

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Menú “Hansik”

Cocina Coreana

Proyecto de Investigación

María Paulina Egüez Bedoya

Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Trabajo de titulación presentado como requisito
para la obtención del título de Licenciada en Arte Culinario y Administración de
Alimentos y Bebidas

Quito, 14 de diciembre de 2016

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

**HOJA DE CALIFICACIÓN
DE TRABAJO DE TITULACIÓN**

**Menú “Hansik”
Cocina Coreana**

María Paulina Egüez Bedoya

Calificación:

Nombre del profesor, Título académico

Michael J. Koziol, DPhil

Firma del profesor

Quito, 14 de diciembre de 2016

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: María Paulina Egüez Bedoya

Código: 00113323

Cédula de Identidad: 1724213432

Lugar y fecha: Quito, 14 de diciembre de 2016

RESUMEN

La cocina tradicional coreana “Hansik” se caracteriza por sus sabores exóticos diferenciándose así de Japón y China; su gastronomía se basa en una cocina picante y sazonada con varias especies. Esta cocina presenta gran variedad de platillos desde platos de la realeza coreana hasta aquellos preparados en las ciudades alejadas de Seúl. A diferencia de las comidas occidentales, se identifica por la utilización de productos fermentados en todos sus platos recibiendo gran reputación a nivel mundial por ser una cocina saludable. Por otra parte, su cultura hace gran énfasis en compartir las comidas principales entre todas las personas presentes en la mesa.

Actualmente, la gastronomía coreana se esta haciendo más popular por las características que resalta su cocina, logrando que las personas puedan experimentar sabores desde picante hasta dulce en el mismo plato.

Palabras claves: cocina coreana, productos fermentados, cocina picante y dulce, sabores exóticos y compartir con familia.

ABSTRACT

Traditional Korean cuisine "Hansik" is characterized by its exotic flavors differing from Japan and China; its gastronomy is based on a spicy cuisine seasoned with several species. This cuisine presents a variety of dishes from royalty dishes to preparations of dishes from the remote cities of Seoul. A difference of the western meals, is identified by the use of fermented products in all their dishes that receive great worldwide reputation for a healthy cuisine. On the other hand, their culture places great emphasis on sharing the main meals among all the people present at the table.

Currently, Korean gastronomy is more popular because of the characteristics that highlight its cuisine, making people know how to taste spicy flavors from spicy to sweet in the same dish.

Keywords: Korean cuisine, fermented products, spicy and sweet cuisine, exotic flavors and share with family.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	8
MARCO TEÓRICO	9
Historia Gastronómica	9
“Hansik” en la actualidad	11
Comida callejera	14
Aperitivos tradicionales	14
“Onggi”, una tradición coreana	15
La comida tradicional ceremonial.....	17
La comida tradicional coreana	17
Fiestas populares coreanas y ocasiones especiales	18
Etiqueta en la mesa	20
Colocación de alimentos en la mesa	20
TRABAJO MARCUS	22
Menú “Hansik” Cocina Coreana.....	22
Historia de los ingredientes principales	22
Banchan.-	22
Kimchi.-.....	23
Bibimbap.-	25
Gochujang.-	26
Té.-	27
Recetas Estándar y Costos	31
Aperitivo.....	31
Entrada	34

Fuerte.....	38
Postre.....	42
Costo por persona.....	47
Reporte de Ventas por día (Kardex Diario).....	47
Informe Cuantitativo del Menú.....	48
_FC% Teórico:.....	48
FC% Real:.....	48
Utilidad Neta del Menú:.....	49
Devolución a bodega y Requerimientos:.....	49
CONCLUSIONES.....	50
RECOMENDACIONES.....	51
BIBLIOGRAFÍA.....	53
ANEXOS 1: Platos Conocidos.....	55
Ilustración 1: Bulgogui.....	55
Ilustración 2: Estofados y Sopas.....	55
Ilustración 3: Tteok.....	55
ANEXOS 2: Bebidas Alcohólicas.....	56
Ilustración 4: Soju.....	56
Ilustración 5: Makgeolli.....	56
ANEXOS 3: Historia de los Ingredientes Principales.....	57
Ilustración 6: Banchan.....	57
Ilustración 7: Kimchi.....	57
Ilustración 8: Bibimbap.....	58
Ilustración 9: Gochujang.....	58

ANEXOS 4: Fotos Platos Menú	59
ANEXOS 5: Requerimientos	61
ANEXOS 6: Devolución.....	65
ANEXOS 7: Reporte de ventas.....	67

INTRODUCCIÓN

El menú realizado se dio con la idea y concepto de conocer una nueva cocina y experimentar lo que comen los coreanos con sus sabores y texturas. Para muchos, la cocina coreana esta relacionada con China pero no es así. Sus sabores e ingredientes son totalmente diferentes, además que se la considera como una comida saludable, la razón por la cual escogí este país es porque quiero dar a conocer su cultura y especialmente su gastronomía.

La cocina coreana se han ido perfeccionado y adaptando desde el periodo de Gojoseon hace 4.300 años (Gang-hyeon, 2010). Su cocina se caracteriza por permanecer simple, ligera y saludable. Para aquellos que han experimentado la comida coreana, sabemos que es mucho más que simplemente sopas de pescado, chiles, fréjoles y verduras fermentadas. Se distingue por sus colores, texturas y sabores entre dulce, salado y picante lo que lo hacen interesante. Por otra parte, los coreanos han ido construyendo un orgullo cultural sobre la alimentación impidiendo que recetas familiares desaparezcan (Meyer, Uniqueness of Korean Cuisine, 2008).

La cultura culinaria se sometió por distintos cambios desde las distintas técnicas de preparación hasta la manera de conservación y manejo de los alimentos y materia prima (The Korean Overseas Information Service, 2003).

MARCO TEÓRICO

Historia Gastronómica

La cultura gastronómica de la península de Corea localizada en el hemisferio norte de Asia ha sido influenciada por países vecinos, China y Japón. Durante la Edad de Bronce, el arroz fue introducido por China en el año XV a.C. (Jungwha & Hyang-ok, 2007) introduciendo así el desarrollo de la agricultura de distintos granos produciendo el aumento de la población logrando que aparecieran “las primeras diferenciaciones sociales basadas en el desigual acceso a los recursos económicos” (Laurentis, 2008).

Posteriormente, surgió la Edad de los Tres Reinos los cuales dividieron el dominio de la península coreana dando inicio al Período de los Tres Reinos de Koguryo, Paekche y Silla, todo basándose en la producción de arroz (The Korean Overseas Information Service, 2003). Koguryo se fundó en el año 37 a.C - 668 d.C. por medio de una alianza de tribus nómadas del norte, Paekche creció como un estado aristocrático y comercial en el suroeste de la península en el año 18 a.C.- 660 d.C. manteniendo fuerte lazos con Japón y China. Por ultimo, Silla se estableció en la zona suroriental en el año 57 a.C.- 935 d.C. alejándose de los peligros de invasión por parte de China a los que estaban expuestos los reinos de Koguryo y Paekche (Laurentis, 2008).

Durante este período se desarrolló la dieta alimenticia coreana basado en los tres principales granos los cuales se usaban para hacer Bap (arroz blanco al vapor) y pasteles de arroz. De esto, el Bap se estableció como un alimento básico por lo conveniente que era su preparación, por otra parte, los pasteles de arroz eran usados como un alimento ceremonial (The Korean Overseas Information Service, 2003); los granos producidos en este período consistían en arroz, cebada, trigo y variedades de frejol, siendo los principales el arroz, cebada y panizo.

A finales del siglo XVII, el reino de Silla derrotaría a Koguryo y Paekche para formar así un solo reino de Silla Unificado (667-935) el cual unificaría por primera vez Corea en el año 667. Esta unificación trajo varias transformaciones en distintas áreas a lo largo de este período. Silla Unificado era una sociedad budista por la cual disfrutaban de gran abundancia en granos y vegetales de alta calidad inclusive el té se empezó a producir durante este período, fue introducido en el año 543 por un monje budista procedente de la India y desde entonces entró a formar parte de la cultura coreana (Laurentis, 2008).

El cultivo de vegetales también progreso durante este período, la mayoría de estos eran preservados en agua con sal. Por otra parte, se empezaron a desarrollar métodos y técnicas de fermentación, enfocándose principalmente en vinos y pastas de frejol los cuales se volvieron populares en esa época. Las técnicas de método de conservación ya eran utilizadas para este tiempo, los vegetales eran fermentados en sal y alcohol, mientras que carnes o pescados eran solamente con sal.

El plato más popular durante este período era el Kimchi (col china) siendo la principal fuente de vitamina C; se lo consumía particularmente durante la temporada de invierno cuando los vegetales eran escasos.

La dinastía Koguryo también fue influenciada por el budismo y como resultado la gente del antiguo Koguryo y del antiguo Silla eran inhibidos al consumo de carne, mientras que el té empezó a ser popular durante el periodo de Koguryo. Sin embargo, con la declinación del budismo al final de la dinastía de Korguryo e inicios de la dinastía Gojoseon, la carne fue introducida de nuevo dentro de la cultura culinaria de Corea (The Korean Overseas Information Service, 2003).

En cuando a las bebidas alcohólicas, la vid se empezó a desarrollar desde la antigüedad y desde mediados del periodo de Korguryo, así mismo fueron introduciendo técnicas de destilación desde China.

La cultura culinaria coreana se perfeccionó durante el período de la dinastía Gojoseon (1392-1910). Así mismo, a inicios de este período libros de agricultura fueron publicados, investigaciones médicas se enfocaron en la dieta alimenticia la cual consistía en la combinación de arroz, granos, vegetales, pescados y carnes.

“Hansik” en la actualidad

En la actualidad, la cocina coreana se diferencia de la cocina china y japonesa a pesar de que presentan ingredientes similares tales como el aceite de sésamo, semillas de ajonjolí, salsa de soya, entre otros. Pero al mismo tiempo se diferencia mucho por sus ingredientes fermentados, texturas y sabores (Directo al Paladar, 2012).

El arroz es uno de los elementos fundamentales en su dieta, lo acompañan con cualquier proteína y junto con vegetales fermentados.

