

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

GREEK TABERNA GRIEGA

Daniela Karina Jaramillo Chujon
Andrea Paola Martínez Trujillo

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

Quito, agosto de 2015

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

Hoja de Aprobación de Tesis

GREEK TABERNA GRIEGA

Daniela Karina Jaramillo Chujon
Andrea Paola Martínez Trujillo

David Harrington, Chef
Director de Tesis

Claudio Ianotti, Chef Internacional
Director Académico del Colegio de
Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

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

Quito, agosto de 2015

© 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 a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firmas: _____

Nombres: Daniela Karina Jaramillo Chujon

C.I.: 171406299-7

Firmas: _____

Nombres: Andrea Paola Martínez Trujillo

C.I.: 171886809-2

Lugar y fecha: Quito, agosto de 2015

Resumen

El siguiente trabajo recopila la información sobre la tercera edición del Gastrochallenge del colegio de Arte Culinario y Hospitalidad de la Universidad San Francisco de Quito. Este estudio resume la investigación realizada para la propuesta del concepto gastronómico del restaurante “Greek Taberna Griega”, su menú, la planificación, y la ejecución del proyecto, así como también la información financiera obtenida desde el inicio hasta su cierre.

Abstract

The following report collects the information about the third edition of Gastrochallenge carried out by the faculty of Culinary Arts and Hospitality that took place in Universidad San Francisco de Quito. This study sums up the investigation made in order to create the concept of the restaurant “Greek Taberna Griega”, its menu, the planning and execution of the project. Also included in this paper is the financial data collected throughout the duration of the project.

Tabla de Contenido

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| RESUMEN EJECUTIVO | 9 |
| GRECIA: HISTORIA Y CULTURA | 10 |
| <i>Gastronomía Griega</i> | 10 |
| <i>Una Cocina Saludable</i> | 10 |
| <i>Los Mesés</i> | 10 |
| <i>Legado Culinario Turco</i> | 11 |
| <i>Mitología Griega</i> | 12 |
| <i>Música y Danza</i> | 13 |
| <i>Festividades</i> | 14 |
| GRECIA Y SUS PRODUCTOS | 16 |
| <i>Aceites</i> | 16 |
| <i>Ajo</i> | 16 |
| <i>Condimentos</i> | 16 |
| <i>Olivo</i> | 17 |
| <i>Carnes y Pescados</i> | 17 |
| <i>Legumbres y Verduras</i> | 18 |
| <i>Cereales</i> | 19 |
| <i>Patatas</i> | 19 |
| <i>Queso Féta</i> | 19 |
| <i>Yogur</i> | 20 |
| <i>Melocotón</i> | 20 |
| <i>Ouzo</i> | 21 |
| <i>Retsína</i> | 21 |
| <i>Tsípuro</i> | 22 |
| GRECIA Y SU GASTRONOMÍA | 23 |
| <i>Mésés</i> | 23 |
| Antzújes | 23 |
| Psária Xidáta | 23 |
| Flórinis | 23 |
| Melitzanossaláta | 24 |
| <i>Carnes</i> | 24 |
| Gurunópulo Psitó | 24 |
| Sofrito | 24 |
| <i>Legumbre y Verduras</i> | 25 |
| Jemistá | 25 |
| Angináres à la Polita | 25 |
| <i>Café y Postres</i> | 26 |
| Galaktobúreko | 26 |
| <i>Salsas</i> | 26 |
| Tzatzíki | 26 |
| Sálsa Ntomáta | 27 |
| <i>Conservas</i> | 27 |
| Tsakistés | 28 |
| CONCEPTO GASTRONÓMICO | 29 |
| MENÚ | 30 |
| <i>Tabla Mezze</i> | 30 |
| <i>Mezze Chips</i> | 30 |

| | |
|--|-----------|
| <i>Souvlaki</i> | 31 |
| <i>Ensalada Griega</i> | 31 |
| <i>Mussaká</i> | 31 |
| <i>Gyro</i> | 31 |
| <i>Postres</i> | 32 |
| Kourambiethes | 32 |
| Yogur con Duraznos | 32 |
| <i>Bebidas</i> | 32 |
| Limonada Zeus | 32 |
| TÉCNICAS Y ADAPTACIONES CULINARIAS | 33 |
| ANÁLISIS FINANCIERO | 34 |
| <i>Recetas Estándar</i> | 34 |
| Sub Recetas | 34 |
| Recetas | 51 |
| <i>Resumen Food Cost</i> | 65 |
| Costo Teórico del Menú | 65 |
| Costo Teórico del Menú Completo (incluye postres y bebidas) | 65 |
| <i>Resumen Devoluciones</i> | 66 |
| <i>Resumen de Ventas</i> | 66 |
| Ventas semanales | 67 |
| <i>Costo Real y Teórico</i> | 67 |
| <i>Análisis de Resultados</i> | 67 |
| CONCLUSIONES | 69 |
| ANEXOS GRECIA | 71 |
| <i>Anexo 1.1 Mapa de Grecia</i> | 71 |
| <i>Anexo 1.2 Paisajes</i> | 71 |
| <i>Anexo 1.3 Dioses del Olimpo</i> | 72 |
| <i>Anexo 1.4 Carnaval de Patras</i> | 72 |
| <i>Anexo 1.5 Carnaval de Skíros</i> | 72 |
| <i>Anexo 1.6 Anastenária</i> | 73 |
| <i>Anexo 1.7 Cuaresma</i> | 73 |
| <i>Anexo 1.8 Danzas</i> | 73 |
| <i>Anexo 1.9 Tabernas</i> | 74 |
| <i>Anexo 1.10 Mercados</i> | 74 |
| <i>Anexo 1.11 Trío infaltable: pan, aceite de oliva y vino</i> | 74 |
| <i>Anexo 1.12 Mesédes</i> | 75 |
| <i>Anexo 1.13 Ouzo y Retsína</i> | 75 |
| ANEXOS GREEK TABERNA GRIEGA | 76 |
| <i>Anexo 2.1 Arte del Logo</i> | 76 |
| <i>Anexo 2.2 Arte del Menú</i> | 76 |
| <i>Anexo 2.3 Arte de los Platos</i> | 77 |
| <i>Anexo 2.4 Arte de los Habladores de Caja</i> | 78 |
| <i>Anexo 2.5 Arte de la Campaña de Informativa</i> | 79 |
| <i>Anexo 2.6 Diseño del Restaurante</i> | 80 |
| <i>Anexo 2.7 Invitación entregada a los jueces del Gastrochallenge</i> | 82 |
| REFERENCIAS | 83 |

RESUMEN EJECUTIVO

El Gastrochallenge es un concurso interdisciplinario de la Universidad San Francisco de Quito que tiene como objetivo promover el emprendimiento, la iniciativa y el trabajo en equipo a través de la apertura de un negocio real dentro de las instalaciones de la universidad.

Este trabajo corresponde a la tercera edición del Gastrochallenge que se desarrolló durante los meses de marzo y abril del 2015. El cual tuvo la participación de cinco grupos, los mismos que estaban conformados por dos integrantes de los siguientes colegios: CAD, CHAT, CADI y COCOA. Después de una exhaustiva selección por parte del jurado se seleccionó al equipo de Greek como el ganador.

El concepto de nuestra propuesta consistió en brindar una alternativa saludable a la comunidad de la USFQ a través de la gastronomía de una de las civilizaciones más antiguas del mundo occidental: la griega.

Nuestra propuesta no solo busca brindar una alimentación nutritiva sino también ofrecer una experiencia gastronómica diferente donde se descubran nuevos sabores y se rompan los paradigmas sobre la comida saludable.

El análisis financiero del área de gastronomía reflejó una gestión positiva al finalizar las tres semanas de trabajo. El costo de la materia prima fue de \$1729,11, mientras que los ingresos fueron de \$7152,20 dando como resultado un food cost real de 24,18%.

La propuesta gastronómica tuvo excelente acogida por el público a pesar de ser una cocina desconocida dentro del mercado. A partir de la planificación y las ideas propuestas se logró materializar el restaurante y poner los conceptos en práctica por el tiempo de tres semanas. Finalmente, las expectativas del grupo como de los comensales fueron satisfechas.

GRECIA: HISTORIA Y CULTURA

Gastronomía Griega

La gastronomía griega sigue manteniendo muchas de las tradiciones y hábitos desde la antigüedad. El pan, el aceite de oliva y el vino parecen ser una de estas costumbres que continúan vigentes en la vida diaria de los habitantes. Una de las características dentro de esta cultura es el compartir con la familia y de esta manera disfrutar del comer juntos, sobre todo en los días festivos. Las reuniones entre familia y amigos son populares, y los comensales se reúnen a la hora de la comida a compartir abundantes platillos sin ninguna prisa y a celebrar el poder “comer de todo a la vez”. (Milona, 2006, p. 190)

Una Cocina Saludable

En lo referente a una cocina saludable, los griegos son los pioneros en este arte, ya que desde la antigüedad su cocina se vio sostenida sobre cuatro pilares muy importantes: “frescura, vitaminas en abundancia, simplicidad y variedad”. (Milona, 2006, p. 9) La gastronomía en Grecia es tan variada de región en región, sin embargo, un elemento típico a esta gran gama es la frescura en cada platillo. Normalmente los griegos prefieren invertir el tiempo en disfrutar la comida con parsimonia que en elaborarla, y es por esta razón que optan por realizar preparaciones sencillas pero exquisitas. Los platos se destacan no por ser sofisticados sino por la calidad de sus ingredientes. Gracias a las técnicas y tradiciones antiguas como modernas, hoy por hoy, la cocina helénica es catalogada como una de las cocinas más sanas del Mediterráneo y de Europa.

Los Mesés

Mése es una palabra de origen turco cuya traducción literal es “abrir el apetito”. (Milona, 2006, p. 26) Esta influencia turca se debe a que en la Edad Media ciertos

gobernantes turcos importaron de Oriente costumbres, usos y hábitos culinarios a Grecia. Los *mesés* o *mesédes*, son platos sencillos pero con sabores extraordinarios y a su vez se pueden servir a cualquier hora. Estos sinfín de entrantes griegos varían de acuerdo al territorio en que se los encuentra. En las regiones insulares del país, por ejemplo, los *mesédes* dan más preferencia al uso de productos marinos, mientras que en las regiones donde hay una fusión de culturas se puede apreciar más los entrantes con influencias orientales. En la actualidad las *mezedopolias* (tabernas) cuentan con una carta extensa de *mesés*, lo importante en esta cultura de los entrantes es disfrutar y degustar de la comida y la bebida en un ambiente relajado. Es fundamental que esta actividad promueva “la sensación epicúrea de bienestar”. (Alexiadou, 2011, p. 50)

Por otra parte, no se puede dejar de mencionar que esta afición por los aperitivos va acompañada siempre de las bebidas tradicionales griegas: el *ouzo*, el *tsípuro* o la *retsina*, y es que el maridaje de estos espirituosos con los singulares entrantes va siempre de la mano. Esta manera informal de deleitarse a través de la comida y la bebida a creado un estilo de vida en el mundo helénico, siendo una de las tradiciones más marcadas en el Mediterráneo.

Legado Culinario Turco

A nivel mundial muchas de las civilizaciones existentes han pasado por dominaciones de otras culturas. Es mediante esta ocupación que las culturas han llegado a fusionarse en varios aspectos, uno de estos es la gastronomía. Si bien es cierto durante varios siglos el imperio otomano tuvo a Grecia bajo sus dominios, y aunque los griegos prefieren no recordar esta parte de la historia, no por eso se deja de lado la fusión de estas dos grandes culturas. Cuando los emperadores de Oriente llegaron a estas tierras, trajeron con ellos sus hábitos, costumbres y tradiciones. Sin duda alguna el arte culinario turco se impregnó en la cocina local formando así una “armonía de sabores”.

(Milona, 2006, p. 300) La influencia se puede percibir tanto en los nombres de los platos como en las preparaciones de los mismos. En nuestros días ya nadie se cuestiona la procedencia o influencia que tienen los platos. La cocina griega simplemente conserva sus herencias e incorpora las influencias de otras culturas, formando así una “gastronomía mediterránea multicultural”. (Milona, 2006, p. 9)

Mitología Griega

La mitología clásica cuenta que los griegos siempre han estado velados y amparados por los dioses. El número de deidades es extenso, no obstante, se mencionará a los dioses relacionados con la tierra, el vino, y los que toquen nuestro tema.

Cuenta la mitología que el padre de los dioses, más conocido como *Zeus*, escogió el Monte Olimpo para poner su trono porque era desde este punto estratégico donde podía vigilar y cuidar todas las tierras de estos macizos montañosos. *Zeus* quiere decir “centellante”, y es que él como rey todopoderoso representaba el inmenso cielo azul, la tempestad y a su vez elementos indispensables para las cosechas. (Milona, 2006, p. 262) En la tierra su misión era custodiar la fertilidad de la misma y, los mortales, en señal de agradecimiento siempre ofrecían múltiples sacrificios para que este los siguiera respaldando.

