

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

**Proyecto de menú, Restaurante Marcus
Menú Nacional:
“Imbabura entre Valles y Lagos”,
Rescate de la gastronomía imbabureña.**

Proyecto de investigación

Tatiana Gabriela Perugachi Bonilla

Trabajo de titulación presentado como requisito
para la obtención del título de
Licenciada en Arte Culinario

Quito, 27 de enero de 2017.

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ
COLEGIO DE HOSPITALIDAD, ARTE CULINARIO Y TURISMO

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Menú Nacional: “Imbabura entre Valles y Lagos”,
Rescate de la gastronomía imbabureña.**

Tatiana Gabriela Perugachi Bonilla

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Ana Teresa Pérez, Chef

Firma del profesor

Quito, 27 de enero de 2017.

Derechos de Autor

Por medio del presente documento certifico que he leído todas las Políticas y Manuales de la Universidad San Francisco de Quito USFQ, incluyendo la Política de Propiedad Intelectual USFQ, y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo quedan sujetos a lo dispuesto en esas Políticas.

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

Firma del estudiante: _____

Nombres y apellidos: Tatiana Gabriela Perugachi Bonilla

Código: 00023318

Cédula de Identidad: 171294508-6

Lugar y fecha: Quito, 27 de enero de 2017.

RESUMEN

El siguiente proyecto busca principalmente rescatar sabores y técnicas que poco a poco se han ido perdiendo en la cultura indígena imbabureña. El Ecuador con su diversidad de culturas y tradiciones debe buscar rescatar lo que nuestros abuelos cuidaron por mucho tiempo, es por eso que en el siguiente estudio se intenta rescatar las tradiciones y modernizarlas en su preparación, presentación y balance en el plato.

Los platos ancestrales de la región de Imbabura vuelven a tomar renombre en este trabajo, se busca recordar a las personas lo importantes que son y en específico contarles un poco de los mismos además de el uso de varias técnicas ancestrales para la elaboración tradicional de los platos originales. Se habla de los productos y técnicas básicas que ya casi no se toma en cuenta por el gran desarrollo y avance que tenemos hoy en día en el área gastronómica.

La gastronomía tradicional ecuatoriana y principalmente de esta provincia, que a continuación se detalla nos servirá para poder entender el por qué de las técnicas utilizadas y como se realizaba tradicionalmente.

ABSTRACT

The main objective of the following project tries to rescue flavors and techniques that have been ignored through out the years by the indigenous culture in Imbabura. Ecuador with its variety of cultures and traditions should start rescuing those traditions that were part of our grandparents' life's . This is the main reason of this investigation that tries to rescue and combine traditional memories and cooking techniques with the modern cuisine.

Imbabura's typical foods are going to be given the right importance in this Project, it tries to make people more conscious about the importance of some of the ancestral cooking techniques and how those were the most important part of preparing the dishes to get a good elaboration and traditional flavor. We will talk about the main products and basic techniques that are forgotten now a days because of the great development in the culinary arts' area.

The traditional Ecuadorian cuisine but mainly from Imbabura will be detailed more on the next pages, that way we can understand the use of traditional cooking techniques and how they were used in the past.

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado primero a Dios por siempre estar a mi lado y no permitir que desista aun en los peores momentos, sin importar los obstáculos nunca me abandonó.

Para mi hija Mayli, mi motor y razón para no decaer, eres mi mayor motivación para ser mejor cada día, mi compañerita en buenas y malas eres mi inspiración. A mis padres por apoyarme siempre, mis hermanos que son los mejores amigos que la vida me pudo dar y sobrinos . Esta es una muestra más de que todo lo logramos cuando nos lo proponemos. En este trabajo quedan plasmados recuerdos y enseñanzas de mi familia. Para mis abuelos, Rafael y Mercedes que hoy están en el cielo, fueron mi inspiración y razón fundamental para realizar ésta investigación. Sepan siempre lo orgullosa que me siento de ser su nieta, gracias por estar a mi lado y hacer que todo esto sea posible, por y para ustedes. Aquí se muestra un poco de la gran historia que tiene la comida casera tradicional de la provincia de Imbabura, Ecuador.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad San Francisco de Quito y al Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo por todos los conocimientos que recibí de todos los docentes que la conforman y a su metodología de Artes Liberales. Gracias por todo lo inculcado y todo lo que aprendí en sus aulas y cocinas.

Ana Teresa Pérez, mi Directora de Tesis, gracias por todas sus recomendaciones y la dedicación con mi proyecto, la paciencia que tuvo durante todo el tiempo que me tomó culminarla, es un ejemplo para mí como persona y profesional. Orgullosa de haber sido una de sus alumnas.

A todas las personas que estuvieron presente durante mis practicas y me ayudaron, en especial a mi compañero y amigo Pablo Alvear que se tomó el tiempo de ayudarme y siempre hacerse presente con un consejo y una sugerencia, fotógrafo oficial de mi menú.

A Claudio Ianotti por ser como un padre durante toda mi carrera en la USFQ, siempre estuvo ahí al pendiente de mí, porque más que un profesor era un amigo que siempre me escuchó. Gracias por el apoyo brindado.

A Mario Jiménez, David Harrington, Homero Miño, Milton Cepeda, Rick Gonzales y Cyril PrudHomme, queridos Chefs gracias por compartir con sus alumnos todos sus conocimientos y enseñarnos todas las bases que se necesitan para ser un buen profesional. Su dedicación, persistencia y pasión por la cocina es algo que nos inspira a muchos de sus alumnos a ser cada día mejor.

Gracias a todas las personas que laboran dentro del área de la cocina de la Universidad, fueron parte importante para que esta investigación sea todo un éxito. En especial el equipo de trabajo del Restaurante Marcus, tanto en la cocina como en el servicio porque quedaron muchas memorias de toda esta experiencia que me ayudaron a crecer como persona y profesional logrando sacar la mejor versión de mí misma aun cuando muchas veces tuve miedo, de corazón a todos... ¡Gracias!

Tabla de contenido

RESUMEN	4
ABSTRACT	5
DEDICATORIA	6
INTRODUCCIÓN	9
TEMA	11
MARCO TEÓRICO	13
MENÚ	25
IMBABURA ENTRE VALLES Y LAGOS	25
PROCESOS	26
CARNES COLORADAS:.....	27
ANEXO 1	28
VENTAS:.....	28
TEÓRICO:	28
REAL:.....	28
VENTAS POR DÍA.....	29
CONCLUSIONES:	29
<u>RECOMENDACIONES:</u>	30
<u>COMENTARIOS:</u>	31
RECETAS	39
SUBRECETAS:	51
ANEXO 3	68
ANÁLISIS DE VENTAS	68
FOOD COST TEÓRICO.....	69
TABLA DE REQUISICIONES	70
TABLA DE DEVOLUCIONES:	72
TABLA DE ANÁLISIS FINAL.....	73
BIBLIOGRAFÍA:	74

INTRODUCCIÓN

En el Ecuador existen 24 provincias las cuales están llenas de diversidad en flora, fauna y personas. Es un país pluricultural por todas las nacionalidades que habitan en este territorio, cada una tiene sus costumbres, tradiciones y en algunos casos su propia lengua. Dentro de las costumbres de las nacionalidades existe una amplia gastronomía que es muy conocida tenemos por ejemplo, en la costa: los ceviches, platos con mariscos, en la sierra: hornado, utilización de maíz y en el oriente: el maito, y platos en los que se usa el verde. Los platos típicos son un manjar para los que visitan nuestro país e incluso para nosotros mismo. Es importante recalcar que las tradiciones datan desde hace siglos atrás, pero debido a que son transmitidas oralmente de generación en generación, no existen datos históricos exactos de estos. En la cultura indígena sus tradiciones y costumbres son muy importantes hasta el día de hoy, estas son la base de toda nuestra historia son las raíces de la sociedad y las familias. Se intenta mantener estas costumbres a pesar de que muchas están quedando en el olvido, ya que hay mezcla con otras culturas, migración, y globalización. Los platos típicos de las nacionalidad indígenas son base fundamental de la familia, alimentación, religión y todo en conjunto hacen su cultura.

