

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Cuba y su Gastronomía

Sara Belen Vega Rosero

Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Trabajo de fin de carrera presentado como requisito
para la obtención del título de

Lic. Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas

Quito, 13 de diciembre de 2020

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO USFQ

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

HOJA DE CALIFICACIÓN DE TRABAJO DE FIN DE CARRERA

Cuba y su Gastronomía

Sara Belen Vega Rosero

Nombre del profesor, Título académico

**Sebastián Navas, Master's in Culinary
Management and Innovation**

Quito, 13 de diciembre de 2020

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.

Nombres y apellidos:	Sara Belen Vega Rosero
Código:	00117674
Cédula de identidad:	1715106892
Lugar y fecha:	Quito, diciembre de 2020

ACLARACIÓN PARA PUBLICACIÓN

Nota: El presente trabajo, en su totalidad o cualquiera de sus partes, no debe ser considerado como una publicación, incluso a pesar de estar disponible sin restricciones a través de un repositorio institucional. Esta declaración se alinea con las prácticas y recomendaciones presentadas por el Committee on Publication Ethics COPE descritas por Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing, disponible en <http://bit.ly/COPETHeses>.

UNPUBLISHED DOCUMENT

Note: The following capstone project is available through Universidad San Francisco de Quito USFQ institutional repository. Nonetheless, this project – in whole or in part – should not be considered a publication. This statement follows the recommendations presented by the Committee on Publication Ethics COPE described by Barbour et al. (2017) Discussion document on best practice for issues around theses publishing available on <http://bit.ly/COPETHeses>.

RESUMEN

En la presente investigación, se conocerá el ámbito en el que inició y se desarrolla la gastronomía cubana. Así también, como se logró plasmar el concepto de platos tradicionales a una interpretación de cocina de autor poniendo en práctica lo aprendido durante los años de carrera universitaria. Se enseñará paso a paso cada uno de los procedimientos, a detalle, de como se debe realizar cada plato insignia presentado a continuación. Fue una elección idónea de los platos más destacados de Cuba donde se utilizan ingredientes que se los puede encontrar fácilmente en Ecuador. De esta manera el lector puede llevarlo a cabo con la receta estándar incluida, sin dificultad y complicación para poder disfrutar de sus preparaciones cuando se las realice. Desde el punto de vista investigativo, este documento será de gran aporte para aprender de una cocina mucho más tradicional que se ha mantenido con el pasar del tiempo. El lograr adquirir productos que aquí en Ecuador también los tenemos, pero con distintas preparaciones le da un valor agregado a lo exquisita que es la gastronomía en todas sus ramas. Por ende, se podrá observar diferentes técnicas culinarias actuales utilizadas para la realización de este menú. Todo el trabajo plasmado en esta investigación es una muestra clara de que la gastronomía, hospitalidad y todos los profesionales que se dedican a esta carrera pueden llegar a crear e inspirar cada vez más.

Palabras clave: gastronomía, Cuba, Ecuador, menú, cóctel, tradición.

ABSTRACT

In this research, the area in which Cuban gastronomy began and develops will be known. As well as how it was possible to translate the concept of traditional dishes into an interpretation of signature cuisine, putting into practice what was learned during the years of university career. Each of the procedures will be taught step by step, in detail, of how each well-known plates presented below should be made. It was an ideal choice of the most outstanding dishes of Cuba cuisine where ingredients that can be easily found in Ecuador are used. In this way the reader can carry it out with the standard recipe included, without difficulty and complication, be able to enjoy their preparations when they are made. From the investigative point, this document will be a great contribution to learning about a traditional cuisine that has been maintained over time. Being able to acquire products that we also have here in Ecuador, but with different preparations gives an added value to the exquisite gastronomy in all its branches. Therefore, you can observe different culinary techniques used to make this menu. All the work embodied in this research is a clear example that gastronomy, hospitality and all the professionals who dedicate themselves to this career can create and inspire every day.

