

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO
Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Proyecto Restaurante Marcus Apicius

**Cocina Ecuatoriana Tradicional: Cocina tradicional y auténtica en la
Región Interandina del Ecuador; del Carchi al Macará recorriendo
sabores de antaño**

Saidy Natalia Larrea Ramírez

David Harrington, Chef, Director de Tesis

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

Quito, septiembre de 2014

Universidad San Francisco de Quito
Colegio de Hospitalidad y Arte Culinario

HOJA DE APROBACIÓN DE TESIS

**Cocina Ecuatoriana Tradicional: Cocina tradicional y auténtica en la
Región Interandina del Ecuador; del Carchi al Macará recorriendo
sabores de antaño**

Saidy Larrea Ramírez

David Harrington, Chef

Director de Tesis

Claudio Ianotti, Chef

Director Académico del Colegio de Hospitalidad,

Arte Culinario y Turismo

Mauricio Cepeda, Máster en Administración Hotelera

Decano del Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario

y Turismo

Quito, septiembre 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.

Así mismo, 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: Saidy Natalia Larrea Ramírez

C.I: 1718860297

Fecha: Quito, septiembre de 2014

DEDICATORIA

A mis padres y hermanos quienes me han apoyado durante toda mi carrera, para poder lograr mi objetivo y mis metas cuando ingrese a la Universidad San Francisco de Quito. Por su infinita paciencia y motivación en los momentos más importantes en mi etapa de preparación académica y formación como adulta.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a mis profesores, compañeros de trabajo y los amigos que forje durante mi carrera universitaria quienes fueron un apoyo y una fuerza de motivación para seguir adelante y me han ayudado para mi desarrollo profesional.

Resumen

Actualmente es importante dar a conocer una buena apreciación de lo que caracteriza la cocina de cada país. Cualquier apreciación sobre el desempeño de los chefs y de todos los cocineros, así como la continua implementación de técnicas y tendencias, pasó a ser un crecimiento del mercado gastronómico y de la expansión de la competencia. El crecimiento desmedido en la cocina en cuanto a técnicas, sabores, tendencias, montajes, e ideas contribuyó y seguirá haciéndolo para que cada país saque lo mejor de sus cocinas y muestre al mundo de lo que son capaces al momento de crear algo innovador con el uso de sus productos tradicionales y el resalte de sus sabores únicos. Es de urgencia que cada cocinero a nivel mundial trabaje en rescatar su cocina, haciéndola destacar a nivel mundial e internacional mediante la investigación culinaria y mediante la investigación de la historia de cada uno de sus productos. Entrar no solamente a la elaboración de un plato, sino conocer su historia, su gente y su cultura a través de su tradicional elaboración. Nos encontramos en este crítico proceso de la evolución gastronómica en nuestro país en donde queremos inculcar el interés de todos aquellos que forman parte del mundo gastronómico, para escalar en el mundo gastronómico rescatando los platos más característicos de diferentes ciudades y provincias del Ecuador. Nosotros ser los personajes que nos intereseamos en probar nuevas cocinas y nuevas técnicas con nuestros géneros tradicionales.

Abstract

Today it is important to let know everyone what it is really important and what characterize each cuisine. Today all the implementation of techniques and trends by the chefs and cooks from all over the world became a competition to be the best in the food market evolution. The up growth in kitchen, ideas and trends contributed to each country to find the best way to show their cuisine in the best way they have, with all the traditional and unique flavors of their products. It is very important and necessary that each cook can take the best of their kitchens to make it known internationally and highlight the global culinary with an extensive research of what their country has and what they are capable to do when they see the big picture creating innovative plates. We have to be aware they cooking in not only to development an extraordinary dish also it is to know what history we have behind that preparation and the culture of thousand years of evolution. We are in a critical process that we want to share all our knowledge to the new generations to find the way to grown up rescuing our origin of each cities and provinces of Ecuador. We have to be the people who care about our country and that we want to explore different techniques to let everyone know what is Ecuador made from.

TABLA DE CONTENIDOS

Resumen.....	7
Abstract.....	8
1 Introducción/Sumario	14
2 Tema y Justificación.....	16
3 Metodología de la Investigación.....	17
4 CAPÍTULO I.....	18
4.1 Soporte Histórico.....	18
4.2 Cultura.....	25
4.3 Gastronomía del sitio	27
4.4 Investigación de los platos	30
4.5 Degustación.....	34
5 CAPITULO II.....	35
5.1 Recursos Empleados	35
5.2 EQUIPOS.....	35
5.3 UTENSILIOS.....	36
5.4 Ingredientes y Variantes.....	38
5.5 Menú propuesto.....	49
APERITIVO (Sierra Centro)	49
5.6 Explicación del Menú.....	49

		10
5.6.1	Aperitivo	49
5.6.2	Entrada	50
5.6.3	Plato fuerte	50
5.6.4	Postre.....	51
5.7	DETALLE DE TÉCNICAS CULINARIAS EMPLEADAS	51
5.7.1	Técnicas culinarias utilizadas	51
5.8	Maridaje del Menú	53
6	CAPÍTULO III	54
6.1	Ejecución del Menú.....	54
6.2	INFORME DE VENTAS.....	54
6.3	COSTOS.....	54
6.3.1	COSTOS TEÓRICO	55
6.3.2	COSTO REQUISICIONES	56
6.3.3	COSTOS REALES	61
6.4	COMPARACIÓN Y RESULTADOS	62
6.5	Recetas Estándar	63
7	CAPITULO IV	76
7.1	Procedimiento de las recetas	76
7.1.1	<i>Pastel de Sesos</i>	76
7.2	<i>Repe Lojano</i>	77
7.3	<i>Cariucho de Gallina</i>	78

	11
7.4 <i>Torta de Chirimoya con Rompopo</i>	79
7.5 Presupuesto empleado en la tesis	80
8 CAPITULO V.....	82
8.1 Conclusiones	82
8.2 Recomendaciones.....	83
9 Índice de Palabras	85
10 Bibliografía.....	87
11 Anexos	89
11.1 MENÚ ECUATORIANO	89
11.2 FOTOS DE LOS PLATOS	90
11.2.1 APERITIVO	90
11.2.2 ENTRADA	91
11.2.3 PLATO FUERTE.....	92
11.2.4 POSTRE.....	93
11.3 FFOTOGRAFÍAS DE MISE EN PLACE	94
11.4 FOTOGRAFÍAS DE LOS UTENSILIOS	97

INDICE DE TABLAS

Tabla 1. Costo Teorico Aperitivo	55
Tabla 2. Costo Teorico Entrada	55
Tabla 3. Tabla Costo Teórico Plato Fuerte	55
Tabla 4. Tabla Costo Teórico Postre.....	56
Tabla 5. Requisicion I.....	61
Tabla 6. Costos Reales	61
Tabla 7. Costos Menú	62
Tabla 8. Receta Pastel de Sesos	64
Tabla 9. Receta Ají	65
Tabla 10. Receta Repe Lojano	67
Tabla 11. Receta Cariucho de Gallina	69
Tabla 12. Receta Salsa de Maní.....	70
Tabla 13. Receta Torta de Chirimoya	72
Tabla 14. Receta Mejido	73
Tabla 15. Receta Rompopo	75
Tabla 16. Receta Reduccion de Vino Tinto	75

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1. Diseño Menú.....	89
Ilustración 2. Pastel de Sesos.....	90
Ilustración 3. Repe Lojano.....	91
Ilustración 4. Repe Lojano II.....	91
Ilustración 5. Cariucho de Gallina.....	92
Ilustración 6. Cariucho de Gallina II.....	92
Ilustración 7. Torta de Chirimoya con Rompope.....	93

1 Introducción/Sumario

El tema de esta investigación está basado en los productos característicos de la región Interandina del Ecuador. Además de ser una investigación en donde cualquier historia de origen o legado es una investigación que trata sobre nuestros productos. El restaurante Marcus es un restaurante en donde todos los estudiantes que cursamos la carrera de Arte Culinario en la Universidad San Francisco debemos aprobar nuestras prácticas finales para demostrar nuestras habilidades y la puesta en práctica de los conocimientos adquiridos durante cuatro años de formación académica.

El objetivo como tal de la realización de estas prácticas es la de estar preparados para una exitosa vida laboral, además de tener las bases necesarias para ser aptos en todo ámbito laboral bajo cualquier funcionamiento de un restaurante así como también la de formarnos como empresarios innovadores que podamos desarrollar nuestra propia empresa o modelo de negocio. Además de formar jóvenes que tengamos un conocimiento amplio en el funcionamiento de una cocina en todas sus áreas. Estas prácticas debemos cumplirlas en diferentes horarios de trabajo rotativos en donde hay turnos de ocho horas en la noche o en el día, fines de semana o entre semana.

Las prácticas realizadas en el Restaurante Marcus consisten en la elaboración diferentes menús en donde rescatemos los sabores característicos del país que queremos representar, además de la diversa utilización de productos y técnicas en la elaboración de platos, rescatando así de esta manera diversas formas de cocina. El primer menú es un menú propio de nuestro país en donde queremos demostrar que nuestra cocina es igual de diversa que las

internacionales rescatando tradiciones nuestras, y el segundo menú es un menú internacional a libre elección para demostrar nuestro gusto de cocina y estilo propio.

El concepto del menú Del Carchi al Macará Recorriendo Sabores de Antaño nace en base a una idea de rescatar las recetas que se han ido perdiendo conforme a los años dentro de la gastronomía ecuatoriana y la utilización de productos poco utilizados en la cocina moderna de la sierra ecuatoriana. Sabores de Antaño representa la historia de cada uno de nuestros platos y el origen de cada uno de nuestras recetas en base a nuestros antepasados y conformación como ciudad. En nuestra historia está marcado nuestros productos, nuestras preparaciones, nuestras técnicas y ese es el legado que queremos rescatar.

Tenemos como un fin concreto el demostrar que nuestra cocina es una mezcla maravillosa de diversas culturas dentro de una misma región. Ahora se busca la utilización de nuevas técnicas innovadoras y nuevas tendencias para la presentación de nuevos platos que compitan con la cocina internacional, es aquí el objetivo del restaurante experimental Marcus que nos permite utilizar esos conceptos en la creación de un plato final. Para el menú se utilizó vajilla moderna en todo momento, pero por otro lado la presentación de cada uno de los platos quedó muy fuera de las tradicionales dando a la cocina ecuatoriana un nuevo enfoque y una nueva perspectiva sin la alteración de sabores originales.

2 Tema y Justificación

Esta tesis tiene un tema central que es la degustación realizada en el restaurante Marcus Apicius de comida ecuatoriana.

En la conformación del Capítulo I se trata el tema de “Del Carchi al Macará Recorriendo Sabores de Antaño”. Se escogió este tema con el objetivo de rescatar productos que se utilizaban hace muchos años en la gastronomía de Ecuador, además de conocer sobre el correcto manejo de nuevos géneros propios para encontrarnos más afines a nuestros productos y nuestras tradiciones. Además de buscar rescatar la comida que nuestros abuelos tenían todos los días en la mesa de una familia tradicional de la región interandina. Además surge de la curiosidad por querer explorar las diversas formas de preparación de platos típicos a lo largo de la Sierra interandina comprendiendo sus diferencias y distintos aportes a cada plato.

En el Capítulo II hacemos un recorrido sobre los equipos, las técnicas y los ingredientes empleados en el menú propuesto así como también su respectiva investigación en el mundo de la cocina ecuatoriana, como los conseguimos, como se involucraron en este proceso de mestizaje y como hoy en día los empleamos. En el Capítulo III se presenta un informe de las ventas y costos del menú, en el siguiente capítulo el procedimiento de las recetas que se sirvieron a los comensales y finalmente conclusiones y recomendaciones en el Capítulo V sobre el manejo del producto y el análisis de la investigación.

3 Metodología de la Investigación

Esta tesis se realizó utilizando la metodología experimental, en un inicio fue teórico ya que se realizó la investigación de platos y productos, su historia y entre otros factores para definir el menú ecuatoriano y el concepto del mismo para tener y manejar una congruencia entre el tema y el concepto.

Además dentro de esta investigación se realizaron investigaciones y consultas con los chefs para lograr obtener diversos comentarios y percepciones sobre si los sabores eran los correspondientes a los tradicionales para poder definir los sabores exactos.

Finalmente todo este proceso consiste en un panel de degustación final para que el menú pueda ser aprobado y sea apto para salir a la venta durante un periodo de tiempo de una semana.

4 CAPÍTULO I

SOPORTE HISTÓRICO

DEL CARCHI AL MACARÁ RECORRIENDO SABORES DE ANTAÑO

4.1 Soporte Histórico

La comida ecuatoriana tiene muchas raíces en la cultura de los indígenas de la colonia, la sierra es una región muy parecida en cuanto a su gente, su cultura, su gastronomía, sus festividades, en Quito la capital en la Sierra ecuatoriana tenemos una gran historia de cocinas con características muy propias de cada uno de los barrios y sitios muy conocidos. Los barrios más tradicionales y que guardan los secretos más ancestrales en la gastronomía son algunos como San Roque, San Diego en el centro de Quito, La Unión, La Tola y la Loma. Cada uno de estos barrios cuenta una historia diferente sobre algunos de los vestigios de nuestra comida, cada barrio tiene su bar o su lugar de esparcimiento en donde la comida no deja de ser lo más importante. Las personas quiteñas estaban acostumbradas a tener dentro de su dieta importantes productos como el canguil, mote, tostado, hornado, ¹mondongo y fanesca. Los platos estaban bien dotados de bastantes carbohidratos y leguminosas. Por ejemplo nuestro plato típico y que hasta ahora se consume es la ²Fanesca que ocupa en su preparación todos los granos que las personas de la misma región cosechaban.