La comida típica en el Ecuador no debe ser olvidada ni marginada, en especial sus técnicas, estas son las que aportan el verdadero sabor a lo típico, a lo tradicional. Es importante rescatar todas las bases culturales gastronómicas en las actuales y futuras generaciones. Aunque para muchos parezca que no tiene un sentido lógico, es todo lo contrario debido a que la preparación de estos platos tiene mas allá de un sentido, un sentimiento que lo expresan nuestros abuelos y que lo expresaban los antepasados.

En la provincia de Imbabura conocida también como la “Provincia de los Lagos” existe mucha diversidad étnica, debido a que en sus alrededores podemos encontrar: mestizos, blancos, indígenas, negros y mulatos. Los que residen en las diferentes ciudades tales como: Ibarra, la capital, Otavalo, El Chota, Cotacachi, etc. En todos estos lugares podemos encontrar varias tradiciones como el “Yamor” en Otavalo, “carnes coloradas” en Cotacachi (Tierra del Cuero), “Yahuarcocha” en Ibarra entre otros que son las que hacen que esta provincia tenga una gama de sabores, colores y atractivos. Este trabajo va enfocado a los lugares mencionados debido a mi interés por conocer más de los mismos en los cuales reside la mayoría de mi familia.

Debemos recordar que para todo este menú los productos son la parte fundamental de estas comidas. Alimentos como el maíz en sus diferentes variedades, el chocho, la papa, las frutas como: la uvilla, el taxo, los ovos entre otros son productos que siempre se podía encontrar en los sembríos de las familias en esta provincia.

En la siguiente tesis pondré a su conocimiento la historia de todas estas tradiciones con sus productos y utensilios utilizados para elaborar los platos típicos de la “Provincia de los Lagos”.

TEMA

“Imbabura entre Valles y Lagos”

Un rescate de la comida típica tradicional de Imbabura.

Antecedentes:

Ecuador, un lugar lleno de cultura, diversidad y tradiciones. Todo esto conforma un país pluricultural, su población orgullosa de esto debe fortalecer las tradiciones y costumbres que existían antes y después de la conquista española. Nuestros antepasados sin importar la etnia siempre han intentado mantener las tradiciones de tal manera que no se pierdan, que se transmitan a las siguientes generaciones, dado que eso es lo que nos caracteriza como pueblo. En la cultura indígena las tradiciones son aun mas fuertes e importantes. Dentro del ámbito familiar se busca siempre mantener vivas todas las costumbres y tradiciones, para así poder mantener la identidad que nos caracteriza como pueblo, de la que podemos estar orgullosos. En el país existen varias nacionalidades indígenas, en la Sierra y Amazonía principalmente, por lo que costumbres y tradicionel del ayer es algo que debe prevalecer para el futuro pues es lo que caracteriza como país pluriétnico y multicultural.

En la gastronomía existe una gran variedad de platos típicos ecuatorianos. En Imbabura por su diversidad de etnias como los otavalos, afroecuatorianos y awa, las preparaciones varían según el sector como puede ser: Otavalo, Pimampiro, Chaltura, Cotacachi. De igual manera en los productos utilizados: cerdo, cuy, gallina de campo, maíz, y en general los granos, son ingredientes que forman importante para la preparación de todos los platos típicos de esta provincia. Hay muchos alimentos y técnicas de preparación

que en la actualidad ya no se utilizan, van desapareciendo como el uso de la Tulpa que es un tipo de cocina realizada con piedras en la choza de los indígenas y el uso de la vajilla aborígen como son los tiestos, ollas de barro , piedras de moler. La gastronomía imbabureña va mas allá de solo comida, es historia, es tradición.

Imbabura es una provincia que fue primero conquistada por los Incas, es un territorio en el cual vivían estos indígenas y al ocurrir la conquista por parte de los españoles surgió ya desde ese entonces una mezcla de culturas. Es por esto que dentro de la gastronomía imbabureña existen productos que no son nativos del lugar. Sin embargo, siempre prevalecía el sabor y los métodos de cocción que hasta el día de hoy tienen influencia en la cocina mestiza. Según Paredes en su libro “Tulpa Nifu Ekinda: la mayor parte de los utensilios que se utilizan en las cocinas mestizas conservan origen aborígen, por ejemplo tenemos las ollas de barro, platos de barro, piedras de moler, bateas, tiestos que son algunos de los utensilios que forman parte de la cocina actual. (Paredes, I. Pg. 63-64)

Para los indígenas al momento de preparar la comida es importante siempre tener en cuenta primero los productos que se recogen de la agricultura del lugar, varios de estos son los tubérculos, el maíz, frutas, hierbas como el paico y el berro. Las carnes por otro lado son una parte de la alimentación, mas no es en realidad tan importante como en otras culturas, la comida autóctona es la que se busca mencionar a lo largo del trabajo.

MARCO TEÓRICO

La comida que la llaman “típica” como la fritada, el hornado, no es la comida tradicional, existe una gran diferencia entre las dos. Principalmente porque el cerdo no era un animal de origen Latinoamericano. La cocina tradicional se basaba en el uso de granos y cereales como son el maíz, quinua, papas, zambos y zapallos. La verdadera comida típica es la que se consumía en hogares, ceremonias y festividades de las familias indígenas como matrimonios, velorios y fundiciones de casa. En estos casos por ejemplo se realiza el champús que es una bebida a base de maíz, se sirven la colada o sopa hecha de harina de alguno o varios granos molidos, la chicha, las papas con yuyo que es el berro o la pima que es parecida a la anterior. Los adultos mayores son quienes en realidad saben la historia de su cultura y productos.

A través de los años la influencia de nuevas tendencias como: introducción de nuevos alimentos, cambios en los horarios de alimentación y la tendencia de modernizarse, comprando ahora alimentos en los supermercados; han sido integradas a la cultura tradicional y han influenciado al cambio en la alimentación de estas familias. Se han ido agregando nuevos productos a la comida diaria y, a la vez modificando las costumbres relacionadas con la preparación de los productos como son el mote, el maíz, el choclo, papas, pues estos ya no son parte de la comida diaria de las familias. Basándonos en lo que nos dice el escritor Estrella entendemos que al momento que ocurre la colonización en América, se produce una transformación de todo lo que se refiere a la producción de productos nativos ya que muchos fueron reemplazados y otros fueron introducidos en esta época. (Estrella, 7)

La cultura occidental ha influenciado mucho en los indígenas debido al gran porcentaje de migración que se dio dentro y fuera del país por buscar un mejor futuro, dejando de lado el trabajo de la agricultura.

La comunidad otavaleña hoy en día ha perdido muchas costumbres a la hora de alimentarse esto incluye también el hecho de que hoy en día muchos de los alimentos que antes eran imprescindibles están desapareciendo, es preocupante ya que esto no debería suceder, las mejores profesoras de cocina que son las abuelitas o personas mayores saben lo nutritivos que eran muchos de los alimentos que hoy en día ya no se cultivan y se están perdiendo como dijimos anteriormente. Mi proyecto busca recordar y tener en cuenta que tanto para los indígenas como para los mestizos existen más productos de los que conocemos los cuales son muy importantes en la alimentación por su gran aporte nutricional. Los jóvenes y niños de hoy en día de la comunidad ya no comemos los alimentos tan saludables como en épocas pasadas, por el cambio de lugares de residencia, integrarnos más a una cultura que no es la nuestra hemos perdido muchas de estas ricas comidas que vamos a ver a continuación.

Existen muchas maneras de poco a poco incorporar de nuevo estos alimentos a nuestra dieta sin importar la preparación ya que lo más importante en realidad es rescatar el consumo de ese producto que va desapareciendo por falta de consumo y producción. Algunas de estas es en ensaladas por ejemplos, incorporar granos como los chochos y choclo además de las hierbas como el berro y paico. Además de esto también en las sopas se pueden incorporar algunos granos como el mote, frejol o mashwa. En algunas casa por ejemplo es costumbre siempre tener en la mesa tostado para poder comerlo a cualquier hora del día.

