

UNIVERSIDAD SAN FRANCISCO DE QUITO

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Proyecto Restaurante Marcus Apicius

Tradición Culinaria Ambateña, El Sabor de Ayer para la Mesa de Hoy

Roger Badin Paredes Guerrero

Homero Miño, Chef Garde Manger, Director de Tesis

Tesis de grado presentada como requisito para la obtención del título de

Licenciado en Arte Culinario

Quito, diciembre de 2013

Universidad San Francisco de Quito

Colegio de Hospitalidad, Arte Culinario y Turismo

Hoja de Aprobación de Tesis

Proyecto Restaurante Marcus Apicius

Tradición Culinaria Ambateña, El Sabor de Ayer para la Mesa de Hoy

Roger Badin Paredes Guerrero

Homero Miño, Chef Garde Manger

Director de Tesis

.....

Claudio Ianotti, Chef

Coordinador de Arte Culinario

.....

Mauricio Cepeda, MBA.

Decano del Colegio de

Hospitalidad y Arte Culinario

.....

Quito, diciembre de 2013

© DERECHOS DE AUTOR

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

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

Firma:

Nombre: Roger Badin Paredes Guerrero

C. I.: 1802738276

Fecha: Quito, diciembre de 2013

DEDICATORIA

Con todo mi cariño y reconocimiento; por su sacrificio, amor, dedicación,
apoyo, consejos y compañía en esta jornada estudiantil que culmina, mil
gracias;

Abuelitos Fiqui y Lidi,

Mami Mónica Guerrero,

Papi Badin Paredes,

Hermanos Pauli, Mauri y Carol.

AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento al Chef Homero Miño por sus enseñanzas, consejos y guía a lo largo de mi carrera y de manera especial en la realización de este proyecto.

A mis abuelos quienes fueron fuente bibliográfica importante en mi tesis.

A María Elena, por su amor y ayuda incondicional.

A mis amigos Santiago y Rafael, con quienes compartimos ésta hermosa carrera cosechando una amistad de por vida.

A todos ustedes, muchas gracias.

RESUMEN

El presente proyecto habla concretamente de la gastronomía ambateña sus tradiciones, cultura e historia; en éste se resalta la importancia de no perder la gastronomía típica de la zona, destacando sus platos emblemáticos, haciendo énfasis en las técnicas antes utilizadas que dan como resultados sabores exquisitos, los cuales se describen uno a uno. Al hablar de la historia gastronómica de Ambato, nos remontamos a la época de los Hambatus, luego el Imperio Inca, La Conquista Española y finalmente la cocina ambateña hace 50 años, estos últimos datos obtenidos de dos fuentes bibliográficas (Carlos y Lida) muy importantes.

Se habla de la parte experimental de proyecto, llevado a cabo en el Restaurante Marcus Apicius, los cambios que éste sufrió hasta ser puesto a la venta, los resultados económicos, los objetivos cumplidos y finalmente se describe una a una las recetas de cada preparación.

Finalmente, las conclusiones y recomendaciones hacen referencia a la importancia de mantener nuestra cultura culinaria, queriendo rescatar cada uno de los platillos ambateños típicos. Describiendo que la propuesta, las tradiciones del ayer en la mesa del hoy, es completamente exitosa en los aspectos económicos, académicos y culturales.

ABSTRACT

This project specifically refers to the cuisine of Ambato, traditions, culture, history, and in this, the importance of not losing the cuisine of this area is highlighted, standing out their signature dishes, emphasizing the previously used techniques that give as results exquisite flavors which are described one by one. When we talk about culinary history of Ambato, we go back to the time of the Hambatus, after, the Inca Empire, The Spanish Conquest and finally the ambateña food 50 years ago, the last data from two major bibliographic sources (Carlos and Lida).

This project refers to the experimental part of the project, which took place at the Marcus Apicius restaurant, the changes it suffered to be put up for sale , the economic performance , achieved goals and finally, the recipes of each preparation are described one by one.

Finally, conclusions and recommendations relate to the importance of maintaining our culinary culture, wanting to rescue each of ambateños traditional meals. Describing that the proposal, the traditions of yesterday at today table, is completely successful in economic, academic and cultural aspects.

CONTENIDO

DEDICATORIA	5
AGRADECIMIENTO.....	6
RESUMEN.....	7
ABSTRACT	8
1. INTRODUCCIÓN	11
1.1. Antecedentes	11
1.2. Contexto y marco teórico	14
2. TEMA Y JUSTIFICACIÓN	17
2.1. Planteamiento del Tema	17
2.2. Justificación del Tema.....	18
3. SOPORTE HISTÓRICO.....	22
3.1. Ambato.....	22
3.1.1. Historia.....	24
3.1.2. Gastronomía	26
4. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	30
5. RECURSOS EMPLEADOS	31
6. MENÚ PROPUESTO	32
7. INGREDIENTES Y VARIANTES.....	34
8. MARIDAJE DEL MENÚ	43
9. DETALLE DE TÉCNICAS CULINARIAS EMPLEADAS	45
9.1. Técnicas empleadas.....	45
9.2. Equipos utilizados	47
10. EJECUCIÓN DEL MENÚ.....	49
10.1. Costos	49

10.2.	Informe de ventas	50
10.3.	Recetas	52
11.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	64
12.	RESUMEN GENERAL	66
13.	BIBLIOGRAFÍA.....	67
14.	ANEXOS.....	68
	Menú	68
	Primera Entrada.....	69
	Segunda Entrada.....	69
	Plato Fuerte	70
	Postre.....	70

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Antecedentes

El Ecuador, un país pequeño en territorio pero grande en diversidad, cultura y gastronomía, cuenta con cuatro regiones, las cuales son: Costa Sierra, Oriente e Insular, que con sus diferentes productos hacen de cada región un deleite gastronómico. Cada una de sus 24 provincias posee tradiciones, tanto sociales como gastronómicas; al hablar de éstas últimas, nos referimos a los diferentes productos, aliños y técnicas; todo esto hace que los platos típicos de cada zona tengan aromas, texturas y sabores únicos.

La gastronomía Ecuatoriana toma un giro repentino hace 500 años, con la conquista Española influenciando directamente a las preparaciones, así como algunas técnicas y productos introducidos; en este giro también se ve inmerso el territorio que ahora conocemos como Ambato, ciudad perteneciente a la provincia de Tungurahua; dicha zona como todo el Ecuador sufrió una transformación en sus preparaciones gastronómicas implementando a su dieta los productos traídos por los Españoles tales como: cebolla, limón, vainilla, naranja, arveja, ganado vacuno, ganado porcino, entre otros; los que más tarde se convertirían en productos esenciales en los platos típicos de la zona.

