

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

El sabor del Ecuador

José Eduardo Gualotuña Rea

Homero Miño, Chef, Director de Tesis

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

Quito, mayo de 2014

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

HOJA DE APROBACION DE TESIS

El Sabor del Ecuador

José Eduardo Gualotuña Rea

Homero Miño, Chef
Director de Tesis

.....

Claudio Ianotti, Chef
Director de Arte Culinario

.....

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

.....

Quito, mayo de 2014

© 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: José Eduardo Gualotuña Rea

C. I.: 1720459633

Fecha: Quito, mayo de 2014

Agradecimiento

“El descubrimiento de un plato nuevo hace más por la felicidad del género humano que el descubrimiento de una nueva estrella”

Brillat Savarin (1755-1826)

Quiero agradecer a Homero Miño”Chicho”, por hacer de mi tesis un gran trabajo. Al personal del CPU Food Service, a mis profesores por sus enseñanzas. Gracias a todos.

Dedico este trabajo a mis padres y hermanos por todo su apoyo, gracias.

Resumen

Comer en Ecuador es una experiencia estimulante y rica. La cocina ecuatoriana tiene muchos estilos, junto con miles de lugares fantásticos para alimentarse en todos los centros y ciudades del Ecuador. Se preparó el menú “El Sabor del Ecuador” para la degustación de un panel conformado por chefs de la Universidad San Francisco de Quito. El menú incluyó un aperitivo: ají de queso quiteño; una sopa: polla ronca; un plato fuerte: meloso esmeraldeño, ayampaco de tilapia y medallones de lengua. Como postre espumilla de guayaba, delicia de fruto seco y sorbete de alfalfa y naranjilla. El resultado que se obtuvo de la degustación fue favorable pues el menú, en su conjunto, tuvo gran aceptación, agradable sabor y un buen empleo de las técnicas de cocción.

Los métodos de análisis para la elaboración del menú incluyeron tendencias así como historia de las preparaciones. La cocina ecuatoriana en su posición actual es positiva. Es por esto que el menú “El Sabor del Ecuador” rescata la rica y variada gastronomía ecuatoriana y la presenta moderna.

Abstract

Eating in Ecuador is an exciting and rich experience. Ecuadorian cuisine has many styles, along with thousands of great places to feed the body in all centers and cities of Ecuador. The Taste of Ecuador was a taste menu prepared for a panel of chefs at the Universidad San Francisco de Quito. The menu included an appetizer: Aji de Queso Quiteño, a soup: Polla Ronca, a main course: Melloso Esmeraldeño, Ayampaco de Tilapia and Medallones de Lengua. For dessert: Espumilla de Guayaba, Dry Fruit Delight and Alfalfa and naranjilla sorbet. The result obtained from the tasting menu was favorable. As a whole the menu had great acceptance, pleasant taste and good cooking techniques.

Analytical methods for the development of trends were included in the menu and the history of the preparations. The Ecuadorian cuisine at its current position is positive. That's why the menu "The Taste of Ecuador" rescues Ecuadorian rich and varied cuisine and present it in a modern way.

Índice

Resumen.....	7
Abstract	8
1. Introducción.....	10
2. Temas y Justificación.....	12
3. Soporte histórico y cultura.....	14
4. Investigación de los platos.....	17
5. Metodología de la investigación.....	21
6. Recursos empleados.....	23
7. Ingredientes y variantes.....	25
8. Menú propuesto.....	27
9. Razonamiento y justificación del menú.....	28
10. Detalle de técnicas culinarias empleadas.....	30
11. Maridaje del menú.....	32
12. Composición del menú.....	33
13. Costo por plato.....	40
14. Resumen de costos por plato.....	45
15. Presupuesto empleado para la elaboración del menú.....	48
16. Conclusiones.....	50
17. Recomendaciones.....	51
18. Referencias.....	52
19. Anexos.....	54

1. Introducción

Amo a mi país. Estoy orgulloso de ser ecuatoriano. Vivimos en una hermosa tierra; contamos con amplios recursos naturales; tenemos una historia larga y pacífica; somos una nación verdaderamente multicultural; hemos hecho importantes contribuciones al avance de la sociedad y somos, en definitiva, un gran pueblo. Ecuador está rodeado por el océano Pacífico y tiene una increíble variedad de paisajes. Volcanes humeantes, pueblos coloniales bien conservados, vibrantes y coloridos mercados indígenas y grandes extensiones de exuberante selva amazónica. Las magníficas Islas Galápagos. Famosas por su amplia variedad de vida silvestre sirvieron de inspiración para la teoría de la evolución de Charles Darwin, Ecuador es increíble. Cada región tiene su propia belleza. Nuestras ciudades están llenas de cosas interesantes para hacer; nuestros pequeños pueblos son acogedores y con una gran historia; nuestros campos son abundantes y pacíficos.

He estado dentro de una cocina desde que puedo recordar. Cuando era niño, yo realmente tenía ganas de que mis viajes fueran al terruño de mis abuelos en Machachi. La principal fuente de calor para la casa fue la gran estufa de leña negro en la cocina. Era maravilloso en las mañanas frías cuando el calor irradiaba a todos allí dentro. Era comprensible que la vida familiar se centrara alrededor de la cocina: lectura, juegos de damas, rompecabezas, tejido, bordado o simplemente una buena conversación.

La primera comida que he cocinado fue colada de machica. Creo nunca haber estado más feliz una ocasión al haber estado cubierto de machica en la cocina. En casa a todos nos encantaba ponernos un delantal y cocinar un sabroso manjar.

Por estas razones elegí realizar un menú ecuatoriano en el restaurante Marcus. El restaurante Marcus es un restaurante de cocina fusión abierto al público en general los siete días de la semana. El restaurante Marcus es el más famoso de los gestionados por el Instituto de Arte Culinario de la Universidad de San Francisco de Quito. Durante todo el año hay dos opciones a elegir: la carta estándar del restaurant y un menú semanal creado por un estudiante. Teniendo en cuenta la alta calidad de la comida, los precios son bastante razonables.