Debido a la migración dentro y fuera de la ciudad en busca de una mejor situación económica, la gente de la comunidad se ha ido integrando más con la sociedad mestiza y sus costumbres. Esto ha hecho que se modifiquen las costumbres de buena y mala manera ya que hay productos nuevos, nuevas costumbres a la hora de comer, tradicionalmente se solía utilizar en la comida solo granos como guarnición en los platos, todas las comidas eran a base de granos y cierta cantidad pequeña de carne, esto era más que suficiente para poder realizar todas las labores diarias, las personas solían tener fuerzas necesarias para trabajar en la agricultura, su fuerza de trabajo era inigualable al momento de cosechar y sembrar.

La migración de los otavalos se dio en un gran porcentaje debido al comercio de artesanías y productos, a la vez que la cultura se conocía a nivel mundial también se fueron conociendo nuevos alimentos, nuevas tendencias y con esto nuevas costumbres, a la par con esto de la misma manera se modificaron nuestras costumbres para poder acostumbrarnos y adaptarnos a los nuevos lugares. Cuando llegaba el momento de retornar al hogar todo esto se mezclaba, creando así una fusión de culturas y costumbres las cuales son las causantes de que los hábitos alimenticios y las preparaciones de los alimentos hayan cambiado y sigan cambiando constantemente. Con esto se mejora la situación económica pero a la vez se incorpora a la cultura nuevas tradiciones y diferentes formas de alimentación, olvidando algunos de los mejores productos que crecen en la provincia como la oca, la mashwa, entre otros.

Cabe recalcar también que es una parte muy importante de esto, las festividades que realizan a lo largo del año, los 4 Raymis que son épocas en las que se agradece a los dioses por las cosechas, por la vida y la energía. Durante estas fechas la mayoría de las familias indígenas se reúnen desde lugares lejanos para poder compartir este tiempo con sus seres

queridos, hoy en día durante los Raymis las familias toman este como un tiempo especial en el cual se trata de recuperar las costumbres y también incluye el rescate de las comidas típicas.

Según Rafael Perugachi nativo del lugar cuenta que:

“hace 600 años, al llegar los incas al Ecuador, unificaron sus costumbres con las tradiciones que encontraron aquí y empiezan a llamar a las celebraciones “Raymis” (Inty Raymi, Coya Raymi, Kapak Raymi, Pawkar Raymi, entre otros). Según la Cosmovisión Andina, los pueblos de los andes celebran 4 fiestas anuales basados en la posición del Inti Taita (sol) y el ciclo agrícola del maíz. El Pawkar Raymi es uno de ellos, es la fiesta de agradecimiento por el florecimiento del maíz, que se llama la época de la Sisa Pacha. “

Según el documental Mindalae, realizado por la organización “Apak Otavalo”, desde épocas pasadas es decir medio siglo atrás en la región de Imbabura nace un movimiento de personas comerciantes conocidos como MINDALAE, su trabajo principalmente es los trueques de textiles, productos y artesanías que sirvieron para hacer de estas personas viajeros y visitantes del mundo, empezó solo con viajes a comunidades cercanas pero a través de los años esto fue cambiando e hizo que estos fueran recorriendo el mundo, siendo así embajadores de la cultura y tradiciones indígenas. Dentro de este grupo se encuentran personas de las comunidades de Compañía, Agato, Peguche, Iluman, Otavalo y otras cercanas.

La migración, esto va de la mano con el comercio, los Mindalaes. Comerciantes que empezaron a migrar, primero a otras ciudades a los alrededores de Imbabura, y por consiguiente fueron viajando a las grandes ciudades del país para así poco a poco llegar a otros países. Estos fueron Estados Unidos y varios lugares en Europa.

Las festividades que se realizan durante todo el año en esta cultura. Para toda la observación que toma en cuenta que hay muchas fechas importantes y que forman parte de la historia de la cultura de estos indígenas. Algunas de las fechas que marcan el calendario indígena son el Pawkar Raymi, Coya Raymi, Inti Raymi y Kapak Raymi. Todas son relacionadas con los alimentos y los “dioses” por así decir que marcan fechas importantes para poder cosechar, sembrar y agradecer a la Pachamama por el alimento. Durante estas fiestas los granos en especial el maíz en sus diferentes preparaciones, son parte primordial de la alimentación para esto.

La nutrición según varias entrevistas nos cuentan que la comida que se consumía en épocas pasadas, es decir, hace 50 años atrás solía ser mas nutritiva que la que existe hoy en día. Esto se da porque, como contaba la Sra. Mercedes Díaz: “la comida de ahora es solo golosinas, enferma a los guaguas y por eso es que tantos tíos(hombres) se enferman..” ella consideraba los granos alimentación fundamental para su familia, cuenta que todo lo que comían se cosechaba de sus terrenos, la carne que se compraba como no había refrigeradoras se colgaba en un gancho y se le ponía sal para poder conservarla, a ésta la denominaban “chasquis”, el arroz no era parte de su alimentación porque esto se considera como algo que no sirve para alimentar saludablemente a la familia. Aparte de esto el único tipo de dulces que comían los niños era el de los frutos como mora, fresas, capulíes, y más frutas que se recolectaban de los arboles, entre estas como comenta Alberto Perugachi

están: las uvillas, capulíes, mortiños y taxos. Su única bebida en las comidas era agua y en fechas importantes la chicha.

“La migración y el mestizaje hicieron que se introduzcan nuevos alimentos a la dieta indígena pero muchos de estos no son vistos como aceptables, en especial por las personas mayores que son los que intentan mantener sus costumbres y la tradición en la forma de cocinar..”

Personalmente creo que lo que comenta la Sra. Mercedes es interesante pues nos da una mejor noción de lo que es el pensamiento de los adultos mayores, de varias recopilaciones de personas mayores todas concuerdan en que la mejor alimentación era la que se preparaba en casa, en la tupa, con productos naturales. Este tipo de alimentación servía de mucho para los hombres que realizaban el trabajo de producción pues se necesitaba de un gran esfuerzo para poder hacer los trabajos de agricultura y tejido que para esas épocas si se consideraba como un trabajo pesado porque todo era manual. En realidad los indígenas hoy en día hemos ido perdiendo la esencia de la cocina, antes todo se cocinaba en leña y en ollas de barro algo que aportaba sabor a las comidas. Según Sjomann específicamente no podemos deducir por qué el sabor pero sabemos que estas ollas de barro se las realiza con arcilla roja, arenosa para luego ser secada con hojas de “lechero” y posteriormente al aire libre se la cubre con leña y ceniza para darle el color colorado.(Sjomann, 275). Muchas de estas nuevas comidas, como las enlatadas, comida chatarra entre otras, son productos que contienen gran cantidad de químicos pero por su bajo costo resulta por decir “beneficioso” para poder alimentar a las familias con muchos miembros sin tener que gastar un gran presupuesto.

La migración por otro lado hizo que al tener que viajar y alejarse de casa, se tenga que buscar nuevos alimentos para poder comer durante las jornadas de trabajo que eran agotadoras por el gran recorrido que debían realizar estas personas para poder vender sus artesanías. En sus viaje los indígenas que recorrían varios países por lo general por la falta de conocimiento del idioma optaban por comer lo que mas se asemeje a una comida conocida, siendo esto talvez una hamburguesa, papas o arroz. Consecuencia de esto la obesidad y enfermedades relacionadas a esto llegaron a los indígenas, siempre tomando en cuenta que todo esta relacionado a la nutrición que adquirirían al buscar un mejor futuro para sus familias.

Las familias tradicionales tratan de mantener las costumbres, aunque esto se ve principalmente en las tradiciones y a la hora de comer, se mantiene el idioma nativo que es el Quichua, la vestimenta y la forma de comer (compartiendo). Al momento de comer por ejemplo cuando hay algún evento las personas que acompañan llevan comida para compartir con los anfitriones del evento y así todo se mezcla, se crea el cucabi y se comparte con todos los invitados o acompañantes. Ahora, esto se ve más en las casas de las abuelitas donde aun existen las cocinas a leña, también cada cierto tiempo se realizan ferias de comida típica para poder tener en cuenta cuales son las comidas típicas y como se preparan, para las nuevas generaciones y que éstas no olviden sus raíces además de la preparación de estos platos como son el yuyo con papas, la sopa de chuchuca, chicha.