¹Estómago y tripas de un animal

²Sopa típica de la cocina ecuatoriana, servida en Semana Santa.

Ecuador es un país muy rico en cultura gastronómica, su comida es muy auténtica representando a los mestizos en su forma de cocina. La cocina mantiene una tradición de siglos muy variada dependiendo el país, nuestra gastronomía tiene varias formas de preparar platos que se enriquecen de los demás componentes que las regiones del Ecuador nos aportan por la propia herencia de los españoles y los ³Incas, siendo así que los platos típicos que ahora tenemos en nuestro país sean una mezcla de la herencia de nuestros indígenas así como de nuestros conquistadores. Después y durante el siglo XIX y XX las dos culturas se fusionaron para crear nuevas cocinas. Las costumbres alimenticias y las ideas de comidas se vieron cambiadas para tener nuevas preparaciones. Con la llegada de los españoles a nuestras tierras se cambiaron muchos nombres a productos que según ellos eran parecidos por su forma pero desconocían su verdadero nombre. Por ejemplo al aguacate lo llamaron pera, a la quinoa lo denominaron arroz pequeño, al ⁴mamey lo determinaron como melocotón, a la tuna le bautizaron como higo por sus formas, a la flor de ⁵maguey le pusieron alcaparra, a la tortilla pan y a la chicha vino.

La cocina española brindó a nuestra cocina nuevos elementos europeos y africanos así como también el intercambio de cosas y animales lo cual hasta el momento era limitado. Fue así que se pudo tener en la cocina más productos así como cerdos, carne de res, ovejas, pavos, gallinas, ajo, cebolla, trigo, cebada, col, tomates, cítricos, plátanos y caña de azúcar, haciendo que la carne cuy fuera reemplazada por cerdo o res. A raíz de este nuevo trueque y descubrimiento de productos se inventaron nuevas ⁶viandas y ⁷potajes que serían los más característicos de la gastronomía del Ecuador. Un hecho interesante es el que los animales así

³Civilización Precolombina de América del Sur

⁴Fruto dulce conocido también como zapote.

⁵Agave que sirve para la elaboración del pulque

⁶Alimento que sirve de sustento al hombre

⁷Plato a base de verduras y legumbres cocidas en abundante agua

como gallinas, borregos, chanchos entre otros pasaron a ser animales domésticos de los indígenas, que ellos los mantenían en sus tierras para mejorar su dieta y tener su propia fuente de alimento, es decir de esta manera también se pasó a una domesticación de los animales que nos servían como fuente principal de alimento.

En la región Sierra del país, el maíz se ha constituido como uno de los granos más utilizados para la elaboración de comidas y bebidas. Así como también la papa para muchos platos serranos como locros, ⁸llapingachos, ⁹yahuarlocro, entre otras. Y la carne de cerdo pasó a ser de gran importancia para la preparación de platos típicos como la fritada, el hornado, carne colorada, cuero y las patas de chanco emborrajadas. Uno de los platos más comunes preparados en las fiestas de la Sierra es el cuy acompañado de papas y salsa de maní. Y como no podían faltar los postres, en la Sierra es muy común la elaboración de dulces de frutas que se dan en tierras frías como por ejemplo el dulce de zambo., guayaba, babaco, durazno, ¹⁰membrillo, manzana, pera, ¹¹capulí y mora.

La mezcla de nuestra cocina y la de los españoles hizo que la manteca de cerdo tuviera mucha importancia dado a que fue utilizada para la elaboración de platos en sustitución del aceite de oliva muy clásico de la cocina española y sirvió para muchas frituras y agente graso. La comida de Ecuador es el resultado de la tradición en la que muchos elementos se ven combinados, no solamente de nuestras propias tierras sino también de diferentes continentes. La comida ecuatoriana está llena de sabor y de historia, los platos son los que la hacen única, como una Fanesca bien lograda, un plato de guatita caliente , un caldo de patas,

⁸Tortillas elaboradas con papa y a veces queso.

⁹Sopa con panza e hígado de borrego acompañado de aguacate y sangre de borrego.

¹⁰Fruta agria con fuerte aroma

¹¹Fruto Andino con forma de cereza o grosella morada.

o una bien preparada fritada que con su olor de cocción llama la atención de quien camine cerca. El legado de quienes crearon estos platos y pusieron todo de sí en estos es preservar nuestra cocina día a día compartiendo estos platos en nuestra mesa.

En el proceso de desarrollo y crecimiento gastronómico en Quito como ciudad existieron muchos restaurantes convirtiéndose en mucho más que un sitio pequeño de un sector, sino más bien siendo restaurantes dedicados a la alta sociedad de las familias quiteñas. En el centro uno de los primeros restaurantes representativos de la ciudad fue el restaurante del Hotel Majestic ubicado en la Plaza de la Independencia caracterizándose por tener menús diferentes con nuevos productos realzando la experiencia de una comida tradicional. Fue un restaurante que en su época se caracterizó por preparar platos con mariscos y pescados que llegaban desde nuestra costa ecuatoriana, además de utilizar en combinación aceitunas, espárragos, nueces, ciruelas, aceite de oliva, y vinagre para realzar sus platos, además podemos ver que era muy típico la utilización de varias frutas en la elaboración de postres y muy tradicionales los budines, con frutas diversas entre estas la mora o el babaco.

Quito es la capital de los ecuatorianos, esta pequeña ciudad tiene una gastronomía muy propia con una variedad muy extensa de platos antiguos y modernos, pero dentro de la provincia de Pichincha podemos encontrar en cada uno de los pueblos que la componen que tienen una especialidad gastronómica única, así como por ejemplo, podemos encontrar en ¹²Guayllabamba un delicioso locro, en Pomasqui su tradicional cuy, en Nanegalito las fritadas, en el Tingo y Sangolquí un delicioso Hornado, entre otros. Quito además tiene una colección de recetas sobre la preparación de sopas que van variando y adquiriendo un sabor

¹²Parroquia Ecuatoriana perteneciente a Quito. Ubicada a las afueras de Quito.

único por la papa que se emplea. La papa es uno de los elementos esenciales en la cocina quiteña debido a que esta crece desde hace más de 3000 años en nuestras tierras y existen más de 400 especies que han permitido que las recetas sean reinventadas y no mueran con el tiempo.

En el recorrido por descubrir un poco más de la cocina ecuatoriana de la región Sierra llegamos a la Provincia de Loja que es una de las más peculiares del Ecuador. Es una provincia rica en paisajes además de una extrema riqueza cultural. Una provincia ubicada al sur del país limitando la frontera con Perú tiene mucha historia por detrás, conocida como una de las provincias en donde aseguran que el español es el mejor hablado, en donde su gente nos brinda mucho de donde podemos aprender. Por esta misma razón por es conocida como capital cultural y musical del Ecuador, Loja ah sido una provincia de asentamiento de muchas costumbres gastronómicas muy importantes para la sierra ecuatoriana, y esto es debido a la migración que esta ciudad vivió históricamente permitiéndole a su cocina una permanente adaptación.

En su historia de la gastronomía cuentan las personas que viven en Loja que desde siempre las mujeres fueron quienes se han encargado de la cocina del hogar, y de los niños. Las sopas son un plato originario de la antigüedad europea, en donde a base de muchos fondos o caldos los europeos solamente agregaban pan a su sopa para tener un alimento sobre la mesa. De ahí su desarrollo en los diversos guisos, potajes, consomés, cremas, que ahora existen en el mundo por su diversa concepción en cada pueblo o ciudad que la adaptaba a sus productos propios para crear una nueva sopa. Pero en Ecuador se denominó a todos los potajes como sopa en general, a excepción del caldo de gallina, el caldo de bagre, el chupe,

caldo de bolas de harina, etc. Dejando como típicos nombres nuestros a los ¹³locros, y los ¹⁴sancochos, que son platos propios cocinados desde nuestros Incas que recorren toda la sierra. Los productos andinos más utilizados para la elaboración de las sopas fueron propios de la región tales como papa, maíz, ¹⁵melloco, chochos, zambo, zapallo, yuca, camote, plátano, ¹⁶asnayuyo, ají, ¹⁷paico, perejil, hierbabuena, orégano, salvia, tomillo, apio, entre otros.

En Loja por su locación geográfica se cultivan muchas frutas, verduras y granos. Uno de los granos que más se cultivan son las zarandajas que son unos granos poco conocidos en forma de fréjol y con textura de garbanzo que se puede utilizar en menestras, sopas o ensaladas. Otros de los productos de Loja es el maní caramelo que es uno de los mejores, así también la lúcuma que es un fruto de la familia del aguacate que tiene sabores parecidos al café y al chocolate. Es común también la papa de achira que se usa para hacer un fino almidón conocido como ¹⁸chuno que sirve para la elaboración de tortas y galletas. El café de Loja es de excelente calidad y está entre uno de los mejores del mundo. Además en esta zona del país se produce mucha caña de azúcar, banano, yuca, tomate, papaya, sandía entre otros. En esta provincia como en las demás de la Sierra ecuatoriana se da el maíz, este es característico porque es de grano más pequeño que es el maíz de la costa por su cercanía con provincias costeras, este es el que se emplea en la elaboración del tamal lojano que son comúnmente rellenos de cerdo o gallina. Se sirve con un ají preparado con cilantro, espinaca y pepas de zambo que le dan un color y sabor diferente. La cercanía con la provincia de la

¹³Guiso preparado con papas y especias.

¹⁴Cocido a base de caldo y verduras de la región.

¹⁵Tubérculo alargado parecido a la papa de color amarillo o rosado.

¹⁶Producto de origen andino

¹⁷Planta medicinal y aromática usada por las indígenas americanas.

¹⁸Almidón fino proveniente de la papa de achira.

Costa hace que se mezclen productos creando platos únicos y mestizos como el repe con la utilización del verde y el queso en un solo plato.

La Provincia de Carchi al norte de nuestro país, en la frontera con Colombia es una provincia rica en gastronomía y en productos. Esta ciudad en la época prehispánica estuvo habitado por indígenas que los Incas conocían como ¹⁹Quillasingas, palabra quichua que quiere decir Oro en la Nariz. Esta denominación está dada a la característica de que estos indígenas llevaban este adorno colgado de sus narices en forma de media luna.

En cuanto a las golosinas dentro de la cocina de Antaño y características de la Sierra ecuatoriana teníamos varias como la torta de chochos, de oca y de quinoa. Los procesos eran diferentes a como se conoce el procedimiento tradicional para realizar una torta. Por ejemplo para la torta de chochos había que desaguar los chochos, cocerlos y molerlos, la masa se tenía que meter en una bolsa y se la volvía a cocinar. Luego se mezclaba esto con yemas de huevos, queso rallado, manteca, azúcar, vino dulce, anís, y se la asaba. Por otro lado la torta de ocas se tenía que endulzarlas al sol, cocinarlas y pasarlos por un cedazo. La masa se mezclaba con huevos, azúcar, canela y nuez moscada, se la rellenaba con raspadura y se la horneaba. Muy parecida la torta de quinua que se cocinaba la quinoa en leche y se la pasaba por un cedazo, esta se la mezclaba con yemas de huevo, manteca, azúcar, vino y canela y se la horneaba.

¹⁹Palabra quichua que quiere decir Oro en la Nariz.

4.2 Cultura

En la provincia de Pichincha la mayoría de las personas son mestizos e indígenas, debido a esto prevalece una religión mayoritaria en base a creencias ancestrales, los pobladores de la mayoría de la provincia así como de la región Sierra se basa en el catolicismo y estas creencias son representadas con diferentes festividades dependiendo de la provincia que tienen un simbolismo muy importante. Quito tiene una evolución muy grande desde su colonia, el legado que dejó la conquista y el mestizaje hace que Quito tenga preciadas obras de arte europeo del renacimiento, que después los indígenas supieron combinar bien con su arte barroco dando como resultado obras de arte diferentes y muy valoradas en la actualidad, dando el título a Quito como un Patrimonio Cultural de la Humanidad. En el Quito colonial se podía apreciar a los caballeros chullas que vestían de manera muy elegante con chaquetas y bastones, y a las mujeres muy elegantes igual con vestidos muy largos que cubrían casi todo su cuerpo. La ciudad estaba llena de encanto y glamor, existía mucha cultura entre su gente, un espacio de esparcimiento que se toma como ejemplo de esto era el Teatro Sucre que hasta la actualidad existe, rodeado de diversas casas antiguas de adobe y con tejas rojas. Por otro lado el Quito Moderno tiene un gran progreso en cuanto a su urbe y su arquitectura en donde se pueden observar diferentes edificios y centros comerciales con tendencias modernas, además de ser un centro de diversión por su concentración de restaurantes y discotecas para el público de las nuevas generaciones.