Los estudiantes, en su paso por el restaurante, aplican sus conocimientos en las estaciones de la cocina del restaurante Marcus siendo estas: ensaladas, carnes y salsas, arroces y guarniciones. Así también, se trabaja en las áreas de pastelería y sala. Al final del período de práctica los estudiantes son evaluados por un panel de expertos y reciben una calificación. El menú semanal presentado “El Sabor del Ecuador” se lo realizo en la semana comprendida entre las fechas 19 de junio al 23 de junio de 2013. El menú rescata la rica y variada gastronomía ecuatoriana y la presenta moderna. La producción para el menú “El Sabor del Ecuador” se pudo realizar con éxito como el resultado de una cuidadosa planificación, de la disposición inicial de los productos y de una adecuada entrega final del producto. Se cocinaron los alimentos justo a tiempo para el servicio. Esto elimino los residuos y aseguro la mejor calidad del producto. Fue necesario trabajo planificado y organizado ya que todo esto es necesario para todas las actividades de la cocina.

2. Temas y Justificación

El tema para el menú “El sabor del Ecuador” se debe que la cocina nuestra se aprovecha de la gran variedad de recursos locales: una gran variedad de carnes, pescados, verduras y frutas. El alimento básico se compone sobre todo de arroz, maíz, papa, yuca, pollo, algunas otras carnes (cerdo, ternera) , el pescado y el marisco , dependiendo de la región . Ecuador es un gran productor de cereales andinos (sin gluten). Estos cereales fueron utilizados por los descendientes de los incas donde la quinoa era planta sagrada.

La comida ecuatoriana no es picante, sin embargo se elabora una salsa a base de ají junto a condimentos, cebolla y cilantro. La salsa de ají está siempre presente en la mesa ecuatoriana.

La gastronomía ecuatoriana es espléndida y variada como la gente de Ecuador. El menú “El sabor del Ecuador” tuvo como aperitivo Ají de Queso Quiteño. Como entrada sopa Polla Ronca. Para ambos guisos se aplicó la técnica de calor húmedo. Con esto se refiere a cocinar los alimentos dentro de líquido. Para el plato fuerte para los medallones de lengua se utilizó la técnica de vapor a través de la olla de presión. Se utilizó la técnica de vapor pues el vapor puede ser obligado a superar el límite natural de 100 grados centígrados en estado de ebullición mediante la presurización. Cuanto mayor es la presión, más caliente el vapor se convierte. Cocinar con vapor, a presión, requiere equipo especializado y para este caso fue la Olla de presión. Para el meloso esmeraldeño se empleó la técnica de arroz meloso. Para esto al arroz seco siempre se fríe brevemente en aceite antes de añadir un fondo. Para el ayampaco de

tilapia se empleó la técnica de calor húmedo esta vez a través de un envuelto con hojas de bijao.

En el postre para el sorbete lo que se hizo fue realizar un jarabe de azúcar semi-congelado y se lo aromatizo con zumo de fruta para el menú naranjilla y alfalfa. Para la delicia de fruto seco elaboro una miel de panela esto se logra reduciendo la panela con agua y limón. En la espumilla de guayaba la técnica que se empleo es la de llevar a 70 grados centígrados la clara de huevo. Se bate y se le añade la pulpa de guayaba. Por ser estas recetas de origen nacional requirieron una correcta ejecución de las técnicas anteriormente mencionadas.

3. Soporte histórico y cultural

La gastronomía ecuatoriana es amplia y va desde tiempos anteriores incluso a los Incas. Durante este periodo en el Ecuador se intercambiaban productos de todo tipo. Es por eso que se comerciaba el choclo, los ajíes, los chochos, las hierbas aromáticas, los pescados y las especias. La carne estaba muy presente, hervida o estofada, también a las brasa. Entre las carnes a la brasa, fue típico la carne de llama a la brasa servido con papas fritas y cuy, especialmente en la Sierra, el cuy era un manjar apreciado los Incas. Acerca del cuy, es tradición que después de la comida, el anfitrión quita un pequeño hueso en el oído del cuy, lo pone en una copa y trata de tragar. Si consigue tragar se pide un deseo.

En la costa, más verduras ricas que en la Sierra, además platos como ceviche, que es una ensalada de mariscos o pescado crudo marinado en jugo de limón, especias y una mezcla de cilantro, tomates, pimientos, ají, cebolla, ajo fresco y una delicia para disfrutar con pescado a la plancha. A estos se suman los guisos de carne a la parrilla, como seco de gallina, un pollo servido con arroz. La cocina ecuatoriana tiene platos fuertes, a base de arroces, sopa a base de papas y postres dulces. Uno de los elementos esenciales de la cocina ecuatoriana es la papa, que crece en el país desde hace 3 000 años. Los más de 400 tipos cultivados actualmente han permitido reinventar recetas que permanecen en el tiempo. Ecuador es conocido por sus plátanos que hay una docena de variedades de plátanos amarillos (también para la exportación, llamados guineos, también hay bananas en miniatura o oritos, bananos de cocción verdes, que caben en la palma de por un lado, y los plátanos rojos o maqueños)

Para el menú “El Sabor del Ecuador” El ají de queso y la polla ronca son potajes hechos con papas 'cholas'. Al ají de queso se le ha añadido nuevos productos como el queso (que llegó con el ganado, introducido por los españoles en la Conquista). No es difícil imaginar que nuestros ancestros comían contundentes locros cocidos en vasijas de barro. En el plato fuerte la sabiduría de los Shuar al envolver sus alimentos, en el caso ayampaco, con la finalidad de protegerlos y haberle dado tan espectacular sabor. El meloso perteneciente al pueblo afro descendiente.