Se concluye que en realidad la alimentación ha cambiado mucho en los últimos años, dado la alta tasa de migración que esta cultura ha tenido se han visto influenciados por nuevas culturas y sus alimentos. Las nuevas generaciones están perdiendo sus raíces y sus tradiciones, empezando por el idioma, aunque en la comunidad de Peguche hay una escuela que enseña quichua, la mayoría de niños ven a las grandes ciudades como un

modelo a seguir, piensan que la comida de la calle, comida rápida, es comida nutritiva que les ayudará pero esta imagen se vende solo por publicidad que ellos ven. Aunque en algunos hogares aun se trata de conservar la comida saludable, ésta no puede ser todo asequible en muchos casos por la falta de dinero, en realidad las familias que aun mantienen esta alimentación son de bajos recursos y se limitan a cosechar mientras que las familias que han progresado económicamente buscan una comida más rápida con arroz, pollo, pastas entre otros y casi han dejado de lado los granos y hierbas.

Se debe fomentar en todo el país la utilización de productos más sanos y sin químicos como son los alimentos orgánicos, las familias indígenas como mestizas optan más por ir a comprar sus alimentos en supermercados antes que en los mismos mercados que por lo general en los pueblos o comunidades en realidad los productos que se ofrecen en el mercado suelen ser de los productores que cosechan los alimentos en sus hogares, y esto además de fomentar el consumo de alimentos nativos también contribuye a la economía local. Se puede tener diferentes pretextos pero en realidad si uno toma en cuenta los beneficios que se obtienen de un alimento fresco son muchos más que si se consigue un alimento que se ve “bien” pero en realidad no sabemos cual fue su proceso de crecimiento. Para mi forma de ver en realidad las personas que viven cerca o en esta ciudad deberían consumir en mayor cantidad el alimento fresco de los mercados principalmente para poder fomentar una ayuda económica a las familias que aún viven de la agricultura.

Dentro de las familias indígenas hoy en día solo recuerdan las tradiciones en épocas festivas por lo que seria de gran ayuda educar a la comunidad para que fomente el consumo y sembrío de los alimentos tradicionales como son los granos y tubérculos, a la vez también las frutas. Con el pasar del tiempo las personas adultas que fueron los promotores de la modernización ya se dan cuenta del gran error que se cometió modernizando su

alimentación pues ahora ven el resultado de esto en su salud, ahora sufren de obesidad, colesterol alto, diabetes entre otras enfermedades que son consecuencia de la mala alimentación y constante trabajo viajando sin tener un buen descanso y buena nutrición durante este tiempo.

Las herramientas, utensilios y productos utilizados para las comidas tradicionales son parte esencial además del cariño y sentimiento que conforman todo el proceso de elaboración de la mismas. Empezando por las épocas en las que surgen las cocinas tradicionales tenemos la Prehispánica, Colonial, Republicana y Contemporánea. Durante la Prehistoria se dan la utilización de productos como la chuchuca, el maíz, catzo, raíces, algunos insectos, conejo, guaba. En la época Colonial debido a la llegada de los españoles se introducen nuevos productos a la alimentación de los indígenas como son: el trigo, cerdo, gallina que también aportaron nuevos sabores a las comidas tradicionales en los hogares. Luego de esto tenemos la época Republicana y Contemporánea donde ya tenemos pocos datos de recetas de las comidas pero en especiales de las familias mestizas, para este trabajo nos enfocamos más en las familias indígenas de las cuales tenemos que basarnos en información contada por adultos mayores debido a que no hay recopilación de estos datos en específico.

La riqueza gastronómica de Imbabura, se puede evidenciar prácticamente en la elaboración de platos cuyo secreto se centra en el sabor del maíz.

Si bien los incas introdujeron el consumo de este producto, ahora Imbabura ocupa el primer lugar en la producción de maíz, con una superficie de 35 mil hectáreas.” (Ecuador y sus sabores)

Queso de hoja: Este queso tiene su nombre debido a que usualmente esta envuelto en una hoja de achira, lo cual al dejarlo cierto tiempo en reposo le da un sabor diferente y a la vez una textura hilosa. (El Tradicional queso de hoja)

Sopas:

Mazamorra con cuy.- Es una de las sopas tradicionales en la provincia de Imbabura, esta se brinda entre familiares y amistades en celebraciones especiales o festividades de la provincia. Un ejemplo de esto es las fiestas de San Pedro en las cuales se invita familiares y amigos, esto representa una cortesía para atraer buena suerte a la casa, al llegar los invitados se les brinda un plato de mazamorra con mote y cuy que es algo típico en todos los hogares.

Caldo de Gallina Criolla.- Esto se hace con gallina de campo o gallina criolla que no son de criaderos ni fabricas grandes, tienen un sabor diferente y aunque su carne es un poco más dura que el pollo, aporta más sabor al caldo ya que (su alimentación es diferente) generalmente se alimenta a base de granos cosechados o alimentos que encuentra en la tierra. Su sabor es más concentrado y más natural; esto es lo que se busca en realidad dentro de la comida de esta provincia. Este es un plato apetitoso que lleva arveja, zanahoria, sal, comino, cebolla, cilantro, arroz; en la parte de Urcuqui y Pimampiro cerca de Ibarra, dependiendo de donde se lo prepara existen variaciones como es el uso de leche, papanabo , vainita, entre otros vegetales.

Sopa de Chuchuca: Según Morales, la preparación de esta sopa tan conocida por las abuelas y muy apetecida en la Sierra Norte no es tan complicada. Se cosecha el maíz a medio madurar conocido como cau. Se lo desgrana, luego se pone en un perol u olla de barro grande, se cocina por un tiempo prudencial. Luego de esto se lo coloca en una estera para secarlo al sol hasta que el grano se haga pequeño. Una vez seco se muele en el molino

de mano en trozos gruesos; se cierne y se pasa por una harnero para que se elimine el afrecho. Puede cocinar chuchuca de queso o con espinazo de carne de chanco. Este grano es muy conocido en la provincia de Imbabura y es algo muy típico en los hogares imbaburences para la alimentación de las familias. (Morales,2011)

Para poder cocinar la chuchuca se la deja en remojo un par de horas antes de cocinarla en la sopa esto permite que se suavice el grano, posterior a esto se lo cocina en agua hasta lograr una textura suave. Se agregan vegetales como zanahoria, cebolla, arveja, apio para darle sabor. También se agrega carne de cerdo para darle un buen sabor.

Cotacachi:

Así como Cotacachi produce los mejores artículos de cuero reconocidos nacional e internacionalmente, su gastronomía también es una alegría para el paladar de quienes a diario lo visitan. En la ciudad encontramos alguna variedad de restaurantes de toda clase de comida, rápida o “fast food”, comida nacional e internacional, y uno solo de comida típica que rescata la cultura y tradición cotacacheña. Es muy importante recalcar que dentro del turismo de Cotacachi la gastronomía juega un papel importante gracias a su plato típico. Dentro de la gastronomía típica encontramos la Carne Colorada y la Chicha de Jora.

Carnes Coloradas: Este plato típico consiste en la carne de cerdo, específicamente la pierna sin grasa y bien limpia la cual es adobada de diferentes maneras según quien lo haga, es acompañado con tostado hecho en tiesto que, es un platillo de barro; mote, papas cocidas, empanada, aguacate, salsa de queso y ají. La historia de este plato remota de hace aproximadamente 75 años atrás cuando la Sra. Esther Moreno de Unda, de Cotacachi creó

este plato que ahora es algo representativo de la ciudad. Ella preparo este plato especialmente para su familia sin pensar que hoy en día seria muy famoso y representativo, al tener carne de cerdo su madre le aconsejo que cecine la carne y la adobe para luego asarla al carbón y servirla con maíz tostado en tiesto algo que en ese tiempo era básico en todos los hogares. Esto se volvió una golosina para su marido para lo cual ella lo hacia a diario adobando y dejando sobre el humo de la cocina en palos de eucalipto, esta manera adquiriría un sabor a ahumado para posteriormente cocinarlo en una paila sobre leña. Los demás acompañantes se han ido acoplado al plato por gustos y deseos de las que ahora son herederas de este trabajo que es producir este plato para que los turistas y demás lo puedan probar.