En Quito así como en toda la Provincia de Pichincha hay muchas fiestas típicas que se las realizan todos los años y tienen significados muy religiosos, en donde la comida toma

parte importante de la tradición. Es muy tradicional la fiesta del Solsticio o ²⁰Inti Raymi que no solamente es festejada en Quito sino en la mayoría de la región Sierra, estas fiestas tienen un significado en singular que es el agradecimiento al Dios Sol por haber fecundado a la tierra para que esta nos pueda proveer de los frutos que tenemos para nuestra alimentación. Se celebra en el mes de junio con comida, vestidos y disfraces. Así también se celebra el paseo del ²¹Chagra en el cantón Mejía en el mes de julio en donde es famoso el concurso de la doma de potros. Otra fiesta popular es la fiesta de la cosecha en el cantón de Pedro Moncayo en donde hay toros y ²²comparsas. Existe también el Baile de los Inocentes celebrada en el mes de enero y la fiesta del ²³Equinoccio en marzo en donde hay desfiles y bandas típicas. Y las fiestas del maíz y la ²⁴yumbada que se celebra en septiembre y diciembre respectivamente en donde hay personajes disfrazados, desfiles, máscaras y exposiciones artesanales. El Festival de las cruces y la Procesión del Jesús del Gran Poder son celebraciones religiosas en donde hay misas, fuegos pirotécnicos y procesiones o desfiles que reúnen a muchos católicos de la provincia.

En la provincia de Loja al sur son aún más tradicionales y la congregación de personas conservadoras es más fuerte. Las fiestas que se mantienen aquí y se celebran con de carácter religioso son la muy importante Fiesta de la Virgen del Cisne que se celebra del 15 al 20 de agosto todos los años, en esta fiesta se realiza una peregrinación masiva durante tres días por creyentes católicos, además de eventos culturales, fuegos pirotécnicos y comida típica. Se vuelve a celebrar a la Virgen del Cisne en septiembre en donde hay una ceremonia

²⁰Antigua ceremonia religiosa andina en honor al Inti, que se realiza cada solsticio de invierno en los Andes.

²¹ Campesino pobre de la región andina de Ecuador.

²²Agrupación carnavalesca que sale a la calle a interpretar su música y baile

²³ Momento del año en que el Sol forma un eje perpendicular con el ecuador y en que la duración del día es igual a la de la noche en toda la Tierra

²⁴Fiesta tradicional que junta la tradición católica del Corpus Christi y el solsticio de verano

religiosa, bailes, máscaras, carreras de caballos, peleas de gallos y cantos tradicionales. Como otra fiesta importante celebran la fiesta del ²⁵Saraguro que se celebra el 21 de marzo.

Al otro extremo del país en la provincia del Carchi se celebran también fiestas católicas, como la fiesta de la Virgen de la Caridad el 2 de febrero en el cantón de Mira que se celebran con fuegos artificiales, bailes, juegos de pelota nacional y rodeos de vaca loca. Y adicional celebran la fiesta de San Gabriel del 5 al 7 de agosto en donde se realizan varias ceremonias religiosas hay payasos, presentaciones folclóricas en trajes nacionales acompañados por bailes tradicionales.

4.3 Gastronomía del sitio

La gastronomía en la sierra es muy similar pero cada provincia tiene algo característico, casi en toda la sierra se utilizaron diferentes técnicas y utensilios de leña y barro para la cocina, como por ejemplo era muy tradicional el uso del fogón de carbón de leña de ²⁶eucalipto en donde se hacían la mayoría de preparaciones acompañadas de ollas grandes de barro que poco a poco cambiaban su color a negro por el excesivo uso del día a día. En la cocina tradicional en incluso en la cocina que hasta la actualidad tenemos podemos ver que se utilizan como ingredientes necesarios que no pueden faltar el maíz, así como también el achiote y las hierbas tradicionales que básicamente son el sabor de todos nuestros platos. Dentro de la alimentación era fundamental basar su dieta en granos debido a que los mismos indígenas cultivaban los granos para su desayuno y tomaban aguas de hierbas con el pan que ellos mismos elaboraban en sus hogares.

²⁵Nombre de un pueblo indígena ecuatoriano. Pueblo de la nacionalidad indígena Kichwas

²⁶Árbol de consistencia leñosa con aromas fuertes.

En la provincia de Loja tenemos distintivos en cuanto a clima y geografía que la hacen única y diversa, en esta provincia son características las plantaciones de yuca, de limones y de muchas frutas a lo largo de todo el pueblo. Se utiliza bastante la cocina en humo que le da un sabor único a las preparaciones y la utilización de los granos se destaca. La gastronomía de la Hoya de ²⁷Catamayo mantiene muchas culturas y tradiciones en muchas recetas que se han ido heredando de generación en generación.

Los productos más comunes en la cocina de los quiteños eran y son hasta el momento el maíz que sin duda es el alimento base de muchas de las comunidades indígenas en la sierra, las papas, la arveja, cebada, el trigo, las habas, y algunas hortalizas varias como la col, la cebolla, el cilantro que es la hierba base del sabor ecuatoriano, la lechuga y la remolacha son sin duda ingredientes que no podían faltar y de los más utilizados en la época. En cuanto a los alimentos de proteínas de los quiteños se ha consumido desde siempre las gallinas, los huevos, leche, cuyes, carnes de ganado vacuno y porcino. La alimentación a lo largo de la historia sin duda es un legado que hasta hoy en día en menor cantidad lo seguimos manteniendo, en la alimentación de los indígenas se consumía muchas ocas, frejol, quinoa, lenteja, habas, mellocos, cebada, rábano y col, todo proveniente de sus mismos cultivos, aquí podemos observar que era una dieta basada en hidratos de carbono más no de vitaminas y proteínas evidenciando la pobreza de la época que aún perdura en las zonas rurales del país.

En cuanto al maíz se derivan muchos usos de este producto, como variedad del maíz tenemos el mote que era utilizado para dar de comer a los invitados y los músicos en las festividades, así como también los choclos que los campesinos mismo cosechaban y vendían

²⁷Cantón en la Provincia de Loja de tierras fértiles.

en la carretera ya cocinados o asados con queso, es de aquí la explicación de los paraderos a lo largo de las carreteras entre provincias. El maíz amarillo es utilizado para la elaboración de la chicha de ²⁸Jora, que tiene un proceso atractivo en donde se seca el maíz para que se endulce, se lo muele y se lo cocina en agua dejando fermentar para después volver a moler el maíz y exprimir obteniendo así la chicha de Jora muy típica de la sierra.

En esta provincia es muy común también observar la influencia de los productos que se utilizan en casi toda la sierra. Dentro de sus platos más típicos están el Cuy Asado que es un plato muy característico para los compromisos sociales no muy lejos de su utilización en las demás provincias serranas. Muy comúnmente acompañando este plato están las papas, la lechuga y el aguacate. Están también las tradicionales papas con cuero que son servidas con cuero de chanco, queso amasado y el ají. Se lo encuentra casi en toda la ciudad y son muy tradicionales aquellos servidos en el parque central de la ciudad. Así como en comida la provincia al norte del país tiene bebidas tradicionales y muy propias así como el Tardón que es una bebida típica a base de una mezcla de jugo de naranja, aguardiente de caña y azúcar, por otro lado está el champú que es una bebida o postre típico elaborada a base de miel, panela, maíz, frutas, canela, clavo de olor, y hojas de naranja. En el Ecuador esta bebida es elaborada con harina de maíz, y adicionalmente hojas de limón. Es una bebida con alto valor simbólico dado que se la sirve en fiestas religiosas como el Corpus Christi y en otros ritos funerarios ya que en esta ciudad se considera a esta bebida como la colada que más gusta a los muertos. También se la elabora en el día de los difuntos en noviembre para acompañar la colada morada y las guaguas de pan.

²⁸Maíz germinado para hacer chicha.

4.4 Investigación de los platos

Dentro del menú como un aperitivo se sirvió un pastel de sesos representativo y característico de la ciudad de Quito, elaborada a base de un refrito muy tradicional de la sierra con cebolla blanca, pimientos, cebollas, sesos y especias, este plato no es muy común hoy en día en los hogares serranos, pero sin duda formó parte de la comida de nuestros abuelos como parte de su dieta de infancia. No hay una mera tradición detrás de este plato, sino al contrario es una costumbre que nos dejaron los españoles a raíz del mestizaje. Este plato es originalmente del continente europeo y posteriormente se lo comenzó a preparar en hogares ecuatorianos dado su facilidad y además bajo costo.

Este plato tiene su origen en Granada España donde se le conoce a este pastel de sesos como la torta de ²⁹Sacromonte de Granada que principalmente es elaborada a base de sesos de ternera o cordero y criadillas de ternera o cordero. Para los indios mestizos este plato pasó a ser parte de su dieta además de ser un plato que todos sus ingredientes era de fácil adquisición y poco a poco también le añadimos ingredientes propios de nuestra cocina como cilantro y arroz. Además en la época antigua de Quito cuando aun cada familia faenaba los animales lo que se pretendía hacer era utilizar todo lo que el animal podía brindar, entre esto los sesos. Además como dato interesante antes se mataba a todo el animal y había que preservar el resto de carne que no iba a ser consumida ese día para comer en posteriores días, eh aquí la utilización del ahumado y el secado al sol de las carnes.

²⁹Barrio de la ciudad de Granada en España. Ubicado en la zona oriental de la capital.

La primera entrada que se sirvió fue una sopa muy tradicional del sur de la sierra ecuatoriana de la provincia de Loja, el repe lojano que comparten también receta con la provincia del Oro en la Costa debido a su cercanía geográfica, pero con distinciones y preparaciones. Esta sopa es a base de plátano verde, arveja y queso siempre acompañada de aguacate. Ecuador es un país en donde existe una variedad de sopas elaboradas con ingredientes no tan comunes, como por ejemplo sopa con plátanos, con quinoa, habas o incluso patas de res. Así como también tenemos recetas de sopas que se preparan solo en fechas especiales como la Fanesca que se la prepara en Semana Santa, es tan grande la influencia de la religión en la comida de las festividades dándole un valor único a estas preparaciones. En Loja una de las sopas características es el repe lojano.

Esta sopa cremosa de la provincia del sur del país tiene como base guineos, para su preparación es importante tomar en cuenta algunas medidas tradicionales. Cuando se pelen los guineos verdes es aconsejable ponerlos en agua para que no se hagan negros y evitar que el líquido de estos se pegue en las manos y haga el proceso más difícil. Cuando se prepara la sopa es importante después de haber realizado el refrito y colocar el agua dejar que esta hierva para agregar los guineos de esta manera estos no se oscurezcan y el repe no coja un color negro, así como también poner porción por porción en la olla. Otro elemento importante es la sal ya que es importante colocarla al final porque también puede oscurecer a los guineos en el proceso de cocción. Esta sopa tradicional se sirve con productos también de la zona como aguacate, queso y ají. Es importante destacar que existen algunas variaciones de esta receta. Una de las más conocidas es cuando se le agrega arvejas. Otra variación es la del repe mestizo que se lo prepara con papas en lugar de las arvejas.

Como plato fuerte se sirvió un ³⁰cariucho de gallina en salsa de maní acompañada de papas en cilantro y lechuga con aguacate. Este plato se eligió debido a su tradición típica, es muy común en la provincia del norte de la región interandina en Carchi. Cariucho es una palabra de origen quichua que quiere decir guiso de algún cárnico servido con papas y ají. Además tiene otra concepción en donde cariucho es servir comida de paso sobre la hoja de lechuga, es por esto que este plato tiene como acompañante principal la lechuga que no tiene sustituto. En toda la sierra es muy tradicional este plato como en Colta, Alangasí, Sangolquí, cada una con su diferente estilo pero con la misma base. Además de este plato existen diferentes variaciones así como el cariucho de lengua muy conocido. Esta es una receta que ha existido desde los ³¹quichuas y que ha perdurado a lo largo de los tiempos. Este plato se acompaña con una tradicional salsa de maní, que en muchas ocasiones era preparada con pepa de zambo. Para la elaboración de la salsa de pepa de zambo lo que se realizaba antes era sacar las pepas, secarlas al sol y molerlas con la ayuda de una piedra, utensilio muy ocupado anteriormente para la elaboración de ajés y salsas dado a que no existían aún las licuadoras o procesadores de alimentos.

El postre busca representar la grande gama de frutas que pueden ser utilizadas en preparaciones dulces y diferentes de las tradiciones y de la misma manera rescatar bebidas tradicionales de antaño. El postre incluye diferentes preparaciones, su base principal es la torta de chirimoya con mejido de queso. Son productos que se podían encontrar en toda tienda de abarrotes con excepción de la fruta. La chirimoya es un producto que ha existido desde siempre en nuestro país, se da en zonas calientes y se ha utilizado para la elaboración de licores debido a su rápido poder de fermentación, en diversos jugos, dulces, frutas y tortas

³⁰ Guiso que se prepara con carne, papas y aliños picantes.