Además de la gastronomía, se vieron influenciados diferentes aspectos como el arte, la construcción, vestimenta y mucho más. Lamentablemente, en la ciudad de Ambato poco es lo que se puede ver de construcciones coloquiales influenciadas por los españoles, debido a que en 1949, exactamente el 5 de Agosto se registra un

terremoto, que causaría graves pérdidas para toda la ciudad, sin embargo, con ésta catástrofe nacería la conocida F.F.F (Fiesta de la Fruta y de las Flores); a la par nacerían tradiciones, comidas y territorios que hasta el día hoy enamoran a propios y extranjeros; es así que a Ambato, se la conoce como tierrita linda, cuna del sol; empero, está perdiendo algunas de estas tradiciones ancestrales, las cuales se pretende rescatar mediante el deleite típico de su gastronomía, haciéndola conocer como es ella: rica, luminosa y elegante, entregando todo el amor que solo un ambateño daría por su amada ciudad; éste el sentimiento que como yo, muchos ambateños compartimos, y por el cual tratamos de resaltar el nombre de nuestro Ambato

La gastronomía típica ambateña, por la zona territorial en la que se encuentra, desde la época de la colonia ha contado con una infinidad de frutas y tubérculos, que han sido cultivados gracias a la tierra tan fértil de dicha zona, la base de estos platillos ha sido en su mayoría la papa, un tubérculo que lo poseemos en muchas recetas ancestrales pero sin desmerecer a diferentes productos que se han constituido importantes en la dieta típica ambateña, los cuales son: quinua, arveja, machica, morocho, entre muchos más. Así también como géneros cárnicos importantes, que son: cuy, cerdo, gallina, borrego, res, entre otros, en adición, Ambato es conocido por su típico “pan ambateño” que al ser elaborado con manteca de cerdo, tiene un sabor incomparable, razón por la que es muy apetecido a nivel nacional, la incomparable “colada morada” elaborada para compartir con los difuntos en su día, el delicioso “jucho” elaborado únicamente en los meses de Mayo y Diciembre, al ser estos meses la temporada de frutas, esencialmente del capulí y

durazno, frutas principales de esta bebida y por último el inconfundible “chocolate ambateño”, tomarlo es una tradición, ya sea acompañado de machica o simplemente por un trozo de queso, es una de las recetas emblemáticas de esta región, existen también otros platos que se han venido preparando desde antaño.

En la época de la colonia se utilizaron diferentes utensilios de barro, madera, bronce y piedra para la preparación de diferentes platillos entre estos estaban el mortero y su piedra, el tiesto, el batidor de madera (óptimo para la preparación del chocolate ambateño), la paila de bronce, entre otros. Hoy en día son pocas las comunidades que ocupan estos utensilios en sus preparaciones, éstos han dejado de ser usados por cuestión de tiempo y comodidad al realizar una preparación, así como la globalización ha obligado al ser humano a progresar y a mecanizar su cocina, siendo esta nada trabajosa ni compleja en relación a la cocina antigua.

Nuestros platos típicos, a pesar de tener una trayectoria de alrededor de 500 años, se han visto opacados por la introducción de nuevas culturas y tendencias gastronómicas, dejando paulatinamente de lado nuestros platos típicos. Tristemente, esto ha venido sucediendo hace alrededor de 50 años atrás, época en las que todavía se utilizaba la leña, la piedra, el tiesto entre muchos más para cocinar, dicho olvido de las técnicas ancestrales ha dado paso a que exista un abandono de la cocina nacional, dando preferencia a productos extranjeros.

Esto dio cabida al nacimiento de mi proyecto culinario, con el afán de rescatar los sabores y técnicas ya olvidadas, para que el comensal tanto nacional como extranjero pueda apreciar los sabores del ayer en la mesa de hoy, dándole un toque

gourmet apreciando todas las texturas, colores y sabores que nos puede brindar un plato típico, logrando con esto aceptación social, añadiendo algunas técnicas ancestrales propias de la zona, permitiendo así concluir con un rescate a su cultura, al implementar técnicas ya extintas, con el objetivo de lograr sabores típicos ya casi olvidados.

1.2. Contexto y marco teórico

Siguiendo el contexto de rescate de nuestra gastronomía y cultura, se fue desarrollando una organización de brigada y procesos de cocina, lo que permitieron la estandarización de la preparación y presentación de un auténtico plato típico.

Este proceso de estandarizar y organizar una cocina nació de la mano con los principios de la alta cocina, la cual a su vez fue creada y desarrollada por Auguste Escoffier (1847 – 1935), conocido también como el padre de la cocina del siglo XX. Dando paso a que la gastronomía se convierta en un arte y una profesión.

Hace alrededor de 3 años atrás aproximadamente, se ha venido dando un rescate de nuestra gastronomía, siendo Homero Miño, Chef Garde Manger, uno de los mentores de este rescate; que con la colaboración de Ana Teresa Uribe y Mauricio Cepeda presentaron, al Ecuador y al mundo entero, su libro “Tradiciones de Ayer para la Mesa de Hoy”; libro que pretende rescatar las prácticas de la cocina ayer dándole un toque gourmet para que sea aceptada en la mesa de hoy.

Siendo, por un lado el trabajo del Chef Homero Miño, la inspiración para querer presentar un proyecto que permita rescatar valores de una cultura mediante su gastronomía; y por otro lado el sentimiento de pertenencia que me une a Ambato, una ciudad rica en historia, cultura, y gastronomía.

Así surge éste proyecto, que se llevó a cabo en el Restaurante Gourmet Marcus Apicius, ubicado en la Universidad San Francisco de Quito, en el cual tomé la materia Prácticas Culinarias VI, requisito que los estudiantes de Arte Culinario y Administración de Alimentos y Bebidas debemos cumplir para lograr nuestra graduación. Al ser la ideología del CHAT (Colegio de Hospitalidad Arte Culinario y Turismo), el aprender haciendo; se lleva a cabo dicho proyecto culinario, que será realizado por todos los estudiantes que se encuentren cursando los últimos semestres de la carrera, al ser las últimas prácticas que realice el estudiante serán las que ameriten más profesionalismo y dedicación, por lo cual los estudiantes son tratados como parte del personal que labora en dicho restaurante. Como el periodo de realización de estas prácticas fue en el verano 2013, la duración fue de dos meses, en los cuales se trabajó de lunes a domingo con un día libre a la semana, para poder lograr el requerimiento de horas necesarias, el estudiante debió pasar por las áreas de cocina, servicio y pastelería; durante este tiempo se asignó una semana por alumno por parte del chef encargado, en dicha semana los alumnos deben sacar a la venta su proyecto de menú, que a su vez puede ser con el concepto nacional o internacional, el cual debe ser previamente degustado y aprobado por parte de un panel de jueces. Es en éste período que los estudiantes, por separado, demuestran los conocimientos adquiridos a lo largo de su formación académica, implementando

técnicas de cocción así como manejo de costos y presupuesto, llevando a cabo su proyecto como profesionales.

2. TEMA Y JUSTIFICACIÓN

2.1. Planteamiento del Tema

Para la realización del menú se escogió por tema, “Tradición culinaria ambateña, el sabor de ayer para la mesa de hoy”.

Ambato, al ser una zona con territorio cuenta con registros históricos de hace 2000 años aproximadamente, estuvo habitado por los “Hambatus; un pueblo independiente que se dedicaba mayormente a la agricultura y pesca, al estar situados a orillas del río Ambato su producción agrícola era muy importante siendo sus principales productos la papa y el maíz” (ECUALE).

La sierra ecuatoriana, principalmente Ambato cuenta con gran diversidad de suelos y climas, que permiten tener una gran variedad de cultivos que en la antigüedad abastecían a nuestros aborígenes. Dichos habitantes, antes su sucumbir a la conquista Inca, ya contaban con técnicas de cultivo y cocción, al llegar los Incas a territorio Ambato, “ocuparon en forma intensiva esta región fértil, que hasta la actualidad se considera como la huerta del Ecuador” (Meyers 20). Tras esta conquista la gastronomía tuvo un cambio importante al introducirse nuevos productos a la zona, además se empezó a trabajar utensilios en barro como cántaros, ollas de pie y vasos. Sin embargo, “La técnica de cocción y la forma, en cambio, muestra a veces una tendencia hacia una cerámica más tosca, especialmente en las ollas con pie” (Meyers 39), utensilios que daban un sabor especial a sus preparaciones, en algunas comunidades ambateñas hasta la actualidad se siguen utilizando estos utensilios de barro los más usados son el tiesto y las ollas.