Los ingredientes más utilizados son aceite de sésamo, *doenjang* (pasta de judías fermentada), salsa de soya, sal, ajo, jengibre, hojuelas de pimienta, *gochujang* (pasta de chile rojo fermentado) y repollo o col china. Dependiendo de la región, la cantidad utilizada puede cambiar. Por otra parte, los encurtidos y fermentados más utilizados son el kimchi, *gochujang* (pasta de pimiento rojo) y *doenjang* (pasta de semilla de soja). Los guisos y guarniciones son otra parte fundamental de esta cocina (Gastornomia Coreana, s.f.).

Los platos más conocidos de Corea, además de sus salsas y platos que ya conocemos como el kimchi, destaca el “bulgogui” o parrillada de carne que ha sido marinada en salsa de soya, usualmente se la consume con lechuga. Los “bibimbaps” son

muy sabrosos y recomendables; están hechos de vegetales los cuales están sobrepuestos en una cama de arroz. Los estofados o las sopas también son parte de la cocina coreana, existen varios tipos de sopas y estofados ya sean de camarón o langostino, tofu (Sundubu Jjigae), estofado de kimchi (kimchi Jjigae), de pescado (Saengseon Jjigae), entre otros. (South Korean Food: 29 of the Best Tasting Dishes, 2012). Los “mandu” son una especie de empanadillas cocidas al vapor y luego gratinadas.

En cuanto a los dulces y postres mas típicos de Corea destaca el “tteok”, está elaborado con harina de arroz glutinoso el cual se lo puede cocinar al vapor o frito (Jungwha & Hyang-ok, 2007). Existen varios tipos de “tteok”, en Corea se acostumbra a comer “tteokguk” el día de Año Nuevo y “tteok” dulce en las bodas o en cumpleaños. A menudo se considera un alimento de celebración y puede ir desde las versiones más elaboradas con frutos secos y frutas. Algunos ingredientes comunes para muchos tipos de tteok son el frejol mungo, frejol rojo y pasta de frejol roja dulce. También puede incluir variaciones de frutos secos, semillas de sésamo, aceite y azúcar (TripFood, 2016).

“Hangwa” es otra categoría famosa de los postres tradicionales coreanos. Hangwa consiste en diferentes tipos de dulces y galletas hechas de harina de arroz, miel, fruta y raíces. Se lo considera nutritivo ya que se elabora con ingredientes naturales y colorantes naturales de alimentos. Hangwa supera las galletas occidentales como las galletas con chispas de chocolate en conservar su sabor por más tiempo y no deteriorarse demasiado rápido. Similar a tteok, es un alimento artístico que se adorna con colores, texturas con patrones, y formas temáticas de la naturaleza. Se encuentra comúnmente en tiendas especiales de confitería y grandes almacenes. Por lo general se regala a los miembros de la familia durante el Año Nuevo Lunar, Chuseok (es uno de

los días festivos más importantes de Corea, en el cual se realizan rituales de agradecimiento a los ancestros por la abundante cosecha), bodas y otras ceremonias.

“Pahtbingsoo”, o frejol rojo con copos de hielo, es un postre de verano que cualquiera puede disfrutar. Se compone de raspadura de hielo, frejol rojo adzuki dulce, leche condensada, helado o yogur congelado, crema batida, tteok en cubitos, polvo de té verde y los hojuelas de maíz (Meyer, Uniqueness of Korean Cuisine, 2008).

Las bebidas alcohólicas más típicas de Corea del sur son el “Soju” y “Makgeolli” (variedad de vino de arroz), como lo es el Tequila en México y Vodka en Rusia. Soju significa “alcohol que quema”, es una bebida que se sirve en vasos de shots. Para una mujer suele ser servido como cocktail a base de jugo de limón y pepinillo. Soju está tradicionalmente hecho a base de arroz; en algunos casos se lo puede reemplazar con otros almidones tales como la papa, trigo, cebada y yuca (Jungwha & Hyang-ok, 2007).

Por lo general, las bebidas tradicionales coreanas se elaboran principalmente de arroces, cereales y papas con malta de trigo amasada. Estas bebidas se clasifican dependiendo su pureza, porcentaje de alcohol, si son destilados o no y de acuerdo a los ingredientes empleados.

Hay cinco grupos principales de bebidas tradicionales:

- Yakju (licor puro refinado de arroz fermentado)
- Soju (licor destilado)
- Takju (licor espeso sin refinar de cereales fermentados)
- Vinos de frutas
- Vinos medicinales de varias semillas y raíces

“El famoso cheongju es un yakju y el popular makgeolli es un takju. Algunos vinos

populares de frutas son los de: acacia, ciruela maesil (Prunus mume), membrillo chino (Pseudocarya sinensis), cereza, piñones y granada. El insamju es un ejemplo representativo de vino medicinal, que está hecho de ginseng” (Kublai Tours, s.f).

Comida callejera

La comida callejera se ha considerado como un lujo por lo barato en precio y por los distintos tipos de comida deliciosa que presenta como salchichas de pasta de pescado, platos picantes de pasta de arroz, entre otras.

- Pojangmacha (puestos callejeros)
 - Estos pueden ser platos picantes de pasta de arroz, comida frita y salchichas.
- Tteokbokki (pasta de arroz picante)
 - Es una variación del plato tradicional Japchae (fideos con ternera cortados en lonchas acompañado con vegetales).
 - Su nombre se debe cuando se introdujo a la península de Corea la pasta Gochujang, la cual cambió el plato a la versión picante conocida como tteokbokki.
- Eomuk (pasta de pescado en brocheta)
 - Está hecha de puré de pescado combinado con vegetales picados, luego son enrolladas en largas brochetas las cuales se freirán en aceite.

Aperitivos tradicionales

Poco a poco los coreanos han ido creando una variedad de dulces y bebidas tradicionales que han formado parte de su dieta considerándose como aperitivos nutritivos.

- Hangwa (dulces y galletas)

- Es muy apreciado por sus formas y por sus llamativos colores. A menudo se los acompaña con bebidas tradicionales y es considerado como un postre saludable. Hangwa se considera a todo tipo de dulce.
- Tteak (pastel de arroz)
 - Es un pastelillo tradicional coreano, lo preparan en ocasiones especiales tales como cumpleaños y bodas, Seollal (día del año nuevo lunar) y en el Chuseok (día de acción de gracias).
- Hwachae (bebida fría)
 - Las bebidas tradicionales frías se llaman “hwachae”, se prepara generalmente con frutas, granos, agua con miel, con especias y con omija (fruta del árbol de los cinco sabores schsandra chinensis).
 - También algunas hwachae están preparadas con medicina oriental como la azalea o el polen de pino.

“Onggi”, una tradición coreana

Corea ha desarrollado una cultura de cerámica muy avanzada que cuenta con porcelana azul y blanca, y buncheong (polvo azul-verde) vasijas de mármol (Gateway to Korea, 2016).

Sin embargo, la cultura de cerámica coreana también puede considerarse por el hecho de que una cierta forma de su cerámica se ha embarcado en un camino ligeramente diferente, nos referimos por supuesto a “Onggi”, o vasijas de barro coreano tradicionales que destilan la esencia de la simplicidad coreana. En Corea se han producido diversas formas de alfarería.

Durante la dinastía Goseon (1392 - 1910), los coreanos comenzaron a hacer vasijas de barro con esmalte en la superficie que llegó a ser conocido como Onggi.

Estos onggi se han utilizado para almacenar los famosos "alimentos lentos" fermentados de Corea, como kimchi, ganjang (salsa de soja), doenjang (pasta de frejol), gochujang (pasta de pimiento rojo) y jeotgal (pescado fermentado).

Onggi se conocen como vasos respiratorios. Esto se debe a que pequeñas partículas de arena se mezclan en el suelo utilizado para producir vasijas de onggi. Entonces las partículas de arena se funden y desaparecen detrás de poros microscópicos en la pared interior de los vasos de onggi. Estos poros microscópicos impiden que los alimentos se dañen logrando el proceso de fermentación, facilitando la circulación del aire y la humedad.

Además, las vasijas onggi contienen minerales como el silicio ayudando a mejorar el sabor y los niveles nutricionales. Por otra parte, como el onggi contiene propiedades antioxidantes son buenos para almacenar distintos tipos de granos. El excelente efecto conservante de onggi permite almacenar las semillas de varios granos como el arroz y la cebada, almacenándolos hasta el momento de plantarlos el año siguiente sin tener que preocuparse por la pudrición.

Estas vasijas onggi son la razón por la que el ganjang, el doejang o el gochujang están contenidas en vasijas bajo la luz del sol, sin embargo, el kimchi está contenido en un onggi enterado, el cual es capaz de alcanzar sabores exquisitos. En este sentido, algunos de los frigoríficos de kimchi recientemente desarrollados en Corea se han basado en el principio de onggi enterrado en el suelo.

Los coreanos han utilizado el suelo que emana de la naturaleza para hacer estos onggi aparentemente naturales. Cuando se rompen o presentan fisuras, el onggi se entierran en la tierra donde se convierten en uno con el suelo. Como tales,

esencialmente vuelven a la naturaleza. Esta es una virtud que las vasijas de plástico no poseen.

Onggi ofrece una belleza rugosa pero simple. Es a la vez folclórico e impregnado de sentimiento, mientras que también está dotado de Corea tradicional. Contiene no sólo la sabiduría de sus antepasados, sino también sus valores estéticos, los coreanos han mostrado durante mucho tiempo un amor profundo por estos onggi.

La comida tradicional ceremonial

- Baegil (100 días después del nacimiento de un bebé), en estos días se suele cocinar arroz al vapor, sopa dulce con pasteles de arroz o bolas de arroz.
- Dol (el primer día de cumpleaños), se prepara arroz al vapor, sopa dulce, pasteles de arroz y bolas de arroz con cinco colores diferentes.

Los pasteles de arroz representan santidad, las bolas de arroz significan escapar de la mala fortuna y los pasteles de arroz de cinco colores significan los cinco elementos (agua, fuego, metal, madera y tierra), y las cinco virtudes (humanidad, justicia, ritos, sabiduría y honestidad) (The Korean Overseas Information Service, 2003).