Los frutos se comen todo el jugo (mango, papaya, melón, tamarindo, guanábana, maracuyá, cítricos de todo tipo). La naranjilla, fruta que crece en América del Sur, a menudo se sirve en el desayuno. También hay zumo de guayaba, de chirimoya que es una fruta grande con pulpa blanca y dulce que contiene semillas negras, fruta de la pasión y tomate de árbol. El surtido ecuatoriano, la preparación de la espumilla, es influenciado por la cocina española. Por lo tanto, el menú El Sabor del Ecuador demuestra que la cocina Ecuatoriana es una rica mezcla de productos, técnicas locales y extranjeras que se han fusionado juntas durante casi cinco siglos.

En fiestas, principalmente se bebe chicha, una bebida de maíz fermentado y macerado con frutas durante unos días. Hay dos tipos de chicha: a base de maíz, que se bebe sólo durante las vacaciones, pero también la yuca, que es consumida por los habitantes del Oriente por largos días. Del maíz, también se elabora el Api, que es una bebida caliente hecha de maíz molido.

Ecuador tiene una rica cultura y una dieta rica y variada. La cocina ecuatoriana tiene una tradición de varios siglos.

La cocina de Ecuador se enriquece con las aportaciones de las distintas regiones que conforman el país. De hecho, el país está formado por cuatro regiones: Costa, Sierra, Galápagos y la Amazonía.

El maíz también tiene un número de variedades cocido acompaña a muchos platos y sopas. Estos últimos son, por otra parte, uno de los aspectos más destacados de la cocina ecuatoriana. Hay todo tipo de sopas, con o sin carne, pero siempre con verduras, cereales y tubérculos. Según el chef ecuatoriano Edgar León en el Ecuador existen más de 800 tipos de sopas. (Edgar León video extraído de <http://www.youtube.com/watch?v=I7G92aKCH8c>

Además, la opinión popular es que la cocina ecuatoriana tiene una ventaja: la "abundancia" porque, en Ecuador, encanta comer. Este es un legado de nuestra generosidad típica arraigada en nuestra cultura. La cocina ecuatoriana es diversa, variando los ingredientes según las condiciones de altitud, agrícolas y climáticas.

En general, el plato "típico" que se sirve en los restaurantes es un plato con un trozo de carne o pescado, arroz, una o dos verduras o simplemente patatas fritas. Si usted toma un menú, este será precedido por una sopa y seguido por un postre. En los mercados, los puestos de comida no siempre son seguros para el estómago, pero la gente come de todos modos.

4. Investigación de los platos

Históricamente todo se cocinaba sobre leña. Las tareas básicas que se podían realizar con la leña eran : (a) panificación, (b) la fabricación de cerveza, (c) sopas (d) asados de animales. Casi toda la comida de la familia se podía encajar en estas tareas. Una olla de barro llena podría hervir y estar lista para la cena. El pan se podía hacer a diario con el trigo recién molido o con maíz de los campos. Los asados sobre el fuego.

Sin embargo, es importante señalar que en promedio el 73,4% de los hogares ecuatorianos utiliza gas o electricidad para cocinar y el 25,8% de los hogares ecuatorianos usa leña o carbón para cocinar (INEC, 2001). De acuerdo a Lair y Sánchez (2004) “hace más de una década, la cocina de gas desplazó al fogón de tres piedras, fuego de leña y olla de barro” (Lair, E., Sánchez G., 2004, p. 540).

Descripción de los platos

Ají de queso quiteño

Ya por el año 1923, el botánico francés Reimburg anunció que se encontraba por publicar su investigación “*Repertorio de nombres vulgares españoles y quichuas usados para la designación de algunas plantas comunes de la República del Ecuador*”. Para Reimburg, en el Ecuador, dos civilizaciones chocaron y terminaron por penetrarse. El indio conservó sus costumbres, y el español “fue conquistado poco a poco por el vencido” en la alimentación.

La cocina de los indios se sustenta en la málchica y en el maíz. Este se prepara de diversas maneras, y se lo utiliza como elemento básico de su bebida favorita de la chicha. En la clase de condimentos Reimburg menciona el ají, el achiote –colorante que es mezclado con

grasa. La mantequilla se extrae de la leche hervida, procedimiento que empobrece su sabor. Los quesos se preparan en las haciendas y son de leche cuajada.

Para Pazos, el Ají de queso quiteño es un plato preparado con papas gruesas hervidas, escogidas entre las mejores, se le añadía queso blanco o crema de leche, tajadas de aguacate y hojas de lechuga. Este plato delicado y muy agradable se parece a nuestras papas a la crema. (Pazos, 1961, p. 220).

Polla Ronca

El franciscano Juan de Santa Gertrudis quien estuvo en Ecuador en 1760 mencionó que los indios comían harina de cebada sin florear llamada “masca”, es decir, “máchica” Los cerdos, propiedad de los indios, se engordan con el excedente del maíz. De ahí que se aprovechaba los restos del cerdo y la machica al ser parte importante de la dieta se mezclaron dan lugar a la nueva sopa.

Meloso Esmeraldeño

Los aborígenes no tenían la ingesta del arroz, ya que fue introducido por los colonizadores, su alimentación era casi vegetariana, con excepción de los pueblos de la costa de la orilla del mar, se alimentaban de mariscos, yuca, zapallo, granos tiernos, frejoles tiernos

de América. A los negros se les utilizaba para cosechar y sembrar el arroz y del cual también tomaban para sí. De ahí el gusto de prepararlo con caldo y dejar al arroz meloso.

Medallón de lengua

Los tratados de cocina españoles, durante la colonización, distinguen tres clases de comida: de reyes, de burgueses y del pueblo. Los sábados, en la mesa de reyes, se comía lengua. Según los tratados, a la lengua se la cuece y se la fríe; se corta medallones delgados y redondos: se prepara una salsa compuesta de cebolla, manzana, tomates, especias, una pequeña parte de dulce, ají molido y perejil, orégano, aceite, aceitunas, y polvo de pimienta. Para que fuese “sudada” se debieron colocar los ingredientes en la olla además de los medallones de lengua y cocerlos a fuego lento. La costra son las rebanadas de pan fritas; aunque también pudieron ser los residuos tostados que se pegan al recipiente después de cocinar la harina.