En la historia se sabe que la viticultura llegó a Grecia por la ocupación de otras culturas. A pesar de esta información, los griegos prefieren pensar que el vino fue un regalo creado por *Dionisio*, el dios del vino y la vegetación. Los humanos, para honrar las bendiciones y la prosperidad anual de los cultivos, realizaban grandes fiestas del vino. En estas ceremonias se practicaban tanto cultos y ritos extáticos como orgiásticos.

Una de las diosas más antiguas de la mitología griega a la cual se la veneraba por la fertilidad, el desarrollo de los cereales y la tierra, era *Deméter*. Esta divinidad

compartía muy poco con los demás dioses del Olimpo ya que su mayor gozo era estar en la tierra, desde donde podía cuidar sigilosamente de todas las cosechas y cultivos. Los mitos antiguos relatan la historia que hubo una temporada donde las tierras dejaron de producir alimentos, y esto fue causado por el enojo y tristeza de *Deméter*, quién había perdido a su hija *Perséfone*. El rey de dioses, *Zeus*, preocupado por esta situación persuade a *Hades* para que deje volver a *Perséfone* a la tierra. El dios del inframundo accede con la condición de que ella pasará cuatro meses al año en los infiernos. Esta leyenda se toma como una metáfora donde los ciclos de las plantas y las cosechas renacen después de ser cultivadas. Asimismo, *Perséfone* es adorada por ser la diosa de la fecundidad, siendo ella quien vela los renacimientos de la vegetación.

Música y Danza

Antiguamente la palabra música hacía referencia a una serie de espectáculos de arte, es decir, no solo abarcaba lo que hoy se conoce como una expresión musical sino más bien se incluía en ella el arte de la danza, el canto y la ejecución de diversos instrumentos. Uno de los géneros musicales más conocidos de Grecia es el *rembétiko*, el cual nació como una forma de expresión de los antiguos barrios pobres. Hoy en día los espectáculos griegos no solo hacen referencia al arte musical, sino que son grandes veladas donde se baila, se canta, se come y se bebe en grandes cantidades.

Los instrumentos más utilizados en estas fiestas son la *buzúki*, calificado como un instrumento de cuerda genuinamente griego; el *tamburi* o tambor clásico; la *gaida* o gaita rural griega, y la *lira*, instrumento de cuerda semejante al violín.

La danza es otra de las expresiones de arte que está muy arraigada a la cultura helénica, siendo una de las “formas de expresión más antiguas de la humanidad”. (Milona, 2006, p. 24) Las danza griegas pueden contar con siglos de tradición o pueden ser contemporáneas, es por esta razón que hoy por hoy cuentan con más de 150 bailes.

En Grecia existen escuelas y colegios donde se enseña a los niños los bailes más tradicionales y populares de su país. Por otra parte, los bailes en rueda se dividen en dos categorías según los pasos y el compás. En los *sirtós* la danza es muy lenta y se arrastra los pies, mientras que en los *pidiktós* son bailes rápidos donde los bailarines dan saltos y patadas.

Festividades

Entre las festividades más populares de esta cultura se encuentran: el carnaval, los rituales de pascuas, la *anastenária*, el culto a las serpientes, entre otros.

Apokría o más conocido como carnaval es una fiesta donde los griegos tienen su manera única de festejar. Las actividades movidas y frenéticas del carnaval se gozan a lo largo de tres semanas, es decir, 21 días antes del día festivo, ya que después de esta fecha no se permite ninguna festividad porque comienza la Cuaresma. Cada región del país tienen sus costumbres y tradiciones para celebrar esta fiesta. En Patras hay desfiles y comparsas, también se puede apreciar el antiguo Baile Blanco y al carnaval se lo disfruta por cuatro semanas, siendo la mayor celebración en Grecia. En cambio, en Skíros la tradición es diferente ya que aquí sus habitantes se disfrazan de cabras, representando la mítica historia de un pastor enloquecido por la pérdida de su rebaño.

La cuaresma es una de las tradiciones más respetadas por los creyentes de esta religión. Durante estas épocas los cristianos hacen un ayuno donde se privan de comer ciertos alimentos como: lácteos, carnes, pescado y huevos. Todos estos productos se pueden consumir en las grandes celebraciones de carnaval, mientras que durante los rituales de Pascua es más común el consumo de marisco, arroz, verduras, etc. Un símbolo que caracteriza estos ritos griegos son los huevos de pascua, los cuales son pintados de rojo en conmemoración de la sangre que derramó Cristo. En el área culinaria hay un plato típico que se lo consume después de la misa de Pascua, la

majrítsa, esta contundente sopa de hígado de cordero es una forma gradual de habituarse para consumir de nuevo alimentos procedentes de animales. Las diferentes recetas que se han pasado de generación en generación pueden llevar otras menudencias como riñones, intestinos, corazón, etc.

La *anastenária* o fiesta de Constantino y Helena se celebra el 21 de mayo en Macedonia. *Anastenária* se deriva de la palabra *anastenázo* que significa suspirar. Esta particular celebración es un espectáculo de suspiros, ya que todos sus rituales evocan dicha acción. Los suspiros y gritos empiezan desde el sacrificio del ternero hasta la singular danza sobre fuego. Las festividades empiezan la víspera del 21 de mayo con grandes cantidades de comida y bebida, asimismo la música y la danza son parte infaltable de las celebraciones. La historia de esta fiesta se remonta al siglo XVIII, la historia cuenta que una iglesia de Tracia se incendió, poniendo en peligro a los santos Constantino y Helena. Los habitantes de sus alrededores rescataron las estatuas de los santos ya que ellos escucharon gemidos de auxilio provenientes del interior de la iglesia, este sobresalto no causó ningún inconveniente en los valerosos héroes. Después de este acto valiente los nativos de Tracia pensaban que lo que había ocurrido era un milagro, y es así que empezó esta conmemoración donde se repite “el milagro de pisar las brasas”. (Milona, 2006, p. 294)

Una de las fiestas que se celebra anualmente cada 15 de agosto es el retorno de las serpientes de la Virgen. Este misterioso festejo de Kefallinía aguarda la aparición de las serpientes en este día ya que su regreso anual es un buen presagio. En la misa celebrada ese día los devotos se pasan serpientes, se dice que este ritual los protege y libra de desgracias o enfermedades. En el resto del país se celebra la misma festividad pero sin el culto a las serpientes.

GRECIA Y SUS PRODUCTOS

Aceites

Los aceites aromatizados son un acompañante especial en las comidas. Al macerar especias o hierbas en aceite, este por principios de absorción adquiere los elementos aromáticos. En la época de los minoicos se tenían técnicas similares para la fabricación de perfumes y se dice que las formas de macerar los aceites vienen de estas costumbre remotas. Un consejo para obtener una buena maceración es la utilización de especias frescas, no secas, ya que ahí es cuando poseen la totalidad de su aroma.

Ajo

El ajo es uno de los ingredientes primordiales de la cocina griega. Esta planta liliácea encontró las tierras propicias para su cultivo en el “reino de las Musas”, la Arcadia. (Milona, 2006, p. 85) Considerado por varias civilizaciones como un remedio antes que un condimento. Los primeros usos que le atribuyeron los egipcios a esta planta fueron de carácter medicinal, siendo este el remedio para la cefalea y las hemorroides. En la época de los romanos el ajo también era recetado para tratamientos de hipertensión. Por otra parte, no se conoce la fecha exacta de su uso en la cocina, sin embargo, se sabe que el hombre ha utilizado plantas aromáticas y especias desde los principios de la cocina. En la gastronomía helénica, el ajo es un protagonista de suma importancia, tanto así que su sabor se tiene que notar sin opacar el sabor original de los demás ingredientes. En Arcadia uno de los aperitivos más comunes es una conserva hecha a base de ajos tiernos con aceite de oliva o vinagre.

Condimentos

La historia de las civilizaciones relata que las especias y condimentos empezaron a usarse desde que el ser humano comenzó a cocinar. Las hierbas y especias usadas para este propósito eran en muchos casos usados también con fines medicinales

y terapéuticos. Sin embargo, la cocina griega es reconocida por el uso de productos frescos y su sencillez. Las especias y condimentos usados son al igual que los productos, frescos, en la mayoría de los casos. Como por ejemplo el ajo, el eneldo, el orégano y la menta. También se usa en algunas recetas especias como la canela y el anís, pero en menor proporción.

En general, los griegos prefieren quedarse con sus especias tradicionales como el orégano, el ajo, sal, pimienta, limón y aceite de oliva. Estos productos nunca pueden faltar en la mesa.

Olivo

El árbol de olivo es uno de los símbolos más representativos de Grecia junto con las hojas de laurel. La historia relata que en la época clásica se daba como reconocimiento a los ganadores de los juegos olímpicos una rama de oliva sagrada. En la mitología griega fue Atenea quien al enfrentarse con Poseidón ofreció un regalo superior a los dioses, siendo este un árbol de olivo. De la misma manera, los guerreros arrancaban los olivos de sus adversarios como muestra de humillación, es hecho daba como resultado la escasez de productos como: aceite de oliva, aceitunas, productos cosméticos y medicinales.

Carnes y Pescados

La ubicación estratégica de Grecia le ha permitido contar con pesca fresca desde los inicios de la civilización hasta la actualidad, esto se ve reflejado en su dieta diaria y preparaciones clásicas. También el calamar, el pulpo y la sepia son ingredientes muy usados en las preparaciones mediterráneas que desde la época clásica han sufrido muy pocas modificaciones. Estas recetas se caracterizan por el uso de productos frescos y preparaciones sencillas que respetan el sabor del producto.

Gracias a la abundancia de diferentes tipos de pescados se ha recurrido a la elaboración de conservas para alargar el tiempo de vida de este producto. La conserva en sal, o la deshidratación de esta proteína han perdurado a través de los años y constituyen actualmente parte de la industria de enlatados en el norte de Grecia.

Un dato interesante es que el consumo de la carne de res es bastante reducido, aún cuando contaban de gran disponibilidad de ganado bovino. Sin embargo, el cerdo es el animal más apreciado de esta cocina, no solo por su facilidad de crianza sino por ser un apetitoso y succulento manjar. El uso del cerdo se remonta al siglo V a.C., durante el cual se servían grandes banquetes con diferentes carnes de caza, entre las más apreciadas estaba el lechón.

Por otro lado, la carne de buey también juega un papel importante en la cocina griega, en especial en las Islas Jónicas. La alimentación del ganado está basada en alimentos naturales como maíz, remolacha, soya, cebada y trigo. El período de crianza es además prolongado para evitar el uso de hormonas, lo cual permite que las preparaciones con carnes tengan un sabor único y característico.

Legumbres y Verduras

La zona del Mediterráneo es donde más legumbres se cultiva en Europa. En Grecia, fueron los isleños los que más usaban legumbres y por lo tanto los que desarrollaron recetas con las mismas. Una de las grandes ventajas de este producto es que se puede secar y conservar sin que pierda sus propiedades nutricionales.

Por su parte, las populares alcachofas, presentes en la cocina griega fueron introducidas en el siglo XV a través de Italia. Esta planta, relativamente nueva dentro de Grecia ha llegado a formar parte vital de su vida diaria y dieta. Actualmente la industria griega ocupa el séptimo lugar en la producción de alcachofas.

La cebolla y el puerro son otros de los ingredientes muy comunes de esta gastronomía. Ambos productos forman parte esencial de infinitas recetas; son usados para rellenar hojaldres, guisos, salsas y no pueden faltar en las frescas ensaladas. Una de las grandes ventajas es su disponibilidad durante todo el año.

Cereales

En todas las civilizaciones los granos y cereales han formado parte esencial del origen de las culturas. Casi todos los cereales llegaron al Mediterráneo por medio de influencias orientales, se dice que todos estos procedían de Siria. La civilización madre de occidente tenía como base de su dieta la cebada, el trigo y el centeno. A partir de estos granos se elaboraban panes y pasteles pesados. En la actualidad las regiones de Tesalia y Tracia constituyen las principales zonas agrícolas en la producción de cereales.

Patatas

Ya sea como entrada, plato fuerte o guarnición, las patatas o más conocidas como papas son parte indispensable del menú griego. En la historia se relata que la introducción de este tubérculo en Grecia fue toda una polémica. El primer jefe del gobierno griego, Ioannes Antonios Kapodistrias, tuvo la brillante idea de custodiar los cultivos de papas para que los habitantes confiaran que se trataba de un producto excelente, ya que antes de su introducción las papas eran vistas como un fruto venenoso que solo se usaba para dar de comer a los cerdos. El pueblo convencido de las propiedades del producto empezó a robar las plantas en la noche para cultivarlas en sus hogares y fue así como se popularizó este tubérculo de origen Sudamericano.

Queso Féta

El queso de oveja es un símbolo griego y a su vez el alimento básico de cualquier familia. El nombre que recibe el queso no hace referencia ni al tipo de leche,

ni a la procedencia o elaboración. La traducción de la palabra *féta* quiere decir “loncha o pedazo”. (Milona, 2006, p. 79) Los fabricantes de cada región elaboran sus propios quesos, es por esta razón que el *féta* varía de lugar en lugar. Actualmente son muy pocas las personas que producen su queso en casa. Para la elaboración casera es necesario tener leche fresca de oveja y cuajo. Este singular queso se lo puede disfrutar tanto fresco como maduro.