³¹Familia de lenguas originaria de los Andes centrales que se extiende por la parte occidental de Sudamérica

por su alta cantidad de azúcar. La torta de Chirimoya es un postre que se ha elaborado en la cocina clásica antigua desde siempre y que hoy en día pocas personas aún conocen de su elaboración y la siguen preparando.

Para la elaboración de esta torta hay que tener todos los ingredientes principales listos y trabajar la chirimoya en último lugar debido a que la torta lleva licor y la fruta se fermenta muy rápido entonces de esta forma la fruta tiende a tener un sabor amargo. El mejido simplemente es una preparación típica ecuatoriana en donde se agrega queso a una mezcla de panela, azúcar y especias dulces como la canela, clavo de olor y pimienta dulce, huevo y se hornea. La mezcla de sabores de un mejido es delicada, dulce y sabrosa. En la cocina ecuatoriana hay diversos tipos de mejido así como los que se usan para relleno de empanadas y panes con panela y queso.

En el postre también se añadió una bebida para limpiar el paladar de la torta de chirimoya. El rompopo es una bebida muy tradicional de la mayoría de los países de Latinoamérica que se consume principalmente en las épocas de festividades más comúnmente en la Navidad. Este es considerado un tipo de coctel a base de leche parecido a un poche de huevo. Esta preparación existe en varios países alrededor del mundo y tiene muchas variaciones, la bebida original tenía como nombre el rompon y tiene su origen en España, es así de esta manera que Ecuador adopta esta receta como producto de la conquista y toda la influencia española. Cada uno de los países que la tienen como receta propia le dan su toque característico y se cambia el licor de la preparación según el trago más típico de cada país y sus especias, y a raíz de eso se cambia también su nombre. En Ecuador se lo conoce como rompopo o ponche de leche, se lo realiza con especias nuestras, leche, azúcar,

esencia de vainilla, yemas de huevo y el licor que muchas veces es un aguardiente. Este licor muy típico de Ecuador es un licor proveniente de la caña de azúcar muy parecido al ron, y es el licor de mayor producción nacional. Lo más característico de esta bebida son las yemas que lo hacen mucho más espeso dándole consistencia y haciendo que sea cremoso.

4.5 Degustación

La degustación del menú Ecuatoriano Del Carchi al Macará: Recorriendo Sabores de Antaño se realizó el 12 de febrero del 2014 en el reservado del restaurante Marcus Apicius frente al panel de degustación conformado por 6 Chefs, entre ellos: Claudio Ianotti, Mario Jiménez, Omar Monteros, Homero Miño, David Harrington y Priscila Báez. Los resultados fueron muy favorables sin ningún comentario sobre cambios adicionales en el menú. Posterior a esto el menú salió a la venta la semana del 18 de febrero al 22 de febrero del 2014.

5 CAPITULO II

RECURSOS Y DESARROLLO DEL MENÚ

5.1 Recursos Empleados

Los recursos empleados durante la elaboración y preparación de todo el menú fueron modernos, ya que se buscaba resaltar los sabores tradicionales, pero no se utilizó ningún utensilio tradicional de barro porque ninguna de las recetas lo requería, y no influía en su sabor y preparación de antaño directamente. A continuación se detalla los equipos que se utilizaron.

5.2 EQUIPOS

Los equipos ocupados en el menú para el aperitivo fueron el horno que sirvió para terminar la cocción del pastel de sesos.

Para la sopa se utilizó la laminadora y la freidora para los chifles como elemento decorativo de la sopa lojana.

Para la elaboración del plato fuerte se empleó el turbo o mixer de inmersión que fue utilizado para la preparación del adobo de las pechugas de las gallinas. Se utilizó también la

máquina de empacado al vacío que fue utilizada para el correcto almacenamiento de las porciones de gallina del plato fuerte que formaban parte del mise en place. Se utilizó la licuadora para la preparación del ají que acompañaba al menú y para la salsa de maní que acompañaba al plato fuerte. Se hizo uso de la freidora para darles el toque final a las papas del plato fuerte con cilantro. El horno steamer, se utilizó para la cocción lenta a vapor de los rollos de gallina para el plato fuerte. También se usó la laminadora que se utilizó para laminar las papas del plato fuerte.

Para el postre se empleó el horno utilizado para la cocción del mejido en una plancha fina. Además de la KitchenAid que fue utilizada para incorporar aire en el rompopo con la ayuda del globo, anteriormente este proceso se lo realizaba manualmente sin la ayuda de máquinas solo batidores. Además para la elaboración del postre se utilizó la balanza para tener más precisión sobre la receta, así como también para saber con exactitud los pesos de cada uno de los componentes de cada plato del menú.

5.3 UTENSILIOS

Existe magia en los utensilios que sirven para la elaboración de los platos típicos, las ollas, las cazuelas, los ³²cántaros, las piedras de moler, los ³³tiestos, extractores de jugo, ³⁴cedazos, ralladores, moldes para panes, platos iridiscentes para iluminar caldos, compoteras con formas de mujeres, vasijas son de los pocos instrumentos que se utilizaban en la cocina del día a día. Los utensilios de la cocina de antaño con la cocina de hoy en día han ido

³² Vasija grande para contener y transportar líquidos.

³³ Recipiente, generalmente de barro cocido y más ancho por la boca que por el fondo.

³⁴ Instrumento para cernir.

cambiando de muchas formas. La cocina es conocida como ³⁵TULLPA, que está hecha de barro y muchas veces incluso ponían tres piedras para poder generar más calor. De los utensilios más comunes están las calderas de aluminio, además de las ollas de aluminio. Era muy común utilizar los tiestos de barro para poder tostar el maíz. Para servir los alimentos están los platos de barro y las cucharas de madera. Era importante en la cocina tener una piedra de moler, el cedazo, los aventadores de ³⁶tatora y pondos. Todos estos utensilios las familias lo conseguían por medio de trueque o en el mercado. Incluso era común poder observar que las mesas eran hechas de los mismos costales y los bancos de madera.

Muchos de los utensilios utilizados en la cocina de antes son vestigios que nos dejaron nuestros antepasados Incas. La cocina siempre estuvo a cargo de las mujeres y por consiguiente ellas eran quienes mejor sabían ocupar estos utensilios. La división antes era muy sencilla, simplemente se dividían en utensilios que entraban en contacto con el fuego y los que no y solo facilitaban el trabajo en la cocina. Entre algunos de los que se utilizaban en el fuego están las ollas esféricas, las trípodes de borde evertido, las ollas con pedestales y asas, los cuencos hondos de cerámica y los tiestos redondos. Dentro de los que no tenían contacto con el fuego estaban los cántaros grandes y de base plana, las botellas incas con o sin asas, mates grandes y pequeños que era utilizados como cucharones y los cuencos de madera grande y pequeño, ralladores de cerámica, piedra de moler ají y de moler morocho, lascas de obsidianas que eran usadas para cortar, bateas grandes y pequeñas de madera, tela de algodón para tamizar y manta de algodón que era para obtener flor de harina de maíz. Que iba a ser utilizada en mazamorra y tamales.

³⁵Palabra quichua que significa cocina.

³⁶ Especie de junco de hasta 3 m de altura que crece a orillas de los lagos

Entre los utensilios que utilizamos en las preparaciones de todo el menú ecuatoriano están el cuchillo de chef, tenazas, puntilla, espátula de goma, manga pastelera, cuchillo deshuesador, batidor, cortapastas, bandejas, tubos pvc, litreros, sartenes, plástico Film, ollas, tablas de alimentos, bowls, contenedores plásticos, está por demás aclarar que estos son utensilios muy modernos y distan muchísimo sobre cómo se cocinaba antes, son utilizados hoy en día en las cocinas, pero en las cocinas tradicionales solo tenían una tabla un solo cuchillo, así como no tenían mucho elementos eléctricos para cocinar entonces los tiempos y procesos eran más largos y adecuados a lo que se tenía.

5.4 Ingredientes y Variantes

En Ecuador hay muchos ingredientes característicos e importantes dentro de nuestra gastronomía, estos son algunos de los utilizados en el menú Del Carchi Al Macará Recorriendo sabores de Antaño. Uno de estos es el achiote que es conocido como Urucú u onoto, que es una especia botánica de las regiones intertropicales de América. De su semilla se obtiene una especia con el mismo nombre para dar color. El achiote anteriormente era cultivado para después poder venderlo en el mercado, después de una cosecha extensa de hasta más de tres noche seguidas en donde se desgrana primero y luego se seca la especia, luego se la remoja con la vaina entera para que sea más fácil poder abrir la vaina, ya que es una planta muy dura y áspera al tacto del ser humano. Además sirve como colorante natural en las preparaciones ecuatorianas. En Ecuador el achiote es utilizado como característica principal de una de las tribus del Ecuador los Tsáchilas colorados, llamados así por su peculiar color de cabello rojo intenso, debido a que utilizan esta semilla para pintarse el cabello y elaborar diversas artesanías propias de ellos. Así también el ajo es una especie botánica originaria de Asia, de su semilla se obtiene un saborizante natural para dar sabor

característico a los platos gastronómicos muy utilizada en los platillos para dar un sabor más intenso y característico como por ejemplo los tradicionales camarones al ajillo. Esta hortaliza es muy apta para sembrarse a lo largo de la sierra ecuatoriana, preferentemente en las provincias de Chimborazo, Tungurahua, Carchi, Cotopaxi, Azuay y Cañar en donde las condiciones climáticas son aptas y favorables. Otro de los ingredientes más usados en la cocina de la región andina del Ecuador es el arroz, que es una semilla de la planta de un cereal utilizado en Asia y de gran parte de Latinoamérica, considerado como el cereal más importante dentro de la alimentación humana. Forma parte de la principal ingesta de un ecuatoriano y es fundamental en su dieta. Dentro del menú también se utilizaron muchos productos que no son nativos de Ecuador pero que con el desarrollo se han ido implementados como por ejemplo el aceite de Oliva que es un aceite vegetal obtenido del olivo utilizado para fines culinarios aportando un sabor característico a las preparaciones. Uno de los alimentos básicos en el mediterráneo y utilizados aquí en Ecuador en sustitución del aceite vegetal para ensaladas.

Dentro de la cocina ecuatoriana es importante mencionar el papel fundamental de las cebollas, tenemos entre las más usadas el cebollín que se lo llama también cebolla de hoja, cebollino, cebolleta o cebolla china, así como también la cebolla perla que es una variedad de cebollas originaria de Asia, con varias propiedades medicinales y muy utilizada como base para refritos y aportar sabor a muchos platos. La cebolla paiteña también es muy utilizada en la cocina ecuatoriana para muchas bases y platos típicos como por ejemplo el ceviche muy característico que aporta un sabor suave y dulce. Y por último pero tal vez la más importante es la cebolla blanca que es el sabor de la comida ecuatoriana aunque sea un variedad de cebolla originaria de Asia que se la utiliza de forma fresca y es base de muchos guisos, salsas, refritos entre otros en Ecuador tiene la misma función de aportar sabores únicos.

También tenemos el uso del cilantro que es una hierba nativa de África y sur de Europa con aromas cítricos que sirven para el condimento de muchas preparaciones, en Ecuador es la base de muchos platos típicos como el encebollado, seco de gallina y sopas. El uso del comino también es importante, es proveniente del Mediterráneo y se caracteriza por su sabor amargo, y su olor fuerte que da un toque diferente y más criollo a las comidas. Como por ejemplo en la sal prieta el sabor característico es el comino. Desde siempre la cocina ecuatoriana se ha caracterizado por darle un uso gastronómico a todo lo proveniente de los animales o la naturaleza, y la manteca de cerdo no es la excepción, la manteca es la parte grasa del cerdo que sirve para la preparación de las bases de muchos platos ecuatorianos. Es muy utilizado en el uso de frituras para vegetales, verduras o pescados y la brinda un sabor diferente a todos los platos. Otra especie muy usada es la pimienta, que es una especie seca que se utiliza como condimento, es la más utilizada desde la antigüedad originaria de la India.

Desde siempre fue una especie con un gran valor. Tiene un sabor picante y muy aromático, utilizada como condimento básicamente. Y como en toda cocina no puede faltar la sal, esta es utilizada para dar a los alimentos el sabor de salado y agradable al paladar para estimular la ingesta de estos productos, además de actuar como conservante natural de los productos. La sal antes se la traía de Salinas de la provincia de Bolívar. Un fruto muy importante en la gastronomía ecuatoriana es el tomate de árbol, que es un fruto autóctono de Latinoamérica y de las regiones andinas de diferentes países entre esos el Ecuador. Se lo utiliza para la preparación de dulces, como el dulce de tomate de árbol que se lo cocina en un almíbar aromatizado con canela, y así también en algunos postres, también es muy consumido como jugo de tomate de árbol sin duda muy importante en la dieta diaria de las familias ecuatorianas. Así también es utilizado para realizar el ají muy típico de la sierra ecuatoriana puede ser cocido o crudo con cebolla paiteña y cilantro. En Ecuador este fruto

está relacionado con las enfermedades de garganta y gripe, en donde las hojas y el fruto se calientan para evitar la amigdalitis. El ají es un condimento muy importante en la comida indígena, se lo puede servir entero, molido, crudo o cocinado, sólo, o relleno e incluso se lo utiliza para el nombre de algunos platos de la gastronomía de los Andes como ají de cuy, ají de queso, ají de chochos entre otros.