Ayampaco de Tilapia

Los Shuar antes vivían aislados voluntariamente por sus temores y tensiones, los Shuar piensan que no pueden ser superados ni vencidos con facilidad creen mucho en los shamanes y los consideran divinos. En el Oriente Ecuatoriano el período más favorable para la pesca es el verano ya que los ríos se secan y aparecen riachuelos, los shuar surcan al pescado y los atrapan en gran número, a la tilapia que se la introdujo se la recolecta en hojas de bijau o platanillo.

Delicia de fruto seco

En Ecuador se elaboran dulces especialmente en los conventos que ya durante la conquista española se empezaron a establecer - se usa la palabra de confetti, en italiano; pralines, en francés; peladillas en español. La delicia de fruto seco es un tipo de dulce que, por lo general, una miel rodea una nuez o almendra cualquiera. En Quito, son célebres las colaciones de maní; en la costa, las de coco. La delicia de maní, como es bien conocido, se hacen en el barrio tradicional de San Roque sobre una paila grande de bronce, para que, al momento de agitar el maní, la miel envuelva en capas sucesivas los granos de maní.

Sorbete de alfalfa y naranjilla

En la feria en la plaza de San Francisco, ya antes del 1900, se veían nativos de los pueblos de la Magdalena, Sambiza (sic), Chillo y Tumbaco vestidos con sus variados trajes, encorvados bajo el peso de sus cargas o descansando; canasteros, vendedores de alfalfa y caña de azúcar. Para tomar fuerza se molía la alfalfa y para darle gusto se utilizaba la naranjilla la cual se la traía desde el Oriente siendo esta “más ácida que dulce”.

Espumilla de guayaba

De acuerdo a Pazos, por “comida tradicional” la gente entiende cualquier plato atribuido a la raíz india, aunque esa atribución sea ambigua y ajena a esa raíz, ejemplo de esto es la espumilla. En general, la población desconoce el origen de los alimentos y de los procedimientos que se aplican para transformarlos. Este Postre a base de claras de huevo batidas a las que se le añade almíbar de guayaba muy caliente ya se tenía registro desde el año 1907. (Tobar, 1907 citado en Pazos, 2008)

5. Metodología de la investigación

La cocina ecuatoriana demanda precisión. Afortunadamente, una mirada a casi cualquier publicación de cocina ecuatoriana revelará que con frecuencia se alcanza el verdadero mundo de la publicación académica. De hecho, muchas de los comentarios por parte de los estudiantes de gastronomía, dentro la comunidad ecuatoriana, probablemente se encontraran en el feliz hecho de que muchos cocineros son capaces de expresar sus conocimientos y conclusiones con claridad y sencillez.

El menú el sabor del Ecuador estuvo bien organizado tanto en el papel como en la ejecución del menú. Este argumento puede parecer más convincente si lo miramos en términos de dólares. Es decir, el dinero que se invirtió para realizar la investigación. Si el contenido no está claro, la investigación se perderá, y el dinero gastado para llevarla a cabo habrá sido en vano.

Se examinan las ideas principales, se muestran cómo se interrelacionan entre sí y contribuyen a la mejor ejecución del menú. Se comparó, busco e identifiqué similitudes del menú el sabor del Ecuador con la gastronomía ecuatoriana.

Se describió, explico y se dio detalles acerca del menú el sabor del Ecuador para que sea fácil de entender. Se examinó los puntos clave y se dio argumentos. También se obtuvieron conclusiones y se establecieron opiniones.

Se dio atención particular al servicio de los platos, destacando sus ventajas y sus limitaciones. Se indica el 'cómo' y 'por qué' así como los resultados de un servicio eficaz.

En la investigación realizada se tomo en cuenta los siguientes factores:

- El papel del personal en el servicio.
- La dificultad de mantener las normas de calidad en el tiempo de servicio del plato.
- La evaluación de la calidad del servicio durante la semana de menú.
- La adecuación de los medios y recursos, en las horas punta, sin causar ningún retraso en la entrega del plato.
- El grado de satisfacción de los clientes después de la finalización del servicio.

6. Recursos empleados

La producción de del menú El Sabor del Ecuador se pudo realizar con éxito como el resultado de una cuidadosa planificación, de la disposición inicial de los productos y de una adecuada entrega final del producto. Se cocinaron los alimentos justo a tiempo para el servicio. Esto elimino los residuos y aseguro la mejor calidad del producto que se sirvió al consumidor. Fueron necesarias instrucciones de trabajo planificado y organizado; todo esto necesario para todas las actividades de la cocina. Los platos eran razonablemente presentados, manteniendo la temperatura adecuada y sirviéndose de la manera más eficiente acorde con las exigencias del consumidor.

En el salón el mesero tomaba el pedido y sirve el primer plato. Para servir la comida se eligió el servicio plateado. Se eligió este servicio pues la rapidez era necesaria al momento de despachar los platos. En el salón el mesero colocaba el plato de comida delante de los clientes y luego garantiza que los acompañamientos necesarios estén sobre la mesa. El aperitivo se sirvió en plato sombrero así también la segunda entrada. Tanto para el fuerte como para el postre se utilizó plato rectangular blanco. El montaje de la mesa consistió de: mantel blanco, plato para pan, cuchillo de mantequilla, copa para agua, dos cucharas, tenedor y cuchillo para fuerte; finalmente cuchara y tenedor de postre.

Los resultados indicaron que el servir al cliente dentro del tiempo estimado da a los clientes una sensación de buena atención. La forma en que la comida fue presentada y servida sobre el plato dejó un impacto positivo en el cliente.

7. Ingredientes y variantes

Antes de que se pueda desarrollar las recetas estándar, fue necesario crear un menú para su operación. El número y tipo de opciones sabrosas y nutritivas dependieron de varios factores interrelacionados que se centraron en el tipo de establecimiento y de su clientela.