Key words: gastronomy, Cuba, Ecuador, menu, cocktail, tradition.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	8
MARCO TEÓRICO	8
MENU	11
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	19
BIBLIOGRAFÍA	21
ANEXOS	22
ANEXO A: PRIMERA ENTRADA	22
ANEXO B: SEGUNDA ENTRADA	22
ANEXO C: PRIMERA Y SEGUNDA ENTRADA	23
ANEXO D: PLATO FUERTE	23
ANEXO E: POSTRE	24
ANEXO F: CÓCTEL	24

I. Introducción

El menú cubano que se realizó fue con la idea de dar a conocer tanto la cultura cubana como sus tradiciones dentro de la cocina en Ecuador. La razón por la cual se escogió este país es debido a la combinación de sabores que existen dentro de la gastronomía al igual que las técnicas heredadas. Las recetas que se encuentran dentro de la cocina cubana tienen combinación entre las técnicas heredadas por los tainos, quienes son los primeros habitantes del caribe y la combinación de especias.

Debido a la gran cantidad de inmigrantes franceses, haitianos y del caribe la cocina cubana se convirtió en algo localmente tradicional. Normalmente lo que se encuentra en una dieta cubana es arroz, cítricos, legumbres, ganado porcino y vacuno.

II. Marco teórico

Historia gastronómica

Como se mencionó anteriormente, la cocina cubana es la mezcla de varias combinaciones gastronómicas que tienen influencia de los africanos, españoles, aborígenes y caribeños. Lo que se puede evidenciar hasta ahora es la influencia de la cocina aborigen. Según la historia se dice que Cristóbal Colón y sus marineros al llegar a las costas de este país probaron por primera vez alimentos como: el maíz, mandioca, camote, pimientos, entre otros. En ese entonces una proteína que tenían los tainos era la jutia que es una especie de roedor.

(CHAVETAS, 2015)

En esa misma época se comenzaron a cosechar diferentes frutos como piñas, manzana, ciruelas, guanábanas, entre otras. También hay indicios que los indios cubanos cazaban y pescaban una gran variedad de mariscos y pescados dentro de ríos y lagunas; la parte positiva de esto es que debido al clima la gente no necesitaba almacenar este tipo de alimentos. Al contrario, si la gente hubiera querido hacerlo no lo hubieran logrado ya que existía mucha

humedad o mucho calor y el grano que se hubiera almacenado se hubiera deteriorado rápidamente.

Con la llegada de los españoles estos introdujeron aves de corral, cerdos, caballos y vacas. Debido a esto poco a poco Cuba se convirtió en un lugar grande de producción ganadera. La llegada de los españoles al sur de la península hizo que exista más consumo de arroz al igual que las frituras. A principios del siglo XX, la gastronomía cubana se hizo aún más marcada por la influencia española, aquí, los españoles comenzaron a tener puestos dentro de la cocina de los diferentes restaurantes cubanos al igual que dentro de las casas. (LOGITravel.com)

Es por esto que se comenzó a cocinar varios embutidos en grasa y el caldo gallego fue introducido. En la cocina cubana hay una manera de cocinar la cual lo hace muy peculiar y es el utilizar ingredientes naturales y específicos, especias que son muy destacadas las cuales limiten que se desaparezca el uso de especias picantes y la pimienta. (ABSOLUT VIAJES)

Existen influencias de los esclavos africanos, estos cultivaban la mayor parte de plantaciones de caña de azúcar. Las plantaciones de tabaco fueron principalmente habitadas por los campesinos españoles pobres. Al igual con la llegada de los europeos, los nativos ya cosechaban tubérculos tales como la yuca y el camote.

Entre la comida típica de cuba existen varios platos como:

- Arroz congrí: se conoce por varias teorías que este arroz tiene origen africano. Debido a esto, la receta de este plato depende mucho de la región en donde se encuentre.
- Moros y cristianos: un plato conocido a nivel mundial, muy tradicional de Cuba que se consume inclusive en los puestos de la calle. Nunca puede faltar unos moros en la mesa.
- Yuca con mojo: un plato nacional que se lo consume como guarnición o acompañante. La mandioca como se le conoce a la yuca en Cuba, se la puede preparar de diferentes

formas, pero esta en específico se la cocina con un refrito de aceite, ajo y jugo de naranja o limón.