- Bodas: La familia de la novia y del novio preparan platos especiales para expresar su felicidad. La comida incluye frutas y pasteles de arroz de 30 cm – 60 cm de alto. También hacen el arreglo de la mesa de los novios que se lo conoce como Gyobaesang.

La comida tradicional coreana

- Bansang: Comida usual de arroz al vapor, sopa y guarniciones.
- Janguksang: Mezclada con kimchi y vegetales, está acompañada de platos hechos al sartén, frutas y ponche.
- Kimchi: Vegetales fermentados en sal.

- Bimbimbaps: Compuesto por vegetales en tiras sobre una cama de arroz y si se desea se lo puede acompañar con un huevo en el centro.
- Gukbap: Sopa generalmente de carne a la que se le añade arroz. Hay varios tipos de gukbap según región o ingredientes.
- Kimbap: Rollo coreano de origen japonés (makizushi) pero de características propias. Se trata de una tira de arroz con varios ingredientes enrollada en alga Kim (conocida fuera de Corea como Nori en japonés).
- Tteokguk: Sopa con tiras de tteok (pastel coreano de arroz), típica de año nuevo y se suele comer en la fiesta de Seollal (año nuevo lunar).
- Bulgogi: Carne de ternera marinada.
- Pajeon: Tortilla coreana con cebolletas con diversos tipos según ingredientes
- Tteokbokki: Pastas de arroz cilíndricas en salsa picante.

Fiestas populares coreanas y ocasiones especiales

Antiguamente, los coreanos de la sociedad agrícola eran muy respetuosos por lo que realizaban rituales para tener una buena cosecha durante todo el año, esto lo realizaban cada mes para conmemorar el cambio de estaciones y con la finalidad de disfrutar platos elaborados con productos estacionales.

Estas creencias se fueron desarrollando para formar así las “festividades y celebraciones tradicionales, vinculadas a las creencias populares y en base a las fechas del calendario lunar” (Gateway to Korea, 2016).

- Seollal (Día del Año Nuevo Lunar)
 - Los coreanos llevan rituales y actos conmemorativos a sus ancestros, realizan el Saebae (reverencia formal a los ancianos). La comida típica que se sirve en el Día del Año Nuevo Lunar es el tteokguk (sopa de pasta de arroz).

- Jeongwol Daeboreum (Día de la primera luna llena del año)
 - En el día de la primera luna llena del calendario lunar se realizan ritos para evitar desastres y mala suerte. Los platos que por lo general se sirven son el ogokbap (arroz con cinco granos: arroz, alubias rojas, fréjol y dos clases de mijo) y el mugeun namul (variedad de nueve hasta doce platos de vegetales).
 - Al día siguiente, los coreanos recogen castañas y manís orando por una buena salud.
- Sambok (tres días para marcar los días más calurosos del verano)
 - Los tres días más calurosos son: Chobok, Jungbok y Malbok. Estos se llaman Sambok y marcan el inicio del verano.
 - Antiguamente, la gente preparaba platos calientes de carne durante estos días con el objetivo de aumentar su energía.
 - Los platos típicos de estos días es el Samgyetang (sopa de pollo y ginseng)
- Chuseok (Día de Acción de Gracias)
 - En Corea el Chuseok y Seollal son considerados como los dos días más importantes en Corea. Durante el día de Acción de Gracias, la gente visita las tumbas de sus ancestros agradeciendo por la buena cosecha y el bienestar de la familia.
 - Los Songyeon (pasteles de arroz con forma de media luna) y el Torantang (sopa de yuca) son el principal platillo de esta fiesta.
 - Los pasteles de arroz presentan rellenos de fréjol rojo, castañas o semillas de sésamo. Estos están cocinados al vapor con ramas de pino.
 - Estos pasteles de arroz junto con frutas recién recolectadas son

presentadas al altar como ofrendas conmemorativas para los ancestros.

- Dongji (solsticio de invierno)
 - Es el día más corto del año, los coreanos comen Patjuk (fréjol rojo con bolas de arroz).
 - Antiguamente, tenían la creencia de que el fréjol rojo ahuyentaba a los malos espíritus y prevenía la mala suerte.

Etiqueta en la mesa

Los modales en la mesa es algo muy importante para los coreanos. Ellos presentan sus propias etiquetas como por ejemplo: no se debe levantar el bowl de arroz o sopa, no usar los dedos para comer, no hacer sonidos mientras se come, no usar los palillos chinos y cuchara con la misma mano, entre otros modales. Actualmente, algunas familias mantienen la costumbre de sentarse en el suelo, mientras que otras han adoptado el estilo de utilizar sillas.

Colocación de alimentos en la mesa

Una parte importante de la cultura coreana es la colocación típica de algunos platillos importantes en la mesa, estos constan de arroz, sopa, platos de acompañamiento o “banchan”, ya sean encurtidos o el famoso kimchi que nunca puede faltar en la mesa.

“El arroz, la sopa, la cuchara y los palillos de acero inoxidable se colocan de izquierda a derecha, en ese orden, para cada persona” (Kublai Tours, s.f.). Las guarniciones y guisos se los colocan en el centro de la mesa con el objetivo de que compartan entre todos.

Los palillos se utilizan para platos sin líquido como las guarniciones, mientras que la cuchara para platos con líquido. Por lo general, estos dos no se utilizan de manera

simultanea. Cuando terminan de comer los palillos y la cuchara se colocan en el mismo lugar.

Los coreanos creen que compartiendo los platos logra una relación más cercana, pero si una persona no se siente cómodo compartiendo del mismo plato, está bien pedir una plato individual.

Hoy en día, los restaurantes proporcionan platos individuales y platos para compartir.

“En el pasado, no estaba permitido hablar en la mesa, pero esta etiqueta en el comer se ha vuelto más liberal y hablar o relacionarse es aceptable” (Kublai Tours, s.f.)

TRABAJO MARCUS

Menú “Hansik” Cocina Coreana

El menú propuesto consiste de un aperitivo, entrada, fuerte y postre basados en lo que usualmente comen los coreanos en su dieta cotidiana.

Aperitivo

Banchan Coreano de Kimchi, Pickles Coreanos y Ensalada de brotes de soya.

Entrada

Rollo Primavera Vegetariano con salsa de pimiento rojo, polvo de puerro y hoja de Bokchoy con reducción de salsa de soya.

Fuerte

Tecla de cerdo en salsa Gochujang acompañado con vegetales salteados y Kimchi.

Postre

Cake de limón con cremoso de té verde, gelatina de jengibre, nueces caramelizadas, pera pochada acompañado con polvo de té verde y reducción de hierba luisa.

Historia de los ingredientes principales

El menú realizado se basó principalmente en ingredientes y guarniciones que son más utilizadas en Corea y que son los más tradicionales.

Banchan.-

La gastronomía coreana está principalmente basada en arroz, vegetales y distintas proteínas. La cocina tradicional es conocida por la variedad de guarniciones

(반찬; banchan) que acompañan distintos platos, se los puede clasificar en tres-cheop hasta cinco-cheop dependiendo en el número de guarniciones que se encuentren en la mesa. Estas guarniciones pueden ser arroz, distintos tipos de encurtidos como kimchi o pickles. Por lo general, ya sea en restaurantes coreanos o en las mismas familias, se sirven distintos platillos en bowls pequeños de aperitivos, guarniciones y sopas con el objetivo que los comensales puedan disfrutar de una gran variedad de platillos al mismo tiempo e inclusive compartir con otras personas (Directo al Paladar, 2012).

Kimchi.-

El Kimchi es casi siempre servido como guarnición, es uno de los platillos más tradicionales y típicos de Corea. Sin embargo, ha sido poco más de un siglo que la col china se produjo por primera vez en Corea, antes se lo realizaba con rábanos (Ganghyeon, 2010). El término “kimchi” significa vegetales fermentados en sal.

Es un alimento fermentado que se lo realiza a partir de la col china, sus variantes van desde 80 tipos de kimchi incluyendo col china, nabos, calabazas, berenjenas, hojas de sésamo, lechuga coreana y puerros durante el período de Gojoseon (Myeong-jong & Ji-hye, 2004). Durante la primavera y otoño, el kimchi era preparado en pequeñas cantidades, sin embargo en invierno se preparaban grandes cantidades de kimchi para tres a cuatro meses. Antiguamente, era hecho de verduras, pickles con sal o una mezcla de sal y alcohol.

Al terminar el período de Silla Unificado y al inicio del período de Koguryo, el “kimchi” picante en rodajas de rábano en salmuera se hizo popular” (The Korean Overseas Information Service, 2003). Poco después, el chile fue introducido a Corea en el año 1500 el cual fue utilizado para hacer kimchi también. A finales de la era Gojoseon, el chile en polvo junto con jeotgal (pasta de pescado o mariscos) se convirtió

en el ingrediente privilegiado en el kimchi. En las regiones del sur, el jeotgal estaba hecho de anchoas, mientras que en las regiones del norte, corvina y camarones jeotgal eran más populares.

El clima que presentaba cada región afectaba el sabor del kimchi, en lugares cálidos, jeotgal y el chile en polvo eran utilizados en abundancia para evitar que se dañe, mientras que el kimchi hecho en lugares fríos era menos salado y picante (The Korean Overseas Information Service, 2003).

Para los coreanos, el kimchi es su esencia de ser lo que son, es donde ellos obtienen energía y dinamismo por lo que ninguna comida puede estar completa sin ella. La col china coreana se cosecha a finales de otoño y antes de que inicie el invierno. Como otras comidas fermentados, los beneficios del kimchi son encontrados en la bacteria de lactobacilos, estimulando la digestión y aumentando la inmunidad, contiene vitamina A, B y C, y antioxidantes evitando células cancerígenas (Jungwha & Hyang-ok, 2007).

Los coreanos consumen 22-33 libras (10-15kg) de kimchi por persona al año. Según el Ministerio de Alimentación, Agricultura, Silvicultura y Pesca (MIFAFF) de Corea (Meyer, Uniqueness of Korean Cuisine, 2008), el kimchi es altamente nutritivo, fortalece el sistema inmunológico, previene el cáncer y reduce los niveles de colesterol en la sangre; el kimchi contiene ingredientes que proporcionan efectos antibióticos, previenen la hiperacidez y limitan el crecimiento de bacterias indeseables en los intestinos.