Al llegar la conquista española también se introducen nuevos productos, entre estos rescatamos la cebolla, el ajo y cerdo que más tarde se convertirían en ingredientes importantes para realización de los platos típicos que hasta ahora se encuentra vigentes en la ciudad.

A la llegada de los españoles se implantarían nuevas técnicas de cocción, con esto también nuevos sabores a las preparaciones y es desde dicho momento, aproximadamente en el año 1540, cuando empiezan a surgir los platos típicos que poseemos actualmente, varios de ellos ya prácticamente olvidados en la ciudad de Ambato.

2.2. Justificación del Tema

Para el menú que se planteó, se escogió la gastronomía típica Ambateña, con el afán de rescatar platillos y sabores ya perdidos, se contó con la colaboración de Lida Villacís y Carlos Guerrero, mis abuelos maternos, ambos oriundos de Ambato, quienes son la base histórica y gastronómica de mi menú.

Lida como buena hija y posteriormente ama de casa, aprendió recetas de su madre, las que hasta el día hoy conserva como una tradición, en cada preparación plasma esos conocimientos, dichas recetas se remontan a preparaciones ancestrales como: colada de arveja, sopa de col, ají de cuy, tortillas de maíz y panela, colada morada, dulce de zambo y chocolate: son algunas de las preparaciones que ha sabido conservar con los mismos sabores de hace 60 años cuando su madre las

preparaba; por otro lado Carlos Guerrero ha aportado sus conocimientos al ser un amante de los platos típicos; al recordar los platillos que realizaba su madre, comprueba si es el mismo sabor típico de hace más de 60 años; es así que Lida y Carlos, brindaron su breve biografía que se presenta a continuación, quienes en cada bocado y preparación son los llamados a comprobar si los platillos que se presentaron en el menú, tienen ese sabor típico original.

Carlos Rafael María Guerrero Caicedo, nació en la ciudad de Ambato un 10 de Marzo de 1939, su madre fue Julia Leonilde Caicedo Peñerrera y su padre Cesar Alfonso Guerrero Penerrera; sus estudios primarios los realizó en la escuela Joaquín Lalama, y al no poder realizar sus estudios secundarios por falta de recursos se vió en la necesidad de trabajar desde la corta edad de 11 años. El 5 de Agosto de 1949 fue testigo del conocido terremoto de Ambato, encontrándose él y sus hermanos dentro de la iglesia Catedral, afortunadamente al salir de ese lugar, Carlos recuerda que podía mirar como la tierra se abría, las calles se rompían y las casas se derrumbaban. A la temprana edad de 19 años contrae matrimonio con Lida Villacís y juntos procrean cinco hijos.

Al preguntarle sobre la comida típica y su alimentación en la infancia y adolescencia, recuerda que sus platos preferidos eran las papas con salsa de pepa de zambo, el cuy asado en horno de leña, arroz de leche, que con cariño recuerda llamarlo arroz de mamita y zambo de dulce. Al hacer una comparación entre la cocina de antes y la de hoy, resalta que la comida es más sabrosa cocinada en leña, le da un sabor ahumado súper rico, menciona.

Además nos cuenta que muchos platos que comía cuando niño, hoy en día ya han desaparecido o son muy difíciles de encontrar; por ejemplo la cauca, la cual es leche obtenida del morocho, para él esto era algo muy nutritivo y delicioso al ser hervido con panela, hoy en día esta leche es desechada sin saber el uso que se le puede dar; de manera adicional las tortillas de cemento, como en las llamas, se elaboraban con harina de maíz y refrito de frejol blanco, eran cocinadas en tiesto, ahora las hacen con queso y al horno, ya no es el mismo sabor menciona.

Así muchas otras comidas que ahora se asimilan en nombre pero no llevan el mismo sabor de la leña, el tiesto, las pailas y la dedicación que conllevaba cocinar antes; ahora el cocinar es más sencillo y requiere menos tiempo. “Recuerdo a mi madre cocinar por largas horas en leña para poder servirnos un almuerzo”, menciona Carlos con felicidad y a la vez tristeza por los deliciosos platillos que se han perdido.

Lida Ersilda Villacís Solís, nació en la ciudad de Ambato un 10 de Junio de 1939, su padre fue Celio Eliseo Villacís Escobar y su madre fue María Luisa Solís Pazmiño, sus estudios primarios los realizó en la escuela San Vicente de Paul, sus estudios secundarios los realizó en el Normal Belisario Quevedo, obteniendo aquí la especialización de profesora normalista, a los 19 años contrae matrimonio con Carlos Guerrero.

Siempre amante de la cocina, se inclinaba por las fresas con panela, “eran una delicia” explica Lida; existen muchos platillos y técnicas en la cocina que se han perdido como los menciona mi esposo anteriormente, pero además existen más preparaciones ya desaparecida como el Togro, una gelatina hecha con cuero y patas

de chanco que en su interior llevaba chicharrones; el Choclo cancha, choclo tostado en tiesto servido con cebollita blanca; Colada de Arveja, “recuerdo que mi mamá nos enseñó a tostar la arveja en tiesto primero y después aplastarla en piedra para con eso espesar la colada, no ocupábamos ninguna harina”; el Ajiaco, era un platillo con lechuga, chochos y chorizo ahora mal recordado pensando que es alguna sopa; todos estos platillos y más, eran exquisitos y difíciles de preparar por el tiempo invertido, ahora los sabores han cambiado; se utilizan muchos condimentos que son malos para la salud, también la aparición de ollas a presión, enlatados y demás hicieron que la comida casera en parte se volviera una comida rápida, perdiendo los sabores típicos de cada uno de los platillos.

3. SOPORTE HISTÓRICO

En la parte histórica y teórica del presente trabajo, se consultó información de libros, apuntes de clase, internet y entrevistas, con el objetivo de recopilar información acerca de Ambato, su historia, costumbres y gastronomía, así como de las técnicas y utensilios usados en su gastronomía antigua.

3.1. Ambato

“La Ciudad San Juan Bautista de Ambato, perteneciente a la provincia de Tungurahua, declara su independencia el 12 de Noviembre de 1820” (AMBATO), se encuentra ubicada en la cordillera occidental a 2577 msnm, en su territorio se observan gran cantidad de accidentes geográficos, así como de planicies con tierras ricas en minerales y muy fértiles, además cuenta con un clima templado la mayoría del año, que oscila entre 10 – 25°C temperatura que conjuntamente con sus tierras favorece en la producción agrícola, siendo Diciembre y Mayo los meses más importantes en cuanto a producción frutícola. La producción de flores y plantas ornamentales de igual manera es muy importante, por lo que ha adoptado el nombre de “Tierra de las Frutas y de las Flores” además de ser llamada “El Jardín del Ecuador”.