En la elaboración del aperitivo el pastel de sesos, se involucró la utilización de los pimientos que son un fruto de las tantas variedades de pimientos y chiles, en donde su sabor característico es el dulce más no el picante, se los puede preparar asados, cocidos, al horno, deshidratados, en polvo, y crudos, son muy versátiles al momento de usarlos en la cocina y aportan un sabor dulce agradable al paladar, además de ser muy vistosos debido a sus colores radiantes rojos, verdes y amarillos. Son un producto introducido por Cristóbal Colón y que en la gastronomía ecuatoriana es utilizada para realzar sabores. Así también usamos mucho el perejil que es otra de las tantas hierbas características de la sierra que es usada para el consumo humano como especie y condimento en muchas cocinas. Y los sesos como ingrediente principal de la receta que son provenientes de muchos animales, en este caso de ternera, por lo general tienen una preparación con huevo. Una receta muy tradicional en los países de Francia, México y Estados Unidos, en Ecuador era muy común la utilización de este producto para la dieta diaria debido a su bajo costo.

En la primera entrada en el repe lojano se tiene como base la utilización de la arveja que es una leguminosa proveniente del Mediterráneo envuelta en una tierna vaina, una gran fuente de proteínas en la dieta humana que en Ecuador se produce muy bien por sus condiciones climáticas especialmente en la Sierra, en las provincias de Bolívar, Chimborazo,

Loja, Cañar, Carchi, Imbabura, Pichincha, Azuay y Tungurahua para después cosecharlas y poder utilizarlas secas o tiernas para la elaboración de muchos platos típicos y tradicionales. Finalmente se utiliza también el plátano de seda que es un fruto muy alto en hidratos de carbono, forma parte fundamental de la dieta del ecuatoriano, aunque es un producto más consumido en la costa ecuatoriana, en la sierra posee una influencia grande y más en las provincias limítrofes con provincias costeras. Hay de muchos tipos, pero el plátano verde es el plátano que sirve para la elaboración de chifles, y el plátano seda verde es especialmente utilizado para sopas así como el repe lojano. Se puede servir asado, cocinado, frito, en sopa, o como patacones, preparación muy famosa y la forma más conocida de comer este producto en Ecuador. Este plato se acompaña de aguacate, que es un fruto alto en aceites vegetales excelente para la nutrición muy importante en la dieta que sirve para guarniciones, ensaladas y platos varios.

En la preparación del plato fuerte, el Cariucho se usa como género principal la gallina de campo, que es un ave muy utilizada en la dieta de los habitantes de la sierra ecuatoriana, utilizada para dar sabor adicional a muchas comidas y uno de los platos más tradicionales de cualquier pueblo es el caldo de gallina, elaborado a base de cebolla, zanahoria, arveja, cilantro y apio. Servido con una ensalada de lechuga que es una planta que se la consume cruda en su mayoría acompañada con limón y sal, utilizada en varias ensaladas y con varias combinaciones con una textura crujiente y un sabor casi neutro. En Ecuador es muy común utilizar esta planta como acompañamiento de platos muy tradicionales como el cariucho y el molo en la Fanesca. La salsa elaborada a base de maní es muy tradicional y muy consumido en la dieta ecuatoriana, tiene mucha presencia en la costa del país como en Manabí en donde es la base de muchas sopas como el biche, el corviche y demás preparaciones a base de plátano verde, esta combinación da como resultado platos con sabores únicos, como el típico

majado con maní. Igualmente se utiliza en los bollos de pescado y en la cazuela de mariscos. En la sierra es un ingrediente que se puede apreciar en la guatita, una sopa muy típica con la barriga de la vaca. La sal prieta es un acompañante elaborado a base de maíz y maní con comino y cilantro para acompañar platos. Adicionalmente está la papa chola que es una variedad de papa con pulpa amarilla y cremosa al cocinar. Se la usa para purés y sopas muy tradicionales así como el locro e incluso en forma de snacks también. Para dar un pequeño toque para servir la ensalada de lechuga se sirve una rodaja de limón que es un fruto de sabor ácido y con un alto grado de fragancia que sirve para acompañar platos y así como la elaboración de postres, y bebidas.

En cuanto a platos tradicionales el limón es muy utilizado para acompañar platos de la costa ecuatoriana y todo tipo de mariscos, en cuanto a los postres se utiliza directamente su zumo o solamente su cáscara para aportar sabor a las preparaciones. Una bebida muy tradicional y refrescante especialmente para la época de verano es la limonada elaborada con el zumo del limón y endulzada con azúcar o en algunas ocasiones con panela molida. Y por ultimo otro de los ingredientes estrella es la zanahoria, utilizada para el refrito del relleno del cariucho, esta es una hortaliza oriunda de Europa, que se la puede consumir de muchas formas así como crudas, troceadas, cocidas, fritas, al vapor, en sopas, en pasteles o en jugo. En Ecuador también se lo usa para preparaciones dulces como el pastel de zanahoria, además que su zumo es muy bueno en vitaminas combinada con remolacha o naranja, es importante también para la base de la elaboración de los sancochos, así como para diferentes sopas como la sopa de bolas de maíz entre otras.

Para la preparación del postre tenemos varios componentes y varios ingredientes, como la base de todo se utilizó el azúcar que es una fuente muy importante de calorías en la dieta alimenticia, siendo un endulzante de origen natural proveniente de la caña de azúcar o remolacha. Lo podemos obtener de la caña de azúcar, en Ecuador debido a la alta producción de caña y en casi toda América Latina, que se extrae del tallo de la caña y además nos permite la elaboración de derivados así como de la panela y la elaboración de diferentes licores de producción nacional. Las almendras fileteadas que se utilizaron como elemento decorativo del plato final del postre son frutos del almendro de características dulces con importantes aportes nutricionales, utilizada mayormente en la elaboración de postres. Como género principal se utilizó la chirimoya para la elaboración del mouse principal, la chirimoya es un fruto muy cremoso debido a su pulpa blanca que tiene y que es muy jugosa, con muchas semillas negras o café con tendencia a oxidación muy rápida por su muy alto contenido en azúcares. Esta es una fruta andina por excelencia que anteriormente no contaba con los cuidados necesarios para tener una fruta de calidad en Ecuador, y por esta razón el mercado peruano nos ha ganado esa posibilidad. Las zonas más aptas para el cultivo de esta fruta son las zonas de la frontera en el Carchi y al sur de Loja, además de los alrededores de Guayllabamba en Pichincha y Patate en Azuay por su clima propicio.

La crema de leche es un ingrediente muy usado en repostería, es un lácteo de consistencia grasa utilizado frecuentemente en repostería para muchas preparaciones. Se usaron varias semillas secas para aromatizar entre ellas la canela que es proveniente de un árbol, es utilizado para repostería y brindar otro aroma agradable a las preparaciones en Ecuador. Es muy típico usar la canela para la infusión del té con un poco de azúcar para dormir. Además de que se la utiliza para una de las preparaciones típicas de Ecuador el famoso canelazo, para contrarrestar el frío de las ciudades. De la misma manera se utiliza la

canela en polvo para otros propósitos. El clavo de olor de igual manera es una especie proveniente de un árbol, que sirve para dar aroma a muchas preparaciones en todo el mundo principalmente sembrado en la India utilizado para preparar diversas salsas, en repostería, y en muchos arroces. La esencia de vainilla es un concentrado obtenido de la vaina de vainilla para saborizar muchas preparaciones y bebidas. Preferentemente se la utiliza en preparaciones de dulces y es muy utilizado en la sierra para el batido de banano, tortas de frutas y postres. La nuez moscada es otro de esos productos aromatizantes que son provenientes de la semilla de un árbol, tiene un sabor más dulce que una nuez normal y un sabor más delicado. Se utiliza para sopas, guisos, salsa, carnes, platos horneados y también preparaciones dulces y bebidas.

La gelatina, es una sustancia procedente del ³⁷colágeno que se obtiene del tejido conectivo de animales una vez hervido, no tiene sabor, ni color. La más utilizada en gastronomía es la gelatina de postres que ayuda a dar consistencia y es utilizada en ³⁸bavarois, mousses, o diversos postres. En Ecuador es muy tradicional encontrar gelatinas de diversos sabores utilizadas para elaborar postres además de servir como bebida del día a día, las puedes encontrar en presentaciones de gelatina soluble. Es muy importante en la preparación de un postre los huevos que son alimentos provenientes de las gallinas, tienen muchas formas de consumo, entre los más utilizados en la cultura ecuatoriana está el huevo frito que acompaña un arroz, el huevo duro muy tradicional para comerlos en la mañana en el desayuno así como el huevo revuelto. Y además es utilizado para acompañar muchas ensaladas y platos de la sierra, así como en la tradicional Fanesca sirve de acompañamiento. En este caso se utilizaron las yemas de los huevos para dar cremosidad al rompope que

³⁷ Sustancia proteínica que se encuentra en el tejido conjuntivo, óseo y cartilaginosa que por la acción del calor se convierte en gelatina.

³⁸ Postre frío de pastelería que suele llevar gelatina, crema inglesa y nata montada.

formaba parte de la receta y las claras para la elaboración de un merengue como parte del mousse de chirimoya. Así también la leche otro producto de origen animal es un lácteo proveniente de las vacas, con bastante materia grasa muy importante en la dieta de los ecuatorianos la leche proveniente de la vaca para su habitual desayuno y primer alimento del día así como base de muchas preparaciones gastronómicas. En Ecuador y en la sierra es común en las comunidades indígenas que ellos sean quienes ordeñen a sus vacas para así poder tener sus productos de primera necesidad todo el tiempo. Cayambe es una de las zonas de producción láctea más alta que existe en Ecuador. Un producto no directamente de producción nacional, pero si utilizado para la elaboración del postre de este menú es el licor de naranja que es una bebida alcohólica de sabor muy dulce y cítrico utilizado para cocteles así como también para la elaboración de postres y bebidas. Su sabor se debe a las cáscaras de naranja.

Las pasas son los frutos deshidratados de la uva al sol, se las puede comer crudas o también cocidas en preparaciones dulces, tienen un alto contenido de azúcares. Y son muy tradicionales en las preparaciones como los quimbolitos, envueltos de dulce con harina de maíz y cocidos al vapor en hoja de achira, así también en postres como la torta de maqueño. Otro componente y aunque suene raro es muy común utilizar el queso fresco en preparaciones dulces, este es elaborado a partir de la leche cuajada de la vaca el queso forma parte fundamental de la dieta de los indígenas elaborados por ellos mismos. De ahí en las zonas productoras de leche así como Cayambe se elaboran sus propios quesos y leche, está el muy conocido queso de hoja que es parecido a un mozzarella salado, es muy tradicional comerlo acompañados de un chocolate caliente y biscochos elaborados artesanalmente. Su nombre se debe al conjunto de capas que tiene este queso que se asemejan a pelarlo. Así mismo es muy frecuente elaborar postres y rellenos de empanadas con queso fresco, y panela.

Como elemento decorativo se utilizó el vino que es una bebida proveniente de la uva, los existen para muchas ocasiones o de diferente calidad pero también ha sido parte fundamental del uso en recetas gastronómicas en los países mediterráneos. Es usado comúnmente en la preparación de salsas con especias, su uso está basado en la disolución de aromas por su cantidad de alcohol, que luego mediante una reducción se concentran los otros sabores y el alcohol desaparece. Además se utiliza también el vinagre para dar un sabor ácido, en ensaladas, sopas y estofados. En Ecuador se utilizan los vinos blancos y tintos para la gastronomía, pero adicional a eso se utiliza el ³⁹vino de consagración para darle un toque totalmente nuestro que se lo puede conseguir en cualquier iglesia del centro histórico de la capital o cerca de la Plaza de Santo Domingo en los locales de los alrededores donde venden velas artesanales. Finalmente para dar un toque de licor al rompopé utilizamos Zhumir reposado que es un tipo de aguardiente utilizado en Ecuador, es un licor nacional utilizado para consumo directo como bebida alcohólica que existe de diversos sabores y grados alcohólicos, utilizando como base principal sabores ecuatorianos en la preparación del licor. Así también utilizado para dar un toque de licor nacional a preparaciones dulces.

En resumen como ingredientes característicos a lo largo de la sierra nuestra dieta se constituye en tres productos de la tierra que son el maíz, las papas y los guisantes. Se pueden lograr con estos tres elementos varios platos como tostado, canguil, ⁴⁰chuchuca, ⁴¹mazamoras, y tortillas. Además se cocina hasta ahora el choclo entero o se los molían para la elaboración de las humitas. Ahora se compra la harina lista para realizar las preparaciones antes se la elaboraba desde la materia prima. Con esta misma harina se elaboraban las chichas y el vinagre y de las cañas la miel que ahora acompañan muchos postres tradicionales. La

³⁹Es el vino utilizado en las liturgias cristianas y, en particular, en la misa.