Factores tales como el número de comensales, la disponibilidad de ingredientes, la capacidad de almacenamiento y equipo que se tenga afectará en la semana de menú. El menú “El sabor del Ecuador” fue el medio a través del cual los clientes conocieron lo que la cocina ecuatoriana es capaz de ofrecer.

A la par de ofrecer un producto de alta calidad, si se está conduciendo un restaurante o un negocio de servicio de alimentos, se debe entender que los costos más importantes bajo control son los alimentos (incluidas las bebidas). Como jefe de cocina se debe ser capaz de comparar ingredientes - en un formato de porcentaje - en contra de los escenarios típicos de otros negocios de restaurantes ya que esto de gran ayuda en la gestión de un negocio.

No se decidió sustituir ingredientes por las siguientes razones:

Al sustituir ingredientes, se debe tener en cuenta las diferencias en el sabor, contenido de humedad, la textura y peso.

Al sustituir el azúcar hay que considerar las diferencias en la edulcoración y el aporte de volumen a la receta. Se debe comprender las propiedades físicas y químicas de todos los ingredientes.

Un cereal como el arroz está libre de gluten de forma natural. Es crujiente y sabroso. El arroz está lleno de fibra, es bajo en azúcar y sodio. Este cereal es bajo en grasa. Por tanto se decidió dejarlo dentro del menú.

8. Menú propuesto

MARCUS MENÚ NACIONAL

EL SABOR DEL ECUADOR

PRIMERA ENTRADA

Ají de queso a lo quiteño. Delicada sopa con un ligero toque de ají.

SEGUNDA ENTRADA

Polla ronca. Ancestral potaje indígena.

PLATO FUERTE

Meloso esmeraldeño, ayampaco de tilapia y tiernos medallones de lengua serrana.

POSTRE

Un surtido ecuatoriano. Tradicional espumilla de guayaba, delicia de fruto seco y sorbete de alfalfa y naranjilla.

9. Razonamiento y justificación del menú

El razonamiento que se utilizó para la elaboración del menú el Sabor del Ecuador fue:

a) garantizar que el servicio de comida es de calidad óptima. b) Certificar el servicio del menú y su ensamblaje está dentro del estándar aceptable. d) Evaluar la temperatura, el sabor y la apariencia de los platos servidos a los comensales. e) Monitorear. Asegurarse que los tamaños de las porciones y grupos de alimentos sean correctos en una comida.

El desarrollo del menú el sabor del Ecuador dependió en gran parte de la preferencia del mercado. En el restaurante Marcus los clientes buscan disfrutar, celebrar una fecha especial. El menú el sabor del Ecuador supo satisfacer las diferentes necesidades y expectativas.

PROCEDIMIENTOS

El mise en place es revisado diariamente para controlar cualquier merma y realizar las correcciones pertinente. Dentro del menú sus componentes se seleccionan al azar para ser evaluados para cada servicio. Controlar la calidad de las comidas tal como se establece en la receta estándar en cuanto a aroma, temperatura, textura, sabor y apariencia.

RENDIMIENTO ESPERADO

Se considera excelente y deseable un nivel de rendimiento de las materias primas equivalente a un 100%.

10. Detalle de técnicas culinarias empleadas

Ají de queso a lo quiteño

Se pela y cocina las papas en agua con sal y una rama de cebolla blanca.

Se retira del fuego las papas y se reserva el agua de la cocción de las papas.

Se hace un refrito con la cebolla blanca picada, el achiote y la mantequilla. Se agrega leche y el agua que se reservó de la cocción de las papas, el queso rallado, sal y pimienta y ají puro licuado.

Agregar las yemas de huevo con leche sobre la sopa hirviendo. Batir constantemente hasta que espese.

Polla ronca

Realizar un refrito con aceite, cebolla, cilantro, ajo, la sal y el comino.

En una olla de presión agregar el refrito, el agua y la costilla. Dejar hervir.

Diluir la máchica en agua fría y si es necesario poner más de agua, cernir y agregar al caldo junto con la col y hervir a fuego medio.

Agregar papa, dejar hervir hasta que esté cocinada.

Agregar el resto de cilantro, rectificar sabores.

Para el Ayampaco

En una hoja de achira grande poner una porción de palmito y el pescado, sin condimentos.

Envolver.

Poner a la brasa el pescado hasta que esté cocido.

Para el meloso esmeraldeño

Realizar un fondo con las cáscaras de langostino y el agua.

Hacer un refrito con el aceite de achiote, ajo, aceite, cebolla paiteña y pimientos.

Cocinar el arroz junto al refrito e incorporar el fondo junto al tomate licuado.

Rectificar sabores con sal y pimienta.

Para los medallones de lengua

En una olla de presión colocar la lengua bien lavada junto a la mejorama, agua, sal, pimienta en grano y tomillo. Cocer por aproximadamente una hora.

Cuando esta lista la lengua cortar en medallones.

11 .Maridaje del menú

La cuestión de qué cerveza va con qué plato abre un nuevo mundo de oportunidades de maridaje emocionante y abrumador. La cerveza es una excelente opción cuando llega la hora de comer.

El concepto de adecuación de la intensidad de los componentes de sabor en los alimentos que se tomó en cuenta fue el siguiente:

Para el ayampaco de tilapia una cerveza lager .Esta cerveza será lo suficientemente sutil como para no cubrir los sabores delicados. Otra gran opción es una Pale Ale. El Lúpulo resalta los delicados sabores del ayampaco.

Usando el mismo principio una cerveza de trigo complementa un plato más pesado, como el ají de queso y la polla ronca. Esta cerveza debido a un mayor contenido de alcohol hará que los condimentos aromáticos y la riqueza de la carne de cerdo se aprecien.

Cuanto menos el meloso esmeraldeño va bien con una cerveza tipo Pilsner haciendo que los sabores resalten.

Para el surtido ecuatoriano lo mejor es acompañarlo con una copa de cerveza ligera a base de maíz.