Uvillas: La uvilla tiene su origen en América principalmente en los valles andinos de Perú, Ecuador y Chile (ministerio de Agricultura, 2001). De acuerdo a Brito (2002), el centro de origen son los Andes peruano, pero un estudio realizado por los países pertenecientes al convenio “ Andes Bello” en 1983, determino una zona mas amplia para el origen de *Phusalis* peruviana que incluye los Andes Ecuatorianos.

Las zonas aptas para el desarrollo de cultivos de uvilla se encuentran en los valles del callejón interandino y en las estribaciones de las cordilleras de todas las provincias de la sierra ecuatoriana, ya que cuentan con una ubicación estratégica y reúnen las condiciones agroclimáticas para el cultivo. Imbabura a tomado la posta de plantaciones en los últimos 4 años con áreas de plantación en Urcuqui y Atuntaqui (Brito, 2002).

MENÚ

Imbabura entre Valles y Lagos

El menú Imbabura entre Valles y Lagos nace de la curiosidad por la comida típica de la provincia de Imbabura, que, aunque para muchos es solo algo que esta en la alimentación diaria para otros se puede volver una pasión y una base para buscar el reconocimiento de esta provincia no solo por sus artesanías, sino también por sus sabores únicos. Este proyecto salió a la venta en el Restaurante Marcus durante el periodo del 29 de Mayo al 3 de Junio del 2012.

Su concepto es impulsar la comida típica de algunas zonas de Imbabura sin perder la tradición y a la vez rescatar técnicas antiguas de cocción. (Uso del tiesto)

La degustación del menú fue el 23 de Mayo del 2012, el panel de degustación aprobó felizmente el menú. Se hicieron algunas sugerencias en la presentación de los platos, fortalecer un poco mas el sabor de la carne y, el detallar un poco mas la carta del menú para que las personas puedan entender que contiene cada plato. Aparte de esto, todo estuvo dentro de los parámetros necesarios para que el menú salga a la venta y estuvieron muy satisfechos con la presentación.

Este proyecto obtuvo una calificación de 24.1/25 puntos lo cual fue un logro muy grande no solo para mí que lo hice, pero a la vez para la provincia y sus productos en sí.

Procesos

Para poder realizar este menú se tomaron en cuenta técnicas de cocción antiguas pero a la vez se busco mejorarlas y darles un proceso más complejo que mejore lo que ya existe.

Para la primera entrada se utilizo biscochos que fueron elaborados artesanalmente en un horno de piedra y para lo cual también se agregó mantequilla y crema de leche buscando mejorar el sabor, esto se consiguió con mucho éxito. El queso de hoja traído específicamente de Cajas-Cayambe para darle el toque típico a esto y valorar los verdaderos sabores de los productos. El arrope de mora es una reducción de moras con azúcar y posteriormente cernido no en su totalidad por motivos de gustos de la persona que lo elaboro.

Las sopas utilizan 3 componentes claves: gallina de campo criolla, mazamorra con cuy y chuchuca con carne de cerdo. Cada sopa tiene su fondo específico lo cual mejora su aspecto y sabor. Gallina de campo, se utiliza gallina criolla con fondo de pollo para concentrar el sabor, lleva arroz, arveja, cebolla, cilantro y zanahoria. Mazamorra, su principal ingrediente es una harina compuesta, la cual lleva harina de maíz tostado, canguil, morocho, mote y chulpi; todo esto molido en un molino de piedra lo cual le aporta un sabor diferente. Esta sopa va acompañada con carne de cuy aliñado y cocinado a la brasa hasta dorar y luego terminado en un horno mas o menos como se lo hace en Chaltura, finalmente para aportarle un poco mas de sabor se le pone una pizca de mapa huira al gusto solo para que tenga un sabor un poco mas fuerte.. La ultima sopa lleva chuchuca, que es el choclo puesto a secar y posteriormente molido, en esta sopa se utilizo fondo de cerdo y carne de

cerdo específicamente el costillar lo cual también va con arveja, zanahoria, cebolla y cilantro.

Carnes coloradas:

Consiste de pierna de cerdo sin grasa la cual es adobada durante 2 días con achiote y comino molido en piedra, un licuado de ajo, pimiento verde, cebolla blanca y paiteña todo junto en la carne previamente en cecina. Para darle el toque de ahumándose utiliza hojas de eucalipto en una lata y al comenzar a humear se pone la carne en una lata con agujeros y con otra se la tapa durante 3-4 minutos. Al final de este proceso se agrega unas gotas de naranja agria como se lo hace en Cotacachi. Para acompañar, unas mini empanadas de maqueño con azúcar y canela en polvo, mote, papa chaucha sobre un espejo de salsa de queso, aguacate y maíz tostado en tiesto.

Frutos en diferentes texturas: el postre se constituye de una galleta de maíz que representa la tortilla de maíz en tiesto; margarina cremada con azúcar, yemas de huevos, polvo de hornear y harina de maíz. Esto va de la mano con una salsa de uvillas que se elabora con la pulpa de la misma y azúcar, un quenel de helado de ovos amarillo del Chota y una espumilla típica de Imbabura pero con sabor a taxo, esto se logra con claras de huevo y una reducción caramelizada de pulpa de taxo.

ANEXO 1

Ventas:

El menú “Imbabura entre valles y lagos” generó un Ingreso de \$936.00 más \$44.50 de extras vendidos durante la semana del 29 de Mayo al 3 de Junio dando un total de \$980.50 en ingresos brutos. Y una utilidad de \$864.91 tomando en cuenta el costo real al utilizar las requisiciones y devoluciones dentro del periodo del menú.

Teórico:

El menú en tiene un FC% de 22.05% lo cual es relativamente bueno ya que está por debajo del 30%+/- que debe tener un plato para obtener ganancia.

Real:

Tomando en cuenta el costo real de los productos que fue de \$161.09, para lo cual restamos el monto de las requisiciones menos las devoluciones al final del periodo. Obtenemos de esto un FC% de 20% que es 2% menor al teórico, lo cual significa que todo fue mas o menos correcto, se respeto las porciones según las recetas y muchas de las cosas pedidas tuvieron varios usos como el hueso de la costilla de cerdo que también fue utilizada para hacer fondo.

Ventas por día

Tabla de Ventas

día	menús	sopas	fuertes
martes	7		
miércoles	9	2	
jueves	6		
viernes	10	1	1
sábado	2		
domingo	15		1
total	49	3	2

Conclusiones:

Dentro de los costos, el menú esta acorde a lo que se estableció al principio, tuvo un buen rendimiento de los productos, debido a que la mayoría de productos utilizados podían cumplir varias funciones en diferentes aspectos o diferentes platos del menú.

Personalmente creo que fueron varios los factores que pudieron ser la causa de que no sea tan acogido. Puede tomarse en cuenta que durante este periodo se dieron varios eventos por parte del Dr. Santiago Gangotena que celebraba su cumpleaños y para lo cual el brindo fiestas y comida a sus invitados dentro y fuera de la universidad. Muchos de los clientes del Restaurante Marcus son profesores por lo cual ellos seguramente estuvieron en las mencionadas reuniones.

Otro de los factores que pudo afectar esto es que por ser la primera semana de verano estudiantes, como profesores están más al tanto de sus clases y registros que en sí lo que ofrece el restaurante Marcus, sin olvidar mencionar los ajetreos que debieron existir por ser una semana tan cerca al evento de graduación de la universidad.

