laminadora, empacadora al vacío

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos

Tiempo de almacenamiento: 1 semanas

Temperatura almacenamiento: 4 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Lengua de res	0,115	Kilos	Cocinar a presión, laminar y reservar
Cebolla blanca	0,024	Kilos	
Sal	Al gusto	-	

Procedimiento:

Cocinar la lengua en olla de presión, por una hora y 15 minutos. Pelar, laminar y empacar al vacío en porciones de 7 láminas aproximadamente. Reservar en frío. En el servicio: calentar en agua hirviendo, abrir, montar y colocar encima la salsa.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Lengua de res	0,10	0,40
Cebolla blanca	0,00	0,04
Sal	0	0,00
COSTO TOTAL 4 PAX	0,10	0,44

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA	POTENCIAL ALERGIA	SANITACIÓN
Cocción a presión	Laminar en trozos regulares, porcionar en paquetes de 6 a 7 láminas	-	Lavar bien la lengua
Laminar, empacar al vacío			

Nombre: Salsa pepa de zambo

Num. Pax: 4

Utensilios: sartenes, bols, magic bulet, colador

Tiempo de preparación: 50 minutos

Tiempo de almacenamiento: 1,5 semanas

Temperatura almacenamiento: 4 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Pepa de zambo	0,100	Kilos	Tostar la pepa de zambo y procesar. Licuar junto a la leche cernir y reservar
Leche	0,240	Kilos	
Cebolla blanca	0,010	Kilos	Picar
Aceite de achiote	0,020	Litros	-
Sal, pimienta	Al gusto	-	-
Comino molido	Al gusto	-	-

Procedimiento:

Hacer un refrito con la cebolla, el aceite y los condimentos. Agregar la mezcla de pepa de zambo y leche, dejar que reduzca un poco y si está muy espesa, añadir más leche o un poco del caldo en el que se cocinó la lengua, si se tiene. Enfriar, guardar en tarrinas en frío. En el servicio: recalentar las porciones necesarias y salsear sobre la lengua.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Pepa de zambo	0	1,28
Leche	0	0,28
Cebolla blanca	0,003	0,04
Aceite de achiote	0	0,16
Sal	0	0,00
Pimienta	0	0,04
Comino molido	0	0,04
COSTO TOTAL 4 PAX	0,00	1,84

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA	POTENCIAL ALERGIA	SANITACIÓN
Sofreír, moler	Cernir la mezcla de leche y pepa de zambo triturada	Intolerancia a la lactosa	

Nombre: Llapingachos de zanahoria blanca

Num. Pax: 4

Utensilios: pasapurés, pelador, ollas, sartén, bols, rallador, bandejas plásticas

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de almacenamiento: 1 semana

Temperatura almacenamiento: 4 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zanahoria blanca	0,100	Kilos	Cocinar, hacer puré y reservar
Queso fresco	0,035	Kilos	Rallar
Cebolla blanca	0,030	Kilos	Picar en brunoise
Aceite de achiote	0.015	Litros	-
Comino molido	Al gusto	-	-
Sal, pimienta	Al gusto	-	-

Procedimiento:

Hacer un refrito con el aceite, la cebolla y los condimentos. Sofreír hasta que transparente la cebolla, sacar del fuego y mezclar con el queso rallado. Hacer bolitas de 15 gramos con el puré de zanahoria blanca, aplastar ligeramente en el centro, rellenar con la mezcla anterior, cerrar y formar una tortilla. En el servicio: dorar en un sartén de teflón con un poco de aceite de achiote por ambos lados. En el montaje: cortar uno de los llapingachos a la mitad.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Zanahoria blanca	0,003	0,24
Queso fresco	0	0,28
Cebolla blanca		0,04
Aceite de achiote	0	0,16
Comino molido	0	0,04
Sal	0	0,00
Pimienta	0	0,04
COSTO TOTAL 4 PAX	0,03	0,80

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA	POTENCIAL ALERGIA	SANITACIÓN
Sofreír, hervir	Contiene lácteos	Intolerancia a la lactosa	

POSTRE

Nombre: Gato encerrado

Num. Pax: 4

Utensilios: bandejas plásticas, tabla, cuchillo, bols, freidora, rallador

Tiempo de preparación: 40 minutos

Tiempo de almacenamiento: 24 horas

Temperatura almacenamiento: 4 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Plátano orito	0,050	Kilos	Cortar en trozos, hacer un agujero en el centro y reservar
Queso fresco	0,015	Kilos	Rallar y reservar
Harina de trigo	0,125	Kilos	-
Agua con gas	0,050	Litros	-
Polvo de hornear	0,002	Kilos	-
Huevos	1	Unidades	-