Yogur

Una costumbre que se retoma cada verano en Grecia es el consumo de yogur con fruta fresca y miel. Este plato es consumido por sus propiedades saludables como por su acción refrescante en un día caluroso. Otro de los hábitos griegos para consumir yogur es en la cuaresma solo que en vez de fruta fresca se le añade muesli. Los griegos han logrado obtener el sabor y la acidez correctos utilizando el hongo apropiado, *lactobacillus bulgaricus*. Los mejores productos lácteos se encuentran en la región del Epiro.

Melocotón

El melocotón es una fruta de origen chino que llegó a Grecia hace miles de años. En el siglo III a. C., los griegos ya conocían esta deliciosa fruta, no obstante, su cultivo masivo se inició con los romanos. Antiguamente los griegos de la época clásica se referían a esta fruta como “manzana persa”, pero esto presentaba confusión ya que se referían de la misma forma a la manzana o cidra. (Milona, 2006, p. 258) Con el tiempo se aplicó el nombre *dorakinon*, derivado del latín *duracimus* o *hueso duro*. Finalmente los griegos modernos optaron por llamarlo *rodákinon*. En Grecia existe una región para el cultivo de cada planta, y al parecer Macedonia es el hogar del *rodákinon*, son estos melocotones los que se exportan hacia los mercados orientales, americanos y europeos.

Esta fruta es utilizada para realizar conservas ya que sus sabores se potencian con el paso del tiempo.

Ouzo

El *ouzo* es un espirituoso griego a base de anís y alcohol puro que posiblemente empezó siendo un método para conservar las propiedades curativas como aromáticas del anís. Esta forma de conservación se la realizaba en alcohol, es de esta forma que las propiedades de la planta se conservaban, sin embargo, esta idea de mantener hierbas en alcohol generó y dio vida a muchos de los licores que existen hoy en día. En la elaboración del *ouzo* es obligatorio el uso del anís, no obstante, las diferentes recetas pueden incluir otras especias como cardamomo, hinojo, anís estrellado, coriandro, tila e incluso pedazos de resina de almáciga. Este licor típicamente veraniego se consume como aperitivo o con varios mesés y también se lo utiliza para cocinar. Típicamente esta bebida se sirve en “*karafakis* (jarras pequeñas) o en botellines, acompañado de agua fría o de cubiteras con hielo”, esta tradición permite disfrutar plenamente de la comida y la bebida. (Alexiadou, 2011, p. 50)

Retsína

La *retsína* es una bebida alcohólica griega que se obtiene al mezclar el mosto de uva, tradicionalmente de la cepa ática savatianó, con pedazos de resina de pino. La aparición de esta singular bebida fue dada en la Antigüedad, se dice que los griegos usaban resina para impermeabilizar las ánforas porosas donde guardaban el vino. Esta eventualidad dio origen al vino de resina, el cual adquiriría un sabor y un olor particular. Actualmente Grecia es el único país que puede elaborar esta bebida, ya que la Unión Europea les concedió la categoría de “denominación tradicional”. (Milona, 2006, p. 50) Este vino blanco de resina combina de manera estupenda con platos que lleven bastante

aceite de oliva o ajo. Esta bebida tiene más presencia en la época de verano en las populares *mezedopolia* o taperías, ya que armoniza bien con varios meses.

Tsípuro

El *tsípuro* o aguardiente de orujo es un licor griego que normalmente se lo consume como aperitivo o como una bebida que acompaña los mesédes. El *tsípuro* es equivalente a la *grappa* italiana. Este aguardiente se obtiene de la destilación de la uva prensada. Su sabor final varía de acuerdo a cada región, es decir, cada destilería opta por poner diferentes especias. Por ejemplo: en Creta se consigue el aguardiente con sabor a hojas de nogal, en Macedonia después de destilarlo añaden hinojo o anís, en el Epiro hay un *tsípuro* sin sabor anís. La diferencia entre el *ouzo* y el *tsípuro* es que el primero es una bebida de anís mientras que el segundo es de orujo y puede ser aromatizado con dicha especia. A los griegos les gusta combinar esta bebida con entrantes de mariscos o a su vez con los platos que tengan aromas intensos.

GRECIA Y SU GASTRONOMÍA

Meses

Antzújes

Uno de los platos más apetecidos por parte de la cultura helénica son las preparaciones con sardinas. Este pescado al ser tan dócil es de fácil y rápida elaboración, tanto así que no es necesario filetearlos ya que sus espinas son muy suaves. Los *antzújes* es una de las selecciones de mesédes más apetecidos por los paladares exigentes. Este entrante puede ser consumido frío o caliente y consiste en sardinitas asadas a la parrilla. Estas se las consume enteras y aportan un sabor en boca salado y agrio. Por otra parte, estas sardinas asadas combinan de manera excelente con *tsípuro*. Otra de las exquisiteces hechas con sardinas es el *gáwros sto fúrno* los cuales son boquerones cocidos al horno donde se realza e intensifica su aroma.

Psária Xidáta

Una de las delicias griegas que armoniza bien con el *retsína*, es el *psária xidáta*. Este singular plato consiste en cocinar las sardinas o bogas en una mezcla de partes iguales de aceite de oliva y vinagre, aromatizándolo con pimienta, laurel y cebolla. Se recomienda servir este mése fresco acompañado con una copita de *retsína* frío.

Flórinis

En Grecia la denominación para los pimientos proviene de la ciudad Flórina, ya que en tiempos pasados este pequeño pueblo era el gran productor de este producto. Actualmente se conoce a los pimientos como *flórinis* y estos son muy apreciados ya que con ellos se pueden hacer entrantes, aperitivos o conservas. Los *flórinis* son un mése muy sencillo de preparar. Los pimientos se asan para poder pelarlos y se aliñan con sal, pimienta, aceite de oliva o vinagre. Para maridar este plato es aconsejable que se lo haga con *ouzo* o *retsína*.

Melitzanossaláta

La berenjena fue uno de los productos que introdujeron los árabes a Europa en el siglo XIII. Sus cultivos son muy apreciados y sin duda los griegos prefieren sus cosechas a las cosechas importadas, ya que las berenjenas griegas poseen más aroma y sabor que las otras. De las varias recetas que se puede hacer con esta hortaliza son *mussakás*, *melitzánes jachní*, *melitzanossaláta*, entre otras. El *melitzanossaláta* es el puré típico de berenjena. Su preparación consiste en asar las hortalizas hasta que su carne este tierna luego se pela y se tritura con ajo, sal, aceite de oliva, vinagre y tomate. Este entrante se lo puede disfrutar junto con otros mesés, pan y un buen vino.

Carnes

Gurunópulo Psitó

El lechón asado o *gurunópulo psitó* es uno de los platos con carne más apreciados por el pueblo helénico. La carne de cerdo es valorada desde el siglo V a.C. En esta época los atenienses solían deleitarse con estos manjares mientras debatían las ventajas de consumir este animal a diferentes edades. Actualmente se prepara este platillo con los siguientes ingredientes: aceite de oliva, orégano, jugo e limón, sal y pimienta negra. Una vez adobado el lechón se lo cocina al horno por 3 o 4 horas, dependiendo el tamaño. En varias regiones de Grecia se considera desagradable pasar la carne de este animal rosada, es por esta razón que ésta debe estar bien cocida.

Sofrito

Este singular platillo de carne estofada es el plato insignia de las Islas Jónicas y su popularidad ha crecido en las regiones aledañas. Los habitantes de Corfú dicen que sólo los verdaderos oriundos saben como preparar este manjar, para su elaboración es necesario pocos ingredientes, sin embargo, estos deben ser de la mejor calidad. Para obtener un excelente *sofrito* es primordial usar carne de ternera o buey, y el corte

especial para esta receta es la cadera. Además algo que no hay que olvidar es el punto y la forma de cocción de la carne, esta se debe freír en abundante aceite de oliva y guisarla hasta que este tierna en vino blanco. Uno de los secretos para obtener un delicioso *sofrito* es golpear la carne hasta que el grosor de esta sea de dos centímetros. Los ingrediente aromáticos y de sabor son el ajo, perejil y laurel. El *sofrito* jónico va muy bien acompañado con puré de papas o arroz.

Legumbre y Verduras

Jemistá

La palabra *jemistá* significa relleno. En Grecia poco importa la verdura que se utilice siempre y cuando esta lleve el relleno de sal a base de arroz. Este plato popular de verano es mayormente hecho con tomates. De la misma forma, esta hortaliza es la más apetecida en esta época del año, gracias a su versatilidad se la puede usar fresca, cocida, en ensaladas, guisos, salsas e inclusive como fruta. Para hacer el *jemista* es necesario tener la preparación de arroz previamente cocinado, una vez listo se vacían los tomates y se los rellena de arroz, se añade aceite de oliva y se los cocina al horno durante una hora. El relleno puede variar de región en región, por ejemplo, se puede añadir frutos secos, pasas, carne, etc.

Angináres à la Polita

La alcachofa llegó a Grecia a finales del siglo XV. Esta hortaliza nativa de Irán es una de las verduras más cultivadas en las islas Jónicas y las islas de Dodecaneso. Lamentablemente la parte comestible de esta rica hortaliza solo representa el 20%, sin embargo, son muy apreciadas por los mercados internacionales. Lo que mucha gente ignora es que las alcachofas pierden su valor culinario cuando florecen, es decir, queda totalmente inservible para el consumo humano. Una de las recetas más famosas es

angináres à la polita, donde los corazones de esta hortaliza se cocinan con otras legumbres tiernas y se marinan con aceite de oliva y jugo limón.

Café y Postres

Dentro de la cultura griega la hora del café y los postres representa un rito social integrado a la vida diaria de los griegos, tanto en las zonas urbanas como rurales. En Grecia el café y los dulces son un acto de hospitalidad, un buen anfitrión siempre tendrá en su despensa algún dulce para ofrecer a sus invitados, obviamente acompañado de una buena taza de café.

Galaktobúreko

Una tradición muy especial en Grecia consiste en regalar este delicioso postre a los amigos cuando se los visita. Este pastel borracho está hecho a base de *masa fillo*, sémola, azúcar y huevos. El *galaktobúreko* es ideal para compartirlo a cualquier hora del día acompañado de una bebida refrescante o el tradicional café griego.

Salsas

Las salsas griegas se destacan por el uso de ingredientes frescos y simples. Su papel es tan importante que a partir de estos insumos ellos consiguen crear una cantidad innumerable de variantes. Los elementos básicos y primordiales para su elaboración son el ajo, limón, huevo y aceite de oliva. De las salsas con limón y huevo se destacan el *awgolémono* y una de sus variaciones de huevo con limón sería el *ladolémono*.

Tzatzíki

El *tzatzíki*, salsa de yogurt y pepinillo, es una de las salsas o mesés más conocido a nivel mundial. Considerada por algunos como una ensalada y por otros como una salsa, esta singular preparación es un acompañamiento excelente para cualquier tipo de comida. Para conseguir los sabores y aromas más profundos del *tzatzíki* es necesario dejarlo reposar o macerar durante algunas horas, es de esta manera

que los ingredientes aportan con sus cualidades organolépticas. El secreto de los griegos al realizar esta receta es añadirle abundante ajo, además el pepinillo debe estar rallado, una vez listo lo anteriormente dicho solo es necesario corregir los sabores con la sal y el limón.

Sálsa Ntomáta

Se hace referencia de esta salsa tradicional al territorio de Macedonia, ya que son estas tierras griegas las que dieron una acogida excelente para el desarrollo de esta hortaliza. No es extraño que los macedonios tengan sus propias plantas de tomate en el jardín, pues estas tierras fértiles son el albergue de una gama surtida de productos. La *sálsa ntomáta* fácilmente se la puede conservar en frascos herméticos, es de esta forma que gana sabor y aroma. Para su realización es necesario pelar los tomates y cocerlos a fuego lento con sal, pimienta y azúcar. Cuando la salsa tenga la textura deseada se la deja enfriar y para almacenarla es necesario cubrirla con una capa abundante de aceite de oliva. Esta preparación puede ser la base de otro tipo de salsa como *sálsa ntomáta me kimá*, salsa de tomate con carne picada, o *sálsa piperiás*, salsa de tomates y pimientos asados.

Conservas

Las conservas han sido y serán uno de los métodos más utilizados para conservar alimentos. Hoy en día las familias ya no se preocupan por preservar sus frutas, verduras o carnes para la temporada fría de invierno, ya que existe un método más innovador llamado refrigeración. Si bien es cierto que ya no es necesario aplicar métodos de conservación a la comida, no por esa razón las conservas han pasado de moda, ya que con esta técnica se puede potenciar las cualidades organolépticas de los alimentos. Los conservantes más utilizados desde la antigüedad clásica son la sal, el

azúcar, el vinagre y el aceite. Algo que hay que tener en cuenta antes de realizar una conserva es que la materia prima este en optimas condiciones.

Tsakistés

Los *tsakistés* o aceitunas de Athos son una conserva en salmuera, a la cual se le da el siguiente proceso: después de ser recolectadas las aceitunas se las desagua por 12 días seguidos, esto para quitar el sabor amargo que poseen, a continuación se prepara la mezcla de salmuera en donde se pone dos puñados de sal por kilo de aceitunas, se cubre con aceite y se añade orégano. Los *tsakistés* van de la mano con una copa de ouzo y son un excelente aperitivo.