- Lechón asado.
- Picadillo a la criolla: como su nombre lo menciona, es un plato con influencia española ya que contiene cortes de carne de res y cerdo al igual que ajo, tomate, alcaparras, pimienta, entre otros.
- Carne con papas
- Chatinos o Tostones: verde frito en forma circular, conocido en Ecuador como patacón.
- Sándwich cubano: un auténtico sandwich cubano el cual no contienen ningún tipo de vegetal, mayonesa o jalapeño. Se lo prepara con carne de cerdo, jamón, queso y pickles.
- Ajiaco o Caldosa : una sopa consumida desde el siglo XVI antes de la llegada de los españoles.
- Ropa vieja: muy típico de Cuba, cuyo nombre proviene de su aspecto.
- Rabo encendido: rabo de buey que se lo prepara con mucho picante, varias especias y pasas.
- Gaceñiga: pan de dulce que comenzó a realizarse a mediados del siglo XIX.

Entre las bebidas cubanas más destacadas están:

- Mojito cubano
- Daiquirí
- Cubalibre: cóctel conocido mundialmente por ser la bebida insignia de la celebración de cuando Cuba fue liberada por Estados Unidos de la Colonia Española.
- Ron Collins o rum colins.
- Presidente: un cóctel cuyo nombre se lo puso gracias al presidente cubano Gerardo Machado. Era considerado como un trago de la alta sociedad.

III. Menú

El menú cubano consiste en un cóctel de bienvenida, dos entradas, un plato fuerte y un postre basados en los platos más emblemáticos de la gastronomía cubana.

Primera entrada – Trilogía Cubana

Empanada de camarón con un toque cítrico de limón, croqueta cubana rellena de jamón serrano y croqueta de papa rellena de carne de cerdo y sofrito tradicional servido con ají tropical de mango.

Segunda entrada – Un clásico cubano

Mini sándwich cubano de roast beef cocinado al vacío, jamón, queso holandés, pepinillos encurtidos y un toque de mostaza acompañado de chips de yuca y camote.

Plato fuerte

Rabo encendido acompañado de arroz congrí y zanahorias baby salteadas.

Postre - Remake de mojito frutos tropicales

Mousse ligero de limón relleno de frutos tropicales con un toque a ron blanco, macarons rellenos de ganache de chocolate blanco con lima limón acompañado con un sorbete de hierbabuena menta.

Coctel – Cuba libre

Ron, Coca-Cola, limón y hielo.

Trilogía Cubana

Realizado por: Sara Vega

Tipo: Primera Entrada

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Empanada de camarón:

0,300gr camarón pelado
0,10gr cebolla perla
0,02gr ajo pelado
0,10gr limón meyer

Croqueta de jamón serrano:

0,200gr mantequilla s/sal
0,200gr harina de trigo
0,20gr cebolla perla
0,02gr ajo pelado
0,300lt leche entera
0,200gr jamón serrano Deli

Papa rellena de carne de cerdo:

0,300gr carne molida de cerdo
0,20gr cebolla perla
0,20gr pimiento rojo
0,20gr tomate fresco
0,400gr tomate pomodoro conserva
0,400gr papa chola

Preparación:

~~Relleno empanada camarón:~~

En un procesador de alimentos agregar el camarón pelado por 3min máximo hasta obtener una consistencia firme.

Cortar la cebolla perla y el ajo pelado en brunoise. Realizar un refrito de los mismos, con aceite de achiote y un poco de aceite normal.

Una vez listo el refrito agregar el camarón previamente procesado. Dejar por 15 minutos hasta que el camarón este totalmente cocinado y al final agregar el jugo del limón meyer. Rectificar sal y pimienta.

Dejar enfriar en un bowl.

~~Una vez frío el relleno~~ está listo para comenzar a armar las empanadas.