“Su población es de 329.856 habitantes, según el último censo realizado el 28 de Noviembre del 2010” (INEC), conformados por colonos y extranjeros, dicho

movimiento poblacional se da gracias a la importante economía de la zona, siendo Ambato una de las ciudades económicamente más importantes.

Al situarse en la parte céntrica del país es un importante paso de mercadería, así como de producción de textiles, cauchos, carrocería, curtiduría entre muchas más industrias que distribuyen sus productos dentro y fuera del país. Su economía se ve favorecida al contar con el centro de acopio más importante del centro del país, el Mercado Mayorista, que ocupa 118.383 m² lugar desde donde se distribuyen frutas, hortalizas, textiles entre gran variedad de productos a la parte Oriental del país así como dentro de la ciudad.

Ambato, conocida por su cultura, ha visto nacer en sus tierras importantes hombres ilustres como: Juan León Mera, Juan Montalvo, Juan Benigno Vela, razón por la cual es conocida como “Tierra de los Tres Juanes”, Pedro Fermín Cevallos y Luis A. Martínez, personajes que a lo largo de su vida hicieron grandes aportaciones a la ciencia, política, literatura y en general al país. Entre dichos aportes podemos reconocer la importante contribución de Juan León Mera al ser el creador y escritor de nuestro Himno Nacional. A su vez Ambato cuenta con sitios culturales como: La Liria, Casa Museo Juan Montalvo, Hacienda de Luis a Martínez; además encontramos la Iglesia “La Catedral y el Parque Montalvo, los cuales fueron reconstruidos en su gran mayoría luego de que Ambato sufriera el devastador terremoto el 5 de Agosto de 1949” (AMBATO).

3.1.1. Historia

Los hallazgos históricos encontrados en Ambato datan de hace alrededor de 2000 años aproximadamente, hallazgos que revelan que dicho territorio estaba poblado por los Hambatus (rana de la colina) que a su vez se dividían en 4 tribus.

- Quisapinchas,
- Guachis,
- Yzambas y
- Pillaros.

“El asentamiento de estas tribus se conoce que fue desde lo que se conoce ahora como Tungurahua hasta Cotopaxi, su principal actividad fue la agricultura” (ECUALE). Se conoce que estas tribus ya practicaban el sedentarismo, al tener que cultivar sus alimentos se vieron obligados a quedarse en un solo lugar, sus lugares preferidos fueron las orillas de los ríos, alrededor de éstos se han encontrado vestigios arqueológicos.

Las tribus encontradas en este territorio eran dirigidas por los más ancianos de las zonas, al ser ellos quienes poseían un gran conocimiento serían los elegidos para gobernar cada una de sus tribus, “entre las tribus más importantes se destacan la Hambatos y Huapantes, las cuales mas tarde serían conquistadas por el imperio Inca en conjunto con todas las tribus que existían en las zonas” (AMBATO).

“Más tarde a inicios del siglo XIV, dichas tierras serian conquistadas por los Incas, durante el período incaico se libraría una batalla de poder entre Atahualpa y su medio hermano Huascar, su última batalla se daría en 1530 en territorio ambateño donde el vencedor seria Atahualpa proclamándose dueño y señor de todo el territorio.” (Meyers 58).

Al llegar los incas a nuestro territorio se dieron algunas batallas, resistiéndose los pueblos nativos a la conquista, pero al tener mayor número de guerreros y al contar con mejores armas los Incas pudieron someter a nuestras tribus y así hacer más grande su imperio. “Este imperio duraría hasta los años 1534, a lo largo de éste existieron varias masacres, desplazamiento de población y además implementación de nuevas técnicas de cultivo; los ancianos que no se opusieron a ésta conquista pudieron mantener su liderazgo en las tribus sin cambiar mayormente su organización” (Huttel, Zebrowski y Gondard 47).

Tras la conquista española, Sebastián de Benalcázar en 1535 forma el primer poblado en este territorio llamado Villa Ambato, años más tarde en 1603 exactamente el día de San Juan empieza la construcción de la primera iglesia, razón por la cual se la llamaría mas tarde a dicha ciudad San Juan Bautista de Ambato. “En 1690 Ambato sufriría un gran terremoto viéndose destruida toda la ciudad de ese entonces, teniendo una nueva fundación en 1698 en el territorio donde se habrían ubicado los Quisapinchas, logrando tener una población de 556 blancos y 1200 indígenas” (ECUALE), esta fundación no tuvo mayor cambio en las técnicas agrarias de la zona pero si se vieron afectadas sus creencias al querer imponerles a un nuevo Dios, el cual, con el paso del tiempo fue aceptado por temor, mas no por fe. Al seguir llegando más pobladores españoles, estos traerían consigo varios productos como especies, animales y costumbres que cambiarían la agricultura, creencias y gastronomía de esta zona.

Dicha ciudad, en 1757 fue elevada a la categoría de Villa de Ambato, con este nombramiento alcanzaría una posición política más alta y a la vez se convertiría en un centro de comercio muy importante, jerarquía comercial y económica de la que goza hasta el día de hoy. “Ambato, sería la ciudad sede de la Primera Imprenta en el Ecuador, imprenta que el año de 1759 imprimiría su primer libro. Más tarde, exactamente 12 de Noviembre de 1820, Ambato lograría su independencia, en principio pertenecería a la provincia de Chimborazo y finalmente en el año de 1860 sería nombrada capital de la provincia de Tungurahua” (AMBATO).

3.1.2. Gastronomía

Los Hambatus, al ser una civilización sedentaria, “se dedicaron a la caza, pesca, recolección y cultivo para sustentar su alimentación. Se considera que sus productos más importantes serían la papa, el zambo, el frejol, la frutilla, la manzana, el cuy, sapos entre otros” (ECUALE). Además se conoce que esta civilización ya contaba con cocinas hechas de piedra; modelos de estas cocinas todavía las podemos encontrar en Pilahuin donde se realizan las deliciosas tortillas a la piedra; que son la muestra de una gastronomía básica pero fundamental para el surgimiento de la cocina típica ambateña.

Al llegar la conquista Inca, el maíz pasa a ser parte importante en la dieta de este lugar, siendo en conjunto con la papa los productos básicos de su alimentación; debido al largo tiempo de almacenamiento que tenían estos productos, el calor y humedad daría como resultado una fermentación, descubrimiento accidental que

más tarde se lo practicaría artesanalmente para la elaboración de la chicha de maíz, tiempo después nacería la chicha masticada, de jora, de arroz y de chocos.

“Además de los productos como el antes mencionado maíz, la oca, el zapallo, el melloco, la llama entre otros, este imperio traería consigo utensilios de cocina de cocción en las que se destacan el tiesto, ollas de bronce y paletas de madera” (Universidad Inca Garcilaso de la Vega, 2011), que en conjunto con la construcción del horno de piedra y adobe, darían como resultado nuevas técnicas de cocción que se sumarían a las ya conocidas por los habitantes de ese territorio.

Al llegar la conquista española, en principio, los conquistadores debieron adaptarse a la gastronomía de la zona, poco después se introducirían nuevos “productos tanto cárnicos como vegetales; tales como el cerdo, gallina, la res, el ajo, cebolla, caña de azúcar, membrillo, zanahoria, mandarían, lenteja, arveja” (Animales y Plantas traídos por los Españoles, 2008) y muchos más, los cuales pasaron a ser esenciales e irremplazables en algunas recetas típicas de la región, las cuales en la actualidad sin embargo son poco recordadas; como consecuencia surge en mi la motivación para dar a conocer la gastronomía típica de esta hermosa ciudad.