CONCEPTO GASTRONÓMICO

La idea central del negocio parte de un problema cotidiano al que se enfrentan los estudiantes que buscan alternativas saludables y nutritivas. Sin embargo, las opciones que se encuentran en el mercado se ven reducidas a propuestas muy simples y repetitivas.

Consientes con la filosofía de las Artes Liberales impartida por la USFQ, hemos decidido compartir con la misma una de las propuestas culinarias más antiguas de la civilización occidental. Al investigar las diferentes culturas, hemos encontrado que la sociedad griega posee una de las cocinas más sanas del Mediterráneo. Estas tradiciones y costumbres nos llevan por una experiencia culinaria a través del mundo helénico.

Con nuestra oferta buscamos transmitir una alternativa de alimentación nutritiva, donde se descubra un nuevo mundo de sabores y experiencias en el paladar, y a su vez romper los paradigmas de que la comida saludable es aburrida y monótona.

GREEK es una taberna griega que ofrece una opción de alimentación saludable y deliciosa. Nuestra oferta gastronómica se destaca por sabores explosivos, productos frescos, sencillez y, sobretodo, por ser sana. La experiencia en GREEK no solo es descubrir una cocina de las más diversas sino también aprender y enriquecer el conocimiento sobre el mundo griego. La sabiduría griega siempre supo que la alimentación era la base para un cuerpo y una mente sanas, y esto se vio reflejado en su comida, en donde de lo simple nace lo complejo: con ingredientes bastante sencillos los griegos crean diversos sabores, una mezcla de colores y aportan la cantidad necesaria de vitaminas y minerales.

MENÚ

Nuestro menú ha sido diseñado tomando en cuenta el espacio físico con el que se cuenta, es decir, hemos analizado todas las ventajas y desventajas del mismo. El local, por su logística, no permite preparaciones complejas, razón por la cual hemos decidido ser prácticos y eficientes con todos los procedimientos de producción y operación.

Muchas de nuestras recetas son elaboradas con una de las técnicas milenarias más antiguas: la conservación. Las conservas son con aceites, sal, azúcar o vinagre. La gran ventaja de las conservas es que potencian los sabores llevando la experiencia gastronómica a otro nivel.

Por otro lado, nos enfocamos en cuidar el producto, es decir, no sometemos a los ingredientes a procesos largos de cocción, sino que tratamos de mantener las propiedades nutritivas prácticamente intactas.

Para nuestros platos Greek hemos partido del concepto *mezze*, es decir, estos tentempiés han sido pensados con la finalidad de ser compartidos. *Mezze* para la cultura griega significa compartir, y a través de este concepto buscamos transmitir lo que es la cultura madre de occidente.

Tabla Mezze

Ideal tablita para compartir entre amigos: una variedad de picadas como aceitunas y tomates en conserva, queso marinado en finas hierbas, pepinillos frescos acompañados con las deliciosas salsas de la casa.

Mezze Chips

Pedacitos de pan pita fresco de la casa junto a tres exquisitas salsas: tzatziki, hummus, salsa casera de tomate y pimiento cocidos a la parrilla.

Souvlaki

Los souvlakis son brochetas de res, cerdo, pollo o vegetales marinados en una deliciosa salsa de orégano, pimienta y sal, cocidos sutilmente a la parrilla con un toque de limón. Acompañados con las tradicionales papas con aceite de oliva al horno o con la ensalada de tradicional de la casa.

Las opciones que hemos decido compartir son:

- Souvlaki de Pollo

Deliciosa brocheta de pollo y vegetales marinados en orégano con un toque de limón. Guarnición; papas al horno o ensalada fresca.

- Souvlaki Vegetariano

Deliciosos brocheta de vegetales (champiñones, tomate, pimientos verde y rojo, cebolla y zucchini) marinados en orégano con un toque de limón. Guarnición; papas al horno o ensalada fresca.

Ensalada Griega

Como buena costumbre griega también se servirá un buen plato de ensalada. Mix de lechugas, tomates frescos, pepinillo, pimiento verde, cebolla, aceitunas negras, quesos marinados en finas hierbas y vinagreta de la casa.

Mussaká

Este plato es una de las adopciones que Grecia hizo durante los dominios de otras culturas. Proveniente de Medio Oriente esta receta es una de las más conocidas a nivel mundial. La preparación tradicional griega es base de papa, berenjena, carne de res, vegetales, queso mozzarella y salsa bechamel gratinados.

Gyro

El gyro es un sánduche tradicional griego con pan pita, a base de cordero, res o pollo, sazonado y cocinado en un asador vertical giratorio. De ahí toma el nombre gyro

que en griego significa girar. Además se lo acompaña con tomates frescos, crujientes pepinillos, cebollas, todo esto acompañado de *Tzatziki*, la tradicional salsa de yogurt con pepino picado y bastante ajo.

- Gyro de Pollo

Fina pechuga de pollo marinado al estilo griego en pan pita de la casa con vegetales frescos y la tradicional salsa de yogurt, *Tzatziki*.

- Gyro de Carne

Lomo de res marinado al estilo griego en pan pita de la casa con vegetales frescos y la tradicional salsa de yogurt, *Tzatziki*.

Postres

El consumo de postres y dulces dentro de la cultura griega tiene un gran significado, el de la hospitalidad. Esta costumbre tan amena se encuentra en todos sus entornos, ya sea familiares, sociales o cotidianos.

Kourambiethes

Deliciosas y delicadas galletitas con un toque de vainilla y limón.

Yogur con Duraznos

Tradicional yogurt griego con duraznos seleccionados de la casa.

Bebidas

En el siglo XVII las áreas del Mediterráneo elogiaban a una bebida refrescante compuesta “agua, azúcar y zumo de limón”, que a su vez podía tener sabores a ruibarbo, loto o rosa. (Milona, 2006, p. 368) Este hábito griego aún se conserva entre la civilización, quienes prefieren consumir un vaso bien frío de *lemoáda* o *portokaláda*.

Limonada Zeus

Una refrescante bebida a base de menta, considerada la preparación preferida de Deméter, la diosa de la fertilidad y los granos.

TÉCNICAS Y ADAPTACIONES CULINARIAS

Para nuestro menú se tuvieron que hacer cambios y adaptaciones culinarias, ya que algunos de los productos autóctonos de esta cultura son de difícil adquisición en nuestro país. Este fue uno de los retos a los que nos enfrentamos a la hora de estructurar el menú de Greek.

Para sustituir el queso feta optamos por usar una de las técnicas de conserva ancestrales en la cual se marinó el queso fresco de vaca con diferentes especias, hierbas, y aceite de oliva. Este método no solo permite que se concentren y potencien los sabores sino que también facilita la producción y mise en place diario.

Asimismo se optó por marinar en vinagre y especias a las aceitunas, con el objetivo de eliminar el sabor de la salmuera con la que estas son conservadas. Se intentó plasmar un sabor más parecido al de las aceitunas griegas.

Otro problema fue que no contábamos con el clásico yogur griego. En Ecuador no existe un producto similar y las pocas opciones existentes presentan precios muy elevados. Para solucionar este inconveniente se sedimentó el yogur natural, de esta manera se obtenía un yogur más espeso y sin tanto suero, muy similar al tradicional yogur griego. Para acompañar el yogur, se realizó una conserva en almíbar de duraznos. Esto nos permitió realizar una producción masiva y facilitar el mise en place, así como también obtener un producto con sabores exquisitos.

Para la elaboración de una de nuestras salsas aplicamos también el método de conserva en aceite. La base de esta salsa son hierbas y condimentos, los cuales con el paso del tiempo van aumentando sus sabores.

ANÁLISIS FINANCIERO

A continuación se presenta el análisis financiero por la gestión realizada. Se detallará minuciosamente las recetas estándar y a partir de estas se sacará el costo teórico del menú de Greek. Finalmente se presentará un detalle de las ventas realizadas y se hará el análisis final entre el costo teórico y el costo real.

Recetas Estándar

Sub Recetas

| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
|--------------------------|----------|--------------|--------------------|----------------|
| kg | 0,460 | Harina trigo | \$0,760 | \$0,349 |
| kg | 0,009 | Sal | \$0,315 | \$0,003 |
| litro | 0,230 | Agua | \$0,000 | \$0,000 |
| litro | 0,069 | AOVE Galón | \$6,897 | \$0,476 |
| und | 0,920 | Huevos | \$0,130 | \$0,120 |
| kg | 0,023 | Levadura | \$4,200 | \$0,097 |
| | | | Costo Total | \$1,044 |
| Costo por porción | | | | \$0,104 |

Preparación

Poner todos los ingredientes en el bowl de la batidora
 Mezclar hasta obtener una masa homogénea
 Dividir la masa en porciones de 80 gramos
 Laminar las porciones hasta obtener el diámetro deseado
 Cocinar en el horno a 240° C por cinco minutos

Número de Sub Receta: 2**Receta:** PASTA DE AJO**Rendimiento:** 1,000 kg

| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
|--------|----------|----------------|--------------------|----------------|
| kg | 0,500 | Ajo entero | \$3,800 | \$1,900 |
| litro | 0,500 | Aceite vegetal | \$1,980 | \$0,990 |
| | | | Costo Total | \$2,890 |

Preparación

Cocinar el ajo entero en el horno a 90° C por dos horas

Dejar enfriar y pelar los ajos

Triturar los ajos hasta obtener una pasta

Conservar en refrigeración

| Número de Sub Receta: 3 | | | | |
|--------------------------|----------|----------------------|--------------------|----------------|
| Receta: TZATZIKI | | | | |
| Rendimiento: | 0,300 | kg | Cant | 0,03 |
| Cantidad | 10,000 | | Porción: | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| litro | 0,250 | Yogurt natural | \$1,920 | \$0,480 |
| kg | 0,050 | Pepinillo | \$0,700 | \$0,035 |
| kg | 0,003 | Eneldo | \$30,000 | \$0,094 |
| kg | 0,001 | Sal | \$0,315 | \$0,000 |
| litro | 0,003 | AOVE Galón | \$6,897 | \$0,022 |
| kg | 0,001 | Pimienta negra grano | \$8,695 | \$0,005 |
| kg | 0,001 | Pasta de ajo | \$2,890 | \$0,004 |
| und | 10,000 | Vaso plástico 1 oz | \$0,011 | \$0,110 |
| und | 10,000 | Tapa | \$0,012 | \$0,116 |
| | | | Costo Total | \$0,865 |
| Costo por porción | | | | \$0,087 |

| Preparación |
|---------------------------------------|
| Pesar todos los ingredientes |
| Cortar el pepinillo en dados pequeños |
| Picar finamente el eneldo |
| Mezclar todos los ingredientes |
| Corregir sabores |
| Conservar en refrigeración |

| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
|--------------------------|----------|----------------------|--------------------|----------------|
| kg | 0,083 | Pasta de ajo | \$2,890 | \$0,241 |
| litro | 0,300 | Crema agria | \$4,410 | \$1,323 |
| litro | 0,004 | AOVE Galón | \$6,897 | \$0,029 |
| kg | 0,005 | Sal | \$0,315 | \$0,002 |
| und | 10,000 | Envase plástico 1 oz | \$0,011 | \$0,110 |
| und | 10,000 | Tapa | \$0,012 | \$0,116 |
| | | | Costo Total | \$1,820 |
| Costo por porción | | | | \$0,182 |

Preparación

Pesar todos los ingredientes

Mezclar todo hasta obtener una salsa homogénea

Corregir sabores

Conservar en refrigeración

| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
|--------------------------|----------|-------------------|--------------------|----------------|
| kg | 1,000 | Pollo deshuesado | \$3,230 | \$3,230 |
| kg | 0,020 | Orégano seco | \$5,400 | \$0,108 |
| kg | 0,020 | Sal | \$0,315 | \$0,006 |
| kg | 0,010 | Pimienta en grano | \$8,695 | \$0,087 |
| Litro | 0,050 | Aceite vegetal | \$1,980 | \$0,099 |
| | | | | |
| | | | Costo Total | \$3,530 |
| Costo por porción | | | | \$0,353 |

Preparación

En una funda de vacío poner el pollo
 Preparar la marinada con los demás ingredientes
 Agregar la marinada al pollo
 Sellar la funda en la máquina de vacío
 Dejar reposar en refrigeración

| Número de Sub Receta: 6 | | | | |
|-------------------------------|----------|-------------------|--------------------|-----------------|
| Receta: CARNE MARINADA | | | | |
| Rendimiento: | 0,800 kg | | Cant | 0,08 |
| Cantidad | 10,000 | | Porción: | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,800 | Res lomo fino | 13,840 | \$11,072 |
| kg | 0,027 | Pasta ajo | \$2,890 | \$0,077 |
| kg | 0,003 | Pimienta en grano | \$8,695 | \$0,023 |
| litro | 0,020 | Aceite vegetal | \$1,980 | \$0,040 |
| kg | 0,005 | Sal | \$0,315 | \$0,002 |
| | | | Costo Total | \$11,214 |
| Costo por porción | | | | \$1,121 |