Se puede mantener en congelación las empanadas previamente armadas.

~~Croqueta jamón serrano:~~

En una olla, poner a hervir la leche con la cebolla perla en corte batalla y el ajo entero.

Cortar el jamón serrano en juliana.

En un sartén, realizar un roux con la mantequilla y la harina de trigo.

Una vez hervida la leche, retirar la cebolla y el ajo. Agregar el roux en la olla hasta obtener una consistencia firme. Por último, agregar el jamón serrano. Rectificar sal y pimienta.

Sacar del fuego, dejar enfriar en bandejas de plasticó envuelta en papel film.

Una vez fría la mezcla, realizar las croquetas de 7-10 gr c/u.

Empanizar y congelar.

~~Papa rellena de carne de cerdo:~~

Cortar la cebolla perla y pimiento rojo en brunoise.

Realizar el tomate en concasse y posterior cortar en brunoise.

Pelar la papa chola, poner en una olla a hervir con sal, hasta que tenga la consistencia para realizar un puré.

Una vez lista la papa, realizar el puré con la ayuda de un colador chino hasta obtener un consistencia lisa y firme.

Realizar un refrito de la cebolla perla primero. Esperar que se caramelicé y después agregar el pimiento rojo y el tomate. Agregar la carne molida de cerdo y dejar que se cocine bien por unos 15 – 20 minutos. Rectificar sal y pimienta.

Sacar el relleno del sartén y dejar enfriar.

Pesar el puré de 7-10 gr c/u y agregar el relleno.

Empanizar y congelar.

Clásico Cubano

~~Realizado por:~~ Sara Vega
~~Tipo:~~ Segunda Entrada
~~Porciones:~~ 4 pax

Ingredientes:

Mini sándwich cubano:

0,400gr colita de
cuadril nacional
0,20gr mostaza
0,20gr mostaza dijon
0,02gr romero fresco
0,20gr mantequilla
s/sal

Chips de yuca y camote:

0,20gr yuca al vacío
0,20gr camote dulce

Pan Bao:

0,140gr harina de
trigo
0,05gr levadura fresca
0,03gr polvo royal
0,10gr azúcar blanca
0,03gr sal
60ml leche entera

Preparación:

Colita de cuadril sous-vide para sándwich:

Sal pimentar bien la colita de cuadril.
 En un sartén, a punto de humo con aceite de oliva selar la colita de cuadril.
 Una vez sellado, untar la mostaza dijon y mostaza normal.
 Poner la colita de cuadril preparada en una funda al vacío, agregar una rama de romero fresco, y unos 5 cubos de mantequilla s/sal.
 Empacar al vacío.
 Colocar el termo circulador a 56 grados, una vez alcanzada la temperatura deseada agregar la colita empacada al vacío y dejar a sous-vide por 12 horas.
 Pasadas las 12 horas, sacar la colita de cuadril y laminar con la laminadora.
 Colocar en una bandeja con film porcionando de 10gr las laminas de colita.
 Con el sobrante de la funda al vacío (mantequilla, romero, jugos de la carne) realizar una salsa en el thermomix hasta que quede lista. Rectificar sal y pimienta.

Chips de yuca y camote:

Usar la mandolina para realizar los chips de yuca y camote. (No importa que el camote este con la piel, queda más crujiente)
 Poner en la freidora a 300 grados.
 Sacar una vez que estén crujientes.
 Tener cuidado con el camote que sé su cocción es más rápida que la de la yuca.
 Poner sal.
 Conservar en un recipiente tapado con film.

Pan Bao:

En un bol mezclar los ingredientes secos (harina, levadura desmenuzada, royal, azúcar y sal). Previamente tamizados o cernidos.
 Añadir los ingredientes líquidos (aceite, agua y leche).
 Amasar de forma uniforme hasta que todos los ingredientes se integren y quede una masa uniforme. Para saber cuando esté lista, que no se pegue la masa a las manos o al bol.
 Tapar con un paño y dejar reposar por una hora hasta que doble el volumen.
 Después, amasar ligeramente la bola de masa para desgasificarla y dividir en 4 partes.