Un ingrediente medicinal en el kimchi preparado es el ajo. El ajo ayuda a prevenir el cáncer, reducir el riesgo de enfermedades del corazón y minimizar los efectos del envejecimiento (Meyer, Uniqueness of Korean Cuisine, 2008). El ajo es

conocido por reducir los niveles de colesterol en el cuerpo. Puede ayudar a mantener bajos los niveles de presión arterial adelgazando nuestra sangre. La sangre delgada disminuye la acumulación de placa en las arterias y las venas. Se sabe que consumir regularmente el ajo puede agregar hasta cuatro años a la vida de una persona.

El repollo o col china, otro ingrediente en kimchi, también tiene numerosos beneficios para la salud. El repollo es bajo en calorías y azúcares, es rico en fibra y vitaminas A, B, C y E. El alto contenido de fibra, así como hierro y azufre, ayudan en la digestión evitando problemas en los intestinos. El repollo puede inhibir las infecciones y es conocido por prevenir las úlceras (Meyer, Uniqueness of Korean Cuisine, 2008).

Los coreanos viven más tiempo que nunca gracias a la comida tradicional nutritiva como el kimchi, retrasando los efectos del envejecimiento y reduciendo riesgos de enfermedades (Meyer, Uniqueness of Korean Cuisine, 2008). Si los coreanos siguen soportando las tentaciones de una dieta occidental a favor de las dietas tradicionales, la tendencia en la longevidad creciente del país continuará. Y como los beneficios de una dieta coreana se hacen internacionalmente conocidos, los platos tradicionales se harán conocidos en mundo.

Bibimbap.-

Los platos vegetarianos también son populares en Corea, esto se debe por la influencia que tuvo el budismo en este país, y por la cantidad de vegetales y verduras que produce. Los platos realizados únicamente con verduras se llaman “namool”, “hay dos tipos de los cuales son "saengche" (ensalada), frío y crudo "namool" y "saengche", caliente y vapor "namool"” (The characteristics of Korean food, s.f.).

La entrada propuesta para el menú es parecido al famoso “Bibimbap” (comida mezclada), solo que en vez de utilizar arroz lo reemplazamos por papel de arroz

haciendo una deconstrucción. El Bibimbap está compuesto por vegetales en tiras sobre una cama de arroz y si se desea se lo puede acompañar con un huevo en el centro. El nombre Bibimbap se adoptó desde el período de Gojoseon hasta el siglo XX, antiguamente, el Bibimbap era llamado Goldongban lo que quería decir arroz mezclado con varios tipos de alimentos (Jungwha & Hyang-ok, 2007).

Este plato se lo consumía tradicionalmente en la víspera del año nuevo lunar, el objetivo era lograr que todas las personas debían deshacerse de todos los platos sobrantes antes del año nuevo por lo que ponían todas las sobras en un plato de arroz y los mezclaban entre si.

También se cree que ha sido consumido por los agricultores durante las cosechas de temporada, la preparación de esto era relativamente fácil que lo preparaban para una gran cantidad de personas. Esta comida era servida al Rey como un almuerzo o una merienda (Jungwha & Hyang-ok, 2007).

Gochujang.-

Gochujang es una pasta de chile rojo fermentado la cual se almacena durante todo un año para el consumo. Está compuesta por chiles rojos, arroz glutinoso y malta de soja, los cuales son combinados con malta, sal y agua dejándolos fermentar durante un cierto período de tiempo. El sabor de la pasta Gochujang proviene de la malta de soja mientras que el picante de los chiles rojos. Presenta varios nutrientes desde proteínas hasta vitaminas como la B_2 y C.

Estos chiles o pimientos fueron introducidos a la península de Corean durante la invasión japonesa de Hideyoshi (1592-1598). Después de eso, los pimientos se empezaron a usar para realizar el kimchi, jijae (estofados) y bokeum (salteados) (Myeong-jong & Ji-hye, 2004).

Esta pasta es usada en todas las comidas con el objetivo de dar un sabor picante, en su mayoría es utilizado como salsa de acompañamiento.

Té.-

El té (cha) en coreano fue introducido por primera vez en el año 543 por un monje budista procedente de la India, desde entonces entró a formar parte de su cultura (Jungwha & Hyang-ok, 2007).

El té coreano se registró por primera vez de haber sido consumido en el año 661 durante una ceremonia espiritual del Reino Geumgwan Gaya (42-562). El último reino Goryeo (918-1392) también presentaba registros de té en las ofrendas realizadas por los monjes budistas.

Durante el reino de Goseon de Corea (1392-1910), el té fue consumido por la familia real y los dignatarios durante las ceremonias diarias del té y en días ceremoniales especiales. Los comuneros o las personas del pueblo también comenzaron a consumir té ya en los últimos años de esta dinastía.

Durante esta época de la filosofía confuciana, los coreanos creían que el té tenía un papel importante como bebida y medicina. Los médicos coreanos del Reino de Goseon dividieron a los seres humanos en cuatro tipos basados en sus características emocionales. Se determinó que diferentes tipos de cuerpo requerían diferentes medicamentos. El té creaba una armonía entre el cuerpo y la naturaleza por lo que era considerado como una medicina para tratar cada uno de los distintos tipos específicos del cuerpo el cual reparaba con éxito la salud dañada de las personas (TripFood, 2016).

La ceremonia del té está relacionada fuertemente con el budismo ya que antiguamente era una bebida indispensable al momento de ofrecer ofrendas al Buda. Los monjes también lo utilizaban como un estimulante durante las largas horas de

meditación. Esta ceremonia del té en Corea se lo llama “tado”, da comienzo cuando todas las personas están sentados en el suelo formando un círculo. El anfitrión prepara el té siguiendo las normas de etiqueta, una vez listo, lo sirve poco a poco en las tazas y los sirve a sus invitados. Si el té esta bien preparado los invitados lo agradecen por el brillo que presenta. (Laurentis, 2008).

Existen numerosos beneficios para la salud al beber té. En algunos estudios, el té sirve para reducir los niveles de colesterol y evita cáncer de pulmón, próstata y mama. Además, reduce el riesgo de enfermedades del corazón y ayuda en la pérdida de peso, ayuda en la digestión, la desintoxicación del metabolismo, la fatiga, y despeja nuestras mentes para los procesos de pensamientos mejorados. El té contiene grandes cantidades de antioxidantes que se cree que están relacionados con la longevidad.

La oxidación es un proceso estándar que ocurre en nuestro cuerpo y es vital para la vida. Como resultado de un metabolismo normal, nuestras células son progresivamente dañadas por medio de la oxidación celular influenciadas por el ambiente como la contaminación y la excesiva luz solar amplificando el proceso de oxidación de las células dañinas (Laurentis, 2008).

Los antioxidantes reducen el ritmo de oxidación de nuestras células limitando así los efectos del envejecimiento. Los arándanos y las granadas tienen distinción por sus propiedades antioxidantes. Los tés verdes y negros proporcionan casi diez veces la cantidad de antioxidantes de estas frutas. Mientras que la producción de té en Corea es limitada debido al clima frío, la parte más caliente del país es donde se cultiva la mayoría del té. Las islas de Jeju, Boseong, y las montañas de Jiri son lugares prominentes de cultivo de té verde. Los tés de Jeju son levemente salados debido a la proximidad del océano (TripFood, 2016).

Todos los tés se pueden agrupar en cuatro categorías: verde, blanco, oolong, y té negro. Oolong y tés blancos son comunes en la cultura china. En Corea, el té más usado para los propósitos ceremoniales es el té negro. Los tés coreanos ceremoniales se consumen en días relacionados con las estaciones, así como cumpleaños y aniversarios. Los tés importados y cultivados por los monjes budistas proporcionaron una variedad más grande e incluyeron los tés verdes. Los coreanos creen que cada una de las cuatro categorías de té puede sanarnos e influir en nuestros sentidos individuales. Los tés pueden describirse por las siguientes categorías: amargura, astringencia, dulzura, acidez y salinidad.

“Boricha” es un té de cebada tostado y servido tradicionalmente con las comidas en los restaurantes, se sirve todo el año como una bebida caliente en el invierno y como una bebida fría en el verano. En Corea, a menudo se combina con maíz tostado ya que la dulzura del maíz ayuda a minimizar la amargura de la cebada (Paella de Kimchi (Pdek), 2015)

El té de cebada es naturalmente libre de cafeína y se considera un buen tratamiento contra el resfriado ya que alivia la congestión. También se lo utiliza para aliviar trastornos estomacales y estreñimiento, enfriar el cuerpo y limpiar el sistema digestivo.

“Insamcha” es otro té tradicional coreano. Es un té de ginseng (raíz) que se puede comprar en el supermercado o tiendas medicinales en forma de polvo. Se lo sirve caliente, el sabor del ginseng varía dependiendo del secado o no y de la cocción al vapor. El ginseng contiene adaptógenos (sustancia natural) que ayudan a controlar el estrés, la fatiga y la ansiedad. Western estudios de casos han establecido que el ginseng es eficaz en la reducción de los niveles de azúcar en la sangre y la reducción del colesterol. Las personas con diabetes Tipo 2 y colesterol alto pueden beneficiarse más

del té de ginseng. Actualmente, se están realizando estudios adicionales para vincular el consumo de ginseng con la capacidad de memoria, así como aumentar la energía corporal (Paella de Kimchi (Pdek), 2015).

El té de ginseng se prepara cortando el ginseng en tiras finas. Se añade azúcar o miel y se deja reposar la combinación. La proporción es de diez partes de agua a una parte de ginseng. El ginseng se hierve varias horas con agua para hacer el té.

“Saenggangcha” o té de jengibre, es un té coreano servido caliente y disfrutado en cafeterías. Se lo puede comprar como una mezcla instantánea en el supermercado. La raíz de jengibre se limpia y se corta en rodajas finas. Se macera con miel durante varias semanas antes de hervir (Paella de Kimchi (Pdek), 2015).