Procedimiento:

Conservar los oritos cortados en frío. Con los demás ingredientes, preparar una masa tipo tempura y reservar en el frío. En el servicio: rellenar 3 trozos de orito, pelar, tempurar con la masa y freír. En el montaje: colocar un gato encerrado sobre cada línea de miel de panela, al inicio.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Plátano orito	0,05	0,20
Queso fresco	0	0,12
Harina de trigo	0	0,28
Agua con gas	0	0,04
Polvo de hornear	0	0,04
Huevos	0,003	0,08
COSTO TOTAL 4 PAX	0,05	0,76

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA	POTENCIAL ALERGIA	SANITACIÓN
Emborrajear, freír	Contiene lácteo	Intolerancia a la lactosa	-

Nombre: Crocante de máchica

Num. Pax: 4

Utensilios: kitchen aid, reja, lata, horno, balanza

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de almacenamiento: 3 semanas o más, depende del ambiente

Temperatura almacenamiento: 18 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Máchica	0.050	Kilos	-
Azúcar morena	0,050	Kilos	-
Mantequilla	0,050	Kilos	-
Harina de trigo	0,050	Kilos	-

Procedimiento:

Poner todos los ingredientes en un bol de la kitchen aid y batir con el escudo hasta formar una masa. Reservar en el frío unos 15 minutos. Pasar por la reja sobre una lata, hornear a 180 grados por 5 minutos o hasta que esté crocante. Dejar enfriar y conservar a temperatura ambiente en tarrinas bien cerradas. En el montaje: formar una cama en el lado derecho del plato, para el helado.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Máchica	0	0,12
Azúcar morena	0	0,12
Mantequilla	0	0,24
Harina	0	0,12
COSTO TOTAL 4 PAX	0	0,60

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA	POTENCIAL ALERGENIA	SANITACIÓN
Hornear	Contiene lácteos	Intolerancia a la lactosa	

Nombre: Miel de panela

Num. Pax: 4

Utensilios: olla, squizi (ver sección 9.2)

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de almacenamiento: depende de la humedad del ambiente

Temperatura almacenamiento: 18 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Panela en polvo	0,200	Kilos	
Agua	0,060	Litros	

Procedimiento:

Colocar los ingredientes en una olla y llevar a ebullición. Verificar la textura de la salsa, que sea suelta pero no demasiado líquida. Si es necesario, agregar más panela o agua según sea el caso. Conservar en un ambiente fresco y seco, en un squizi. En el montaje: trazar tres líneas paralelas sobre el plato.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Panela en polvo	0	0,08
Agua	0	0
COSTO TOTAL 4 PAX	0	0,08

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA	POTENCIAL ALERGIA	SANITACIÓN
Hervir, reducir	Revisar la textura de la salsa	-	-

Nombre: Helado de leche

Num. Pax: 4

Utensilios: ollas, batidor de piano, bols, paila, balanza

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de almacenamiento: 3 semanas

Temperatura almacenamiento: -18 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Leche	0,250	Litros	Hervir con ½ azúcar
Azúcar	0,035	Kilos	Mezclar ½ con yemas, batir
Huevos	2	unidades	Separar las yemas de los huevos(reservar las yemas)

Procedimiento:

Hacer una crema inglesa sin vainilla con los ingredientes; enfriar. Tener lista una paila bien fría y un bol grande con abundante hielo y sal. Poner la mezcla en la paila de poco en poco, mezclar y mover en forma circular la paila hasta conseguir el helado. Reservar en congelación. En el servicio: hacer un quenelle y colocar sobre la cama de crocante.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Leche	0	0,28
Azúcar	0	0,04
Huevos	0,008	0,08
COSTO TOTAL 4 PAX	0,01	0,40

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA	POTENCIAL ALERGIA	SANITACIÓN
Hervir, batir, cocinar hasta espesar	Realizar una crema inglesa sin vainilla	Intolerancia a la lactosa	Revisar temperatura, enfriar rápidamente, conservar en congelación

SUBRECETAS

Nombre: Fondo (pollo, cerdo, res, etc)