12. Composición del menú

Nombre del Plato: Ají de Queso a lo Quiteño		
Referencia: Aperitivo		
Preparación tiempo: 30 mins	Cocción tiempo: 45 mins	Total tiempo: 75 mins
Cantidad Unidad Ingrediente	Procedimiento	HACCP
• 1 kg de papas	1. Pelar y cocinar las papas en agua con sal y una rama de cebolla blanca. 2. Retirar del fuego las papas y reservar 250 ml de agua de la cocción de las papas. 3. Hacer un refrito con la cebolla blanca picada, el achiote y la mantequilla, agregar 750 ml de leche junto a 250 ml del agua que se reservo de la cocción de las papas, el queso rallado, sal y pimienta y 7 ml de ají puro licuado. 4. Agregar las yemas de huevo batidas con 250 ml de leche, sobre la sopa hirviendo, hasta que espese. 5. Para la decoración cocinar choclos tiernos, la arveja y pelar los chochos. 6. Cortar los aguacates en mitades y separar	Ninguno
• 1000 ml leche		
• 0.120 kg de queso tierno cremoso		
• 4 yemas de huevo		
• 0.030 kg de mantequilla		
• 0.060 kg de cebolla blanca		
• 20 ml de achiote		
• 0.015 gr de ají		
Decorado		
• 4 Hojas de lechuga seda		
• 0.060 kg de chocho		

• 0.060 kg de arveja cocida	<p>las hojas de lechuga seda.</p> <p>6. En cada plato poner una hoja de lechuga, la papa cocida, el aguacate, la sopa y decorar con arveja, choclo, chochos y ají.</p>			
• 0.060 kg de choclo cocido				
• 4 aguacates				
	Numero de porciones	4		

Nombre del Plato: Polla Ronca		
Referencia: Sopa		
Preparación tiempo: 30 mins	Cocción tiempo: 47 mins	Total tiempo: 77 mins
Cantidad Unidad Ingrediente	Procedimiento	HACCP
2000 ml agua fría	<ol style="list-style-type: none"> 1. Realizar un refrito con aceite, la cebolla, la mitad del cilantro, el ajo, la sal y el comino. 2. En una olla de presión agregar el refrito, el agua y la costilla. Dejar hervir por 47 minutos. 3. Diluir la máchica en 750 ml de agua y si es necesario poner 250 ml más de agua, cernir y agregar al caldo junto con la col y hervir por 13 minutos a fuego medio. 5. Agregar papa, dejar hervir hasta que esté cocinada. 6. Agregar el resto de cilantro, rectificar sabores. 	Ninguno
1 kg de costilla de cerdo		
0.140 kg de cebolla blanca picada		
0.030 kg de ajo finamente picado		
0.030 kg de sal		
0.020 kg. de comino		
0.020 kg de cilantro bien picado		
5 ml de aceite con achiote		
3 hojas col cortada		

en cuadros				
0.120 kg papa chola cortada en cubos				
0.250 kg de máchica				
	Numero de porciones	4		

Nombre del Plato: Meloso Esmeraldeño, Ayampaco de Tilapia y Medallones de Lengua		
Referencia: Plato Fuerte		
Preparación tiempo: 30 mins	Cocción tiempo: 60 mins	Total tiempo: 90 mins
Cantidad Unidad Ingrediente	Procedimiento	HACCP
0.5 kg Arroz	Para el Ayampaco 1. En una hoja de achira grande poner una porción de palmito y el pescado, sin condimentos. Envolver. 2. Poner a la brasa el pescado por aproximadamente hasta que esté cocido.3. Rectificar el sabor con sal y pimienta. Para el meloso 1. Realizar un fondo con las cáscaras de langostino y el agua. 2. Hacer un refrito con el aceite de achiote, ajo, aceite, cebolla paiteña y pimientos. En este refrito cocinar el arroz e incorporar el fondo junto al tomate licuado. Rectificar sabores con sal y pimienta. Para la lengua En una olla de presión colocar la lengua bien	Ninguno
0.750 kg Camarón limpio		
1500 ml Agua		
0.500 kg filete de tilapia		
0.050 kg Palmito		
4 hojas achira		
0.120 kg Pimiento verde, juliana		
0.120 kg Cebolla perla, brunoise		
0.030 kg Ajo		
5 ml Aceite		
9 ml Aceite de		

achiote	lavada junto a la mejorama, agua, sal, pimienta en grano y tomillo y cocer por aproximadamente una hora. 2. Cuando esta lista la lengua cortar en medallones.				
Sal					
Pimienta					
Cáscaras de langostino					
0.500 kg Lengua de res					
0.002 kg Mejorama					
0.002 kg Tomillo					
0.001 kg Pimienta negra grano					
		Numero de porciones	4		

Nombre del Plato: Espumilla de Guayaba, Delicia de Fruto Seco, Sorbete de Alfalfa y Naranjilla		
Referencia: Postre		
Preparación tiempo: 30 mins	Cocción tiempo: 60 mins	Total tiempo: 90 mins
Cantidad Unidad Ingrediente	Procedimiento	HACCP
0.100 kg Clara de huevo	Para la espumilla 1. Colocar las claras dentro de un recipiente y llevar a baño María hasta que alcance 70 grados centígrados. 2. Batir hasta que las claras estén espumosas. Añadir la pulpa de guayaba junto al azúcar. El tiempo estimado es de unos 10 minutos.	Ninguno
0.200 kg Pulpa de guayaba		
0.200 kg azúcar		
4 hojas alfalfa		
4 Conos de helado		
•0.100 kg naranjilla	Para el sorbete 1. Poner 0.050 kg de azúcar en una cacerola con 250 ml de agua hirviendo revolviendo, hasta que el azúcar se haya disuelto. 2 Licuar la naranjilla junto a la alfalfa y enfriar.3 Ponga en una máquina para hacer helados y batir.4 Luego de 1 hora y 30 minutos que	
•0.060 kg fruto seco		
0.015 kg Miel de panela		
Agua		