⁴⁰Maíz a medio madurar conocido como cau, esto quiere decir que pasó de ser tierno pero no está maduro

⁴¹Postre popular de varios países iberoamericanos

cocina ha variado en que antes se elaborada todo desde el producto mismo, a diferencia de ahora que ya se tiene todo listo solo para la preparación final. Las papas hasta ahora se consumían cocidas, asadas, en puré en sopas, así como los guisantes que se cocinaban juntos en grandes ollas con cuy nabos y condimentos. Dentro de las bebidas tradicionales están la chicha de maíz y la chicha de frutas que se elaboraban con moras. Así como el ⁴²chaguarmishqui que es el zumo del maguey. La cocina se regía mucho a lo que la naturaleza nos podía brindar, la caza que se tenía, los animales y las temporadas de las plantas y sus frutos. El anís, el comino, la pimienta, la vainilla, la canela fueron especies que fueron introducidas y el achiote y el ishpingo son nativos. La chirimoya es de las mejores frutas que tenemos, su pulpa es muy dulce y acuosa, siempre fuimos ricos en frutas un ejemplo de eso la frutilla a quienes los españoles comentaron que las mejores son las de Ambato y triplicaban el tamaño de las europeas. La guanaba, la naranjilla, el capulí y el banano so frutos que llamaron mucho la atención por sus sabores, colores y tamaños. Y así como fusión nosotros agregamos a nuestros productos frutos introducidos como cidras, duraznos, granadas, higos, limas, nueves, sandías, uvas, aceitunas y almendras.

⁴²Dulce de Penco.

5.5 Menú propuesto

APERITIVO (Sierra Centro)

Pastel Tradicional acompañado de Ají

ENTRADA (Sierra Sur)

Delicioso Repe Lojano con queso

PLATO FUERTE (Sierra Norte)

Cariucho de Gallina

POSTRE (Sierra General)

Torta de Chirimoya con Rompope

5.6 Explicación del Menú

5.6.1 Aperitivo

Pastel de Sesos acompañado de mermelada de ají y decorado con brotes de cebolla.

Para la elaboración del pastel se lavaron los sesos y se desaguaron, para posteriormente limpiarlos y blanquearlos. Se hizo un refrito con cebolla perla, pimienta roja y verde, ajos, cebollín y perejil. Se cocinó el arroz y se mezcló con los sesos finamente picados con sal, y pimienta. Se procedió a freír el pastel y terminar la cocción en el horno. La mermelada se hace a base de un almíbar y ají blanqueado previamente tres veces. Sirviendo

con un ají de tomate de árbol que se lo realizo cocinando el tomate licuando junto al ají rojo nacional sin pepas y agregando cebolla paitaña encurtida, sal, pimienta, aceite y cilantro.

5.6.2 Entrada

Repe Lojano acompañado de chifles y un aro de ají encurtido.

El repe se elaboro a base de un refrito de cebolla perla, ajo, comino, sal, achiote y manteca de cerdo agregándole agua, preferiblemente el agua en donde se cocino las arvejas previamente, se pela el plátano y se agrega a la preparación en medias lunas cuando el agua este hirviendo. Se cocina el plátano y se agrega el queso rallado y la leche, finalmente se corrige sazón y se le agrega cilantro decorando el plato con chifles, aguacate y un ají encurtido en rodaja.

5.6.3 Plato fuerte

Cariucho de Gallina en salsa de maní acompañado de papas cocinadas con un toque de cilantro, servido con lechuga limón y aguacate.

Se deshuesa las gallinas y se las adoba con aceite de ajo, sal, pimienta, comino, ajo entero y achiote. Se hace un refrito con zanahoria blanqueada que es parte del relleno, se enrolla en plástico film y se cocina en vapor al 100% para después proceder a cortar medallones y sellar antes de servir. Se sirve con papas laminadas y cocinadas previamente salteadas con cilantro y manteca. Se pica la lechuga en chiffonade y se sirve con limón y sal. Se decora el plato finalmente con tres medallones de gallina en base de salsa de maní

previamente elaborada a base de un refrito y maní licuado con leche, las papas como guarnición y la lechuga con brotes de lechuga.

5.6.4 Postre

Torta De Chirimoya con mejido dulce, acompañado de Rompopo y decorado con reducción de vino tinto y almendras fileteadas.

Para la elaboración de la torta se realiza un mouse de chirimoya previamente cocinada en una mezcla de vino aromatizada con pimienta dulce, clavo de olor, licor de naranja y canela. Para el mejido se cocina en una olla el queso rallado con azúcar, huevos, pasas y vino, y se hornear hasta que esté dorado, se deja enfriar y se corta con un cortapastas redondo. Para el armado se pone el mouse en una manga pastelera y se arma en moldes redondos primero una capa de mouse, luego una capa de mejido y finalmente una más de mouse. Para meter al congelador. Hacemos una reducción de vino tinto con azúcar. Picamos almendras tostadas y cuando la torta esta lista la pasamos sobre las almendras.

5.7 DETALLE DE TÉCNICAS CULINARIAS EMPLEADAS

5.7.1 Técnicas culinarias utilizadas

Con los productos introducidos y nativos a raíz del mestizaje con los españoles se instalaron molinos accionados con agua para poder moler el trigo, la cebada y el maíz, sin embargo en las casas era muy común utilizar las piedras de moler. Adobar la carne no solo

con sal sino con especias fue una práctica que se aplicó a la carne de los animales introducidos y también al cuy que era nativo. Marinar carnes, mariscos y pescados fueron técnicas utilizadas con frecuencia como freír al sartén y cocinar al vapor. Los hornos de bóveda facilitaron el horneado del pan y de las carnes.

Las técnicas utilizadas en el menú fueron:

- Brunoise
- Horneado
- Deshuesar
- Empacar al vacío
- Semibatido de Mousse
- Juliana
- Bastón
- Chiffonade
- Chips
- Blanquear
- Desaguar
- Enrollado

5.8 Maridaje del Menú

Hay que conocer que hoy en día en el Ecuador ya se producen varios vinos. En el Ecuador existen variedades de uvas que son la Uva Palomino para la elaboración del vino blanco que es utilizado y existe desde la época colonial, en Ecuador la primera barrica de vino existió en el año de 1994. En el año 2000 se comenzó a comercializar el producto. Actualmente contamos con la Bodega Dos hemisferios en el Guayas que inicia con una uva de mesa y en 2006 saca su primer vino. Existe también Paradoja que es un Blend de Cabernet Sauvignon y Malbec. Para el maridaje de este menú se propone una de las bebidas más tradicionales que es la chicha debido a que el menú contiene elementos propios de la cocina de Antaño y esta bebida era la más tradicional para acompañar las comidas. Ya que el menú tiene componentes con papa, maní, tubérculos, sopas, maní es muy apropiado. Si quisiéramos hacer un maridaje con vinos ecuatorianos ahora el Vino Palomino Fino 2012 de la Bodega Chaupa es un buen vino para poder maridar sopas ecuatorianas por su sabor.

6 CAPÍTULO III

REPORTE FINANCIERO Y PROCESAMIENTO DE RECETAS

6.1 Ejecución del Menú

El menú ecuatoriano Del Carchi Al Macará recorriendo sabores de Antaño se lo realizó mediante requisiciones pensadas para un mínimo de clientes esperados en un día de trabajo en el Restaurante Marcus Apicius. En base a las requisiciones y a las ventas se elaboraron los informes de ventas y costos.

6.2 INFORME DE VENTAS

En la semana del 18 al 23 de febrero del 2013, se vendieron 30 menús a \$19.95 más impuestos cada uno. En base a las requisiciones elaboradas respectivas del menú ecuatoriano el costo real de la preparación del menú fue de \$ 5.41 y el costo teórico basado en las recetas estándar fue de \$ 3.89. El ingreso obtenido por ventas fue de \$ 670.50, el costo total real fue de \$487.79, logrando una utilidad de \$182.71. El food cost porcentual fue de 73%. Es un costo relativamente alto dado a la materia prima prevista por la baja venta de menús.

6.3 COSTOS

6.3.1 COSTOS TEÓRICO

APERITIVO	
Pastel de sesos	0.22
Ají de tomate de árbol	0.03
Costo total por porción	0.25

Tabla 1. Costo Teórico Aperitivo

ENTRADA	
Repe Lojano	0.36
Costo total por porción	0.36

Tabla 2. Costo Teórico Entrada

PLATO FUERTE	
Cariucho de Gallina	2.41
Salsa de Maní	0.13
Costo Total por Porción	2.54

Tabla 3. Tabla Costo Teórico Plato Fuerte

POSTRE	
Torta de chirimoya	0.39
Mejido	0.12
Rompopo	0.20
Reducción de Vino Tinto	0.03
Costo total por porción	0.74

Tabla 4. Tabla Costo Teórico Postre

COSTO TEÓRICO TOTAL DEL MENÚ	3.89
-------------------------------------	-------------

6.3.2 COSTO REQUISICIONES

REQUISICIÓN DE BODEGA				
UNIDAD	SOLICITADO	DESCRIPCIÓN	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
kg	6.00	Plátano seda Verde	0.70	1.33
Kg	1.00	Plátano verde Barragán	0.70	2.31

Kg	1.00	Cebolla Blanca	0.75	0.75
Kg	1.00	Cebolla Perla	0.70	0.70
kg	0.200	Cilantro	1.50	0.00
Kg	2.00	Queso Fresco	5.72	11.44
Lt	4.00	Leche Entera	0.98	3.93
Lt	4.00	Crema de Leche	2.90	11.60
Kg	0.500	Cerdo Manteca	5.79	2.61
Kg	0.150	Ajo entero	3.80	0.57
Kg	0.150	Ajo pelado	3.80	0.57
Kg	4.00	Arveja Fresca	4.50	18.00
Kg	4.00	Papa Chola	1.05	4.20
kg	25.00	Gallina de Campo	10.00	265.00
Kg	1.00	Zanahoria Amarilla	0.75	0.75
Kg	1.500	Lechuga Criolla	1.29	1.94
Kg	0.400	Aguacate	2.00	0.80
Kg	0.200	Perejil Liso	6.00	1.20

Unidad	70	Huevos	0.11	7.93
Kg	0.050	Clavo de Olor Entero	23.04	1.15
Kg	0.090	Pimenta Dulce	6.11	0.55
Kg	2.00	Azúcar	0.82	1.64
Kg	0.020	Canela en Polvo	15.51	0.31
Kg	0.020	Canela en Rama	13.63	0.27
Kg	0.020	Nuez Moscada	28.20	0.56
Lt	0.020	Esencia de vainilla negra	6.90	0.00
Lt	0.100	Zhumir seco 40° - 28°	7.45	0.00
Kg	3.00	Chirimoya	8.50	18.70
Lt	1.00	VB Clos de Pirque	4.88	4.88
Lt	0.120	Grand antier	100.00	0.00
Kg	0.600	Pasas	3.15	1.89
Lt	1.00	VT Clos de	4.41	4.41

		pirque		
Kg	0.600	Almendra fileteada	16.92	10.15
Kg	0.800	Ternera Sesos	11.26	0.00
Kg	0.400	Pimiento Rojo	2.50	1.00
Kg	0.050	Cebollín	8.00	0.40
Kg	0.050	Arroz	1.00	0.50
Lt	0.060	Aceite de oliva Galón	6.90	4.14
Kg	0.200	Comino molido	6.11	1.22
Lt	0.500	Aceite de Achiote	3.77	3.77
Kg	0.100	Pimienta negra Molida	10.50	1.05
Kg	0.700	Ají Rojo Nacional	0.80	0.56
Kg	0.500	Tomate de Árbol	1.25	0.63
Kg	0.200	Cebolla Paiteña	0.60	0.12
	1.00	Chantipack	4.14	0.00

Kg	0.120	Gelatina Sin Sabor	10.84	0.00
Unidad	2.00	Pack Brotes hortalizas	14.00	0.00
Lt	0.750	Zhumir resposado	18.20	13.65
Lt	0.100	Cointreau	52.80	5.28
Kg	2.650	Res sesos	2.60	6.89
Unidad	2.00	Flor comestible varias	8.00	32.00
Kg	1.00	Cebolla Perla	0.70	0.70
Kg	2.00	Queso fresco	5.72	11.33
Kg	0.200	Ajo Pelado	3.80	0.76
Kg	2.00	Zanahoria Amarilla	0.75	1.50
Kg	2.00	Aguacate	2.00	4.00
Lt	0.200	Cointreau	52.80	10.56
Kg	0.050	Cebollín	8.00	0.40
Kg	0.150	Pimiento Rojo	2.50	0.38

Kg	2.00	Tomate de Árbol	1.25	2.50
Kg	0.400	Cebolla Paiteña	0.60	0.24
Lt	1.00	Leche entera	0.98	0.98
Unidad	50.00	Tarrina plástica x ¼ l	0.04	1.79
kg	0.50	Azúcar	0.82	0.41
Unidad	50.00	Tapa tarrina plástica ¼ l	0.02	0.90
TOTAL:				487.79
COSTO POR PORCIÓN:				5.41

Tabla 5. Requisición I

6.3.3 COSTOS REALES

Precio de Venta	22.35
Menús Vendidos	30
INGRESO DE VENTAS	670.50

Tabla 6. Costos Reales

RESUMEN DE COSTOS MENÚ ECUATORIANO	
Total Requisiciones	487.79
Ventas	670.50
Utilidad	182.71
FoodCost %	73%

Tabla 7. Costos Menú

6.4 COMPARACIÓN Y RESULTADOS

Se obtuvieron los siguientes resultados:

- Costo real por Menú: 5.41
- Costo teórico por Menú: **3.89**
- Ingreso por ventas: 670.50 100%
- Costo real total: 487.79 73%
- Utilidad: 182.71 16%

La diferencia entre los costos reales y costos teóricos se ha debido al desperdicio de producto durante el procesamiento de cada receta, además que lo que se calculo en la requisición original fue calculado para 90 personas, de las cuales solamente se pudo vender 30 menús en total y en eso recae la gran diferencia entre costos, es decir la materia restante se proceso pero no se vendió. Es de esta manera que el costo varía. Inicialmente las requisiciones han sido hechas para una producción que responda a una demanda de alrededor de 15 menús diarios, pero al finalizar el periodo únicamente se han vendido 5 en promedio.