Preparación

En una funda de vacío poner la carne
 Preparar la marinada con los demás ingredientes
 Agregar la marinada a la carne
 Sellar la funda en la máquina de vacío
 Dejar reposar en refrigeración

| Número de Sub Receta: 7 | | | | |
|----------------------------------|----------|-----------------|--------------------|----------------|
| Receta: PICKLE DE CEBOLLA | | | | |
| Rendimiento: | 0,200 | kg | Cant | 0,02 |
| Cantidad | 10,000 | | Porción: | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,100 | Cebolla paiteña | \$0,900 | \$0,090 |
| Litro | 0,200 | Vinagre blanco | \$0,518 | \$0,104 |
| kg | 0,020 | Sal | \$0,315 | \$0,006 |
| kg | 0,050 | Azúcar | \$0,920 | |
| | | | Costo Total | \$0,200 |
| Costo por porción | | | | \$0,020 |

| Preparación |
|--|
| Picar la cebolla en juliana fina |
| En un bowl mezclar sal, azúcar, vinagre y agua |
| Agregar la cebolla a la preparación anterior |
| Conservar en refrigeración |

| Número de Sub Receta: 8 | | | | |
|--|----------|----------------------|--------------------|----------------|
| Receta: SALSAS CASERA (TOMATE Y PIMIENTO) | | | | |
| Rendimiento: | 0,300 | kg | Cant | 0,03 |
| Cantidad | 10,000 | | Porción: | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,200 | Tomate fresco | \$0,950 | \$0,190 |
| kg | 0,100 | Pimiento rojo | \$1,600 | \$0,160 |
| kg | 0,001 | Pasta de ajo | \$2,890 | \$0,002 |
| litro | 0,002 | Aceite vegetal | \$1,980 | \$0,004 |
| kg | 0,008 | Pan viejo | \$0,860 | \$0,007 |
| kg | 0,001 | Sal | \$0,315 | \$0,000 |
| kg | 0,001 | Pimienta negra grano | \$8,695 | \$0,007 |
| kg | 0,003 | Azúcar | \$0,920 | \$0,003 |
| und | 10,000 | Envase plástico 1 oz | \$0,011 | \$0,110 |
| und | 10,000 | Tapa | \$0,012 | \$0,116 |
| | | | Costo Total | \$0,599 |

Preparación

Cocinar en el horno los tomates y pimientos a 220° C por 40 minutos
 Remojar el pan viejo con un poco de agua
 Retirar las semillas de los pimientos
 Licuar todos los ingredientes hasta obtener una salsa homogénea
 Corregir sabores
 Conservar en refrigeración

| Número de Sub Receta: 9 | | | | |
|---------------------------------|----------|-------------------|--------------------|----------------|
| Receta: VINAGRETA GRIEGA | | | | |
| Rendimiento: | 0,300 | kg | Cant | 0,03 |
| Cantidad | 10,000 | | Porción: | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,150 | Vinagre blanco | \$0,518 | \$0,078 |
| kg | 0,050 | Vinagre balsámico | \$11,952 | \$0,598 |
| lt | 0,100 | AOVE Galón | \$6,897 | \$0,690 |
| kg | 0,002 | Sal | \$0,315 | \$0,001 |
| kg | 0,002 | Pimienta grano | \$8,695 | \$0,017 |
| kg | 0,005 | Orégano seco | \$5,400 | \$0,027 |
| | | | Costo Total | \$1,410 |
| Costo por porción | | | | \$0,141 |

| Preparación |
|--------------------------------|
| Pesar los ingredientes |
| Mezclar todos los ingredientes |
| Conservar en refrigeración |

| Número de Sub Receta: 10 | | | | |
|-----------------------------------|----------|-------------------|--------------------|----------------|
| Receta: MARINADA VEGETALES | | | | |
| Rendimiento: | 0,070 kg | Cant | 0,01 | |
| Cantidad | 10,000 | Porción: | | |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,004 | Orégano seco | \$5,400 | \$0,019 |
| kg | 0,001 | Sal | \$0,315 | \$0,000 |
| kg | 0,001 | Pimienta en grano | \$8,695 | \$0,006 |
| Litro | 0,070 | Aceite vegetal | \$1,980 | \$0,139 |
| | | | | |
| | | | Costo Total | \$0,164 |
| Costo por porción | | | | \$0,016 |

| Preparación |
|--------------------------------|
| Pesar los ingredientes |
| Mezclar todos los ingredientes |
| Conservar en refrigeración |

| Número de Sub Receta: 11 | | | | |
|------------------------------------|----------|----------------------|--------------------|----------------|
| Receta: SALSA FINAS HIERBAS | | | | |
| Rendimiento: | 0,150 | kg | Cant | 0,02 |
| Cantidad | 10,000 | | Porción: | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,030 | Orégano seco | \$5,400 | \$0,162 |
| kg | 0,012 | Sal | \$0,315 | \$0,004 |
| kg | 0,006 | Pimienta en grano | \$8,695 | \$0,052 |
| Litro | 0,120 | Aceite vegetal | \$1,980 | \$0,238 |
| kg | 0,012 | Pasta ajo | \$2,890 | \$0,035 |
| litro | 0,012 | Vinagre blanco | \$0,518 | \$0,006 |
| und | 10,000 | Vaso plástico 0.5 oz | \$0,011 | \$0,110 |
| und | 10,000 | Tapa plástica 0.5 oz | \$0,012 | \$0,116 |
| | | | Costo Total | \$0,722 |
| Costo por porción | | | | \$0,072 |

Preparación

Pesar los ingredientes

Mezclar todos los ingredientes

Conservar en refrigeración

| Número de Sub Receta: 12 | | | | |
|-------------------------------------|----------|------------------|--------------------|----------------|
| Receta: ENSALADA ACOMPAÑANTE | | | | |
| Rendimiento: | 0,100 | | Cant | 0,10 |
| Cantidad | 1,000 | | Porción: | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,060 | Lechuga romana | \$1,390 | \$0,083 |
| kg | 0,020 | Tomate fresco | \$0,950 | \$0,019 |
| kg | 0,020 | Pepinillo | \$0,700 | \$0,014 |
| | 1,000 | <i>Vinagreta</i> | \$0,141 | \$0,141 |
| und | 1,000 | Tenedor plástico | \$0,016 | \$0,016 |
| | | | Costo Total | \$0,274 |
| Costo por porción | | | | \$0,274 |

Preparación

Lavar la lechuga y cortar en pedazos
 Picar los tomates en medias lunas
 Pelar el pepinillo y cortar en media luna
 Mezclar los vegetales
 Agregar la vinagreta

| Número de Sub Receta: 13 | | | | |
|----------------------------------|----------|-----------------|--------------------|----------------|
| Receta: PAPAS ACOMPAÑANTE | | | | |
| Rendimiento: | 0,120 | kg | Cant | 0,12 |
| Cantidad | 1,000 | | Porción: | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,120 | Papa chola | \$0,980 | \$0,118 |
| kg | 0,005 | Sal | \$0,315 | \$0,002 |
| litro | 0,010 | Aceite vegetal | \$1,980 | \$0,020 |
| litro | 0,250 | Agua | \$0,000 | \$0,000 |
| | 1,000 | Salsa ajo asado | \$0,182 | \$0,182 |
| | | | Costo Total | \$0,321 |
| Costo por porción | | | | \$0,321 |

| Preparación |
|--|
| Lavar las papas |
| Cortar en bastones |
| En una lata poner las papas y condimentar con sal y aceite |
| Cocinar en el horno a 180° C por 40 minutos |
| Servir con salsa de ajo asado |

| Número de Sub Receta: 14 | | | Fecha | |
|---------------------------------|----------|------------------------|--------------------|----------------|
| Receta: CAFÉ | | | Cant | |
| Rendimiento: | 0,250 | kg | Porción: | 0,25 |
| Cantidad | 1,000 | | | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,013 | Café molido | \$10,710 | \$0,139 |
| | 0,250 | Agua | \$0,000 | \$0,000 |
| und | 1,000 | Vaso café 8oz | \$0,090 | \$0,090 |
| und | 1,000 | Tapa café viajero 8 oz | \$0,055 | \$0,055 |
| und | 1,000 | Removedores café | \$0,002 | \$0,002 |
| und | 1,000 | Azúcar 5 gr logo usfq | \$0,020 | \$0,020 |
| | | | Costo Total | \$0,306 |

Preparación

Pesar los ingredientes

Poner todo en la cafetera

Reservar caliente y servir

| Número de Sub Receta: 15 | | | | |
|-------------------------------|----------|--------------------|--------------------|----------------|
| Receta: QUESO MARINADO | | | Fecha | |
| Rendimiento: | 0,800 | kg | Cant | 0,08 |
| Cantidad | 10,000 | | Porción: | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,800 | Queso fresco | \$5,920 | \$4,736 |
| litro | 0,240 | AOVE Galón | \$6,897 | \$1,655 |
| kg | 0,040 | Tomillo | \$8,000 | \$0,320 |
| und | 0,800 | Funda Vacío grande | \$0,159 | \$0,127 |
| kg | 0,016 | Ajo entero | \$3,800 | \$0,061 |
| | | | Costo Total | \$6,838 |
| Costo por porción | | | | \$0,684 |

Preparación

Cortar el queso en dados medianos

En una funda de vacío poner todos los ingredientes y sellar

Dejar reposar 12 horas

| Número de Sub Receta: 16 | | | Fecha | |
|---------------------------------|----------|---------------|--------------------|----------------|
| Receta: TOMATE CONFITADO | | | Cant | |
| Rendimiento: | 1,000 | kg | Porción: | 0,10 |
| Cantidad | 10,000 | | | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 1,000 | Tomate fresco | \$0,950 | \$0,950 |
| litro | 0,100 | AOVE Galón | \$6,897 | \$0,690 |
| kg | 0,020 | Sal | \$0,315 | \$0,006 |
| kg | 0,010 | Azúcar | \$0,920 | \$0,009 |
| | | | Costo Total | \$1,655 |
| Costo por porción | | | | \$0,166 |

| Preparación |
|--------------------------------|
| Cortar los tomates en cuartos |
| Poner los tomates en una lata |
| Agregar sal, pimienta y aceite |
| Cocinar a 90° C por 2 horas |
| Conservar en refrigeración |

| UNIDAD | | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
|--------------------------|--|----------|----------------------|--------------------|---------------|
| kg | | 0,004 | Pasta ajo | \$2,22 | \$0,01 |
| kg | | 0,004 | Tahini | \$7,56 | \$0,03 |
| kg | | 0,107 | Garbanzo seco | \$4,28 | \$0,46 |
| kg | | 0,086 | Limón meyer | \$1,42 | \$0,12 |
| kg | | 0,003 | Sal | \$0,32 | \$0,00 |
| kg | | 0,043 | Aceite canola | \$4,00 | \$0,17 |
| kg | | 0,021 | Aceite oliva | \$4,00 | \$0,09 |
| kg | | 0,043 | Agua | \$- | \$- |
| und | | 10,000 | Envase plástico 1 oz | \$0,011 | \$0,11 |
| und | | 10,000 | Tapa | \$0,012 | \$0,12 |
| | | | | Costo Total | \$1,11 |
| Costo por porción | | | | | \$0,11 |

Preparación

Remojar y cocinar el garbanzo

Poner todos los ingredientes en el triturador, excepto el jugo de limón

Triturar hasta obtener una pasta homogénea. Agregar el jugo de limón.