	<p>debería haber congelado alrededor de los bordes - sacarlo y batir enérgicamente con un tenedor, hasta tener una pasta helada uniforme. Volver a poner en el congelador y repetir al menos dos veces.</p> <p>Para delicia de fruto seco</p> <p>1.Mezclar el fruto seco con la miel de panela</p>	
	<p>Numero de porciones</p>	<p>4</p>

13. Costo por plato

Menu Item	Ají de Queso a lo Quiteño
Porciones	4
Fecha	Julio 2013

Ingredientes		Ingrediente Costo	
Item	Cantidad Unidad	Precio/kg	Total Costo
• papas	• 1 kg	0.8	0.8
• leche	• 1000 ml	0.8	0.8
• queso cremoso	• 0.120 kg	0.60	2.4
• yemas de huevo	• 4 yemas de huevo	0.12	0.48
• mantequilla	• 0.030 kg	5.25	0.16
• cebolla blanca	• 0.060 kg	0.53	0.03
• achiote	• 2 ml	3.42	0.06
• ají	• 0.015 kg	10	0.15
Decorado			
lechuga seda	•4 hojas	6.50	0.32
• chocho	• 0.060 kg	2.20	0.13
• arveja cocida	• 0.060 kg	2.43	0.14
aguacates	• 1	2	0.50
Total Costo Receta			5.97
Porcion Costo			1.49

Menu Item	Polla Ronca
Porciones	4
Fecha	Julio 2013

Ingredientes		Ingrediente Cost	
Item	Cantidad Unidad	Precio/kg	Total Costo
agua fría	2000 ml		
costilla de cerdo	1 kg	5.69	5,69
cebolla blanca picada	0.140 kg	0.53	0,07
ajo finamente picado	0.030 kg	4.	0,13
Sal	0.030 kg	0.33	
Comino	0.020 kg	6.24	0,13
aceite con achiote	5 ml	3.42	0,18
col cortada en cuadros	3 hojas	0.35	
papa chola cortada en cubos	0.120 kg	0.80	0,08
Máchica	0.250 kg	3.5	0,87
Total Costo Receta			7.15
Porcion Costo			1.78

Menu Item	Ayampaco de Tilapia Meloso Esmeraldeño, Medallones de Lengua
Porciones	4
Fecha	Julio 2013

Ingredientes		Ingrediente Cost	
Item	Cantidad Unidad	Precio/kg	Total Costo
Arroz	0.500 kg	1.13	0,56
Agua	1500 ml		
Tomate Riñon	0.250 kg	1.2	0,3
Pimiento verde	0.120 kg	0.82	0,10
Cebolla paitaña,	0.120 kg	0.44	0,05
Ajo molido	0.030 kg	4	0,12
Aceite	5 ml	3.06	0,14
Aceite de achiote	1 ml	2.62	0,03
Sal			
Pimienta			
Cascaras langostino			
filete tilapia	1 kg	9.82	9,82
Palmito	0.050 kg	1.26	0,06
Hoja de achira	4	0,09	0,36

Lengua de res	0.500	kg	8.64	4.32
Mejorama	0.002	kg	29,40	0.39
Tomillo	0.002	kg	19,60	0.59
Pimienta negra grano	0.001	kg	3.84	0,03
Brotos remolacha	0.001	kg	5.60	0,10

Total Costo Receta	11.67
Porcion Costo	2.92

Menu Item	Espumilla de guayaba, sorbete de alfalfa y naranjilla, delicia de fruto seco
Porciones	4
Fecha	Julio 2013

Ingredientes		Ingrediente Cost	
Item	Cantidad Unidad	Precio/kg	Total Costo
Clara de huevo	• 3	0.12	0,36
Pulpa de guayaba	• 200 ml	1.47	0,29
• azúcar	• 0.200 kg	0.89	0,17
• alfalfa	• 4 hojas	3.5	0,12
Conos de helado	4	0.04	0.16
• naranjilla	• 0.100 kg	1.79	0,17
• fruto seco	• 0.060 kg	16.68	1
Miel de panela	• 0.015 kg	1.62	0,02
Agua			
Total Costo Receta			2.42
Porcion Costo			0.61

14. RESUMEN DE COSTOS POR PLATO

PLATO	PRECIO POR PORCION
PRIMERA ENTRADA	1.49
SEGUNDA ENTRADA	1.78
PLATO FUERTE	2.92
POSTRE	0.61
TOTAL	6.80

COSTO DE PRODUCCION DEL MENU

El costo de la primera requisición es de 425.77 más 4.50 de transferencia de panadería por concepto de botón de quinua menos 290.82 de producto devuelto a bodega. El costo equivale a 6.33 dólares por menú.

Informe de ventas

INGRESOS TOTALES

El ingreso total equivale a 339.15 dólares obtenidos por la venta de 17 menús multiplicados por 19.95

MENU	PRECIO
17	19.95
TOTAL	339.15

- Total sin IVA ni servicio \$ 339
- Resultados:
- Precio de venta del Menú: \$19.95
- Menús vendidos: 17 Menús Completos
- Costo real total: \$139.45
- Costo teórico por menú: \$6.80
- Ingreso por ventas: \$339

Costo teórico es de \$ 6.80

PVP antes del iva: 19.95

FOOD COST TEORICO

$\text{COSTO TOTAL TEORICO/PRECIO DE VENTA} = 6.80/19.95 \times 100 = 34.09\%$

FOOD COST REAL

$\text{COSTO TOTAL REAL/INGRESOS TOTALES} = 139.45/339.15 \times 100 = 41.11\%$

PARIDAD ENTRE COSTO REAL Y TEORICO JUSTIFICACION

La diferencia entre el costo real y el teórico es de 7.02%. Según Gisslen (2007) “el porcentaje de costos de los alimentos para la industria de restaurantes se encuentran normalmente en el 25 por ciento a 38 por ciento de rango, dependiendo del tipo de restaurante y el mix de ventas” (Gisslen, 2007, p107). Por lo tanto, el menú el Sabor del Ecuador se encuentra en un rango aceptable.