Aparte de todo esto, el menú fue reconocido por el panel de degustación como algo único y nuevo que ellos no lo habían probado, se obtuvo una buena retroalimentación tanto de ellos como de las personas que tuvieron el gusto de probar el menú.

Durante el período casi no surgieron inconvenientes y todo estuvo bien distribuido.

Algo que hay que tomar en cuenta es que no todos los productos se los puede encontrar a la mano en la ciudad, esto debido a que la mayoría de productos principales del menú se los puede encontrar únicamente en la provincia de donde son originarios. Ejemplos de esto son: la chuchuca, el queso de hoja, la naranja agria, el ovo amarillo.

Recomendaciones:

Una de las recomendaciones para la elaboración del menú sería buscar nuevas formas y más rápidas para adobar la carne debido a que en casos de emergencias esto no toma el sabor adecuado como cuando se deja adobar por mínimo 24 horas.

También es importante siempre verificar que los fondos y otros productos se encuentren en estado adecuado para poder usarlos. Sin embargo, si hay algo que no esta en

buen estado se debe hacer de nuevo y verificar que todos los procesos sean los correctos para evitar este tipo de apuros.

Hacer las requisiciones con tiempo para ver si pueden conseguir los productos.

Comentarios:

Me siento muy satisfecha con mi menú porque logre entender mejor esas comidas que son parte de mi alimentación diaria. Todo por mas mínimo que sea se puede mejorar utilizando las técnicas de cocción adecuadas. Personalmente para mi fue un reto hacer este menú porque una cosa es solo pensarlo y otra muy diferente ponerlo en practica para lo cual anteriormente tuve que hacer una investigación del porque se cocinan estos platos y de donde provienen los productos. Mi meta fue mejorar y estilizar los platos que cocine y lo logre demostrándome a mi misma que como siempre todo lo que me propongo lo puedo lograr.

Anexo 2

Arte del Menú

A continuación tenemos el arte del menú utilizado para su venta en el Restaurante Marcus Apicius. Su diseño tiene como fondo una fotografía del Volcán Imbabura con el Lago San Pablo. Y tenuemente se muestra una mazorca de maíz. Imbabura entre Valles y lagos se representa en el arte con un paisaje simple pero que a su vez tiene mucho significado. Parte importante de la gastronomía de esta provincia tiene que ver con el maíz, es una provincia rodeada de diferentes lagos y lagunas como son el Lago San Pablo, la laguna de Mojanda, Cuichocha y Yahuarcocha, además de también tener las cascadas de Peguche. Un lugar sin duda rico por su gastronomía, su gente, artesanías y sus paisajes.

Imbabura entre valles y lagos

Llegando a Imbabura

Mini biscochos con queso de hoja y un toque de arrope de mora.

Sopas de Tradición

Caldo de gallina criolla.

Mazamorra con cuy: sopa hecha a base de derivados del maíz, acompañado de carne de cuy.

Sopa tradicional de chuchuca: sopa hecha a base de choclo tierno seco.

Cotacachi Multicultural

Tradicional Carnes Coloradas, acompañadas con mote, tostado hecho en tiesto, papa chaucha con salsa de queso, mini empanada de maqueño y aguacate.

Despidiendo Imbabura

Galleta de maíz con helado de paila de ovo, acompañados de salsa de uvillas, espumilla de taxo y crocante de chocolate.

Tatiana Derugachi

Entrada 1:



Entrada 2:

Plato Fuerte:

Ají:



Postre:

RECETAS

Biscochos entrada

		RECETA	DE		
		COSTO			
Numero de Receta:				Página:	
Receta:	biscochos entrada			Fecha:	14/5/2012
Rendimiento pax		10			Cant Porción:
				Tam	
Uso:	menú estudiante	aperitivo			Porción:
Punto de venta:		MARCUS			sub recetas: NO
				PRECIO	COSTO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	TOTAL	
kg	10	biscochos	\$ 0.11	\$1.09	
lt	0.05	arropo de mora	\$ 0.04	\$0.00	
kg	0.2	queso de hoja	\$ 10.00	\$2.00	
kg					
kg					
kg					
kg					
lt					

sub total	\$ 9.24
condimentos	0.27726
total	\$ 9.52
total unitario	0.95

Mazamorra

		RECETA	DE			
		COSTO				
Numero de Receta:				Página:		
Receta:	mazamorra			Fecha:	14/5/2012	
Rendimiento pax		10			Cant Porción:	
				Tam		
Uso:	menú estudiante	entrada caliente			Porción:	
Punto de venta:		MARCUS			sub recetas: NO	
				PRECIO	COSTO	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	TOTAL		
kg						
lt	0.6	fondo de cerdo	\$ 0.28	\$0.17		
u	0.2	cuy	\$ 14.40	\$2.88		
kg	0.02	harina de maíz	\$ 2.00	\$0.04		
kg	0.02	harina de habas	\$ 2.00	\$0.04		
kg	0.02	harina de arveja	\$ 2.00	\$0.04		
kg	0.01	mapa huirá	\$ 2.00	\$0.02		
lt						

sub total	\$ 3.19
condimentos	0.27726
total	\$ 3.47
total unitario	0.35

Caldo de gallina criollo

		RECETA	DE		
		COSTO			
Numero de Receta:				Página:	
Receta:	caldo de gallina criollo		Fecha:	14/5/2012	
Rendimiento pax	10			Cant Porción:	
				Tam	
Uso:	menú estudiante	entrada caliente	Porción:		
				sub	
Punto de venta:	MARCUS		recetas:	NO	
				PRECIO	COSTO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	TOTAL	
kg	0.6	fondo de pollo	\$ 0.28	\$0.17	
lt	0.21	zanahoria	\$ 0.50	\$0.11	
u	0.1	arveja fresca	\$ 2.00	\$0.20	
kg	0.05	cilantro	\$ 0.40	\$0.02	
kg	0.05	cebolla blanca	\$ 1.19	\$0.06	
kg	0.08	arroz blanco	\$ 0.98	\$0.08	
kg	0.2	gallina criolla	\$ 18.00	\$3.60	

		sub total	\$ 4.23
		condimentos	0.126927
		total	\$ 4.36
		total unitario	0.44

Chuchuca sopa

		RECETA	DE		
		COSTO			
Numero de Receta:				Página:	
Receta:	chuchuca sopa			Fecha:	14/5/2012
Rendimiento pax	10			Cant Porción:	
				Tam	
Uso:	menú estudiante	entrada caliente	Porción:		
Punto de venta:	MARCUS	sub recetas: NO			
				PRECIO	COSTO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	TOTAL	
kg	0.15	chuchuca	\$ 2.00	\$0.30	
kg	0.05	zanahoria	\$ 0.50	\$0.03	
kg	0.1	cebolla blanca	\$ 1.19	\$0.12	
kg	0.1	arveja fresca	\$ 2.00	\$0.20	
at	0.05	culantro	\$ 0.40	\$0.02	
kg	0.3	costilla cerdo	\$ 6.45	\$1.94	
lt	0.6	fondo de cerdo	\$ 0.28	\$0.17	
				\$-	

sub total	\$ 2.77
condimentos	0.08301
total	\$ 2.85
total unitario	0.29

Carnes coloradas

		RECETA	DE		
		COSTO			
Numero de Receta:		2		Página:	
Receta:	carnes coloradas			Fecha:	15/5/12
Rendimiento pax		10		Cant Porción:	
				Tam	
Uso:	Menú estudiante	fuerte caliente		Porción:	
Punto de venta:		MARCUS		sub recetas:	NO
				PRECIO	COSTO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	TOTAL	
Porciones de 200					
gr	10	Carne colorada	\$ 1.22	12.21	
kg	0.2	maíz para tostado	\$ 2.75	\$0.55	
kg	0.5	mote	\$ 1.42	\$0.71	
kg	0.8	papa chaucha	\$ 0.74	\$0.59	
kg	0.1	aguacate	\$ 2.10	\$0.21	
lt	0.5	leche	\$ 0.80	\$0.40	
kg	0.3	queso fresco	\$ 2.58	\$0.77	

un	10	mini empanadas	\$ 0.05	\$0.50
		sub total		\$ 15.95
		condimentos		0.4785231
		total		\$ 16.43
		total unitario		1.64