Conservar en refrigeración

Recetas

| Número de Receta: 1 | | | | |
|------------------------|---------------|-------------------------------|--------------------------|----------------|
| Receta: | GYRO POLLO | | Cant Porción: | 0,29 |
| Rendimiento: | 0,290 | kg | | kg |
| Cantidad | 1 | | | |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| | 1,000 | <i>Pollo marinado</i> | \$0,353 | \$0,353 |
| | 1,000 | <i>Pickle de cebolla</i> | \$0,020 | \$0,020 |
| | 1,000 | <i>Tzatziki</i> | \$0,087 | \$0,087 |
| | 1,000 | <i>Pan pita</i> | \$0,104 | \$0,104 |
| litro | 0,010 | Aceite vegetal (para plancha) | \$1,980 | \$0,020 |
| kg | 0,030 | Tomate | \$0,950 | \$0,029 |
| kg | 0,010 | Lechuga romana | \$1,390 | \$0,014 |
| kg | 0,020 | Pepinillo | \$0,700 | \$0,014 |
| und | 1 | Papel envoltura | \$0,053 | \$0,053 |
| und | 1 | BANDEJA 8,5 RECTA SUSH-CAF | \$0,073 | \$0,073 |
| | | | Costo Total | \$0,766 |

Preparación

Cortar el tomate y el pepinillo en medias lunas

Cortar la lechuga en pedazos

Cocinar el pollo en la plancha

Calentar el pan pita

Armar el gyro empezando por la lechuga, tomate, cebolla, pepinillo y pollo

Envolver en el papel

Servir con tzatziki

| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
|--------|----------|-------------------------------|--------------------|----------------|
| | 1,000 | <i>Carne marinada</i> | \$1,121 | \$1,121 |
| | 1,000 | <i>Pickle de cebolla</i> | \$0,020 | \$0,020 |
| | 1,000 | <i>Tzatziki</i> | \$0,087 | \$0,087 |
| | 1,000 | <i>Pan pita</i> | \$0,104 | \$0,104 |
| | 0,010 | Aceite vegetal (para plancha) | \$1,980 | \$0,020 |
| kg | 0,030 | Tomate | \$0,950 | \$0,029 |
| kg | 0,010 | Lechuga | \$1,390 | \$0,014 |
| kg | 0,020 | Pepinillo | \$0,700 | \$0,014 |
| und | 1 | Papel envoltura | \$0,053 | \$0,053 |
| und | 1 | BANDEJA 8,5 RECTA SUSH-CAF | \$0,073 | \$0,073 |
| | | | Costo Total | \$1,534 |

Preparación

Cortar el tomate y el pepinillo en medias lunas

Cortar la lechuga en pedazos

Cocinar la carne en la plancha

Calentar el pan pita

Armar el gyro empezando por la lechuga, tomate, cebolla, pepinillo y carne

Envolver en el papel

Servir con tzatziki

| Número de Receta: | | | | |
|--|----------|------------------------------|----------------------|----------------|
| 3 | | | | |
| Receta: SOUVLAKI POLLO CON ENSALADA | | | | |
| Rendimiento: | 0,260 | kg | Cant Porción: | 0,26 |
| Cantidad | 1 | | | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| | 1,000 | <i>Pollo marinado</i> | \$0,353 | \$0,353 |
| | 1,000 | <i>Salsa finas hierbas</i> | \$0,072 | \$0,072 |
| | 1,000 | <i>Ensalada</i> | \$0,274 | \$0,274 |
| Litro | 0,010 | Aceite vegetal(para plancha) | \$1,980 | \$0,020 |
| kg | 0,015 | Cebolla paiteña | \$0,900 | \$0,014 |
| kg | 0,015 | Pimiento rojo | \$1,600 | \$0,024 |
| kg | 0,015 | Pimiento verde | \$0,900 | \$0,014 |
| kg | 0,030 | Limón meyer | \$0,980 | \$0,029 |
| und | 1 | BANDEJA 8,5 RECTA SUSH-CAF | \$0,073 | \$0,073 |
| und | 1 | Brocheta | \$0,010 | \$0,010 |
| und | 1 | Tenedor | \$0,016 | \$0,016 |
| | 1 | Pan pita | \$0,104 | \$0,052 |
| | | | Costo Total | \$0,951 |

Preparación

Cortar la cebolla y pimientos en mirepoix
 Armar el souvlaki intercalando pollo, cebolla y pimientos
 Cocinar en la plancha y agregar el zumo de limón mientras se cocina
 Montar la ensalada y encima agregar el souvlaki
 Servir con la salsa de finas hierbas

| Número de Receta: | | | | |
|---|----------|------------------------------|----------------------|----------------|
| 4 | | | | |
| Receta: SOUVLAKI POLLO CON PAPAS | | | | |
| Rendimiento: | 0,270 | kg | Cant Porción: | 0,27 |
| Cantidad | 1,000 | | | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| | 1,000 | <i>Pollo marinado</i> | \$0,353 | \$0,353 |
| | 1,000 | <i>Papas</i> | \$0,321 | \$0,321 |
| | 1,000 | <i>Salsa Finas hierbas</i> | \$0,072 | \$0,072 |
| | 0,010 | Aceite vegetal(para plancha) | \$1,980 | \$0,020 |
| kg | 0,015 | Cebolla paiteña | \$0,900 | \$0,014 |
| kg | 0,015 | Pimiento rojo | \$1,600 | \$0,024 |
| kg | 0,015 | Pimiento verde | \$0,900 | \$0,014 |
| kg | 0,030 | Limon meyer | \$0,980 | \$0,029 |
| und | 1 | BANDEJA 8,5 RECTA SUSH-CAF | \$0,073 | \$0,073 |
| und | 1 | Brocheta | \$0,010 | \$0,010 |
| | | | Costo Total | \$0,929 |

Preparación

Cortar la cebolla y pimientos en mirepoix

Armar el souvlaki intercalando pollo, cebolla y pimientos

Cocinar en la plancha y agregar el zumo de limón mientras se cocina

Montar las papas y a un lado agregar el souvlaki

Servir con la salsa de finas hierbas

| Número de Receta: | | | | |
|---|----------|------------------------------|----------------------|----------------|
| 5 | | | | |
| Receta: SOUVLAKI VEGETARIANO CON PAPAS | | | | |
| Rendimiento: | 0,270 | kg | Cant Porción: | 0,27 |
| Cantidad | 1 | | | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| | 0,000 | <i>Papas</i> | \$0,321 | \$- |
| | 2,000 | <i>Marinada vegetales</i> | \$0,016 | \$0,033 |
| | 2,000 | <i>Salsa Finas hierbas</i> | \$0,072 | \$0,144 |
| kg | 0,060 | Champiñones | \$5,800 | \$0,348 |
| kg | 0,040 | Pimiento rojo | \$1,600 | \$0,064 |
| kg | 0,040 | Pimiento verde | \$0,900 | \$0,036 |
| kg | 0,040 | Tomate | \$0,950 | \$0,038 |
| kg | 0,040 | Cebolla paiteña | \$0,900 | \$0,036 |
| kg | 0,040 | Zucchini | \$1,100 | \$0,044 |
| litro | 0,020 | Aceite vegetal(para plancha) | \$1,98 | \$0,040 |
| und | 1 | BANDEJA 8,5 RECTA SUSH-CAF | \$0,07 | \$0,073 |
| und | 2 | Brocheta | \$0,01 | \$0,020 |
| kg | 0,060 | Limón meyer | \$0,980 | \$0,059 |
| | | | Costo Total | \$0,935 |

Preparación

Cortar la cebolla y pimientos en mirepoix
 Cortar los champiñones en la mitad
 Cortar los tomates en cuartos
 Cortar el zucchini en medias lunas
 Armar el souvlaki intercalando los vegetales
 Cocinar en la plancha y agregar el zumo de limón mientras se cocina
 Montar las papas y a un lado agregar el souvlaki
 Servir con la salsa de finas hierbas

| Número de Receta: | | | | |
|--|-----------------|----------------------------|--------------------|--------------------|
| 6 | | | | |
| Receta: SOUVLAKI VEGETARIANO CON ENSALADA | | | | |
| Rendimiento: 0,250 kg | | Cant Porción: 0,25 | | |
| Cantidad 1 | | | | |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| | 1,000 | <i>Ensalada</i> | \$0,274 | \$0,274 |
| | 1,000 | <i>Marinada vegetales</i> | \$0,016 | \$0,016 |
| | 1,000 | <i>Salsa Finas hierbas</i> | \$0,072 | \$0,072 |
| kg | 0,030 | Champiñones | \$5,800 | \$0,174 |
| kg | 0,020 | Pimiento rojo | \$1,600 | \$0,032 |
| kg | 0,020 | Pimiento verde | \$0,900 | \$0,018 |
| kg | 0,020 | Tomate | \$0,950 | \$0,019 |
| kg | 0,020 | Cebolla paiteña | \$0,900 | \$0,018 |
| kg | 0,020 | Zucchini | \$1,100 | \$0,022 |
| litro | 0,010 | Aceite vegetal | \$1,980 | \$0,020 |
| und | 1 | BANDEJA 8,5 RECTA SUSH-CAF | \$0,073 | \$0,073 |
| und | 1 | Brocheta | \$0,010 | \$0,010 |
| kg | 0,030 | Limón meyer | \$0,980 | \$0,029 |
| und | 1 | Tenedor | \$0,016 | \$0,016 |
| | 1 | Pan pita | \$0,104 | \$0,052 |
| | | | Costo Total | \$0,846 |

Preparación

Cortar la cebolla y pimientos en mirepoix
 Cortar los champiñones en la mitad
 Cortar los tomates en cuartos
 Cortar el zucchini en medias lunas
 Armar el souvlaki intercalando los vegetales
 Cocinar en la plancha y agregar el zumo de limón mientras se cocina
 Montar la ensalada y encima agregar el souvlaki
 Servir con la salsa de finas hierbas

| Número de Receta: | | | | |
|--------------------------------|----------|--------------------------|----------------------|----------------|
| 7 | | | | |
| Receta: ENSALADA GRIEGA | | | | |
| Rendimiento: | | 0,270 kg | Cant Porción: | 0,27 |
| Cantidad | | 1 | | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,120 | Lechuga | \$1,390 | \$0,167 |
| kg | 0,050 | Tomate | \$0,950 | \$0,048 |
| kg | 0,050 | Pepinillo | \$0,700 | \$0,035 |
| | 0,050 | pimiento verde | \$0,900 | \$0,045 |
| kg | 0,020 | Cebolla | \$0,900 | \$0,018 |
| kg | 0,030 | <i>Queso marinado</i> | \$6,838 | \$0,205 |
| kg | 0,020 | Aceituna negra s/h | \$2,968 | \$0,059 |
| | 1,000 | <i>Vinagreta griega</i> | \$0,141 | \$0,141 |
| und | 1 | RECIPIENTE TAPA ALTA 248 | \$0,297 | \$0,297 |
| und | 1 | Tenedor | \$0,016 | \$0,016 |
| | | | Costo Total | \$1,031 |

Preparación

Limpiar la lechuga y cortar en pedazos

Picar el tomate y los pepinillos en medias lunas

Picar la cebolla en brunoise y dejar remojando en agua

En un bowl mezclar lechuga, pepinillo, tomate, cebolla y aceitunas

Agregar la vinagreta y mezclar bien

Servir en el plato y terminar con el queso por encima

| Número de Receta: | | | | |
|---|----------|------------------------|----------------------|----------------|
| 8 | | | | |
| Receta: KOURAMBIETHES (GALLETAS) | | | | |
| Rendimiento: | 0,200 | kg | Cant Porción: | 0,02 |
| Cantidad | 10 | | | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,120 | Harina trigo | \$0,760 | \$0,091 |
| kg | 0,050 | Azúcar impalpable | \$1,933 | \$0,097 |
| kg | 0,070 | Mantequilla sin sal | \$5,660 | \$0,396 |
| und | 1,000 | Huevos | \$0,130 | \$0,130 |
| kg | 0,001 | Vainilla esencia negra | \$7,500 | \$0,008 |
| | | | Costo Total | \$0,722 |
| Costo por porción | | | | \$0,072 |
| Costo 3 Galletas | 3 | Galletas | \$0,072 | \$0,216 |
| und | 1 | PLATO DESECHABLE N°7 | \$0,027 | \$0,027 |
| | | | Costo Total | \$0,244 |

Preparación

Pesar todos los ingredientes
 Batir las yemas con la mantequilla
 Agregar el azúcar y seguir batiendo
 Agregar la esencia de vainilla
 Agregar el harina en forma de lluvia
 Dividir la masa en porciones de 20 gramos
 Cocinar a 190° C por 25 minutos
 Dejar enfriar
 Espolvorear azúcar impalpable por encima y servir

| Número de Receta: | | | | |
|--|----------|--------------|--------------------|----------------|
| 8 | | | | |
| Receta: COMBO CAFÉ Y KOURAMBHITES | | | | |
| Rendimiento: kg | | | Cant | |
| Cantidad 1 | | | Porción: | |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| Porción | 1 | Galletas | \$0,244 | \$0,244 |
| | 1 | <i>Café</i> | \$0,306 | \$0,306 |
| | | | Costo Total | \$0,550 |

Preparación

Servir el café caliente con las galletas

| Número de Receta: | | | | |
|-------------------------------------|----------|-----------------------------|----------------------|----------------|
| 9 | | | | |
| Receta: MEZZE CHIPS CON DIPS | | | | |
| Rendimiento: | 0,250 | kg | Cant Porción: | 0,25 |
| Cantidad | 1 | | | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| | 2 | <i>Pan pita</i> | \$0,104 | \$0,209 |
| | 1 | <i>Salsa hummus</i> | \$0,111 | \$0,111 |
| | 1 | <i>Tzatziki</i> | \$0,087 | \$0,087 |
| | 1 | <i>Salsa casera</i> | \$0,200 | \$0,200 |
| und | 1 | RECIPIENTE TAPA ALTA 248 | \$0,297 | \$0,297 |
| | | | Costo Total | \$0,902 |

Preparación

Calentar el pan pita y cortar en ocho porciones

Servir las salsas y el pan pita

| Número de Receta: 10 | | | | |
|-----------------------------|-----------------|----------------------------|----------------------|--------------------|
| Receta: | LIMONADA ZEUS | | | |
| Rendimiento: | 2,500 | litro | Cant Porción: | 0,25 |
| Cantidad | 10 | | | ml |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| lt | 2,500 | Agua | \$- | \$- |
| kg | 0,417 | Limón sutil | \$1,800 | \$0,750 |
| kg | 0,021 | Menta fresca | \$8,000 | \$0,167 |
| kg | 0,104 | Azúcar | \$0,920 | \$0,096 |
| und | 10 | VASO DOMO 12 Oz (PYRAMIDE) | \$0,110 | \$1,100 |
| | | | Costo Total | \$2,113 |
| Costo por porción | | | | \$0,211 |