El jengibre se utiliza comúnmente como ingrediente en la medicina asiática. Se recomienda para la prevención de gripe, dolores de cabeza, mareos, diarrea y fiebre (Paella de Kimchi (Pdek), 2015).

“Omijacha” es otro té coreano tradicional, único e interesante. El nombre “Omija” significa "cinco gustos". Estos sabores son: dulce, ácido, amargo, salado y picante. Se puede comprar como un té frío en el supermercado o como un té caliente en las cafeterías. “Omija” es una baya asiática de Schizandra usada en la medicina coreana la cual se seca antes de hervir, se mezcla típicamente con miel o jugo de sandía para crear “omijacha”. Se cree que este té de bayas suaviza la tos y ayuda a tratar el asma (Meyer, Uniqueness of Korean Cuisine, 2008).

Recetas Estándar y Costos

Aperitivo

Banchan de Kimchi, Pickles Coreanos y Ensalada de Brotes de Soya

numero de porciones: 1				
Unidad	cantidad	Ingredientes	costo unitario	Costo Total
kg	0,01	kimchi	\$ 0,08	\$ 0,084
kg	0,015	pickles coreano	\$ 0,11	\$ 0,109
kg	0,015	ensalda de brotes	\$ 0,12	\$ 0,117
TOTAL				\$ 0,310

Nombre: Kimchi				
Peso total receta:	1,365	kg		
Rendimiento:	1,300	kg		
Cant. Porcion	0,01	kg		
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	col china	1	\$ 3,50	\$ 3,50
kg	aji en polvo	0,02	\$ 1,50	\$ 0,03
kg	cebolla larga	0,02	\$ 0,87	\$ 0,02
kg	jengibre	0,015	\$ 2,42	\$ 0,04
kg	ajo pelado	0,01	\$ 6,80	\$ 0,07
kg	zanahoria amarilla	0,2	\$ 0,55	\$ 0,11
kg	daikon	0,1	\$ 3,30	\$ 0,33
TOTAL				\$ 4,09
TOTAL				\$ 0,08

Procedimiento:

- Cortar la col china (hojas buenas) y ajo a lo largo.
- Cortar la cebolla larga en diagonal.
- Rallar jengibre y zanahoria.
- En un recipiente de plástico mezclar todos los ingredientes y dejar fermentar por 7 días a temperatura ambiente. Si se desea más rápido se los puede realizar en las cámaras de fermentación de 35°C.

- Después de los 7 días, está lista para el consumo.

Nombre: Ensalada de brotes				
Peso total receta:	0,612	kg		
Rendimiento:	0,612	kg		
Cant. Porcion	0,015	kg		
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	brotes de soya	0,1	\$ 5,50	\$ 0,55
kg	cebolla larga	0,01	\$ 0,87	\$ 0,01
kg	cebollin	0,05	\$ 10,00	\$ 0,50
kg	semilla sesamo blanca	0,002	\$ 5,40	\$ 0,01
lt	aceite girasol	0,2	\$ 2,68	\$ 0,54
lt	aceite ajonjoli	0,1	\$ 26,27	\$ 2,63
lt	mirin	0,1	\$ 16,00	\$ 1,60
kg	sal	0,05	\$ 0,34	\$ 0,02
TOTAL				\$ 5,85
TOTAL				\$ 0,12

Procedimiento:

- Blanquear los brotes de soya en agua con sal por 30 segundos, luego reservar.
- Saltear los brotes de soya con cebolla larga (cortada en diagonal) con aceite girasol, aceite de ajonjolí y mirín.
- Sazonar al gusto.
- Servirlo con semillas de ajonjolí blancas encima.

Nombre: Pickles coreanos				
Peso total receta:	1,350	kg		
Rendimiento:	0,750	kg		
Cant. Porcion	0,015	kg		
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	jalapeño	0,25	\$ 9,41	\$ 2,35
kg	cebolla perla	0,5	\$ 1,86	\$ 0,93
lt	salsa de soya	0,5	\$ 4,20	\$ 2,10
kg	azucar morena	0,05	\$ 0,98	\$ 0,05
kg	vinagre blanco	0,05	\$ 0,50	\$ 0,03
TOTAL				\$ 5,46
TOTAL				\$ 0,11

Procedimiento:

- En una olla colocar el jalapeño (blanqueado) y cebolla perla cortados en brunoise. Poner en agua, vinagre blanco, azúcar morena y salsa de soya. Dejar

que se cocine hasta que rompa hervor. Dejar enfriar y conservar en el mismo jugo.

Entrada

Nombre: Rollo Primavera Vegetariano en Salsa de Pimiento rojo, polvo de puerro y hoja de bokchoy				
numero de porciones: 1				
Unidad	cantidad	Ingredientes	costo unitario	Costo Total
kg	0,08	rollo vegetariano	\$ 2,03	\$ 2,03
kg	0,03	salsa pimiento	\$ 0,22	\$ 0,22
kg	0,005	polvo puerro	\$ 0,06	\$ 0,06
kg	1	hoja bokchoy	\$ 0,14	\$ 0,14
kg	0,007	reduccion salsa de soya	\$ 0,05	\$ 0,05
kg	0,005	pimenton español	\$ 0,16	\$ 0,16
TOTAL			\$	2,65

Nombre: rollo vegetariano				
Peso total receta:	13,950	kg		
Rendimiento:	10,500	kg		
Cant. Porcion	0,080	kg		
Num. Pax	45			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	papel de arroz	0,9	\$ 39,56	\$ 35,60
kg	zanahoria amarilla	5	\$ 0,55	\$ 2,75
kg	pepino chino	2	\$ 3,50	\$ 7,00
kg	brotos de soya	2	\$ 5,50	\$ 11,00
kg	hongos ostra	3,5	\$ 8,15	\$ 28,53
lt	aceite girasol	0,2	\$ 2,68	\$ 0,54
lt	mirin	0,2	\$ 16,00	\$ 3,20
lt	aceite ajonjolí	0,1	\$ 26,27	\$ 2,63
kg	sal	0,05	\$ 0,34	\$ 0,02
TOTAL			\$	91,26
TOTAL			\$	2,03

Procedimiento:

- Cortar en julianas zanahoria amarilla, pepino chino y hongos ostra.
- Blanquear los brotes de soya y julianas de zanahoria.
- Saltear con aceite girasol, mirín, y aceite de ajonjolí la zanahoria, brotes de soya y hongos ostra.

- Mezclar zanahoria, pepino chino, brotes de soya y hongos ostra juntos. Corregir sabor.
- En un bowl con agua ir remojando uno por uno el papel de arroz. Cuando el papel de arroz este listo armar con la mezcla.
- Almacenarlo en una bandeja con maicena para evitar que se peguen.
- Al momento de servir, freír en un sartén con aceite de girasol hasta que este dorado.

Nombre: Salsa pimiento rojo				
Peso total receta:	5,000	lt		
Rendimiento:	4	lt		
Cant. Porcion	0,03	lt		
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	pimiento rojo	1	\$ 1,60	\$ 1,60
lt	vinagre vino tinto	1,5	\$ 5,35	\$ 8,03
kg	azucar	2	\$ 0,80	\$ 1,60
kg	agua	0,5		
			TOTAL	\$ 11,23
			TOTAL	\$ 0,22

Procedimiento:

- Realizar pimientos morrones (quemarlos hasta que la piel este negra) y cortarles en brunoise.
- En una olla poner el vinagre de vino tino y dejar que se evapore el alcohol. Agregar el azúcar y los pimientos morrones, y dejar reducir. Si es necesario agregar agua.

Nombre: Polvo Puerro				
Peso total receta:	1,020	kg		
Rendimiento:	250	kg		
Cant. Porcion	0,005	kg		
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	puerro	1	\$ 2,90	\$ 2,90
lt	aceite girasol	0,01	\$ 2,68	\$ 0,03
kg	sal	0,01	\$ 0,34	\$ 0,003
			TOTAL	\$ 2,93
			TOTAL	\$ 0,06

Procedimiento:

- En una lata colocar las hojas de puerro con aceite y sal.
- Deshidratar el puerro en el horno a 100°C por 1 hora mínimo.
- Cuando este listo tritararlo.

Nombre: bokchoy				
Peso total receta:	2,030	kg		
Rendimiento:	2	kg		
Cant. Porcion	1	und	hoja bokchoy	
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	bokchoy	2	\$ 3,50	\$ 7,00
kg	sal	0,03	\$ 0,34	\$ 0,01
			TOTAL	\$ 7,01
			TOTAL	\$ 0,14

Procedimiento:

- Blanquear las hojas de bokchoy con sal.
- Reservarlos en una papel húmedo.
- Al momento te servir saltarlos con el mismo aceite de los rollos.

Nombre: reduccion de salsa de soya				
Peso total receta:	0,8	lt		
Rendimiento:	0,7	lt		
Cant. Porcion	0,007	lt		
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
lt	salsa de soya	0,5	\$ 4,20	\$ 2,10
kg	azucar	0,3	\$ 0,80	\$ 0,24
			TOTAL	\$ 2,34
			TOTAL	\$ 0,05
Nombre: decoracion pimenton español				
kg	pimenton español	0,01	\$ 15,63	\$ 0,16

Procedimiento:

- En una olla colocar salsa de soya y azúcar, y dejar reducir. Si es necesario agregar agua. Servirlo con la hoja de bokchoy.

- Al momento de servir, colocarlo (piel abajo) en un sartén bien caliente y dejar que la piel se haga crocante.

Nombre: Salsa Gochujang				
Peso total receta:	4,316	lt		
Rendimiento:	3	lt		
Cant. Porcion	0,03	lt		
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	Gochujang	0,1	\$ 12,00	\$ 1,20
kg	azucar	1,5	\$ 0,80	\$ 1,20
kg	pimienta negra	0,001	\$ 12,45	\$ 0,01
lt	mirin	0,03	\$ 16,00	\$ 0,48
lt	salsa de soya	1,5	\$ 4,20	\$ 6,30
lt	aceite ajonjoli	0,035	\$ 26,27	\$ 0,92
kg	ralladura de pera	0,05	\$ 4,30	\$ 0,22
kg	aji en polvo	0,035	\$ 1,50	\$ 0,05
lt	vinagre de arroz	0,05	\$ 19,40	\$ 0,97
kg	jengibre	0,015	\$ 2,42	\$ 0,04
lt	agua	1		
			TOTAL	\$ 11,39
			TOTAL	\$ 0,23

Procedimiento:

- Utilizar la ralladura de la pera y reservar la fruta en agua con vinagre
- En una licuadora mezclar la pasta gochujang, azúcar, pimienta negra, mirin, salsa de soya, aceite de ajonjolí, ralladura de pera, ají en polvo, vinagre de arroz y jengibre.
- Colocar la mezcla en una olla y cocinarlo hasta que espese. Si esta muy salado o dulce agregar agua.
- Dejar enfriar y reserva.