Num. Pax: 4

Utensilios: olla, espumadera

Tiempo de preparación: 1 hora a una hora y media, según la cantidad

Tiempo de almacenamiento: meses

Temperatura almacenamiento: -18 grados

INGREDIENTE	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Huesos (pollo, cerdo, res)	0,375	Kilos	Dorar si el fondo es oscuro
Mirepoix	0,050	Kilos	Cortar zanahoria amarilla, cebolla perla y apio en trozos iguales grandes
Bouquet garnie	0,050	Kilos	Envolver en una capa de puerro hojas de laurel, perejil, pimienta en grano, hojas de apio

Procedimiento:

Poner los huesos en una olla y llenarla con aproximadamente 4 litros de agua o hasta que los cubra por completo. Añadir el bouquet garnie y el mirepoix, llevar a ebullición a fuego bajo, limpiando las impurezas constantemente. Dejar reducir según lo que se requiera. Almacenar y usar como base para sopas y salsas.

COSTOS

COSTO DEL PRODUCTO	COSTO DE LA MERMA	COSTO FINAL
Huesos	0	0,40
Mirepoix	0	0,64
Bouquet	0	0,08
COSTO TOTAL 4 PAX	0	1,12

TÉCNICAS	INFORMACIÓN EXTRA	POTENCIAL ALERGIA	SANITACIÓN
Espumar, hervir, reducir	Se puede reducir hasta un jus	-	Lavar los huesos o dorar según se requiera

10. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Una vez lanzado a la venta el proyecto, podría decirse que fue exitoso, no sólo en el aspecto económico, sino también en el objetivo que tuvo. Si se toma como ejemplo proyectos similares anteriores (menú de cocina ecuatoriana), también se reafirma el éxito de las ventas debido a que en otras ocasiones las ventas totales han llegado hasta 25, en promedio.

La cocina ecuatoriana es rica por su diversidad de productos y la tradición ancestral que encierra, por lo que el principal objetivo de proyectos como este es rescatar esas recetas que hoy en día han quedado olvidadas, y llevarla a ocupar el lugar que merece. Por ello, el éxito del proyecto radica en elaboración de platos típicos, la utilización de ingredientes originalmente andinos y que al sacar a la venta el presente menú, se logró traer al presente los métodos y recetas de nuestros antepasados para mostrar la riqueza de nuestra cocina nacional y cómo ésta tiene todo el potencial para entrar en una categoría de platos “gourmet”.

En segundo lugar, los comentarios de los comensales fueron positivos en todo sentido, lo que reafirma la acogida del menú como una propuesta llamativa y enriquecedora, pues se recibieron felicitaciones sobre cada plato y todo el conjunto del menú, incluso de personas que no habían probado algunas de las preparaciones antes, como la sopa de quinua.

Seguidamente, las cifras y cálculos financieros presentados en puntos anteriores, reflejan también un éxito económico que respalda el logro del principal objetivo que tenía este proyecto, evidenciando que es posible y viable no solamente hacer comida ecuatoriana gourmet, sino que obtener rentabilidad al hacerlo.

Como comentario, cabe añadir que es una experiencia enormemente gratificante y totalmente diferente a lo que se aprende en las distintas clases de la Universidad o en las prácticas, porque como creador del proyecto, produce una satisfacción indescriptible al saber que es algo propio que ha tomado tiempo, esfuerzo y sacrificio, pero que vale la pena cuando se reciben las felicitaciones de quienes prueban el menú.

11. RESUMEN GENERAL

La tradición es la base para la modernidad, por lo que conocer los productos y métodos de cocción que han estado presentes en la cocina ecuatoriana por siglos es fundamental para transformarla en “gourmet”, rescatando su riqueza ancestral y su diversidad, innovando con la presentación de los platos sin alterar la esencia de sus sabores.

El principal objetivo del presente proyecto, en conclusión, se logró con éxito debido a las tradiciones familiares, culturales e históricas presentes en cada uno de los platos que componen el menú, logrando rescatar nuestra cocina tradicional y traduciendo la buena acogida de los comensales en ventas, datos financieros positivos y comentarios entusiastas por parte de quienes acudieron a degustar esta propuesta gastronómica.

REFERENCIAS

“Año Internacional de la Quinoa AIQ – 2013”. 2013.

<http://www.rlc.fao.org/?id=2038>

Cervecería Nacional. “Historia”, “Pilsener”, “Club Premium”, “Club Premium Roja”. 2013. 29 – 06 – 2013.

<http://www.cervecerianacional.com.ec/productos/cervezas/pilsener.aspx>

Círculo de lectores. El gran libro de la cocina ecuatoriana. N.f.