Postre

		RECETA	DE		
		COSTO			
Numero de Receta:				Página:	
Receta:	postre			Fecha:	14/5/2012
				Cant Porción: 1	
Rendimiento pax		10			
				Tam	
Uso:	menú estudiante	fondo	Porción:		
Punto de venta:		MARCUS	sub recetas: NO		
			PRECIO	COSTO	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	TOTAL	
u	10	salsa de uvilla	\$ 0.11	\$1.13	
u	10	galleta de maíz	\$ 0.05	\$0.47	
u	10	helado de ovo	\$ 0.25	\$2.51	
u	10	espumilla	\$ 0.03	\$0.32	

		sub total	\$ 4.43
		total unitario	4.43

SUBRECETAS:**Biscochos**

		RECETA	DE		
		COSTO			
Numero de Receta:				Página:	
Receta:	biscochos			Fecha:	14/5/2012
Rendimiento pax		10			Cant Porción:
				Tam	
Uso:	menú estudiante	entrada caliente			Porción:
				sub	
Punto de venta:		MARCUS	recetas:	NO	
				PRECIO	COSTO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	TOTAL	
kg	0.21	harina	\$ 0.71	\$0.15	
kg	0.084	mantequilla	\$ 5.30	\$0.45	
kg	0.0042	sal	\$ 0.32	\$0.00	
kg	0.025	azúcar	\$ 0.94	\$0.02	

un	1	huevos	\$ 0.12	\$0.12
lt	0.1	crema de leche	\$ 3.15	\$0.32
				\$-
				\$-
sub total				\$ 1.05
condimentos				0.03162432
total				\$ 1.09
total unitario				0.11

- En la batidora poner la harina, mantequilla, sal azúcar, huevos y crema de leche y batir a velocidad media hasta lograr una masa consistente.
- Se puede laminar la masa para que sea mas uniforme y se puede cortarla del tamaño que se deseen los biscochos.
- Poner a hornear a 170° durante 25 minutos en un horno de piedra
- Luego de esto, poner en un horno normal a 160° +- y dejarlo x 10 minutos para que este se seque o hasta ver que ya no tiene humedad.

Arrope de mora

		RECETA	DE		
		COSTO			
Numero de Receta:				Página:	
Receta:	arrope de mora			Fecha:	14/5/2012
Rendimiento pax	100			Cant Porción:	
				Tam	
Uso:	menú estudiante	fondo			Porción:
				sub	
Punto de venta:	MARCUS		recetas:	NO	
				PRECIO	COSTO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	TOTAL	
kg	1	mora	\$ 3.00	\$3.00	
kg	0.25	azúcar	\$ 0.94	\$0.24	
kg	0.6	limón Meyer	\$ 0.90	\$0.54	

			sub total	\$ 3.78
			total	\$ 3.78
			total unitario	0.04

- Lavar y licuar las moras
- En una olla poner el azúcar con la pulpa de mora y pulpa de limón y dejar reducir hasta obtener la consistencia deseada
- Se puede cernir para no tener pepas

Fondo de cerdo

		RECETA	DE			
		COSTO				
Numero de Receta:					Página:	
Receta: fondo de cerdo					Fecha: 14/5/2012	
Rendimiento pax		10		Cant Porción:		
Uso: menú estudiante		fondo		Tam Porción:		
Punto de venta:		MARCUS		sub recetas: NO		
					PRECIO	COSTO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	TOTAL		
kg	1	huesos de chanco	\$ 4.84	\$4.84		
kg	0.5	zanahoria	\$ 0.50	\$0.25		
kg	0.5	apio	\$ 0.70	\$0.35		
kg	0.5	cebolla	\$ 1.19	\$0.60		
un	0.02	ajo	\$ 4.80	\$0.10		
lt	0.5	cebolla paitena	\$ 0.95	\$0.48		
				\$-		
				\$-		

sub total	\$ 6.61
condimentos	\$0.20
total	\$ 1.31
total unitario	0.13

Carne colorada

		RECETA	DE		
		COSTO			
Numero de Receta:			Página:		
Receta: carne colorada			Fecha: 14/5/2012		
Rendimiento pax		10		Cant Porción:	
menú					
Uso: estudiante		fuerte		Tam Porción: 200 gr	
Punto de venta:		MARCUS		sub recetas: NO	
				PRECIO	
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	COSTO TOTAL	
kg	1.5	pierna de cerdo	\$ 7.10	\$10.65	
lt	0.08	achiote en grano	\$ 3.60	\$0.29	
kg	0.05	comino en grano	\$ 6.10	\$0.31	
kg	0.05	naranja agria	\$ 3.00	\$0.15	
kg	0.1	cebolla blanca	\$ 1.19	\$0.12	
kg	0.05	ajo	\$ 4.80	\$0.24	
kg	0.05	pimiento	\$ 0.62	\$0.03	
lt	0.08	cebolla paitena	\$ 0.95	\$0.08	

sub total	\$ 11.86
condimentos	0.35577
total	\$ 12.21
total unitario	1.22

- Cortar la carne en cecina y limpiarla para que esta no tenga grasa.
- Moler el achiote y comino en una piedra
- Licuar la cebolla, pimientos, ajo y paitena con una mínima cantidad de agua
- Mezclar las dos preparaciones y agregar esto a la carne para que tomen el color del achiote, dejar reposar por 1 o 2 días
- Pasadas las 12 horas se puede ahumar la carne en una lata con hojas de eucalipto utilizando una bandeja con huecos sobre las hojas y otra mas honda para tapar la carne encima de la bandeja con huecos.
- Tomar el tiempo por 3-4 minutos máximo.
- Retirar y añadir zumo de naranja agria al gusto
- Se puede refrigerar 24 horas mas antes de usar y cortar en cubos de aproximadamente 3cm x 3cm
- Freír la carne en un sartén con manteca de cerdo y añadir sal
- Calentar el mote pre cocido con un poco de sal al gusto
- Tostar el maíz en un tiesto y cuando este listo salpicar agua salada dejando secar en el tiesto para que este absorba la sal.

- Para la salsa de queso licuar la leche, el queso fresco con 20 gr de cebolla blanca
- Cocinar la papa chaucha durante 10 minutos y rebanarla para poder montar en el plato.

Mini empanadas

		RECETA	DE		
		COSTO			
Numero de Receta:				Página:	
Receta:	Mini empanadas			Fecha:	14/5/2012
Rendimiento pax		10			Cant Porción:
				Tam	
Uso:	menú estudiante	entrada caliente			Porción:
Punto de venta:		MARCUS			sub recetas: NO
				PRECIO	COSTO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	TOTAL	
kg	0.1	harina	\$ 0.71	\$0.07	
kg	0.02	mantequilla	\$ 5.30	\$0.11	
kg	0.002	sal	\$ 0.32	\$0.00	
kg	0.05	agua	\$ 0.94	\$0.05	
un	0.5	huevos	\$ 0.12	\$0.06	
kg	0.3	plátano maqueño	\$ 0.60	\$0.18	
				\$-	
				\$-	
sub total				\$ 0.46	

total	\$ 0.46
total unitario	0.05

- En la batidora poner todos los ingredientes sin el agua y dejar batir a velocidad media, una vez que todo este compacto agregar el agua poco a poco y dejar batir hasta tener una masa manejable.
- Laminar la masa para cortar el tamaño deseado
- Para el relleno cocinar los maqueños, aplastarlos y agregar: mantequilla, azúcar y una pisco de canela en polvo para aromatizar.
- Poner el rellano en la masa y cerrar las empanadas
- Pintar con huevo y cocinar en el horno a 160° durante 10 minutos