Nombre: Kimchi Ensalada				
Peso total receta:	2,37	kg		
Rendimiento:	2,370	kg	2,37	
Cant. Porcion	0,01	kg		
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	col china	2	\$ 3,50	\$ 7,00
kg	aji en polvo	0,04	\$ 1,50	\$ 0,06
kg	jengibre	0,02	\$ 2,42	\$ 0,05
kg	ajo pelado	0,01	\$ 6,80	\$ 0,07
kg	zanahoria amarilla	0,3	\$ 0,55	\$ 0,17
			TOTAL	\$ 7,34
			TOTAL	\$ 0,15

Procedimiento:

- Cortar la col china (hojas buenas) y ajo a lo largo.
- Rallar jengibre y zanahoria.
- En un recipiente de plástico mezclar todos los ingredientes y dejar fermentar por 7 días a temperatura ambiente o en cámaras de 35°C.
- Después de los 7 días, está lista para el consumo.

Nombre: verduras salteadas con kimchi				
Peso total receta:	8,875	kg		
Rendimiento:	5	kg		
Cant. Porcion	0,075	kg		
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	zanahoria amarilla	3	\$ 0,55	\$ 1,65
kg	daikon	0,9	\$ 3,30	\$ 2,97
kg	zuquini verde	2	\$ 1,10	\$ 2,20
kg	cebolla larga	0,5	\$ 0,87	\$ 0,44
lt	salsa de soya	0,05	\$ 4,20	\$ 0,21
lt	aceite ajonjoli	0,05	\$ 26,27	\$ 1,31
kg	sal	0,005	\$ 0,34	\$ 0,002
kg	kimchi	2,370	\$ 7,34	\$ 17,40
			TOTAL	\$ 18,92
			TOTAL	\$ 0,38

Procedimiento:

- Cortar la zanahoria amarilla, daikon y zuquini verde en bastones. Blanquearlos.
- Cortar la cebolla larga en diagonal. Reservar las verduras.
- Al momento de servir, saltear las verduras con salsa de soya, aceite de ajonjolí y kimchi.
- Corregir sabor.

Postre

Nombre: <u>Cake de limon, Cremoso de té verde, gelatina de jengibre, nueces caramelizadas y peras pochadas</u>				
numero de porciones: 1				
Unidad	cantidad	Ingredientes	costo unitario	Costo Total
kg	0,05	cake de limon	\$ 0,07	\$ 0,07
lt	0,02	cremoso té verde	\$ 0,19	\$ 0,19
kg	0,02	gelatina jengibre	\$ 0,22	\$ 0,22
kg	0,03	nueces caramelizadas	\$ 0,18	\$ 0,18
kg	0,02	peras pochadas	\$ 0,54	\$ 0,54
kg	0,03	reduccion hierba luisa	\$ 0,18	\$ 0,18
lt	0,03	almibar cake	\$ 0,02	\$ 0,02
kg	0,003	polvo té	\$ 0,23	\$ 0,23
			TOTAL	\$ 1,63
Nombre: Cake de limon				
peso total receta:	2,304	kg		
Rendimiento:	2	kg		
Cant. Porcion	0,05	kg		
Num. Pax	40			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	huevos	0,337	\$ 0,11	\$ 0,04
kg	azucar	0,454	\$ 0,80	\$ 0,36
kg	glucosa	0,029	\$ 1,88	\$ 0,05
kg	limon meyer	0,8	\$ 0,90	\$ 0,72
lt	crema de leche kiosko	0,187	\$ 3,12	\$ 0,58
kg	harina trigo	0,366	\$ 0,75	\$ 0,27
kg	polvo de hornear	0,001	\$ 3,16	\$ 0,003
kg	mantequilla	0,13	\$ 6,98	\$ 0,91
kg				
			TOTAL	\$ 2,94
			TOTAL	\$ 0,07

Procedimiento:

- En un bowl grande mezclar primeramente los huevos, azúcar y glucosa caliente.
- Después incorporar los líquidos a la mezcla, jugo de limón, ralladura y crema de leche. Mezclar

- Luego añadir los polvos, harina junto con el polvo de hornear. Finamente mezclar bien añadiendo la mantequilla.
- Dejar reposar 1 día.
- Cocinarlo a 160°C por 30 minutos.
- Dejar enfriar y porcionar.

Nombre: Cremoso Té verde				
eso total receta:	1,830	lt		
Rendimiento:	1,700	lt		
Cant. Porcion	0,02	lt		
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	yemas	0,2	\$ 0,11	\$ 0,02
kg	azucar	0,05	\$ 0,80	\$ 0,04
kg	té verde hoja	0,2	\$ 18,00	\$ 3,60
lt	leche	1	\$ 1,02	\$ 1,02
kg	cobertura blanca	0,38	\$ 12,32	\$ 4,68
			TOTAL	\$ 9,36
			TOTAL	\$ 0,19

Procedimiento:

- Infucionar el té verde en la leche. Reservar las hojas.
- Realizar una crema inglesa con la leche infucionada, azúcar y yemas de huevo.
- Lista la crema inglesa incorporar al chocolate blanco como un ganache. Dejar enfriar.

Nombre: Polvo Té verde				
rendimiento kg	0,1	cant. Porcion	0,003	kg
pax	40			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	té verde hoja	0,5	\$ 18,00	\$ 9,00
TOTAL:				\$ 0,23

Procedimiento:

- Utilizar las hojas de té de la infusión.
- Colocarlas en un silpad y secarlas a 100°C hasta que estén crocantes.
- Triturarlas y servir las con el cremoso de té verde.

Nombre: nueces caramelizadas				
eso total receta:	1	kg		
Rendimiento:	1	kg		
Cant. Porcion	0,03	kg		
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	nuez	0,5	\$ 17,53	\$ 8,77
kg	azucar	0,5	\$ 0,80	\$ 0,40
TOTAL				\$ 9,17
TOTAL				\$ 0,18

Procedimiento:

- Picar las nueces.
- En una olla hacer caramelo con el azúcar. Cuando el caramelo este listo incorporar las nueces.
- Estirar en un silpad.
- Dejar enfriar y si es necesario repicar.

Nombre: peras pochadas				
peso total receta:	1,92	kg		
Rendimiento:	1	kg		
Cant. Porcion	0,02	kg		
Num. Pax	50			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	pera	1,5	\$ 17,53	\$ 26,30
kg	canela rama	0,01	\$ 18,03	\$ 0,18
kg	clavo de olor	0,01	\$ 20,90	\$ 0,21
kg	azucar	0,2	\$ 0,80	\$ 0,16
	agua	0,2		
			TOTAL	\$ 26,84
			TOTAL	\$ 0,54

Procedimiento:

- Con las peras utilizadas de la salsa Gochujang, cortarlas en pequeños cubitos.
- Realizar un almíbar con canela en rama y clavo de olor. Dejar enfriar
- Colocar las peras en fundas al vacío con el almíbar y reservar.

Nombre: gelatina jengibre				
peso total receta:	1,032	kg		
Rendimiento:	0,344	kg		
Cant. Porcion	0,02	kg		
Num. Pax	24			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	jengibre	0,18	\$ 2,42	\$ 0,44
kg	azucar	0,21	\$ 0,80	\$ 0,17
kg	colapez	0,042	\$ 110,00	\$ 4,62
lt	agua	0,6		
			TOTAL	\$ 5,22
			TOTAL	\$ 0,22

Procedimiento:

- Hidratar el colapez.
- Pelar el jengibre.
- En una olla colocar el jengibre, agua, azúcar. Hacer una infusión.

- Sacar el jengibre e incorporar la colapez.
- Colocar en moldes y enfriar.

Nombre: reduccion hierba luisa				
peso total receta:	1,5	kg		
Rendimiento:	1	kg		
Cant. Porcion	0,03			
Num. Pax	30			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	hierba luisa	0,5	\$ 10,00	\$ 5,00
kg	azucar	0,4	\$ 0,80	\$ 0,32
	agua	0,6		
			TOTAL	\$ 5,32
			TOTAL	\$ 0,18

Procedimiento:

- En una olla colocar todos los ingredientes juntos y dejar reducir.

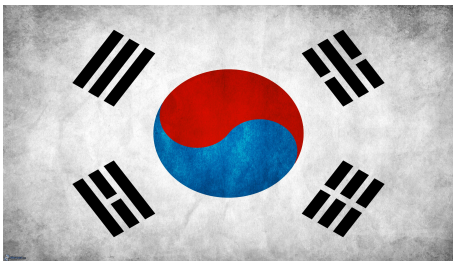
Nombre: almibar cake de limon				
peso total receta:	1,2	lt		
Rendimiento:	1	lt		
Cant. Porcion	0,03	lt		
Num. Pax	30			
Unidad	Ingredientes	cantidad	costo unitario	Costo Total
kg	azucar	0,5	\$ 0,80	\$ 0,40
kg	ralladura limon	0,2	\$ 0,90	\$ 0,18
lt	agua	0,5		
			TOTAL	\$ 0,58
			TOTAL	\$ 0,02

Procedimiento:

- En una olla colocar todos los ingredientes juntos incluyendo el jugo de limón.
- Reservar para el cake de limón.

Costo por persona

MENU COREANO 1 PAX		
RECETA	COSTO	
Aperitivo	\$	0,31
Entrada	\$	2,65
Fuerte	\$	2,81
Postre	\$	1,63
TOTAL	\$	7,40



Reporte de Ventas por día (Kardex Diario)

El menú estuvo a la venta en la semana de septiembre desde el 20 de septiembre hasta el 25 de septiembre, vendiendo un total de 53 menús con 2 aperitivos extras, 3 entradas, y 2 fuertes.