Preparación

Hervir agua y hacer infusión con la menta

Dejar enfriar

Mezclar todos los ingredientes

Encontrar un equilibrio de sabores

Reservar en el frío

| Número de Receta: 11 | | | | |
|--------------------------|----------------|-----------------------------------|--------------------------|----------------|
| Receta: | TABLA MEZZE | | | |
| Rendimiento: | 0,810 | | Cant Porción: | 0,81 |
| Cantidad | 1 | | | kg |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| | 3,000 | <i>Pan pita</i> | \$0,104 | \$0,313 |
| | 0,080 | <i>Queso marinado</i> | \$6,838 | \$0,547 |
| | 1,000 | <i>Tomate confitado</i> | \$0,166 | \$0,166 |
| | 2,000 | <i>Tzatziki</i> | \$0,087 | \$0,173 |
| | 2,000 | <i>Hummus</i> | \$0,111 | \$0,221 |
| | 2,000 | <i>Salsa casera</i> | \$0,200 | \$0,399 |
| | 1,000 | RECIPIENTE TAPA ALTA 248 | \$0,297 | \$0,297 |
| kg | 0,050 | Aceitunas sn hueso bodega deli | \$8,000 | \$0,400 |
| kg | 0,100 | Pepinillo | \$0,700 | \$0,070 |
| | | | Costo Total | \$2,586 |
| Costo por porción | | | | \$2,586 |

Preparación

Calentar el pan pita y porcionar en ocho
 Servir las
 salsas
 Montar las preparaciones y servir

| Número de Receta: 12 | | | | |
|--------------------------|----------|-------------------------|----------------------|----------------|
| Receta: | | YOGURT Y DURAZNO | | |
| Rendimiento: | | Cant | Porción: 0,25 | |
| Cantidad | 1 | | kg | |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,100 | Durazno fresco nacional | \$2,774 | \$0,277 |
| kg | 0,025 | Azúcar morena | \$0,882 | \$0,022 |
| litro | 0,150 | Yogurt el pino | \$1,920 | \$0,288 |
| und | 1,000 | Cuchara plástica | \$0,018 | \$0,018 |
| und | 1,000 | Vaso | \$0,103 | \$0,103 |
| | | | Costo Total | \$0,708 |
| Costo por porción | | | | \$0,708 |

Preparación

Cortar los duraznos en la mitad y extraer la pepa.

Cocinar los duraznos con el azúcar morena hasta que se suavicen.

Servir con yogurt.

| Número de Receta: 13 | | | | |
|--------------------------|----------|----------------------------|--------------------|-----------------|
| Receta: | | MOUSSAKA | | |
| Rendimiento: | 2,799 | Cant Porción: | 0,28 | |
| Cantidad | 10,00 | | kg | |
| UNIDAD | CANTIDAD | INGREDIENTES | COSTO | COSTO TOTAL |
| kg | 0,700 | Tomate fresco | \$0,950 | \$0,665 |
| kg | 0,700 | papa | \$0,980 | \$0,686 |
| kg | 1,400 | berenjena | \$2,500 | \$3,499 |
| kg | 0,700 | carne molida | \$5,400 | \$3,779 |
| kg | 0,014 | pasta ajo | \$2,890 | \$0,040 |
| kg | 0,168 | cebolla perla | \$0,900 | \$0,151 |
| kg | 0,007 | perejil | \$6,000 | \$0,042 |
| kg | 0,021 | aceite | \$1,980 | \$0,042 |
| kg | 0,042 | mantequilla | \$5,660 | \$0,238 |
| kg | 0,042 | harina | \$0,760 | \$0,032 |
| litro | 0,525 | leche | \$1,148 | \$0,602 |
| kg | 0,126 | Queso mozzarella | \$7,400 | \$0,932 |
| kg | 0,035 | sal | \$0,315 | \$0,011 |
| kg | 0,007 | azúcar | \$0,920 | \$0,006 |
| kg | 0,003 | pimienta | \$8,695 | \$0,024 |
| und | 10,000 | Tenedor plástico | \$0,016 | \$0,164 |
| und | 10,000 | Cuchillo plástico | \$0,016 | \$0,164 |
| und | 10 | BANDEJA 8,5 RECTA SUSH-CAF | \$0,300 | \$3,000 |
| | 10 | ENSALADA | \$0,274 | \$2,738 |
| | | | Costo Total | \$16,814 |
| Costo por porción | | | | \$1,682 |

Preparación

Triturar los tomates. Realizar un refrito con la pasta de ajo, cebolla perla y cocinar la carne molida. Agregar los tomates licuados y dejar cocinar.

Laminar la papa y cocinar al horno.

Laminar las berenjenas, salar y dejar reposar por unos 30 minutos

Enjuagar y cocinar estas en el horno

Hacer salsa bechamel con la harina, mantequilla y leche

Armar en un recipiente previamente engrasado la moussaka.

Colocar lámina de papa, berenjena y la carne.

Finalmente agregar la salsa bechamel y el queso rallado, llevar a gratinar al horno

Resumen Food Cost

Costo Teórico del Menú

| MENU | | | | | | |
|-----------------------------------|----------|--------------|------------|---------------|-----------|----------|
| ITEM | COSTO | PRECIO VENTA | PRECIO IVA | MARGEN CONTR. | FOOD COST | UTILIDAD |
| GYRO POLLO | \$0,766 | \$3,795 | \$4,250 | \$3,029 | 20,19% | 79,81% |
| GYRO CARNE | \$1,534 | \$4,330 | \$4,850 | \$2,796 | 35,43% | 64,57% |
| SOUVLAKI POLLO CON ENSALADA | \$0,951 | \$3,884 | \$4,350 | \$2,933 | 24,48% | 75,52% |
| SOUVLAKI POLLO CON PAPAS | \$0,929 | \$3,884 | \$4,350 | \$2,955 | 23,93% | 76,07% |
| SOUVLAKI VEGETARIANO CON PAPAS | \$0,935 | \$3,348 | \$3,750 | \$2,414 | 27,91% | 72,09% |
| SOUVLAKI VEGETARIANO CON ENSALADA | \$0,846 | \$3,348 | \$3,750 | \$2,502 | 25,27% | 74,73% |
| ENSALADA GRIEGA | \$1,031 | \$3,795 | \$4,250 | \$2,763 | 27,17% | 72,83% |
| MEZZE CHIPS | \$0,902 | \$2,902 | \$3,250 | \$1,999 | 31,10% | 68,90% |
| MEZZE TABLA | \$2,723 | \$7,589 | \$8,500 | \$5,003 | 34,08% | 65,92% |
| MOUSSAKA | \$1,682 | \$4,866 | \$5,450 | \$3,184 | 34,56% | 65,44% |
| TOTAL | \$12,163 | \$41,741 | \$46,750 | \$29,578 | 29,14% | 70,86% |
| FOOD COST PONDERADO | 29,47% | | | | | |
| COSTO PROMEDIO | \$1,351 | | | | | |
| PRECIO DE VENTA PROMEDIO | \$4,638 | | | | | |

Costo Teórico del Menú Completo (incluye postres y bebidas)

| MENU | | | | | | |
|------------------------------|---------------|-----------------|--------------|---------------|-----------|----------|
| ITEM | COSTO | PRECIO DE VENTA | PRECIO + IVA | MARGEN CONTR. | FOOD COST | UTILIDAD |
| GYRO POLLO | \$0,766 | \$3,795 | \$4,250 | \$3,029 | 20,19% | 79,81% |
| GYRO CARNE | \$1,534 | \$4,330 | \$4,850 | \$2,796 | 35,43% | 64,57% |
| SOUVLAKI POLLO CON ENSALADA | \$0,951 | \$3,884 | \$4,350 | \$2,933 | 24,48% | 75,52% |
| SOUVLAKI POLLO CON PAPAS | \$0,929 | \$3,884 | \$4,350 | \$2,955 | 23,93% | 76,07% |
| SOUVLAKI VEG. CON PAPAS | \$0,935 | \$3,348 | \$3,750 | \$2,414 | 27,91% | 72,09% |
| SOUVLAKI VEG. CON ENSALADA | \$0,846 | \$3,348 | \$3,750 | \$2,502 | 25,27% | 74,73% |
| ENSALADA GRIEGA | \$1,031 | \$3,795 | \$4,250 | \$2,763 | 27,17% | 72,83% |
| MEZZE CHIPS | \$0,902 | \$2,902 | \$3,250 | \$1,999 | 31,10% | 68,90% |
| MEZZE TABLA | \$2,723 | \$7,589 | \$8,500 | \$5,003 | 34,08% | 65,92% |
| MOUSSAKA | \$1,682 | \$4,866 | \$5,450 | \$3,184 | 34,56% | 65,44% |
| KOURAMBIETHES GALLETITAS (3) | \$0,216 | \$1,027 | \$1,150 | \$0,810 | 21,08% | 78,92% |
| COMBO GALLETAS CAFÉ | \$0,550 | \$1,920 | \$2,150 | \$1,370 | 28,63% | 71,37% |
| CAFÉ | \$0,306 | \$0,982 | \$1,100 | \$0,676 | 31,14% | 68,86% |
| YOGURT CON DURAZNO | \$0,708 | \$2,232 | \$2,500 | \$1,524 | 31,74% | 68,26% |
| LIMONADA ZEUS | \$0,211 | \$1,473 | \$1,650 | \$1,262 | 14,34% | 85,66% |
| TOTAL | \$14,154 | \$49,375 | \$55,300 | \$35,221 | 28,67% | 71,33% |
| FOOD COST PONDERADO | 28,94% | | | | | |
| COSTO PROMEDIO | \$1,011 | | | | | |
| PRECIO DE VENTA PROMEDIO | \$3,527 | | | | | |

Resumen Devoluciones

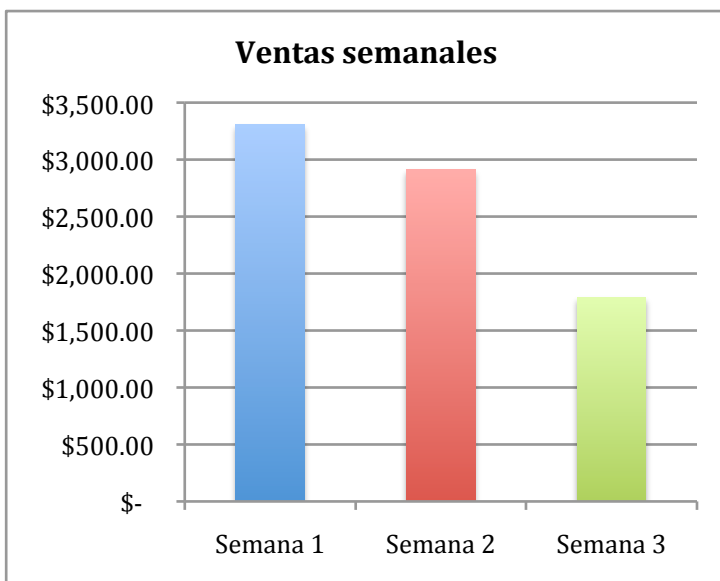
| DEVOLUCIONES | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------|------------|----------------------------|-------------------|------------------|-------------------|
| DESDE | HACIA | FECHA | REFERENCIA | TOTAL TRANSFER | IVA | TOTAL |
| SUSHI BAR (CCP) | BODEGA PRINCIPAL (CCS) | 07/04/2015 | DEVOLUCIÓN LOMO PARA STOCK | \$(34,05) | \$(4,09) | \$(38,14) |
| SUSHI BAR (CCP) | BODEGA PRINCIPAL (CCS) | 17/04/2015 | DEVOLUCIÓN PRODUCTO MEZZE | \$(53,40) | \$(6,41) | \$(59,81) |
| SUSHI BAR (CCP) | BODEGA PRINCIPAL (CCS) | 23/04/2015 | DEVOLUCIÓN COBRO DOBLE | \$(29,91) | \$(3,59) | \$(33,50) |
| SUSHI BAR (CCP) | BODEGA PRINCIPAL (CCS) | 24/04/2015 | DEVOLUCIÓN MEZZE | \$(151,14) | \$(18,14) | \$(169,28) |
| SUSHI BAR (CCP) | BODEGA PRINCIPAL (CCS) | 27/04/2015 | DEVOLUCIÓN MEZZE | \$(58,65) | \$(7,04) | \$(65,69) |
| SUSHI BAR (CCP) | BODEGA PRINCIPAL (CCS) | 27/04/2015 | DEVOLUCIÓN MEZZE | \$(93,28) | \$(11,19) | \$(104,47) |
| SUSHI BAR (CCP) | BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP) | 27/04/2015 | MÓDULOS DEVOLUCIÓN MEZZE | \$(1,52) | \$(0,18) | \$(1,70) |
| TOTAL | | | | \$(421,95) | \$(50,63) | \$(472,58) |