El food cost resulta ser bastante, lo óptimo es tener un food cost de 35% pero en este caso fue de 73% lo que representa una utilidad menor.

6.5 Recetas Estándar

PASTEL DE SESOS				
CANTIDAD	UD	INGREDIENTES	PRECIO	RECETA
kg	0,300	Sesos	3,37	CATEGORÍA: Aperitivo. Comida Ecuatoriana
kg	0,050	Cebolla Perla	0,03	PORCIONES: 20pax
kg	0,050	Pimiento Rojo	0,13	
kg	0,010	Ajo Confitado	0,03	
unidades	5	Huevos	0,55	
kg	0,080	Arroz Cocinado	0,08	
kg	0,010	Cebollín	0,01	
kg	0,010	Perejil Liso	0,06	
kg	0,005	Aceite de Oliva	0,03	
kg	0,002	Brotos de cebolla	0,04	

kg	0,005	Sal y Pimienta	0,01	
<u>TOTAL:</u>			4,34	
PROCEDIMIENTO				
<p>Lavar los sesos y desaguar en agua con vinagre por 2 horas. Limpiar los sesos. Blanquear los sesos por 4 minutos en agua hirviendo. Picar los sesos. Picar cebolla perla en brunoise finos y picar pimienta roja en brunoise fino. Confitar ajos. Picar cebollín y perejil liso fino. Cocinar arroz blanco. Hacer un refrito con la cebolla el pimienta, el ajo. Mezclar el refrito con los sesos picados, el cebollín, perejil, el arroz, sal, pimienta, y huevos. Freír en aceite de oliva hasta que se dore y terminar la cocción en el horno. Cortar con un corta pastas pequeño, decorar con brotes de cebolla y mermelada de ají. Poner el ají en un salsero adicional.</p>				

Tabla 8. Receta Pastel de Sesos

AJÍ				
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	PRECIO	RECETA
kg	0,400	Tomate de Árbol	0,50	CATEGORÍA: Salsa PORCIONES: 20 pax
kg	0,150	Cebolla Paitaña	0,09	
kg	0,020	Aceite	0,13	
kg	0,020	Cilantro	0,03	
kg	0,010	Sal y Pimienta	0,02	
<u>TOTAL:</u>			0,77	
PROCEDIMIENTO				
<p>Cocinar el tomate de árbol, desaguar cebolla paitaña en plumas, picar cilantro fino. Blanquear el ají una vez y quitar las pepas. Licuar el tomate de árbol con el ají y agregar un poco de aceite y sal. Agregar la cebolla y el cilantro.</p>				

Tabla 9. Receta Ají

REPE LOJANO				
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	PRECIO	RECETA
kg	0,500	Arveja	2,25	CATEGORÍA: Sopas
kg	2,500	Plátanos seda verde	1,71	
kg	0,030	Ajo	0,11	PORCIONES: 25 pax
kg	0,030	Cebolla blanca	0,03	
kg	0,010	Comino	0,06	
kg	0,010	Achiote	0,03	
kg	0,010	Manteca	0,01	
kg	0,400	Queso fresco	2,28	
kg	0,020	Cilantro	0,03	
lt	2,000	Leche	1,96	
kg	0,020	sal y pimienta	0,01	
kg	1,000	Chifles	0,7	
<u>TOTAL:</u>			9,18	
PROCEDIMIENTO				

Cocinar las arvejas en agua con sal. Picar en brunoise fino la cebolla perla. Pelar el plátano seda verde y picar en medias lunas y reservar en agua con aceite. Realizar un refrito con cebolla perla picada en brunoise fino, con ajo machacado, comino, achiote, sal y manteca de cerdo. Cocinar hasta que la cebolla este suave. Agregar el agua y hervir. Cuando el agua hierva agregar el plátano para que no se haga negro, reducir la temperatura y cocinar durante 20 -25 min. Aplastar algunos guineos para espesar. Agregar el queso rallado a la sopa y la leche y cocinar por cinco minutos más. Agregar las arvejas y añadir el cilantro, sal y servir. Hacer unos chifles para la decoración y picar un ají en rodajas dejar en aceite para el montaje del plato.

Tabla 10. Receta Repe Lojano

CARIUCHO DE GALLINA				
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	PRECIO	RECETA
kg	7,500	Gallina de Campo	34,00	CATEGORÍA: Plato Fuerte
kg	0,020	Ajo	0,07	PORCIONES: 16pax
kg	0,015	Achiote	0,05	
kg	0,250	Cebolla Perla	0,18	
kg	0,150	Zanahoria	0,09	
kg	0,050	Aceite de Ajo	0,34	
kg	0,500	Papa Chola	0,05	
kg	0,050	Brotes	1,4	
kg	0,100	Limón	1	
kg	0,300	Lechuga	0,4	
kg	0,400	Aguacate	0,8	
kg	0,080	Cilantro	0,12	
kg	0,020	Sal y Pimienta	0,02	
<u>TOTAL:</u>			38,52	
<u>PROCEDIMIENTO</u>				

Deshuesar las gallinas y adobar con aceite de ajo, sal, pimienta, comino, ajo entero y achiote. Hacer un refrito para el relleno de la gallina con cebolla perla, achiote y ajo. Cortar zanahorias en bastones y blanquear. Aplastar las gallinas para armar un rollo, rellenar con el refrito y bastones de zanahoria, enrollar en plástico film. Cocinar en un steamer al 100% vapor a 92°C por 40 minutos. Pelar papa chola y laminar no tan fino y cocinar. Saltear con manteca y cilantro. Picar lechuga en chiffonade y agregar sal con limón. Separar brotes de lechuga verde y roja y reservar en agua fría. Para el montaje del plato cortar tres medallones iguales de gallina, y poner encima de una base de salsa de maní. Poner las papas como guarnición y la lechuga con aguacate un limón en rodaja y los brotes de lechuga.

Tabla 11. Receta Cariucho de Gallina

SALSA DE MANÍ				
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	PRECIO	RECETA
kg	0,250	Maní	1,40	CATEGORÍA: Salsa PORCIONES: 16
ml	0,500	Leche	0,50	
kg	0,015	Cebolla Blanca	0,01	
kg	0,010	Achiote	0,03	
kg	0,005	Comino	0,03	
kg	0,005	Sal y Pimienta	0,01	
<u>TOTAL:</u>			1,98	
PROCEDIMIENTO				
<p>Picar cebolla perla en brunoise fino. Licuar el maní con leche. Hacer un refrito con la cebolla, ajo machacado, achiote y aceite, sal, pimienta y un poco de comino, agregar la mezcla licuada y cocinar el maní, si se espesa mucho agregar más leche.</p>				

Tabla 12. Receta Salsa de Maní

TORTA DE CHIRIMOYA				
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	PRECIO	RECETA
kg	0,800	Chirimoya	6,80	CATEGORÍA: Postre
lt	0,100	Vino Blanco	0,48	
kg	0,040	Azúcar	0,03	
kg	0,002	Pimienta Dulce	0,01	
kg	0,010	Licor de Naranja	1,00	
kg	0,500	Crema de Leche	1,45	
kg	0,200	Claras de huevo	0,40	
kg	0,400	Azúcar	0,33	
kg	0,018	Gelatina	0,20	
kg	0,300	Almendras	5,00	
kg	0,001	Pétalos de rosa	0,02	
<u>TOTAL:</u>			15,72	
<u>PROCEDIMIENTO</u>				
<p>Batir crema de leche 35% materia grasa a medio punto de mouse y reservar en el frio.</p> <p>Realizar un merengue suizo con claras y azúcar y dejar enfriar. Hidratar la gelatina sin sabor. Hacer un almíbar con vino blanco, azúcar y pimienta dulce. Una vez disuelto el</p>				

azúcar sacar del fuego. Agregar el licor de naranja. Pelar las chirimoyas y quitar las pepas, trabajar rápido la ruta para evitar que se oxide y agregar al almíbar anterior y licuar para obtener la pulpa. Diluir la gelatina y agregar a la pulpa, agregar el merengue a la pulpa y mezclar, luego añadir en forma envolvente la crema semibatida. Poner en los moldes circulares previamente con papel cera y plástico film. Para el armado poner mousse en una manga pastelera, poner mousse en el molde una capa de mejido y cubrir con mousse. Meter al congelador. Hacemos una reducción de vino tinto con azúcar. Picamos almendras tostadas y cuando la torta esta lista la pasamos sobre las almendras.

Tabla 13. Receta Torta de Chirimoya

MEJIDO				
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	PRECIO	RECETA
kg	0,600	Queso Fresco	3,43	CATEGORÍA: Postre PORCIONES: 40
unid	4	Huevos	0,44	
kg	0,120	Azúcar	0,09	
kg	0,005	Canela	0,07	
kg	0,120	Pasas	0,38	
kg	0,010	Vino Blanco	0,05	
<u>TOTAL:</u>			4,46	
PROCEDIMIENTO				
Colocar queso rallado en una olla, azúcar y el huevo, poner a fuego moderado y mover con una cuchara de madera hasta que se cocine. Agregar las pasas y el vino. Extender en una bandeja y hornear por 8-10 min a 160°C o hasta que esté dorado. Cortar con un corta pastas pequeño del tamaño del molde redondo.				

Tabla 14. Receta Mejido

ROMPOPE				
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	PRECIO	RECETA
lt	2,000	Leche	1,97	CATEGORÍA: Postre
kg	1,000	Azúcar	0,82	
unidades	40	Yemas	4,4	
kg	0,050	Zhumir reposado	0,38	
kg	0,005	Canela en polvo	0,07	
kg	0,005	Nuez Moscada	0,14	
kg	0,005	Clavo de olor	0,12	
ml	0,005	Esencia de Vainilla	0,03	
<u>TOTAL:</u>			7,93	
PROCEDIMIENTO				
<p>En una olla colocar la mitad del azúcar con la leche y el zhumir. En un tazón aparte poner las yemas y la mitad del azúcar, batir enérgicamente hasta tener una estructura esponjosa de color pálido. Hervir la leche y agregar poco a poco a las yemas. Una vez vertida toda la leche batir por 8 minutos y servir. Para el armado del plato hacemos una línea con reducción de vino, colocamos la torta en el lado derecho, al izquierdo el shot de rompoppe, una línea de almendras picadas y una línea de mejido en crumble, y una línea de almendras</p>				

fileteadas tostadas. Decorar con pétalos de rosa.

Tabla 15. Receta Rompopo

REDUCCIÓN DE VINO TINTO				
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	PRECIO	RECETA
lt	0,250	Vino Tinto	1,1	CATEGORÍA: Postre PORCIONES: 40pax
kg	0,100	Azúcar	0,08	
<u>TOTAL:</u>			1,18	
PROCEDIMIENTO				
Poner el azúcar con el vino a hervir en una olla. Dejar hasta reducir y que espese un poco en consistencia de reducción.				

Tabla 16. Receta Reducción de Vino Tinto

7 CAPITULO IV

PROCEDIMIENTOS DE RECETAS Y PRESUPUESTO DE TESIS

7.1 Procedimiento de las recetas

7.1.1 Pastel de Sesos

AJÍ: Cocinar el tomate de árbol, desaguar cebolla paiteña en plumas, picar cilantro fino. Blanquear el ají una vez y quitar las pepas. Licuar el tomate de árbol con el ají y agregar un poco de aceite y sal. Agregar la cebolla y el cilantro.

MERMELADA DE AJÍ: Blanquear tres veces el ají, a la ultima agua agregar azúcar y dejar reducir. Picar fino un ají y agregar.

- Lavar los sesos y desaguar en agua con vinagre por 2 horas.
- Limpiar los sesos
- Blanquear los sesos por 4 minutos en agua hirviendo
- Picar los sesos
- Picar cebolla perla en brunoise finos y picar pimienta roja en brunoise fino.
- Confitar ajos
- Picar cebollín y perejil liso fino

- Cocinar arroz blanco.
- Hacer un refrito con la cebolla el pimiento, el ajo.
- Mezclar el refrito con los sesos picados, el cebollín, perejil, el arroz, sal, pimienta, y huevos.
- Freír en aceite de oliva hasta que se dore y terminar la cocción en el horno.
- Cortar con un corta pastas pequeño, decorar con brotes de cebolla y mermelada de ají.
- Poner el ají en un salsero adicional.