KARDEX DIARIO (20 SEP-25 SEP)			
	VENTAS MENU	EXTRAS	
LUNES		mise en place	
MARTES	3	1	aperitivo
MIERCOLES	4	/	/
JUEVES	10	2	entrada
		1	fuerte cn pescado
VIERNES	15	1	entrada
		1	aperitivo
SABADO	10	1	fuerte
DOMINGO	4	/	/
TOTAL	46	7	

Informe Cuantitativo del Menú

FC% Teórico:

FC %	Costo de venta	\$ 7,40	46%
	Precio de venta	\$ 16,13	

El food cost teórico se obtuvo por medio del costo por persona del menú \$7,40 dividido para el precio de venta de \$16,13 sin impuestos. El food cost obtenido fue de 46%. Este porcentaje se debe por el costo del menú.

FC% Real:

	Requisiciones	\$ 561,10	
	Devolución a bodega	\$ 62,64	
	Devolución a Marcus	\$ 86,11	
FC%	Costo de venta	\$ 412,35	51%
	Total ventas	\$ 803,68	

El food cost real se obtuvo mediante los requerimientos (transfers-in) y devoluciones de los ingredientes (transfers-out). El costo de venta de \$412,35 se obtuvo restando los requerimientos de las devoluciones totales.

Mediante el reporte de ventas del menú emitido por el departamento de costos del Restaurante Marcus se obtuvo un total de \$803,68.

El food cost real fue 51% lo que quiere decir que hay una diferencia de 5% entre el food cost teórico y el food cost real. Esto se debe por alimentos dados de baja durante la semana de venta del menú y por los desperdicios generados tales como las mermas de los vegetales y verduras.

Utilidad Neta del Menú:

Utilidad Neta	Ingreso Total	\$ 803,68	\$ 391,33
	Costo Total	\$ 412,35	

La utilidad neta generada fue de \$391,33.

Devolución a bodega y Requerimientos:

- Las copias de los requerimientos de los ingredientes para el menú se encuentran en anexos 5.
- Al final de la semana de menú se realizaron devoluciones a bodega y a Restaurante Marcus. Las copias de las transferencias de devolución se encuentran en anexos 6.

CONCLUSIONES

Me pareció interesante realizar un menú internacional sobre Corea basándome más en Corea del Sur. Los sabores de la gastronomía coreana no son muy conocidos porque lo relacionan con sus países vecinos que a la vez presentan algunos ingredientes similares. Sin embargo, disfrutan de una gran variedad de platos tradicionales que han ido pasando de generación en generación por lo que lo hace agradable, incluyendo su famoso kimchi.

Su cultura ha sido de gran influencia en mi menú, dar a conocer sus sabores y realizar platos tradicionales usando ingredientes ancestrales y típicos como la pasta gochujang, encurtidos y alimentos fermentados logrando que la gente no tema a experimentar nuevos sabores, logrando dar a conocer esta cocina tradicional.

RECOMENDACIONES

- Tener un buen control al momento de recibir los alimentos, ver que estén en buena calidad y que se reciba la cantidad solicitada.
- Es importante mantener organizado el mise en place de todas las preparaciones y revisarlo diariamente.
- Otro punto importante es trabajar de manera organizada evitando contaminación cruzada de cualquier alimento y un mal manejo de productos.
- Bueno control del FIFO (First in, First out) y LIFO (Last In, First Out).
- Saber el tiempo de preparación de cada plato evitando retrasados a la hora del servicio.
- Todos los alimentos deben ser almacenados de manera correcta en cámaras de frío y en congeladores.

BIBLIOGRAFÍA

Laurentis, E. d. (2008). *Corea del Sur*. Madrid: Miraguano Ediciones.

Directo al Paladar. (2012, enero 10). *La cocina coreana y sus características*

principales. Retrieved from Directo al Paladar:

<http://www.directoalpaladar.com/cultura-gastronomica/la-cocina-coreana-y-sus-caracteristicas-principales>

Gang-hyeon, J. (2010, septiembre 11). *Everything about the 5,000 Years of Korean*

Culinary Culture. Retrieved from Korea Focus:

http://www.koreafocus.or.kr/design2/layout/content_print.asp?group_id=103234

Jungwha, C., & Hyang-ok, L. (2007). *This is all you ever wanted to know about Korea*.

Dongsung-dong: Newrun.

Myeong-jong, Y., & Ji-hye, L. (2004). *100 Cultural Symbols of Korea*. Discovery

Media.

The characteristics of Korean food. (n.d.). Retrieved from The secret of Korean food:

<http://iml.jou.ufl.edu/projects/students/hwang/character1.htm>

Gastonomia Coreana. (n.d.). *Gastonomia Coreana*. Retrieved from Ingredientes

Principales: <https://sites.google.com/site/gastronomiacoreana/ingredientes-principales>

South Korean Food: 29 of the Best Tasting Dishes. (2012, mayo 01). *South Korean*

Food: 29 of the Best Tasting Dishes. Retrieved from

<https://migrationology.com/south-korean-food-dishes/#content>

TripFood. (2016). *Celebrating Korean Food*. Retrieved from Tteok: Sweet Rice Cake:
http://www.trifood.com/tteok.asp#.WA_hOmOkSqQ

Kublai Tours. (n.d.). *Corea del Sur: Fiestas, festivales y tradiciones*. Retrieved from
<http://www.kublaitours.com/es/102158/Guia/Corea-Sur//Gastronomia.htm>

Gateway to Korea. (2016). *Gateway to Korea*. Retrieved from Festividades
tradicionales, Fiestas Nacionales y otras Celebraciones:
<http://spanish.korea.net/AboutKorea/Korean-Life/Festivals>

The Korean Overseas Information Service. (2003). *Handbook of Korea*. Seoul.

Meyer, C. (2008, julio 10). *Uniqueness of Korean Cuisine*. Retrieved from The Korea
Times: <http://www.kscpp.net/LinkClick.aspx?fileticket=49TwvVYyqVM%3D>

Paella de Kimchi (Pdek). (2015, septiembre 30). *Lista con todas las comidas y bebidas
de Corea del Sur*. Retrieved from <http://paelladekimchi.com/lista-con-todas-las-comidas-y-bebidas-de-corea-del-sur>

Meyer, C. (2008, julio 10). *Uniqueness of Korean Cuisine*. Retrieved from The Korea
Times: <http://www.kscpp.net/LinkClick.aspx?fileticket=49TwvVYyqVM%3D>

Paella de Kimchi (Pdek). (2015°, septiembre 30). *Lista con todas las comidas y bebidas
de Corea del Sur*. Retrieved from <http://paelladekimchi.com/lista-con-todas-las-comidas-y-bebidas-de-corea-del-sur>

ANEXOS 1: Platos Conocidos



Ilustración 1: Bulgogui



Ilustración 2: Estofados y Sopas



Ilustración 3: Tteok

ANEXOS 2: Bebidas Alcohólicas



Ilustración 2: Soju



Ilustración 3: Makgeolli

ANEXOS 3: Historia de los Ingredientes Principales



Ilustración 6: Banchan



Ilustración 7: Kimchi



Ilustración 4: Bibimbap



Ilustración 9: Gochujang

ANEXOS 4: Fotos Platos Menú



Aperitivo 1: Banchan de Kimchi, Pickles Coreanos y Ensalada de Brotes de soya.



Entrada 1: Rollo Primavera Vegetariano en salsa de pimiento rojo.



Fuerte 1: Tecla de Cerdo en salsa Gochujang con verduras salteadas y Kimchi



Postre 1: Cake de limón con cremoso de té verde, nueces caramelizadas, gelatina de jengibre y peras pochadas.

ANEXOS 5: Requerimientos

micros myinventory		Paula Eguez ESTUDIANTE MARCUS	
Issue Request	usf	15/09/2016 8:08	

Issue Request : LA1609-00661 (BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP))
 Date : 16/09/2016
 From Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)
 To Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)
 Info : PRACTICAS 6 (MARCUS MENU ESTUDIANTE PAULA EG)
 Status : Requested

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
83021	✓0,60	BROTOS SOYA	Kilogra m	2,00	2,00	5,50	11,00
83026	✓6,85	CEBOLLA BLANCA	Kilogra m	3,00	3,00	0,75	2,28
83030	✓7,40	CEBOLLA PERLA	Kilogra m	2,50	2,50	0,92	2,29
83031	✓2,30	CEBOLLA PUERRO	Kilogra m	1,00	1,00	2,39	2,39
40008	✓0,39	CEBOLLIN	Kilogra m	0,20	0,20	8,02	1,60
14032	Sub ↓ 13,00	CERDO TECLA	Kilogra m	10,00	10,00	9,80	98,00
31008	✓0,10	AJONJOLI BLANCO	Kilogra m	0,10	0,10	4,95	0,50
1013	✓2,00	ACEITE GIRASOL	Liter	1,00	1,00	2,65	2,65
31040	✓0,50	MIRIN	Liter	0,50	0,50	16,00	8,00
36122	✓1,20	SALSA SOYA IMPORTADA	Liter	2,00	2,00	4,08	8,16
83032	✓0,10	CHILE JALAPENO FRESCO	Kilogra m	0,50	0,50	12,00	6,00
85004	✓20,80	VINAGRE BLANCO	Liter	0,50	0,50	0,50	0,25
9001	✓26,60	AZUCAR	Kilogra m	4,00	4,00	0,77	3,08
9006	✓1,05	AZUCAR MORENA	Kilogra m	0,20	0,20	0,94	0,19
83093	✓45,29	ZANAHORIA AMARILLA	Kilogra m	10,00	10,00	0,53	5,32
83069	✓1,93	PEPINO CHINO	Kilogra m	3,50	3,50	3,50	12,25