Resumen de Ventas

| RESUMEN DE VENTAS 2015 | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------|-------------------|
| GREEK | | | | | | | | |
| FECHA | EFFECTIVO | IVA | DINERS | TOTAL | TOTAL | TIRILLA | DIFERENCIA | VENTAS SIN IVA |
| 06-abr-15 | \$390,39 | \$64,32 | \$224,25 | \$550,32 | \$614,64 | \$599,85 | \$14,79 | \$550,32 |
| 07-abr-15 | \$488,95 | \$65,84 | \$129,95 | \$553,06 | \$618,90 | \$614,35 | \$4,55 | \$553,06 |
| 08-abr-15 | \$475,80 | \$76,15 | \$239,55 | \$639,20 | \$715,35 | \$710,75 | \$4,60 | \$639,20 |
| 09-abr-15 | \$590,60 | \$84,83 | \$193,65 | \$699,42 | \$784,25 | \$791,20 | \$6,95 | \$699,42 |
| 10-abr-15 | \$391,00 | \$63,71 | \$232,35 | \$559,64 | \$623,35 | \$593,70 | \$29,65 | \$559,64 |
| 13-abr-15 | \$260,45 | \$49,21 | \$206,31 | \$417,55 | \$466,76 | \$458,70 | \$8,06 | \$417,55 |
| 14-abr-15 | \$363,91 | \$56,47 | \$162,54 | \$469,98 | \$526,45 | \$526,45 | \$- | \$469,98 |
| 15-abr-15 | \$295,17 | \$55,46 | \$228,51 | \$468,22 | \$523,68 | \$517,00 | \$6,68 | \$468,22 |
| 16-abr-15 | \$322,03 | \$56,64 | \$215,67 | \$481,06 | \$537,70 | \$528,40 | \$9,30 | \$481,06 |
| 17-abr-15 | \$309,40 | \$44,59 | \$110,17 | \$374,98 | \$419,57 | \$416,35 | \$3,22 | \$374,98 |
| 18-abr-15 | \$255,37 | \$49,81 | \$209,23 | \$414,79 | \$464,60 | \$464,60 | \$- | \$414,79 |
| 20-abr-15 | \$180,35 | \$31,63 | \$116,20 | \$264,92 | \$296,55 | \$295,10 | \$1,45 | \$264,92 |
| 21-abr-15 | \$304,23 | \$47,53 | \$139,22 | \$395,92 | \$443,45 | \$443,45 | \$- | \$395,92 |
| 22-abr-15 | \$179,78 | \$38,12 | \$175,57 | \$317,23 | \$355,35 | \$355,35 | \$- | \$317,23 |
| 23-abr-15 | \$283,00 | \$44,71 | \$117,00 | \$355,29 | \$400,00 | \$416,65 | \$(16,65) | \$355,29 |
| 24-abr-15 | \$197,35 | \$29,98 | \$77,56 | \$244,93 | \$274,91 | \$279,30 | \$(4,39) | \$244,93 |
| | \$5.287,78 | \$859,00 | \$2.777,73 | \$7.206,51 | \$8.065,51 | \$8.011,20 | \$68,21 | \$7.206,51 |

| | |
|-----------------------|-------------------|
| COMISIÓN 3% | \$(83,33) |
| Ventas Totales | \$7.152,20 |

Ventas semanales



El promedio de ventas por semana fue de \$2384,07. De acuerdo a los resultados obtenidos se concluye que las ventas disminuyeron durante la segunda semana en un 12% y durante la tercera semana en un 45% en relación con la semana 1.

Costo Real y Teórico

| RESULTADOS FINALES | |
|---------------------------|---------------|
| VENTAS TOTALES | \$7.152,20 |
| COSTO DE VENTA | \$1.729,11 |
| FOOD COST REAL | 24,18% |
| FOOD COST TEÓRICO | 28,94% |

Análisis de Resultados

De acuerdo a los resultados obtenidos se puede observar un desfase de aproximadamente 5% entre el food cost real y el food cost teórico, obteniendo un food cost teórico de 28,94% y un food cost real de 24,18%.

Una de las causas de esta diferencia se debe a que las porciones establecidas en las recetas estándar no son exactas a la hora del servicio, en especial ítems como salsas, vegetales y pollo tienden a variar.

De igual manera se redujo la porción de proteína tanto en el gyro de pollo como en el gyro de carne ya que el gramaje establecido resultaba ser una porción muy grande. Dado que los costos de estos dos productos son los más elevados dentro de nuestro menú, la disminución de las porciones influyó en el food cost real.

Por otro lado, se modificó las porciones de los souvlakis vegetarianos, ya que la porción establecida de vegetales resultaba demasiado para el tamaño de la brocheta.

En general, se mantuvo un estricto control en cuanto al porcionamiento de el resto de ítems, manteniendo un inventario diario y control en la producción, para evitar desperdicios y mermas. En cuanto a los ítems como la moussaka y las tablas mezze las porciones se mantuvieron iguales a las recetas estándar.

CONCLUSIONES

En general el proyecto del restaurante Greek Taberna Griega fue exitoso tomando en cuenta que se obtuvo un margen de contribución positivo que superó las expectativas propuestas. Asimismo, tuvo mucha acogida por parte de los comensales, a pesar de ser un tipo de comida novedosa y desconocida para el público. En términos generales, durante todo el proceso se logró mantener un estándar de calidad similar, satisfaciendo no solo las expectativas de los clientes sino también manteniendo un control de costos estricto.

Por otro lado, la producción y mise en place de todos los ítems del menú estuvo bien planificada y organizada, lo cual permitió mantener un control preciso de inventario, mermas y desperdicios. Además, facilitó la organización de todos los miembros del equipo para la producción y permitió horarios flexibles para cada integrante.

Una de las dificultades a las que nos enfrentamos fue el cálculo de producción para la venta diaria. Al ser un restaurante nuevo no contábamos un con historial de ventas, lo que ocasionó que en ciertas ocasiones se terminara toda la producción realizada para la venta del día. De igual manera, las porciones establecidas para algunos ítems del menú resultaron un poco pequeñas en comparación con el precio, lo cual generó malestar en algunos de los comensales.

La experiencia de realizar un proyecto de este tipo fue bastante enriquecedora para todos los integrantes ya que se aprende a trabajar en equipo, se desarrolla liderazgo y se comprende que la organización es básica para emprender cualquier proyecto. También, es imprescindible tener una buena comunicación para evitar conflictos internos. Asimismo se aprende a lidiar con los imprevistos del día a día, teniendo que dar una respuesta o solución inmediata.

Una de las recomendación sería que los decanos de la facultad de Arte Culinario y Hospitalidad se involucren un poco más en el proyecto y se muestre más apoyo hacia los estudiantes. Además, que exista un manual con las reglas claras sobre el concurso para que no exista diferenciación entre los ganadores de las diferentes ediciones del Gastrochallenge.

Para los próximos concursantes recomendamos que se mantenga organización y planificación durante todo el proyecto ya que es la base para plasmar los conceptos y materializar las ideas generadas. Este proyecto demanda de mucho esfuerzo y tiempo, por lo cual es importante que todos los miembros del equipo trabajen en conjunto para lograr los objetivos.

ANEXOS GRECIA

Anexo 1.1 Mapa de Grecia



Anexo 1.2 Paisajes



Anexo 1.3 Dioses del Olimpo



Anexo 1.4 Carnaval de Patras



Anexo 1.5 Carnaval de Skiros



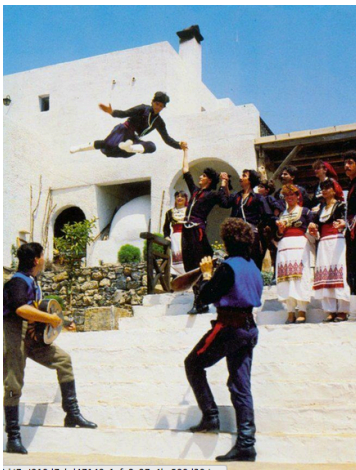
Anexo 1.6 Anastenária



Anexo 1.7 Cuaresma



Anexo 1.8 Danzas



Anexo 1.9 Tabernas



Anexo 1.10 Mercados



Anexo 1.11 Trío infaltable: pan, aceite de oliva y vino



ANEXOS GREEK TABERNA GRIEGA

Anexo 2.1 Arte del Logo



Anexo 2.2 Arte del Menú



| | | | | | | | | | | | |
|---|---|------|---------|--------------|---------|----------|---------|-----------|---------|------------|---------|
| <p>Mezze Chips \$ 3,25</p> <p>Pan pita de la casa acompañado de 3 deliciosas salsas: Tzatziki, hummus y casera.</p> | <p>★ Mussaka \$ 5,45</p> <p>Deliciosa tradicional kasaha griega con carne de res, vegetales y queso mozzarella gratinado.</p> | | | | | | | | | | |
| <p>Tabla Mezze \$ 8,50</p> <p>(2 personas)</p> <p>Una tabita ideal para compartir entre amigos: pan pita de la casa, tomates asados, crujientes pepinillos, aceitunas, queso marinado acompañados de nuestras deliciosas salsas (tzatziki, salsa casera y hummus).</p> | <p>★ Gyro de pollo \$ 4,25</p> <p>Fina pechuga de pollo marinada al estilo griego en pan pita de la casa con vegetales frescos y la tradicional salsa de yogurt, Tzatziki.</p> | | | | | | | | | | |
| <p>Souvlaki de pollo \$ 4,35</p> <p>Deliciosa brocheta de pollo y vegetales marinados en orégano con un toque de limón. Guarnición: papas al horno o ensalada fresca.</p> | <p>Gyro de carne \$ 4,85</p> <p>Lomo de res marinado al estilo griego en pan pita de la casa con vegetales frescos y la tradicional salsa de yogurt, Tzatziki.</p> | | | | | | | | | | |
| <p>Souvlaki vegetariano \$ 3,75</p> <p>Deliciosa brocheta de vegetales (champiñones, tomate, pimiento verde y rojo, cebolla y zucchini) marinados en orégano con un toque de limón. Guarnición: papas al horno o ensalada fresca.</p> | <p>Postres</p> <p>Kourambietes (3 unidades) \$ 1,15</p> <p>Delicadas galletitas griegas con un toque de vainilla y limón.</p> <p>Yogurt Griego \$ 2,50</p> <p>Delicioso yogurt con duraznos seleccionados de la casa.</p> | | | | | | | | | | |
| <p>Ensalada Griega \$ 4,25</p> <p>Mix de lechugas, tomates frescos, pepinillo, pimiento verde, cebolla, aceitunas negras y queso marinado en finas hierbas.</p> | <p>Bebidas</p> <p>Limonadas de la casa \$ 1,65</p> <p>* Zeus: refrescante bebida con sabor a menta.</p> <table border="0" style="margin-left: auto;"> <tr> <td>Agua</td> <td>\$ 1,00</td> </tr> <tr> <td>Agua mineral</td> <td>\$ 1,00</td> </tr> <tr> <td>Gaseosas</td> <td>\$ 1,00</td> </tr> <tr> <td>Té helado</td> <td>\$ 1,00</td> </tr> <tr> <td>Café negro</td> <td>\$ 1,10</td> </tr> </table> | Agua | \$ 1,00 | Agua mineral | \$ 1,00 | Gaseosas | \$ 1,00 | Té helado | \$ 1,00 | Café negro | \$ 1,10 |
| Agua | \$ 1,00 | | | | | | | | | | |
| Agua mineral | \$ 1,00 | | | | | | | | | | |
| Gaseosas | \$ 1,00 | | | | | | | | | | |
| Té helado | \$ 1,00 | | | | | | | | | | |
| Café negro | \$ 1,10 | | | | | | | | | | |

Anexo 2.3 Arte de los Platos

TABLA MEZZE

Ideal tablita para compartir entre amigos: una variedad de picadas como aceitunas y tomates en conserva, queso marinado en finas hierbas, pepinillos frescos acompañados con las deliciosas salsas de la casa.



MUSSAKA

La mussaka es un plato tradicional de Medio Oriente y los Balcanes. Sin embargo, la receta griega a base de 3 capas de berenjenas, papa, carne, queso y salsa bechamel, es una de las más conocidas alrededor del mundo.



GYRO

El gyro es un sánduche tradicional griego con pan pita, a base de cordero, res o pollo, sazonado y cocinado en un asador vertical giratorio. De ahí toma el nombre gyro que en griego significa girar.



SOUVLAKI

El souvlaki es una brocheta de pollo marinado en una deliciosa salsa de orégano, pimienta y sal, cocidos sutilmente a la parrilla con un toque de limón.

Acompañadas con las tradicionales papas con aceite de oliva al horno.



Anexo 2.4 Arte de los Habladores de Caja

EN GREEK SABEMOS CUANTO TE GUSTA NUESTRO PAN PITA ARTESANAL

\$3,25
640g



DELICIOSO PAN PITA HECHO POR GREEK.
NO TE QUEDES SIN EL TUYO!



CAFE + KOURAMBIETHES



\$ 2.15 | Deliciosas y delicadas galletitas con un toque de vainilla y limón

YOGURT + DURAZNOS



\$ 2.50 | Delicioso yogurt con duraznos seleccionados de la casa

Anexo 2.5 Arte de la Campaña de Informativa



Anexo 2.6 Diseño del Restaurante





Anexo 2.7 Invitación entregada a los jueces del Gastrochallenge



REFERENCIAS

Alexiadou, V. (2011). *La cocina Vefa*. Ney York. London: Phaidon.

Milona, M. (2006). *Culinaria de Grecia: La Cocina Griega*. Barcelona: Culinaria Köneann.