Del Pino, María Fernández. “Careme, Antoine Marie”. N.f. 19 – 01 – 2013.

<http://www.mcnbiografias.com/app-bio/do/show?key=careme-antoine-marie>

Estrella, Eduardo. El pan de américa: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador. Quito: FUNDACYT, 1998.

Ianotti, Claudio. Historia de la Gastronomía, notas de clase.

Jiménez, Mario. Conceptos Básicos de Cocina. Enero 2010.

Larrea, Ruby. Sopas del Ecuador. Quito: El Conejo, 2003.

Pazos, Julio. El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña. Quito: FONSAL, 2008.

Pico Molina, María Carolina. UTE. Facultad de Gestión turística y Preservación Ambiental, Hotelería y Gastronomía. “Estudio de la evolución gastronómica de la sierra ecuatoriana”. Quito: 2005.

World Culinary Institute. “Auguste Escoffier”. N.f. 19 – 01 – 2013.

http://www.worldculinaryinstitute.com/A_escoffier.html

ANEXOS

ANEXO 1: PROPUESTA DE MENÚ (ARTE)

*Tomamos lo que la Pacha
Mama nos da y lo convertimos
en deleite para su paladar.
! Disfrute del Menú!*

Ana María Gutiérrez

Primera Entrada

Segunda Entrada

Plato Fuerte

Pastre

Hayacas
Típico Tamal Cuencano, elaborado con harina de maíz, cocinado al vapor acompañado de un exquisito aji de tomate de árbol

Tritología de Sopas
Tres porciones de sopas representativas de la Sierra Centro (Caldo de patas - Morocho de sal - Sopa de Quinua)

Lengua en salsa de pepa de zambo
Lengua de res bañada en una cremosa salsa de pepa de zambo, acompañada con llapingachos de zanahoria blanca y verduras salteadas de la región

Dulces de la Sierra Norte
Gato encerrado (Plátano relleno de queso emborrado), con miel de panela y helado de leche, decorado con moras en almibar y un delicioso crocante de máchica

*Sabores del
Callejón
Interandino*

ANEXO 2: FOTOGRAFÍAS DE LOS PLATOS

Primera entrada: Hayacas



Segunda entrada: trilogía de sopas



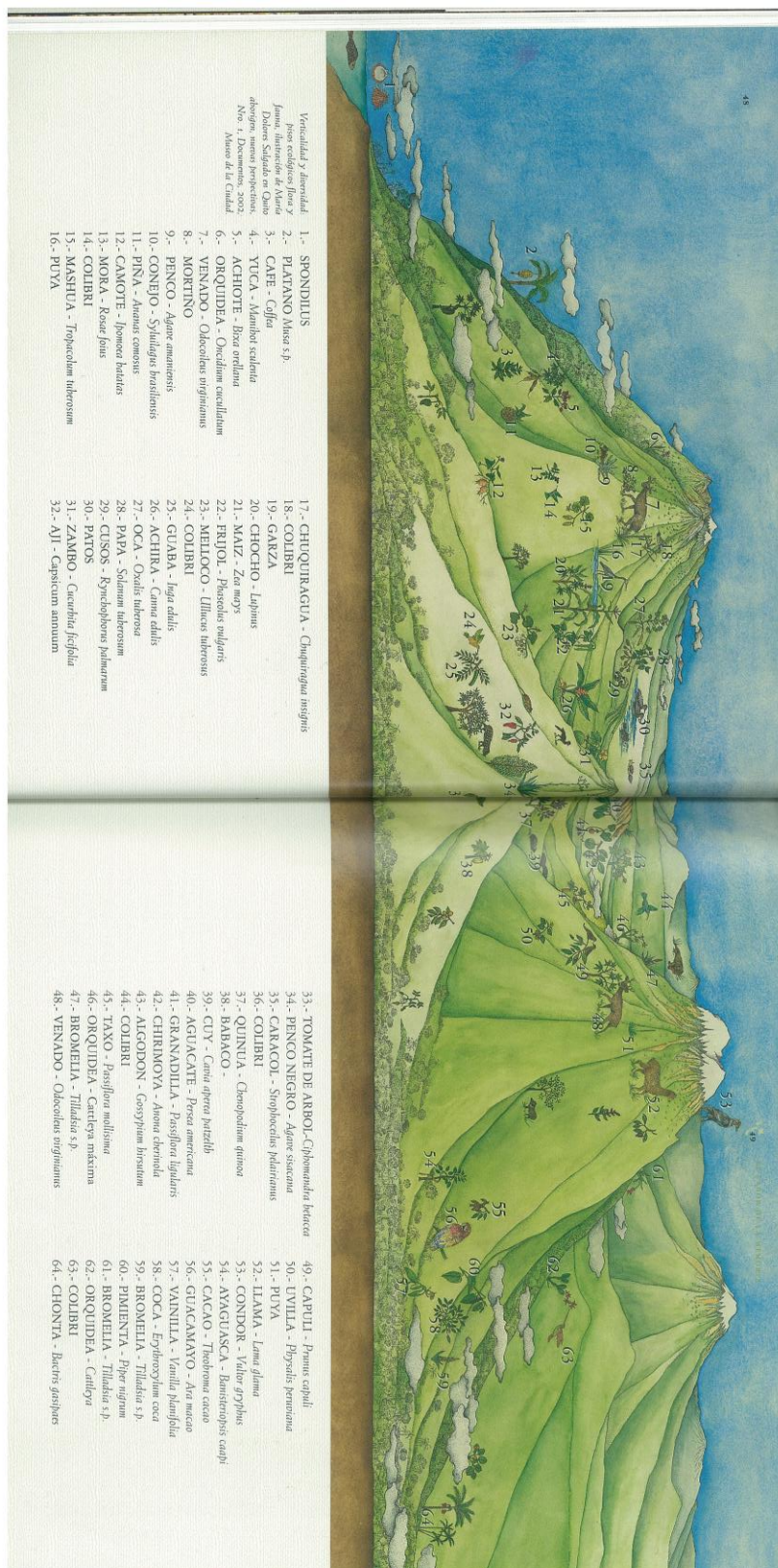
Plato fuerte: lengua en salsa de pepa de sambo