REBIBIDA
 16 SEP 2016
 A. López
 BODEGA
 FOOD SERVICE

Page 1 of 3

Item No.	SOH	Item	Unit	Req Qty	Qty	Price	Total
83071	✓11,08	PIMIENTO ROJO	Kilogram	3,00	3,00	1,60	4,80
23004	✓11,08	0,20 CHAMPINON SHITAKE FRESCO	Kilogram	3,50	3,50	11,11	38,89
31055	✓0,00	PIMIENTA NEGRA MOLIDA	Kilogram	0,05	0,05	12,08	0,60
31080	✓13,50	SAL CRISAL	Kilogram	1,00	1,00	0,32	0,32
83051	✓1,35	JENGIBRE	Kilogram	1,00	1,00	2,43	2,43
44049	✓0,55	PERA NACIONAL	Kilogram	1,50	1,50	2,20	3,30
85001	✓0,50	VINAGRE ARROZ	Liter	0,50	0,50	17,86	8,93
83101	✓0,35	ZUCCINI VERDE	Kilogram	3,50	3,50	1,20	4,20
83038	✓1,40	COL CHINA	Kilogram	1,00	1,00	3,50	3,50
57014	✓12,40	MANTEQUILLA S/SAL	Kilogram	0,70	0,70	5,83	4,08
38040	✓0,03	COLAPEZ	Kilogram	0,01	0,01	110,00	1,32
44026	✓4,80	LIMON MEYER	Kilogram	4,50	4,50	0,58	2,52
45016	✓0,00	NUEZ S/CASCARA	Kilogram	0,50	0,50	16,07	8,04
40018	✓0,58	HIERBA LUISA	Kilogram	0,30	0,30	8,86	2,66
31016	✓0,00	CANELA RAMA	Kilogram	0,01	0,01	19,32	0,19
31023	✓0,05	CLAVO DE OLOR ENTERO	Kilogram	0,01	0,01	20,90	0,21
57011	✓23,00	LECHE L	Liter	3,00	3,00	0,95	2,85
65001	✓209,00	HUEVOS	Each	12,00	12,00	0,11	1,31
26001	✓0,30	COBERTURA BLANCA	Kilogram	1,00	1,00	12,32	12,32
70015	✓0,26	GLUCOSA	Kilogram	0,10	0,10	1,88	0,19
51012	✓0,25	HARINA TRIGO	Kilogram	1,00	1,00	0,76	0,76
57005	✓26,10	CREMA LECHE	Liter	3,50	3,50	3,08	10,80

CREMA LECHE NESTLE

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
41001	✓	8,00 FLOR COMESTIBLE VARIAS	Each	5,00	5,00	7,37	36,87
							LIMON 5, BORRAJA 4, MEX PICANTE 2, REMOLACHA 2
73062	✓	30,00 TARRINA PLASTICA X 1L	Each	25,00	25,00	0,04	0,88
73060	✓	20,00 TARRINA PLASTICA X 1/2 L	Each	15,00	15,00	0,04	0,56
73066	✓	50,00 TAPA TARRINA PLASTICA 1-1/2 L	Each	40,00	40,00	0,02	0,88
73021	✓	31,00 FUNDA VACIO GRANDE	Each	10,00	10,00	0,15	1,45
73022	✓	107,00 FUNDA VACIO MEDIANA	Each	10,00	10,00	0,06	0,63
65008	✓	1,50 VINAGRE VINO TINTO	Liter	1,50	1,50	5,38	8,04
38058	2 ✓	0,00 HOJA ARROZ	Kilogra m	3,00	3,00	39,57	118,70
		30 gr + 3 und.					3 PAQUETES DE HOJAS DE PAPEL DE ARROZ
58003	✓	0,70 BOK CHOY	Kilogra m	3,00	3,00	3,50	10,50
31048	✓	0,00 PIMENTON ESPANOL	Kilogra m	0,20	0,20	15,63	3,13
83042	✓	4,35 DAYKON	Kilogra m	1,00	1,00	3,30	3,30
Total:							463,10

Fecha: 15/09/16

RECIBIDO
15 SEP 2016
FOOD SERVICE
RODEGA

micros myinventory		ESTUDIANTE MARCUS
Issue Request	usf	06/10/2016 07:13 a.m.

Issue Request : LA1610-00164 (BODEGA PRINCIPAL (CCS))
 Date : 06/10/2016
 From Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)
 To Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)
 Info : PRACTICAS 6 DEVOLUCION - PAULA EGUEZ MENU
 Status : Requested

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
31055	2.82	PIMIENTA NEGRA MCLIDA	Kilogram	0.06	0.06	12.06	0.70
31048	0.91	PIMENTON ESPANOL	Kilogram	0.16	0.16	15.63	2.47
31008	12.80	AJONJOLI BLANCO	Kilogram	0.09	0.09	5.13	0.48
85001	6.04	VINAGRE ARROZ	Liter	1.00	1.00	17.86	17.86
31040	12.50	MIRIN	Liter	1.30	1.30	16.00	20.80
57011	100.00	LECHE L	Liter	2.00	2.00	0.95	1.90
57005	197.25	CREMA LECHE	Liter	3.40	3.40	3.09	10.51
57014	210.70	MANTEQUILLA S/SAL	Kilogram	0.70	0.70	5.49	3.84
38122	35.15	SALSA SOYA IMPORTADA	Liter	1.00	1.00	4.08	4.08
Total:						62.64	

FOOD SERVICE
 BODEGA
 06 OCT 2016
 RECIBIDO

micros myinventory		ESTUDIANTE MARCUS
Issue Request	usf	06/10/2016 07:13 a.m.

Issue Request : LA1610-00164 (BODEGA PRINCIPAL (CCS))
 Date : 06/10/2016
 From Cost Center : BODEGA AULA GASTRONOMICA (CCP)
 To Cost Center : BODEGA PRINCIPAL (CCS)
 Info : PRACTICAS 6 DEVOLUCION - PAULA EGUEZ MENU
 Status : Requested

Item No.	SOH	Item	Unit	Req. Qty	Qty	Price	Total
31055	2.82	PIMIENTA NEGRA MCLIDA	Kilogram	0.06	0.06	12.06	0.70
31048	0.91	PIMENTON ESPANOL	Kilogram	0.16	0.16	15.63	2.47
31008	12.80	AJONJOLI BLANCO	Kilogram	0.09	0.09	5.13	0.48
85001	6.04	VINAGRE ARROZ	Liter	1.00	1.00	17.86	17.86
31040	12.50	MIRIN	Liter	1.30	1.30	16.00	20.80
57011	100.00	LECHE L	Liter	2.00	2.00	0.95	1.90
57005	197.25	CREMA LECHE	Liter	3.40	3.40	3.09	10.51
57014	210.70	MANTEQUILLA S/SAL	Kilogram	0.70	0.70	5.49	3.84
38122	35.15	SALSA SOYA IMPORTADA	Liter	1.00	1.00	4.08	4.08
Total:							62.64

FOOD SERVICE
 BODEGA
 06 OCT 2016
 RECIBIDO

ANEXOS 7: Reporte de ventas

Consolidated RVC Menu Item Sales Detail
Subtotal By Family Group
USDQ - ULAKEBAM FOOD

E05705 MONDAY
 Period on 19/12/2018 - 6:00 PM

Menu Item	Rate	Price	Less Qty	% of Td	No. Qty	% of Td	Crms Sales	% of Td	Item Desc	% of Td	Net Sales	% of Td
71029 8 in Caroline	Normal	1.25	20	21.4%	0	0.0%	146.20	35.14%		0.0%	146.20	35.14%
71033 3 in Caroline Bst	Normal	1.25	4	7.6%	0	0.0%	26.00	7.23%		0.0%	26.04	7.23%
Total Vnd Exp Desk + Cook			24	5.5%	0	0.0%	172.24	4.3%		0.0%	172.24	4.3%
71001 Menu Complete	Normal	16.12	48	85.1%	0	0.0%	741.88	80.32%		0.0%	741.88	80.32%
71007 Ewada	Normal	8.28	1	1.3%	0	0.0%	54.80	4.2%		0.0%	54.80	4.2%
71003 Pasa Futura	Normal	12.58	1	1.8%	0	0.0%	12.59	1.3%		0.0%	12.59	1.3%
71004 Pasa	Normal	7.88	2	3.7%	0	0.0%	15.76	1.6%		0.0%	15.76	1.6%
Total Menu Courtesa			52	5.3%	0	0.0%	830.84	5.5%		0.0%	830.84	5.5%
81002 1/2	Normal		10	25.0%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%
81003 3/4	Normal		12	30.7%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%
81004 1 in Cocido	Normal		4	10.0%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%
81005 A punto	Normal		12	30.3%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%
Total Teyunsa Carne			38	3.8%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%
82001 Papa	Normal		6	5.5%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%
82002 Sheward	Normal		31	40.0%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%
82003 Papa	Normal		31	27.8%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%
82004 Ventosa	Normal		19	18.0%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%
82005 Incauto	Normal		19	18.0%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%
Total Quenya/MS			106	8.3%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%
83003 Pastosa	Normal	2.90	4	100.0%	0	0.0%	0.00	100.0%		0.0%	0.00	100.0%
Total Alimentacion Coladera P			4	0.6%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%
71201 Pastosa VI	Normal	2.00	3	1.7%	0	0.0%	0.00	1.4%		0.0%	0.00	1.4%
71204 Pastosa 4M	Normal	2.00	16	37.7%	0	0.0%	14.88	31.2%		0.0%	14.88	31.2%
71205 Pastosa VI	Normal	2.00	11	5.4%	0	0.0%	22.80	5.7%		0.0%	22.80	5.7%
71206 Pastosa FM	Normal	2.88	101	85.0%	0	0.0%	292.59	80.0%		0.0%	292.59	80.0%
Total Menu Pastosa/ Foco Sa			131	11.3%	0	0.0%	430.27	12.4%		0.0%	430.27	12.4%
71001 Eventos Menus	Normal	8.00	0	100.0%	0	0.0%	2,840.00	100.0%		0.0%	2,840.00	100.0%
Total Eventos Menus			0	0.0%	0	0.0%	2,840.00	30.0%		0.0%	2,840.00	30.0%
82006 1 Rota	Normal		3	4.2%	0	0.0%	0.00	0.0%		0.0%	0.00	0.0%

Page 5

W1_702.RPT - 01/1/18