Espumilla

		RECETA	DE		
		COSTO			
Numero de Receta:				Página:	
Receta:	espumilla			Fecha:	14/5/2012
Rendimiento pax		10	Cant Porción:		
		Tam			
Uso:	menú estudiante	entrada caliente	Porción:		
Punto de venta:		MARCUS	sub recetas: NO		
				PRECIO	COSTO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	TOTAL	
kg	0.04	pulpa de taxo	\$ 3.16	\$0.13	
lt	0.08	azúcar	\$ 0.94	\$0.08	
u	0.04	clara de huevo	\$ 0.12	\$0.36	

			sub total	\$ 0.32
			condimentos	
			total	\$ 0.32
			total unitario	0.03

- Pesar el azúcar y la pulpa en una olla
- Calentar hasta que esto llegue a un punto caramelo
- Batir las claras hasta antes de punto de nieve
- Agregar el caramelo poco a poco y dejar batir a velocidad media durante 3-4 minutos.
- Poner en una manga para poder servir

Helado de paila ovos

		RECETA	DE		
		COSTO			
Numero de Receta:				Página:	
Receta:	helado de paila ovos			Fecha:	14/5/2012
Rendimiento pax	10			Cant Porción:	
				Tam	
Uso:	menú estudiante	entrada caliente	Porción:		
Punto de venta:	MARCUS	sub recetas: NO			
				PRECIO	COSTO
UNIDAD	CANTIDAD	INGREDIENTES	UNIDAD	TOTAL	
kg	0.3	ovos	\$ 8.00	\$2.40	
lt	0.045	azúcar	\$ 0.94	\$0.04	
u	0.2	sal	\$ 0.32	\$0.06	

sub total	\$ 2.51
condimentos	
total	\$ 2.51
total unitario	0.25

- Sacar la pulpa de los ovos
- Cocinar la pulpa con la cantidad de azúcar de la receta
- Dejar enfriar
- Poner en un paila de bronce sobre hielo con sal
- Batir hasta tener una textura homogénea y firme

sub total	\$ 1.10
condimentos	\$0.03
total	\$ 1.13
total unitario	0.11

- Cocinar las uvillas con un poco de agua durante 10 minutos a fuego medio
- Pasar esto por un mixer o batidora y colar las pepas
- Poner en una olla con el azúcar a reducir durante 30-40 min a fuego bajo para tener la textura de una salsa no muy espesa pero tampoco aguada.

ANEXO 3

Análisis de Ventas

Ventas por día

día	menús	sopas	fuertes
martes	7		
miércoles	9	2	
jueves	6		
viernes	10	1	1
sábado	1		
domingo	15		1
total	48	3	2

Ingreso por ventas

día	menús	sopas	fuertes
martes	136.5		
miércoles	175.5	15	
jueves	117		
viernes	195	7.5	11
sábado	19.5		

domingo	292.5		11
total	936	22.5	22
total ingresos	980.5		

Food Cost Teórico

Food Cost TEÓRICO		
COSTO RECETA	4.30	
FC TEÓRICO %	22%	4.3/19.5

Tabla de Requisiciones

<u>REQUISICION</u>				
<u>ES</u>				
UNIDAD	CANTIDAD	DETALLE	COSTO	C TOTAL
KG	0.08	comino	\$6.10	\$0.49
KG	3	sal	\$0.32	\$0.96
KG	0.5	achiote en pepa	\$3.60	\$1.80
KG	1	queso fresco	\$5.00	\$5.00
KG	0.5	harina de maíz	\$4.60	\$2.30
KG	6	pierna de cerdo	\$6.83	\$40.98
KG	2	arveja	\$2.00	\$4.00
KG	1	azúcar	\$0.94	\$0.94
KG	1	mora	\$3.00	\$3.00
LT	1	leche	\$1.28	\$1.28
KG	0.25	limón Meyer	\$0.90	\$0.23
KG	2.25	aguacate	\$2.10	\$4.73
KG	1.15	maqueño	\$0.60	\$0.69
KG	3	harina blanca	\$0.71	\$2.13
KG	2	mantequilla	\$5.36	\$10.72

U	15	huevos	\$0.12	\$1.80
LT	1	aceite	\$2.02	\$2.02
KG	4	hueso de cerdo	\$4.84	\$19.36
AT	2	cilantro	\$0.40	\$0.80
KG	2	cebolla blanca	\$1.19	\$2.38
KG	1	papa chaucha	\$0.74	\$0.74
KG	2	mote cocido	\$1.42	\$2.84
KG	3	uvilla	\$2.10	\$6.30
KG	0.35	margarina	\$1.69	\$0.59
U	1	gallina de campo	\$18.00	\$18.00
U	2	cuy	\$12.00	\$24.00
KG	1	costilla de cerdo	\$6.45	\$6.45
KG	1	maíz para tostado	\$2.75	\$2.75
LT	0.3	crema de leche	\$2.70	\$0.81
KG	2	apio	\$0.70	\$1.40
KG	3	Paiteña	\$0.95	\$2.85
KG	3	zanahoria	0.5	1.5
KG	0.5	ajo	4.8	2.4
KG	1	pimiento verde	0.62	0.62
KG	0.6	ají rojo	1.5	0.9
kg	1	manteca de cerdo	3.86	3.86
	TOTAL			\$181.61

Tabla de

Devoluciones:

DEVOLUCIÓN				
UNIDAD	CANTIDAD	DETALLE	COSTO	C TOTAL
KG	1.4	arveja	\$2.00	\$2.80
KG	0.85	maqueño	\$0.60	\$0.51
KG	1.226	aguacate	\$2.10	\$2.57
KG	0.43	pimiento verde	\$0.62	\$0.27
KG	0.186	ají rojo	\$1.50	\$0.28
KG	0.188	cebolla blanca	\$1.19	\$0.22
KG	1.7	uvilla	\$2.10	\$3.57
KG	0.17	queso fresco	\$5.00	\$0.85
KG	0.542	mantequilla	\$5.36	\$2.91
KG	0.212	achiote en pepa	\$3.60	\$0.76
KG	0.55	manteca de cerdo	\$3.86	\$2.12
KG	0.06	comino	\$6.10	\$0.37
KG	0.45	harina blanca	\$0.71	\$0.32
KG	0.46	costilla de cerdo	\$6.45	\$2.97
		Total devolución		\$20.52

Tabla de Análisis**Final**

Costo Real	181.61-20.52	\$161.09
costo por pax		\$3.86
FC% REAL	3.86/19.5	20%
UTILIDAD	1025-161.09	\$864.91

BIBLIOGRAFÍA:

- Altamirano Caicedo, M. Estudio de la cadena reproductiva de uvilla.
<http://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/950/1/95220.pdf> Junio 2010. 30 de Mayo 2012
- Archivos Festival Pawkar Raymi, Comunidad de Peguche, 2013.
- Brito, D. “producción de uvilla de exportación” Federación Ecuatoriana de Tecnología Apropiable (FEDETA). Julio 2002
- Bonilla, Laura. Entrevista. 26 de Noviembre, 2013
- Díaz, Mercedes, Entrevista. 28 de Noviembre, 2013.
- Ecuador y sus sabores. <http://pucesi.edu.ec/files/ProductosAndinos.pdf>. Mayo 2012
- El tradicional queso de hoja. <http://ecuador.pordescubrir.com/el-tradicional-queso-dehoja.html> 17 Enero 2009. 8 de Junio 2012
- Estrella, M. (1990). *Pan de America: etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*, Quito-Ecuador. Ediciones ABYA-YALA
- Morales Mejía, M . Sopa de chuchuca. Ibarra es cultura.<http://www.ibarra.gob.ec/cultura/index.php/gastronomia/198-sopa-de-chuchuca> 21 Marzo 2011. 8 de Junio 2012.
- Paredes de Martinez, I. (1993). *TULPA NIFU EKINDA*. Quito-Ecuador, Editorial Artes Graficas
- Perugachi, Alberto. Entrevista. 20 de Octubre, 2013.
- Perugachi, Rafael. Entrevista . 26, Octubre, 2013.
- Sjomann, L. (1992), *Vasijas de Barro, la cerámica popular en el Ecuador*. Cuenca-Ecuador, Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares, CiDAP
- Otavalo, Apak. “Documental Mindalae”. 2011.