Las indígenas o mestizas fueron las encargadas de la alimentación de los españoles, por ello es que las técnicas culinarias no se vieron influenciadas, “a diferencia de los conventos, en donde las monjas españolas eran las encargadas de la cocina, sin embargo solamente cambiaban algunas técnicas debido a que los productos usados eran los mismo, produciéndose así la primera fusión culinaria” (Pazos 179), que sucedió en todo el Ecuador. Entre las técnicas introducidas

encontramos una muy importante, la elaboración de embutidos, la cual daría paso para la elaboración del chorizo ambateño, muy conocido tanto en la ciudad como en todo el país; con estas nuevas técnicas la cocina fue evolucionando, tornándose más elaborada. Fusionando los nuevos sabores y técnicas se empezarían a desarrollar los platos típicos de la zona; la fritada, el cuy asado, la gallina asada, la salsa de maní, la colada de arveja, el cuero de choncho asado, las tortillas de maíz, entre otros se plasmarían como los primeros platos típicos.

Ambato, al ser importante en el aspecto comercial como hemos mencionado, permitió el ingreso de nuevos productos de otras regiones del Ecuador, entre estos productos encontramos “el cacao, el cual fue procesado por los indígenas con técnicas extranjeras para obtener las primeras tabletas de chocolate 100% cacao puro” (Recorrido por Tungurahua), ingrediente base para la preparación de conocido chocolate ambateño.

Lamentablemente la mayoría de estas recetas, con el paso de los años, se dejarían de preparar, ya sea por su largo tiempo de elaboración, por novedosas técnicas o por condimentos artificiales que hacían el cocinar algo más sencillo, requiriendo menos tiempo para la preparación de alimentos; después llegarían a la cocina ecuatoriana los primeros enlatados y congelados que lo único que lograron es desplazar casi por completo la cocina típica; hasta llegar al día de hoy, época en la que se valora más la gastronomía extranjera que la propia, la cultura foránea más que la nacional; es así que son escasos los lugares en los que aún se preparan los exquisitos sabores típicos de ayer.

Esta extinción de sabores, el poco conocimiento de la cultura culinaria y la influencia de Lida y Carlos, así como el amor por mi ciudad, fueron los elementos que influyeron en la creación de éste proyecto histórico culinario.

4. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

La metodología utilizada para llevar a cabo el proyecto fue la experimentación, se realizaron pruebas y presentación del menú antes de llegar a la semana de degustación, la cual tuvo lugar una semana antes de salir a la venta, en ésta se presentó el menú mencionado, fue evaluado y calificado por un panel conformado por docentes y chefs del CHAT, después de algunos ajustes, fue aprobado y posteriormente puesto a la venta en el restaurante Marcus Apicius de la Universidad San Francisco de Quito.

Las entrevistas fueron realizadas a Carlos, Lida y trabajadoras del Mercado Central De Ambato, posteriormente fueron analizadas con el afán de conocer su criterio en relación a los platos típicos más antiguos de la ciudad, los resultados obtenidos por el autor de la tesis serían los presentados como platillos en el menú.

La investigación bibliográfica, también formaría parte importante en el proyecto, brindando al autor seguridad para defender todo lo propuesto tanto en el menú como en el desarrollo del proyecto de tesis. En conjunto, los métodos utilizados darían como resultado un trabajo sustentado y bien elaborado, sin dejar ni un detalle suelto a interpretaciones erróneas.

5. RECURSOS EMPLEADOS

Los recursos empleados para sustentar el proyecto de tesis, fueron libros, recetarios, recursos virtuales, resultados obtenidos de entrevistas y apuntes de clase.

Además se utilizaron recursos económicos para sustentar la ejecución de menú tradicional ambateño, gastos que serán respaldados por las requisiciones de productos presentadas a bodega mientras el menú estuvo a la venta, se prepararon 50 menús por el período de 6 días.

6. MENÚ PROPUESTO

El menú propuesto a continuación tiene como objetivo resaltar y rescatar las tradiciones culinarias de la ciudad de Ambato, en éste se verán inmersos los platillos más representativos de la zona, algunos vigentes y otros prácticamente olvidados. Entre dichas preparaciones encontramos: las tortillas de maíz con refrito de frejol blanco, colada de arveja con oreja de chanco, ají de cuy, chocolate ambateño, comibebi y dulce de zambo, todos originarios de Ambato; en algunas de estas preparaciones encontramos productos propios de Baños de Agua Santa y preparaciones de San Bartolomé de Pinillo.

“Tradición Ambateña” (ver anexo 1)

Primera Entrada

Tortillas de cemento

Tradicionales tortillas de maíz con refrito de frejol blanco, acompañado de un delicioso ají de aguacate y chochos.

Segunda Entrada

Colada de arveja

Deliciosa colada de arveja acompañada de hilos carne de cerdo y crocantes retazos de oreja de cerdo

Plato Fuerte

Ají de cuy

Típico cuy al horno acompañado de una suave y deliciosa papa y zanahoria cocinadas, bañadas en salsa de maní y pan ambateño, con una ensalada delicada y refrescante.

Postre

Trilogía de Postres

Delicioso chocolate ambateño acompañado de queso y una dulce galleta de chapo, dulce de zambo servido con un crocante de morocho y delicioso comibebi

7. INGREDIENTES Y VARIANTES

Los ingredientes en la cocina tradicional ambateña, forman parte muy importante al preparar una receta ancestral, estos serán los encargados de aportar aroma, sabor y texturas a cada plato típico, además debemos recordar que algunos de estos ingredientes son usados como sinónimos de cultura e historia, como las frutas y el pan que son muy importantes en las Fiestas de las Flores y de las Frutas.

En el menú propuesto se utilizaron los ingredientes típicos de cada preparación, sin hacer ningún cambio de ingredientes, con lo que se quiso dar a conocer los sabores propios de cada plato típico, queriendo lograr con esto un rescate cultural y gastronómico, además se utilizaron otros elementos como brotes y flores con el afán de conseguir una presentación más vistosa que esté en contraste con el concepto del restaurante Marcus.

A continuación se presentan uno a uno los principales ingredientes utilizados con su explicación respectiva.

- Achiote.- “A tiempo de la conquista numerosos pueblos americanos utilizaban este producto como medicina, alimento o cosmético” (Estrella 144), fue muy importante en la antigüedad ya que se utilizaba para pintar a los guerreros en tiempos de combate, en la medicina ancestral existía la creencia de que este producto podía ayudar contra la epilepsia; en la gastronomía ambateña se lo utiliza para dar color a los llapingachos, elaboración de salsas y en refrito de rellenos o sopas.