30ml agua potable
15ml aceite

Hacer una bola con cada parte, estírala con un rodillo hasta obtener un óvalo de medio centímetro de espesor y ponerlo sobre lata con papel de horno o papel cera.
Cubrir los óvalos formados con el paño y dejar reposar media hora.
Poner a calentar suficiente cantidad de agua en una olla, y cuando hierba poner una vaporera encima con los panes durante 10 minutos.
Retirar la vaporera de la olla y esperar 10 minutos más antes de abrirla.

Rabo encendido con arroz conгри y zanahorias baby

.....
~~Realizado por:~~ Sara Vega
~~Tipo:~~ Plato Fuerte
~~Porciones:~~ 4 pax

Ingredientes:

Rabo encendido:

0,400kg rabo de res
 0,400kg colita de cuadril nacional
 0,300gr ají rojo nacional
 0,20gr cebolla perla
 0,01gr ajo pelado
 0,10gr alcapparras
 0,10gr pasas
 0,30gr tomate pomodoro conserva
 0,02lt vinagre blanco
 0,05gr perejil liso
 0,20gr pimiento rojo

Arroz conгри:

0,500gr arroz blanco
 0,20gr frejol negro seco
 0,10gr pimiento rojo
 0,01gr ajo pelado
 0,10gr cebolla perla

Preparación:

~~Rabo encendido:~~

Limpiar bien el rabo de res de cualquier impureza o grasa excesiva.
 Una vez limpio, el rabo y la colita de cuadril sal pimentar.
 Remojar previamente las pasas en agua suficiente.
 Escurrir las alcapparras, reservar un poco de su jugo. Cortar por la mitad.
 Cortar en brunoise el ají rojo, la cebolla perla, ajo pelado y el pimiento rojo.
 Sellar las proteínas de 2-3 min máximo. Deglasar con vino blanco.
 Realizar un refrito con los vegetales en brunoise, alcapparras, pasas.
 En una olla de cocción lenta, agregar la proteína con el refrito. Agregar tomate pomodoro, agua y el sobrante de vino blanco hasta tapar todo. Agregar la mitad del perejil liso como un atado.
 Rectificar sal y pimienta.
 Dejar a cocción lenta toda la noche.
 Separar los sólidos de los líquidos.
 Desmechar la colita de cuadril.

Con el sobrante de líquidos de la preparación, utilizar un turbo o licuadora manual de inmersión y procesar.
 Reservar en el frío.

Arroz conгри:

Dejar remojando el frejol negro, la noche previa a la preparación.
 Al día siguiente, cocinar los frejoles a fuego medio con una hoja de laurel y sal.
 Sacar del fuego cuando ya se comiencen a ablandar.
 Colar el frejol y reservar el caldo de su cocción.
 Cortar en brunoise el pimiento rojo, ajo pelado y cebolla perla.
 En una paila, realizar un refrito con los cortes en brunoise. Una vez listo el refrito, agregar el arroz blanco y remover bien todo. Después de 3min agregar el frejol cocinado, el caldo de los mismos, una pisca de comino, otra hoja de laurel y rectificar sal y pimienta.
 Integrar todos los ingredientes bien, tapar y dejar hervir hasta que el arroz se abra y esté cocido.
 Dejar enfriar en bandejas metálicas y reservar.
 Para servir, se debe poner el arroz en una olla arrocera con un poco de agua para mantenerlo caliente durante el servicio.

Zanahorias baby:

0,50gr mini zanahoria
cósmica

Zanahorias baby:

Pelar las zanahorias cósmicas con un pelador de vegetales, delicadamente.
Poner en agua hervida con sal, por 15 min. Pasa servir, saltear con mantequilla y
sal al gusto.