15. Presupuesto empleado para la elaboración del menú

Para el presupuesto del menú se consideró:

Simplificar la compra de alimentos: ofrecer previsiones rápidas y precisas de los tipos y cantidades de alimentos necesarios para el menú.

Estandarizar la producción: mejora la calidad del menú a través de recetas estandarizadas;

Mejorar la gestión de inventarios: proporcionar información precisa; fecha de uso del inventario, incluidas las pérdidas de inventario e imprevistos.

El control de los residuos mediante la previsión de producción de acuerdo con el recuento de mermas y su seguimiento.

El menú completo debía costar 7.34 dólares de los Estados Unidos de Norteamérica, por lo tanto se cumplió con el objetivo

Cada día los estudiantes trabajan codo con codo con otros miembros y personal de apoyo para preparar y cocinar todos los días para los comensales. El menú del Marcus varía desde aperitivos hasta cocina fusión y es una gran manera de aprender a cocinar nuevos platos y probar diferentes alimentos.

El principal papel del restaurant Marcus es que los estudiantes obtengan conocimiento de la correcta aplicación de normas sanitarias, planificar, presupuestar, comprar y preparar alimentos. El trabajo en el restaurant es idéntico a la gestión de un restaurant fuera de la Universidad. El trabajo en el restaurante de la universidad ayuda a los estudiantes para adquirir las habilidades que necesarias para el trabajo en el futuro o las perspectivas para la apertura de un nuevo restaurant. Los estudiantes en el restaurant Marcus están altamente involucrados en la planificación y el funcionamiento del restaurant lo largo del día según las órdenes de trabajo.

16. Conclusiones

El menú “El Sabor del Ecuador” fue exitoso en el Restaurant Marcus ya que: se planifico con suficiente antelación, cumplió con las preferencias de los comensales, se involucró a chefs de la Universidad San Francisco en la planificación del menú y porque se seleccionó y probó los alimentos y recetas.

El proyecto fue exitoso como propuesta ya que: el menú estuvo planeado con una variedad suficiente, se sirvió porciones de granos y panes; en su composición el menú, tuvo verduras y frutas; los platos principales eran bajos de grasa. Además, se ahorro tiempo en funciones repetitivas tales como la recopilación de información, planificación, selección de los ingredientes y los costos.

Como material de investigación y de mercado el proyecto es exitoso pues la historia de la comida ecuatoriana es una historia compleja. Se pudo conocer más de cerca las preferencias de los consumidores. Con el proyecto se ha logrado rescatar algo más de 10.000 años de tradiciones culinarias ancestrales durante el cual la papa, el ají y maíz eran domesticados. El menú “El Sabor del Ecuador” busco redescubrir y difundir los alimentos tradicionales de Ecuador y los productos más representativos de las diferentes regiones, persiguiendo un anhelo firme de convertir al país en un destino culinario.

17. Recomendaciones

Anotar como se desarrolla el menú por el día completo. Escribir en el papel hasta el más mínimo detalle. Nada es demasiado insignificante o demasiado pequeño como para escribir. Segundo: Saborear todo. Aprender a amar todos los sabores, texturas, y apreciarlos por lo que son. Si se olvida de probar el plato, ¿cómo se puede servir?

Ser humilde y aprender. Usted puede cocinar todo el día, toda la noche y haber leído con toda la pasión que usted desee, sin embargo, la manera más rápida para convertirse en un gran chef es rodearse con chefs mejores que usted.

Graduarse de la escuela de cocina no le hace un chef. Usted tiene que acumular experiencia y trabajar en diferentes áreas al igual que todos los demás. Mi siguiente recomendación: Escuche a todos sus nuevos compañeros de trabajo y ponga en práctica lo que se le pide.

Demuestre que usted es realmente serio acerca de su carrera y el tiempo que ha destinado a su formación profesional. Ya hecho esto sea humilde, demuestre lo aprendido y trabaje como nunca en su vida.

18. REFERENCIAS

Pazos, B. J. (2008). El sabor de la memoria: historia de la cocina Quiteña. FONSA, Fondo del Salvamento del Patrimonio Cultural de Quito.

Long, J. (2003). Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos. UNAM.

De Carvalho N.P (1994). Antología del folklore ecuatoriano. Abya Yala.

Gutiérrez, A. (2002). Dioses, símbolos y alimentación en los Andes: interrelación hombre-fauna en el Ecuador prehispánico. Abya Yala.

Artieda, P., Auverloup, O. (2002). Ecuador. Ministerio de Turismo del Ecuador.

Moreno, S. (Ed.) (1996). Antropología del Ecuador: memorias del Primer Simposio Europeo sobre Antropología del Ecuador. Abya Yala.

Monteros, C., Cuesta, X., Jiménez, J., López, G. (2005). Las Papas Nativas En El Ecuador. Quito: INIAP.

Ramírez, M., Williams, D. (2003). Guía agro-culinaria de Cotacachi, Ecuador y alrededores. INIAP.

Báez R., Cueva A., Mena L., Moncada J., Moreano A., Velasco F., (1995). Ecuador, pasado y presente. Libresa.

Simson, A. (1993). Viajes por las selvas del Ecuador: y exploración del Río Putumayo. Abya Yala.

Gisslen, W. (2007). Professional Cooking. New Jersey:Wiley

Edgar León. Video extraído de <http://www.youtube.com/watch?v=I7G92aKCH8c>

17. Anexos

Ají de Queso Quiteño



Fotografía: José Eduardo Gualotuña Rea

Polla Ronca

Fotografía: José Eduardo Gualotuña Rea

Medallón de Lengua, Melosos esmeraldeño, Ayampaco de tilapia



Fotografía: José Eduardo Gualotuña Rea

Surtido Ecuatoriano



Fotografía: José Eduardo Gualotuña Rea

Montaje mesa



Fotografía: José Eduardo Gualotuña Rea