- Aguacate.- Es originario de América, se lo cultivaba en México y Sudamérica, “al llegar la conquista española lo consideraron como una fruta, mencionando que era una pera con un núcleo macizo en medio” (Estrella 161), por su parecido con esta fruta fue de fácil comercialización, en la gastronomía ambateña se lo utiliza como acompañante de los llapingachos y yahuarlocro, además se lo consume en jugos y en salsas combinadas con ají.
- Ají.- Antiguamente, además de consumir el fruto de la plata también se consumían las hojas en ensaladas o en sopas, “éste fue introducido por el imperio inca al Ecuador” (Estrella 147), además “fue muy importante en la economía antigua, sirviendo como producto para intercambio” (Estrella 148), en usos medicinales se creía que podía ayudar a la digestión, pero en exceso provocaba problemas estomacales, “se creía que curaba el mal aire o mal de ojo, por lo cual fue utilizado por los Shamanes en limpiezas” (Estrella 149). En la gastronomía ambateña lo encontramos en salsas combinado con tomate de árbol, chochos o aguacate, adicionalmente su aroma es utilizado en sopas y mermelada.
- Arveja.- “Originaria de Eurasia y las zonas mediterráneas orientales” (UPNA), llegaría al Ecuador con la conquista española, luego sería introducida a la dieta de los aborígenes, mas tarde se cultivaría en lugares con clima templado-frío, en la gastronomía ambateña forma parte esencial en la elaboración de harinas, coladas o sopas como es el caso de la fanesca.

- Cerdo.- Algunos datos históricos reflejan que el cerdo fue domesticado en el Próximo Oriente, luego sería llevado a Europa y finalmente sería traído por los conquistadores a territorio Americano, en nuestro país en principios fue una carne solamente consumida por la realeza; las vísceras, cuero y cabeza se desechaban y formaban parte de la alimentación indígena, es así que nace en Ambato la deliciosa colada de arveja con oreja de choncho, el caldo de 31 y posteriormente su consumo fue popular dando lugar a la fritada, hornado y demás preparaciones obtenidas del cerdo que ahora son conocidas como típicas.
- Chochos.- “Nativo de la región andina fue cultivado por los incas e indios ecuatorianos, es un producto principal de la sierra” (Estrella 76), en la medicina su uso casi fue nulo utilizándolo básicamente como crema para la piel. Sin embargo, el cultivo de éste producto es escaso, “utilizándolo más como abono para mejorar la tierra o como barrera para proteger otros cultivos” (Estrella 77), en la gastronomía típica ambateña se lo utilizó en la chicha de chocho, en el tradicional chocho con tostado, en sopas como la fanesca, platillo muy importante en el territorio ecuatoriano, y en salsas como el ají.
- Chocolate ambateño.- El cacao es quien daría paso a las tabletas de chocolate, “el consumo de chocolate en nuestro país fue popularizándose con el paso del tiempo, el producto era muy barato y no faltaba en el mercado” (Estrella 174), el cacao fue llevado desde Guayaquil hasta Salinas de Guaranda donde se registran las primeras tabletas de chocolate a mano, mas

tarde esta práctica se la realizaría en Quero, Cevallos y Huachi Chico, éstas tabletas contiene 100% de cacao por lo que no se consumen sin ninguna preparación, en Ambato el principal uso para las tabletas es el tradicional chocolate ambateño con queso o machica.

- Cuy.- “Este mamífero fue domesticado por los indígenas, antes de la conquista, se lo encontraba a lo largo de Ecuador y Chile” (Estrella 211), en la actualidad este animal es mayormente consumido en Perú, Bolivia y Ecuador. Se conoce que el cuy fue utilizado en ceremonias como ofrenda a los dioses, posteriormente en la gastronomía antigua fue considerado un género para ocasiones especiales; en los actuales pueblos indígenas es utilizado en limpias y solo se lo consume festividades. En nuestra gastronomía actual se lo consume horneado acompañado con papas y salsa de maní, además lo encontramos en el conocido locro de cuy.
- Durazno.- Introducido a nuestro territorio por los conquistadores, al igual que muchos frutos el lugar predilecto de los españoles y propios fue Ambato, por su suelo fértil y clima templado, esta planta no tardo en tornarse como propia, en dicha ciudad solamente se cosecha este producto dos veces al año. En la gastronomía ambateña se lo ocupa en el jucho, el almíbar o simplemente se lo consume de la mata, hoy en día podemos encontrar mermeladas y enlatados de este producto.
- Frejol blanco.- “Esta leguminosa fue principalmente encontrada en México y Centroamérica, teniendo una antigüedad de 4000 a. C.” (Estrella 69), a pesar

de esto se cree que se evidenciaron plantas en Argentina; en Ecuador su cultivo se dió simultáneamente con la cultura Valdivia, “en Loja se evidencia el cultivo de este producto a mitad del siglo XVI” (Estrella 70). En la gastronomía aborígen su consumo fue muy importante, en conjunto con el maíz, formó parte importante en la dieta aborígen, en la actualidad a éste producto se lo puede encontrar tanto seco o enlatado listo para consumir, a este producto lo podemos encontrar en colores y tamaños diferentes; en Ambato su consumo lo inician los Hambatus, actualmente es usado en menestras, sopas, salsas y en refritos.

- Frutillas.- Son un producto nativo de Chile, “Ambato sería el lugar privilegiado para el cultivo de frutillas, después de su esparcimiento efectuado por los conquistadores” (Estrella 164), poco después otras regiones del país sembraron este producto, pero Ambato fue el principal productor gracias a su suelo fértil y clima templado del cual goza todo el año; “El botánico Spruce, se impresionó por la abundancia de ésta fruta, mencionando que las frutillas europeas no se asemejan a lo más mínimo a las encontradas en este lugar” (Estrella 164), siendo Huachi, el sector con más producción de frutillas en Ambato, en la gastronomía de dicha ciudad las fresas son muy importantes en la elaboración del conocido jucho, la colada morada, mermeladas y el comibebé, así también su consumo se da sin ninguna preparación.
- Harina de maíz.- El maíz “es un cereal nativo de América, se presume que este cereal es resultado de la evolución de un grano duro contenido en una

vaina” (Estrella 47), introducido al Ecuador por el Imperio Inca, fue de gran importancia en este período; entre algunos derivados de este producto encontramos la harina de maíz utilizada principalmente para espesar caldos. Podemos encontrar en el mercado harina de maíz negro y amarillo, también su sémola se la conoce como maicena, en la gastronomía local se la utilizó para espesar la deliciosa colada morada, en la elaboración de tortillas, como las conocidas tortillas de cemento, y pasteles.

- Maní.- “Los primeros habitantes de América lo descubrieron y domesticaron, beneficiando posteriormente a toda la humanidad, sin embargo no se conoce concretamente donde se lo cultivo por primera vez” (Estrella 73), en Ecuador su primer cultivo se dio simultáneamente con la cultura Valdivia. Esta planta es cultivada en regiones tropicales por lo cual su llegada a Ambato fue tardía. Al principio este producto se lo consumió crudo o tostado, “su utilización médica también fue muy importante, considerándolo como un producto afrodisiaco” (Estrella 75); en la actualidad es altamente comercializado en todo el mundo como dip, en jalea o crudo como materia prima. En la gastronomía típica ambateña se lo utiliza en pepa o en pasta como ingrediente base de algunas salsas, siendo la más antigua la salsa de maní con pan ambateño
- Manzana.- En Ambato encontramos especies muy conocidas, como la manzana Delicia, Emilia y Gala-gala, éstas son altamente consumidas en la zona. Se registra que esta fruta fue introducida por los españoles, mas tarde formaría parte importante en la dieta de los ambateños, realizando

preparaciones como manzana al horno, potajes y coladas; en la actualidad sus usos no han tenido un cambio significativo; su consumo también se lo da sin ninguna preparación.