Remake Mojito de frutos tropicales

.....
~~Realizado por:~~ Sara Vega

~~Tipo:~~ Postre

~~Porciones:~~ 4 pax

Ingredientes:

Ganache de lima limón:

0,120gr chocolate blanco
 0,075gr crema leche 35%
 0,013 jugo de lima
 0,013 jugo limón

Mousse ligero de limón:

0,020gr colapez
 0,050gr jugo de limón
 0,060gr azúcar
 0,300gr crema de leche 35%
 0,100gr yogurt griego

Coulis de frutos tropicales

0,300gr piña fresca
 0,300gr plátano seda
 0,200 pulpa de maracuyá
 0,200 pulpa mango
 0,100gr azúcar
 0,005 pectina

Preparación:

~~Ganache lima limón:~~

Poner en una olla a fuego bajo la crema de leche.
 Una vez caliente, sin dejar legar a punto de ebulición agregar el chocolate blanco.
 Con un batidor de mano incorporar bien.
 Al final agregar el jugo de lima y limón. No dejar de batir.
 Sacar de fuego, poner en un bowl hondo y reservar.
 Una vez frío, poner en manga pastelera con boquilla a elección para rellenar macarons.

Mousse limón:

Hidratar la colapez en agua fría.
 Poner en una ola a fuego bajo la crema de leche, el yogurt griego y la mitad del azúcar.
 Mover contantemente con un batidor de mano.
 Antes de que la mezcla hierva, agregar el resto del azúcar y el jugo de limón.
Una vez integrado todo, agregar la colapez y batir hasta que se incorpore bien.
 Poner en moldes y llevar a congelación.

Coulis frutos tropicales:

Cortar la piña y el plátano en brunoise.
 Agregar la pulpa de maracuyá y mango en una ola alta. Llevar a fuego.
 Agregar la mitad del azúcar en la olla.
 Remover para que no se pegue en el fondo.
 Una vez liquida la pulpa, agregar la fruta fresca y el restante del azúcar. Remover bien hasta que todo este incorporado.
 Dejar a fuego medio por 20 minutos.
 Sacar del fuego, pasar con un turbo toda la preparación hasta conseguir una consistencia lisa.
 Agregar la pectina al fina y seguir usando el turbo hasta que no quede grumos.
 En el caso de la mini esfera, poner en molde y llevar a congelación.
 Para utilizar el coulis en decoración dejar enfriar previamente y reservar en squeeze.
 Mantener en refrigeración.

Macarons:

0,120gr almendra molida
nacional
0,120gr azúcar micro
0,090gr claras de huevo
0,090gr azúcar
0,030 agua potable

Sorbete de mojito:

0,500lt agua
0,050gr ron blanco
0,040gr dextrosa
0,015gr estabilizante de
sorbete
0,010gr menta
0,050 jugo de limón
0,050gr azúcar
0,010gr hierba buena

Macarons base:

Una vez todos los ingredientes pesados, tamizar juntas almendra molida y el azúcar micro.
Agregar las claras y mezclar bien hasta formar una pasta. (Agregar colorante deseado preferible en gel o polvo)
Con el agua y el azúcar realizar un almíbar. Cuando este llegue a 110° batir las claras de huevo.
Agregar el almíbar cuando llegue a 118°-120° en forma de hilo para tener el merengue italiano.
Agregar el merengue a la pasta de almendras hasta obtener una textura uniforme (Macarronage).
Manguear la mezcla con ayuda de una boquilla lisa sobre laminas de silicona.
Dejar reposar 30min para formar la costra.
Llevar al horno a 150°-160° entre 10-12 minutos máximo.

Sorbete de mojito:

Poner los 0,500lt de agua en una olla a fuego medio.
Agregar el jugo de limón, la menta, hierbabuena y el azúcar. Remover bien.
Una vez a punto de hervir, agregar el ron blanco.
Agregar la dextrosa y integrar bien a la mezcla. Dejar dar un hervor y sacar del fuego.
Procesar con un turbo y agregar el estabilizante se sorbete.
Procesar hasta que no quede ningún grumo.
Dejar enfriar.
Cuando la mezcla este a temperatura, poner en la maquina de helados hasta que obtenga la consistencia deseada.
Guardar en tarrinas y llevar a congelación.