7.2 Repe Lojano

- Cocinar las arvejas en agua con sal.
- Picar en brunoise fino la cebolla perla.
- Pelar el plátano seda verde y picar en medias lunas y reservar en agua con aceite.
- Realizar un refrito con cebolla perla picada en brunoise fino, con ajo machacado, comino, achiote, sal y manteca de cerdo.
- Cocinar hasta que la cebolla este suave.
- Agregar el agua y hervir.
- Cuando el agua hierva agregar el plátano para que no se haga negro, reducir la temperatura y cocinar durante 20 -25 min. Aplastar algunos guineos para espesar.
- Agregar el queso rallado a la sopa y la leche y cocinar por cinco minutos más.
- Agregar las arvejas y añadir el cilantro, sal y servir.

- Hacer unos chifles para la decoración y picar un ají en rodajas dejar en aceite para el montaje del plato.

7.3 Cariucho de Gallina

SALSA DE MANÍ: Picar cebolla perla en brunoise fino. Licuar el maní con leche. Hacer un refrito con la cebolla, ajo machacado, achiote y aceite, sal, pimienta y un poco de comino, agregar la mezcla licuada y cocinar el maní, si se espesa mucho agregar más leche.

- Deshuesar las gallinas y adobar con aceite de ajo, sal, pimienta, comino, ajo entero y achiote.
- Hacer un refrito para el relleno de la gallina con cebolla perla, achiote y ajo.
- Cortar zanahorias en bastones y blanquear.
- Aplastar las gallinas para armar un rollo, rellenar con el refrito y bastones de zanahoria, enrollar en plástico film.
- Cocinar en un steamer al 100% vapor a 92°C por 40 minutos.
- Pelar papa chola y laminar no tan fino y cocinar.
- Saltear con manteca y cilantro.
- Picar lechuga en chiffonade y agregar sal con limón.
- Separar brotes de lechuga verde y roja y reservar en agua fría.

- Para el montaje del plato cortar tres medallones iguales de gallina, y poner encima de una base de salsa de maní. Poner las papas como guarnición y la lechuga con aguacate un limón en rodaja y los brotes de lechuga.

7.4 *Torta de Chirimoya con Rompope*

MEJIDO: Colocar queso rallado en una olla, azúcar y el huevo, poner a fuego moderado y mover con una cuchara de madera hasta que se cocine. Agregar las pasas y el vino. Extender en una bandeja y hornear por 8-10 min a 160°C o hasta que esté dorado. Cortar con un corta pastas pequeño del tamaño del molde redondo.

MOUSSE DE CHIRIMOYA

- Batir crema de leche 35% materia grasa a medio punto de mousse y reservar en el frío.
- Realizar un merengue suizo con claras y azúcar y dejar enfriar.
- Hidratar la gelatina sin sabor.
- Hacer un almíbar con vino blanco, azúcar y pimienta dulce. Una vez disuelto el azúcar sacar del fuego. Agregar el licor de naranja.
- Pelar las chirimoyas y quitar las pepas, trabajar rápido la ruta para evitar que se oxide y agregar al almíbar anterior y licuar para obtener la pulpa.
- Diluir la gelatina y agregar a la pulpa, agregar el merengue a la pulpa y mezclar, luego añadir en forma envolvente la crema semibatida.

- Poner en los moldes circulares previamente con papel cera y plástico film.
- Para el armado poner mouse en una manga pastelera, poner mousse en el molde una capa de mejido y cubrir con mousse. Meter al congelador.
- Hacemos una reducción de vino tinto con azúcar.
- Picamos almendras tostadas y cuando la torta esta lista la pasamos sobre las almendras.

ROMPOPE:

- En una olla colocar la mitad del azúcar con la leche y el zhumir
- En un tazón aparte poner las yemas y la mitad del azúcar, batir enérgicamente hasta tener una estructura esponjosa de color pálido.
- Hervir la leche y agregar poco a poco a las yemas.
- Una vez vertida toda la leche batir por 8 minutos y servir.
- Para el armado del plato hacemos una línea con reducción de vino, colocamos la torta en el lado derecho, al izquierdo el shot de rompope, una línea de almendras picadas y una línea de mejido en crumble, y una línea de almendras fileteadas tostadas. Decorar con pétalos de rosa.

7.5 Presupuesto empleado en la tesis

La investigación de todo el menú propuesto para el menú Del Carchi Al Macará: Recorriendo Sabores de Antaño se lo realizó en la Universidad San Francisco de Quito y

todos los recursos se obtuvieron directamente gracias a la facultad de Hospitalidad y Arte Culinario. Para la investigación del presente trabajo se contó con la ayuda y guía del Chef. Homero Miño en su orientación sobre los productos y platos típicos de la cocina ecuatoriana colonial e histórica. Además de tener un gran respaldo bibliográfico en la Biblioteca de la Universidad sobre los fundamentos y las historias de la gastronomía de Ecuador.

Fue importante la guía del Chef. Miño para que en el momento de la degustación de los sabores y texturas me ayudara a confirmar si toda la conjugación del plato eran las adecuadas y las correctas para tener mejor conocimiento sobre técnicas de cocción. Además para la ejecución del menú así como de la tesis en sí, las instalaciones en donde se realizó todo el proceso fueron las instalaciones del restaurante Marcus que es un costo que está asumido por ser parte de la universidad y no afecta al costo de la elaboración de la tesis así como del menú. De igual manera el presupuesto de materia prima que es cubierto por la Universidad directamente. Y finalmente también se obtuvo la guía directa de mi Director de Tesis que fue importante para terminar la tesis Chef David Harrington – Universidad San Francisco de Quito.

8 CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

8.1 Conclusiones

- Hay que tener en cuenta la cocina ecuatoriana tiene muchas bases de preparación en común pero son laboriosas o en algunos casos son procesos muy extensos. Buscar y rescatar los sabores de antaño es un tema complejo dado que no es solamente cocinar un plato típico, sino conocer e involucrarse en cada uno de los procesos tradicionales y poder comprender que es lo que hay detrás de cada plato y sus orígenes.
- Este fue un aprendizaje mucho más amplio que netamente gastronómico, dado que todo tiene un porqué y descubrir el porqué te lleva en un viaje histórico y cultural de nuestra gente.
- Lo importante en nosotros es saber cómo poder plasmar esa comida de antaño de nuestros abuelos en nuevas presentaciones debido a las tendencias de hoy, para lograr una comida excepcional dando un realce a cada sabor y a cada técnica.
- Ha sido un reto la ejecución de este menú debido a que debemos como chefs mantener los sabores y la historia que es lo que le da una riqueza incalculable a nuestra comida, pero convirtiéndola en agentes de difusión mundial e internacional, enseñando que el Ecuador es un país que además de ser rico y tener variedad sabe cómo dar un giro en su gastronomía.
- Este menú fue una gran experiencia, para poder conocer más a fondo los productos ecuatorianos, un poco de su historia así como también el manejo de nuevos géneros, a pesar de todo se logró desempeñar muy bien el menú cumpliendo con el objetivo de saber controlar y tener un mise en place diario, ayudándome de esta manera a poder

adquirir más experiencia y desempeñar un buen menú.

- Con la preparación e investigación de este menú, conocí sin duda muchos productos que no los había tratado antes y no había tenido la oportunidad de manejarlos, además de descubrir nuevas técnicas en la cocina ecuatoriana, para poder controlar la calidad de los productos y el sabor.
- Es importante destacar que el aprendizaje y el manejo de una cocina bajo nuestra responsabilidad es vital para el correcto desenvolvimiento de un restaurante además de siempre mantener una calidad constante para todos nuestros clientes.

8.2 Recomendaciones

- En la elaboración del pastel de sesos hay que tener en cuenta la cantidad que se elabora para un día ya que hay que elaborarlo todos los días y cortar al momento de servir para evitar que el pastel se deshidrate y pierda su esponjosidad.
- El control de los alimentos debe ser constante y diaria debido a que siempre hay que saber en qué fecha fueron elaborados para conocer su frescura y evitar intoxicaciones. Además el manejar temperaturas y días evitara que el alimento se descomponga y dure por más tiempo.
- El rompopo se lo debe realizar todos los días y mantener en refrigeración por que contiene huevo y hay que saber controlar las bacterias que el huevo puede llegar a crear inclusive cuando el huevo sea pasteurizado y así conservar la calidad.
- La torta de chirimoya se debe mantener en congelación e ir sacando el producto de acuerdo a la demanda del menú y deben estar cubiertas para evitar la oxidación de la torta en la capa externa al frio.

- Es recomendable al elaborar el repe cuando se piquen los plátanos verdes dejarlos en agua con aceite para evitar que se oxiden y cuando se va a cocinar la sopa asegurarse que el agua de cocción este hirviendo para así evitar que la sopa tome un color negro de los plátanos.
- Cuando se trabaja la chirimoya tener cuidado debido a su rapidez en fermentarse cambiando así su sabor, calidad y color. Es recomendable siempre tener todo listo antes de pelar la chirimoya pasa que esta pueda ser utilizada al instante.

9 Índice de Palabras

A

asnayuyo24

B

bavarois46

C

cántaros37

capulí.....21

cariucho.....33

Catamayo29

cedazos.....37

Ch

Chagra.....27

chaguarmishqui49

chuchuca48

chuno.....24

C

colágeno46

comparsas.....27

E

Equinoccio27

eucalipto.....28

F

Fanesca19

G

Guayllabamba.....22

I

Incas20

Inti Raymi27

J

Jora.....30

Ll

llapingachos21

L

locros.....24

M

maguey.....20

mamey.....20

mazamorras48

melloco.....24

membrillo21

mondongo19

P

paico24

potajes20

Q

quichuas33

Quillasingas.....25

S

Sacromonte de Granada31

sancochos24

Saraguro28

T

tiestos37

tatora38

TULLPA38

V

viandas20

vino de consagración48

Y

yahuarlocro21

yumbada.....27

10 Bibliografía

- Barrera, Julio Pazos. El Sabor de la Memoria, Historia de la cocina quiteña. Ed. Adriana Pacheco Bustillos Alfonso Ortiz Crespo. Abril 2008. . Vol. I. Quito : FONSA, 2010. Fondo de Salvamento del Patrimonio Cultural de Quito, 2008. I vols.
- Daniel Santoro. Sommelier profesional. De Charla Magistral Maridaje en la Cocina Quiteña. Centro de Convenciones Bicentenario.Cocinas Patrimoniales., Quito - Pichincha. 18 de Julio de 2014.
- Ecuador, Calendario de Fiestas Tradicionales y Folklóricas del. Hoteles Ecuador. 2014. 30 de Julio de 2014
<<http://www.hotelecuador.com.ec/disptxt2.php?id=322&tipo=calendario&menu=Calendario%20de%20Fiestas&idiom=1>>.
- León, Edgar. Sopas la Identidad de Ecuador; Soups Ecuador's Identity. Quito: EdiEcuatorial, 2012. Noviembre.
- Neto., Paulo De Carcalho. Antologia del Folklore Ecuatoriano. Ed. Ilustrada. Edición II. II vols. Quito - Pichincha: Abya Yala, 1994.
- Obando, Segundo. «Tradiciones de Natabuela.» Obando, Segundo. Tradiciones de Imbabura. 2da. Quito: ABYA - YALA, 1986. 311.

Pintado, Dr. Diego Antonio Rojas. Tradiciones y Contrastes. Quito: Tecnosuministros, s.f.

Richardson, Henry. Ecuador Gastronomico. Cocina Lojana. 15 de Abril - Mayo de 2013. 30 de Julio de 2014 <<http://www.abordo.com.ec/abordo/pdfTemas/100771.pdf>>.

Roldan, Alfredo Fuentes. Quito Tradiciones. Vol. Tomo II. Quito: Ediciones ABYA -YALA, 1995. 2 vols.

Sabor, La Ruta del. Wordpress. 2014. 30 de Julio de 2014 <<http://soryelena.wordpress.com/provincias/carchi/>>.

Sánchez, Dr. Jorge Núñez. Casa de La Cultura Ecuatoriana. Quito: Director de la seccion de Historia y Geografía de la casa de la Cultura Ecuatoriana. , s.f.

11 Anexos

11.1 MENÚ ECUATORIANO



Ilustración 1. Diseño Menú

11.2 FOTOS DE LOS PLATOS

11.2.1 APERITIVO

Pastel de sesos con mermelada de ají y decorado con brotes de cebolla.



Ilustración 2. Pastel de Sesos

11.2.2 ENTRADA

Repe lojano con arvejas decorado con chifles y aro de ají confit.



Ilustración 3. Repe Lojano



Ilustración 4. Repe Lojano II

11.2.3 PLATO FUERTE

Cariucho de Gallina en salsa de Maní con papas en cilantro acompañados con lechuga y aguacate



Ilustración 5. Cariucho de Gallina



Ilustración 6. Cariucho de Gallina II

11.2.4 POSTRE**Torta de Chirimoya relleno de mejido con una capa de almendras servido con Rompope****Ilustración 7. Torta de Chirimoya con Rompope**

11.3 FOTOGRAFÍAS DE MISE EN PLACE







11.4 FOTOGRAFÍAS DE LOS UTENSILIOS