- **Panela.-** Al ser introducida la caña de azúcar por los conquistadores españoles, daría paso a la elaboración de la panela, este proceso tiene como materia prima el jugo de caña, el jugo es elaborado artesanalmente en moliendas movidas por caballos o burros, después éste es cocinado a una temperatura mayor a los 100° C, en una paila grande sobre un horno de leña se vierte el líquido hasta tener una consistencia casi dura, luego se coloca en moldes para dar forma y tamaño a los bloques de panela, posteriormente se envuelve en hoja de plátano para su comercialización. Las primeras cañas cerca del territorio ambateño se localizaron en Baños de Agua Santa, en la gastronomía local es utilizada para endulzar el tradicional chocolate ambateño entre otras preparaciones, además se usa como base de muchas dulces y mieles, como el dulce de zambo.

- **Papa.-** “Tiene su origen en la Región Andina, probablemente cerca del Lago Titicaca, desde donde, una vez domesticada, se difundió hacia el norte y sur de los Andes” (Estrella 80); en Ambato también se registra el cultivo de este tubérculo por parte de los Panzaleos, a una altura de alrededor de 1500 a 2000 msnm, existe gran variedad de este producto, entre las más importantes se encuentra la chola, la delicia, la chaucha, la uvilla, la coneja, la santa rosa, entre otras. “En la antigüedad estas se consumían hervidas, asados o en

guisos, tal es el caso del locho o logro” (Estrella 84), en la actualidad su consumo no es tan diferente se preparan de ésta los típicos llapingachos y como se mencionaba anteriormente, es parte importante de sopas como también lo es de algunas coladas y potajes.

- Pera.- En territorio ambateño encontramos tres clases principales de peras: la uvilla, la de manteca y la pera-piña, todas consumidas por igual; se registra que esta pera fue introducida por los españoles. Este fruto es muy rico en vitaminas y minerales, como B1, B2 y B3; en nuestra gastronomía los usos son el tradicional comibebe, horneadas, en almíbar o simplemente sin ninguna preparación.
- Queso.- Este producto tuvo origen con la conquista española, la elaboración de quesos fue enseñada en los monasterios y conventos a las cocineras indígenas, después de algún tiempo en el Ecuador se empezarían a realizar diferentes tipos de quesos, siendo el más utilizado el llamado queso fresco, elaborado a base de leche de vaca y sin ningún tiempo de maduración, éste es utilizado en nuestra gastronomía para acompañar al chocolate ambateño, así como relleno de tortillas, empanadas y panes.
- Tomate.- Se considera una planta indígena introducida al Ecuador por los Incas, “en la Real Audiencia de Quito se mencionan dos especies propias del país, el tomate riñón y el tomate de árbol” (Estrella 124), en la cocina antigua este producto ya era utilizado en ensaladas y en salsas, hoy en la actualidad

tiene los mismos usos gastronómicos con algunas técnicas más elaboradas, como el tomate concasse o el gazpacho.

- Zambo.- “Es una cucurbitácea ampliamente distribuida en América latina, especialmente en los pisos ecológicos de altura” (Estrella 132), no se registran muchos antecedentes históricos de éste producto; en cuanto a gastronomía tanto antiguamente como en la actualidad se lo utiliza en la elaboración de sopas y dulces, como el dulce de zambo.

8. MARIDAJE DEL MENÚ

La cocina ecuatoriana fue acompañada con chichas fermentadas con un grado alcohólico casi inexistente, hace alrededor de 100 años, cuando nace Cervecería Nacional, las chichas empiezan a ser cambiadas por las cervezas volviéndose una combinación típica la combinación entre un plato típico y una Pilsener. El consumo de esta bebida fue rápidamente difundido a todo el territorio ecuatoriano, volviéndose parte importante en la cocina típica hasta llegar al punto de considerarse un ingrediente más en algunas preparaciones, como la fritada o los secos.

El menú propuesto, en el Restaurante Marcus Apicius, en su presentación no conto con un maridaje, pero cabe recalcar que cada platillo puede ser bien acompañado con las diferentes cervezas encontradas en el mercado. Por lo que se sugiere el siguiente maridaje con cada preparación; la primera entrada, tortillas de maíz, tiene un sabor suave por lo que vendría bien en combinación con la cerveza Pilsener Light, ésta al tener un grado alcohólico bajo y de sabor suave, no opacaría a la preparación; para la segunda entrada, colada de arveja con oreja de chanco, se recomienda acompañarla con cerveza Pilsener, al ser ésta una cerveza un poco más fuerte en sabor, acompaña muy bien el sabor en conjunto de la arveja y el cerdo; finalmente para el plato fuerte, ají de cuy, se recomienda acompañarlo con cerveza Club Verde, al tener el cuy como género principal, el almidón de la papa y una salsa a base de maní, dicha cerveza combina muy bien con todos los sabores sin opacarlos y tampoco se ve opacado por ellos, su mayor amargor consigue resaltar el

sabor del cuy. Para el postre no se propone ningún maridaje ya que éste cuenta con preparaciones bebibles.

Se debe mencionar que el menú, en conjunto podría ser acompañado por cerveza Pilsener, si el comensal no desea cambiar su bebida con cada plato, se recomienda esto debido a que los sabores inmersos en el menú podrían ser el complemento perfecto para la madurez, sabor y amargor de la cerveza Pilsener.

9. DETALLE DE TÉCNICAS CULINARIAS EMPLEADAS

9.1. Técnicas empleadas

- Primera entrada: cocción al tiesto, refrito.

Las tortillas de maíz se las preparaba antiguamente en piedra y posteriormente en tiesto, este utensilio en la antigüedad se lo curaba con heces de vaca, las cuales se untaban en todo el tiesto y luego éste era expuesto al calor hasta que las heces untadas se volvieran tierra, posterior mente ésta práctica se la dejo de realizar por motivos de sanidad y se lo empezó a curar con leche, después de haberse evaporado se untaba manteca de cerdo, esta práctica se mantiene vigente hasta hoy en muchas comunidades indígenas de Ambato. El tiesto se registra como el primer utensilio para secado y dorado de muchos productos cárnicos o a base de harina, como las tortillas; en el menú se lo utilizó con el afán de mantener la cultura, el sabor y aroma que aporta una preparación sobre éste.

El refrito fue otra técnica usada en este platillo, esta técnica es muy clásica en la cocina ecuatoriana, “nunca puede faltar un buen refrito en una sopa, en las tortillas de maíz, en los llapingachos o en salsas” (Villacís), esta preparación por lo general es elaborada con cebolla blanca, ajo, achiote, sal y algunas recetas comino; para el presente menú se realizó un refrito a base de cebolla blanca, achiote, manteca de cerdo, frejol blanco, sal y comino, el cual sería el relleno de las tortillas.

- Segunda entrada: cocción a presión, fritura y licuado

La cocción a presión es una técnica moderna que sustituye a las horas de cocción como se lo realizaba antiguamente, esta técnica fue utilizada para optimizar el tiempo en la preparación de este platillo, claro está, tratando de obtener los mismos sabores de antes. Esta técnica fue muy importante en este platillo, ya que fue utilizada con el afán de suavizar la oreja de chanco logrando que el cartílago contenido sea casi disuelto y no sea motivo de desprecio al platillo.

Posteriormente se realizó una fritura al género para brindarle una textura firme y crocante, la fritura antiguamente se la realizaba en manteca de cerdo o achiote, teniendo un producto sumamente delicioso pero a la vez perjudicial para la salud por el alto contenido de grasa. La fritura es muy usada hoy en día para lograr texturas crocantes en pocos minutos, así podemos encontrar las famosas empanadas de viento y los buñuelos.