Cóctel Cuba Libre

Realizado por: Sara Vega

Tipo: Cóctel

Porciones: 4 pax

Ingredientes:

Cuba Libre:

0,08onz Ron
0,04onz zumo limón
0,16onz coca cola
Hielo al gusto

Preparación:

Cuba Libre:

En el vaso de su preferencia, colocar hielo después el ron y el zumo de limón.
Completar con coca cola.
Para decoración se puede utilizar la piel del limón o una rodaja del mismo.

IV. Conclusiones y Recomendaciones

La experiencia que se vivió al estar detrás de todo lo que es la producción del menú, desde tener una idea de cuál iba a ser, de ir puliendo esto y ver los diferentes cursos, sacar costos, recetas estándar y demás es una experiencia muy real y significativa. Es importante que nos hayan hecho sentir este aprendizaje como algo cotidiano, puesto que nos ayudará para un futuro en nuestros trabajos o emprendimientos.

También, es interesante ver cómo la gastronomía cubana tiene tanta combinación de sabores y preparaciones parecidas a la cocina ecuatoriana. El uso de productos convencionales, utilizando diferentes técnicas culinarias logran que el resultado final de cada plato sea destacable. Por ejemplo, la utilización de termocirculador, de cocción en olla lenta, entre otros

fueron de gran aporte para que el producto final sea de alta calidad como para estar por una semana en un restaurante tan destacado como lo es Marcus. De igual forma, el apoyo constante por parte del equipo de trabajo de Marcus desde cocina, meseros y stewards fue de suma contribución para que todo saliera excelente.

Por otra parte, si existen varias recomendaciones que se deberían tomar en cuenta para cualquier estudiante o foodie que este interesado en realizar un menú de su autoría:

- Tener siempre el mise en place organizado y verificar que este completo para cada plato que se tiene en el menú. Es importante que haya una revisión constante durante el día por si es necesario reponer.
- Trabajar organizadamente y a la par con los chefs de partida.
- Evitar contaminación cruzada.
- Tener en cuenta el tiempo que se demoran en preparar los productos para evitar demoras.
- Todo debe estar etiquetado y almacenado de manera correcta, con nombre y fecha de elaboración.
- Al terminar el servicio, dejar guardando todo de manera óptima para que la comida no agarre el olor de cualquier cosa dentro del frío y de esta manera se llegue a descomponer.
- Tener una buena comunicación con todo el equipo de trabajo, sea para la realización de producción, para sacar los platos a tiempo y saber que todo marchó acorde a las comandas.
- Disfrutar y aprender de esta experiencia para cada día mejorar.

V. Bibliografía

ABSOLUT VIAJES. (s.f.). Obtenido de ABSOLUT VIAJES:

<https://www.absolutviajes.com/historia-de-la-cocina-cubana/>

CHAVETAS. (10 de Abril de 2015). Obtenido de CHAVETAS:

<https://viajes.chavetas.es/restaurante/comida-tipica-cubana-platos/>

Herera, Z. (2019). *Travel me softly*. Obtenido de Travel me softly:

<https://travelmesoftly.com/gastronomia-cubana-en-12-platos/>

LOGITravel.com. (s.f.). Obtenido de LOGITravel.com: https://www.logitravel.com/guias-de-viajes/gastronomia-cuba-2_2.html

Wikipedia. (20 de Marzo de 2019). Obtenido de Wikipedia:

https://es.wikipedia.org/wiki/Gastronom%C3%ADa_de_Cuba

VI. Anexos: Fotos Menú

Anexo A: Primera entrada: Trilogía Cubana



Anexo B: Segunda entrada: Clásico Cubano



Anexo C: Primera y Segunda entrada



Anexo D: Plato Fuerte: Rabo encendido con arroz congri y zanahorias baby



Anexo E: Postre: Remake Mojito de frutos tropicales



Anexo F: Cóctel: Cuba Libre