Postre: gato encerrado con helado de leche



ANEXO 3: PISOS ECOLÓGICOS DEL ECUADOR (Pazos 48 – 49)



ANEXO 4: LISTA DE PRECIOS BODEGA CPU

Octubre 2012

Producto	Cantidad	Costo por unidad	Costo total
Harina de maíz	2,5	1,38	3,45
Azúcar	1,08	0,88	0,95
Sal	0,2	0,32	0,06
Manteca de cerdo	2	0,12	0,24
Pollo vacio	1,9	2,51	4,77
Cebolla blanca	1,5	1,37	2,06
Pimiento verde	0,5	1	0,50
Ají rojo	1,5	1,76	2,64
Arvejas crudas	0,1	3,43	0,34
Pasas	0,1	3,22	0,32
Aceitunas verdes s/hueso	0,25	7,75	1,94
Huevos codorniz	20	0,11	2,20
Zanahoria amarilla	1	0,59	0,59
Cebolla paiteña	0,8	1,57	1,26
Tomate de árbol	1,5	1,27	1,91
Aceite vegetal	1	2,16	2,16
Aceite de achiote	0,5	3,65	1,83
Comino polvo	0,1	6,24	0,62
Pimienta	0,1	4,32	0,43
Hojas atchira	35	0,06	2,10
Leche	4	1,18	4,72
Maní s/sal	1	5,7	5,70
Morocho partido	2	1,54	3,08
Quinua	1,5	4,1	6,15
Pata res	3	3,65	10,95
Mote cocido	1,5	2,94	4,41
Cilantro	0,3	5,88	1,76
Perejil	0,3	3,92	1,18
Papa chola	3	0,78	2,34
Huesos cerdo	1	4,84	4,84
Crema leche	1	2,5	2,50
Queso fresco forlap	0,5	5,15	2,58
Cebolla puerro	0,25	2,16	0,54

Lengua res	3,5	7,4	25,90
Pepa de sambo	1	16,08	16,08
Zanahoria baby	1	5,88	5,88
Brócoli	1,5	0,69	1,04
zanahoria blanca	3	0,99	2,97
Queso chonta	0,5	6,78	3,39
Plátano orito	3	0,78	2,34
Harina de trigo	4	0,81	3,24
Huevos	10	0,12	1,20
Agua con gas	2,5	0,28	0,70
Polvo de hornear	0,1	2,68	0,27
Panela en polvo	1	1,08	1,08
Moras	0,5	4,21	2,11
Máchica	0,5	2,55	1,28
Mantequilla	0,5	5,52	2,76
Azúcar morena	0,5	2,78	1,39
Polvo almendra	0,1	16,13	1,61