Para la colada de arveja primero se realizó una cocción de los ingredientes hasta conseguir el espesor deseado, seguido se licuo toda la preparación para obtener una preparación uniforme sin grumos, esta técnica también relativamente nueva, fue utilizada únicamente con el afán de proporcionar un caldo espeso y uniforme a la vez.

- Plato fuerte: horneado

“El horno llegaría al territorio conocido como Ambato, con la el Imperio Inca” (Meyers 35). Esta técnica es usada en la elaboración del hornado, las conocidas gallinas de Pinllo, las cuales forman parte muy importante en la gastronomía típica de Ambato, y el cuy; en el menú propuesto se realizó cuy al horno, siendo este el

género principal, lastimosamente no se pudo ocupar un horno de leña para la preparación de este género.

Postre: dulce de paila, hervido

“Los dulces en la ciudad de Ambato surgieron alrededor de los años 70, con la ayuda de una paila y paleta de madera, se realizaba el dulce de membrillo, de zambo y de guayaba” (Guerrero); en el menú propuesto se utilizó la misma técnica para la elaboración del dulce de zambo.

El chocolate ambateño es un bebida ancestral la cual no ha sufrido ningún cambio con el paso de los tiempos, para su preparación se utiliza una paleta de madera llamada chocolatera, se hierva el chocolate en agua, sin dejar de batir, luego se incorpora leche, sal y panela.

9.2. Equipos utilizados

El menaje de cocina utilizado para el menú presentado fue muy variado, en los que encontramos, ollas, tiesto, batidores, coladores, cocinas, cuartos fríos, para el almacenamiento de productos sin elaboración además del mise en place, horno, freidora, entre otros. Alguno de estos equipos requiere de una breve explicación, la cual se detalla a continuación:

- Freidora.- Equipo industrial utilizado para freír productos en grandes o pocas cantidades, su temperatura puede ser regulada según las necesidades de cada preparación.

- Olla de presión.- Utilizada para ablandar en pocos minutos algunos géneros cárnicos, en el presente menú se utilizó para la cocción de la oreja de cerdo, contiene una válvula y una tapa hermetizada para mayor seguridad, este equipo deber ser utilizado y manipulado con la mayor cautela posible.
- Magic Bulet.- Es un aparato similar a una licuadora, se lo puede utilizar para realizar salsas.
- Turbo.- Equipo utilizada para procesar alimentos, similar a una licuadora, es muy utilizado por su fácil manejo, puede licuar grandes cantidades sin tener que verterlos en otro recipiente.

10. EJECUCIÓN DEL MENÚ

La degustación se llevó a cabo el día miércoles, 29 de Mayo del año en curso. El menú se llevó a cabo en las semana comprendida entre el martes, 4 de Junio del 2013, al domingo, 9 de Junio del mismo año.

10.1. Costos

	PLATO	CANTIDAD PRODUCIDA	COSTOS
PRIMERA ENTRADA	Tortillas de cemento	50 Unidades	\$ 27,00
SEGUNDA ENTRADA	Colada de arveja con oreja de cerdo	50 Unidades	\$ 36,50
PLATO FUERTE	Ají de cuy	50 Unidades	\$ 261,50
POSTRE	Chocolate ambateño	50 Unidades	\$ 20,00
	Dulce de Zambo	50 Unidades	\$ 19,00
	Comibebe	50 Unidades	\$ 22,00

COSTO POR PLATO		COSTO POR MENÚ
Tortillas de cemento	\$ 0,54	\$ 7,72
Colada de arveja con oreja de cerdo	\$ 0,73	
Ají de cuy	\$ 5.23	
Chocolate ambateño	\$ 0,40	
Dulce de zambo	\$ 0,38	
Comibebe	\$ 0,44	

- Food cost teórico:

$$7,72 / 19,95 = 38,70\%$$

- Food cost real:

$$386,00 / 698,25 = 55,28\%$$

- Análisis de costos.- Como se refleja en las cifras anteriores, el food cost teórico vs es food cost real difieren en un 16,58%, esta diferencia se da por el alto costo de producción del ají de cuy, el cual es responsable de esta diferencia, cabe recalcar que los cambios sugeridos por los jueces al momento de la degustación también alteró el costo del plato fuerte, ya que se proponía una porción de cuy de 0.125 kilogramos y después de la degustación esta porción subió a 0.200 kilogramos por plato.
- Además de la observación antes mencionada, se puede resaltar que el menú generó una utilidad de 312,25 dólares, siendo ésta una utilidad del 44,72% generada sobre los costos, con estos datos presentados se puede concluir que el menú, a pesar de no alcanzar la meta de ventas estimada de 50 menús, fue exitoso financieramente. Se adjuntan las requisiciones realizadas o lo largo de la semana del menú como constancia de los costos de producción.

10.2. Informe de ventas

- Kardex de venta por plato diario

A continuación se presenta las ventas diarias de cada platillo, siendo los días Jueves y Sábado los de mayor venta.

DESGLOSE DE VENTAS						
DIA	TORTILLAS	COLADA	AJÍ DE CUY	CHOCOLATE	ZAMBO	COMIBEBE
Lunes	0	0	0	0	0	0
Martes	3	3	3	3	3	3
Miércoles	5	5	5	5	5	5
Jueves	7	7	7	7	7	7
Viernes	4	4	4	4	4	4
Sábado	13	13	13	13	13	13
Domingo	3	3	3	3	3	3
Total ventas	35	35	35	35	35	35

- Detalle de ingresos

INGRESOS	
Precio de venta	\$ 19,95
Cantidad vendida	35
Total	\$ 698,25

En la tabla presentada, el primer dato refleja el precio de venta del menú en conjunto, mientras que en el segundo se detalla el número de menús vendidos durante la semana, finalmente obteniendo, mediante la multiplicación del primero y segundo dato, el valor total de ventas obtenido en la semana, siendo este número aceptable versus el costo de producción del menú.

10.3. Recetas

PRIMERA ENTRADA

Tortillas de Cemento con ají de Aguacate.

Utensilios: Tiesto, tabla, cuchillo, sartén, bowl, espátula, cuchara de palo, magic bulet.

Tiempo de preparación: 1 hora

Tiempo de almacenamiento: 1 semana

Temperatura de almacenamiento: 4 a 10° C

Número: 10 pax.

Costo x 10 pax = 5.41

Costo x 1 pax = 0.54

Masa de harina de maíz

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Harina de maíz	0.6	Kilos	1.01
Huevos	0.1	Kilos	0.24
Leche	0.2	Litros	0.16
Manteca de cerdo	0.1	Kilos	0.42
Mantequilla	0.03	Kilos	0.17
Sal	0.01	Kilos	0.01

Procedimiento

Vierta en un bowl el harina, los huevos, la sal y la leche, mezcle en forma envolvente, con ayuda de sus manos, tratando de no incorporar aire a la preparación, seguido a esto derrita en conjunto la manteca y la mantequilla e incorpore a la mezcla, amásela suavemente hasta conseguir una masa homogénea no muy seca. Déjela reposar durante 5 a 10 minutos tarada con una funda plástica. Seguido a esto porciones en bolitas de 30 gramos cada una.

Refrito de cebolla y frejol.

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Frejol blanco	0.15	Kilos	0.52
Cebolla blanca	0.05	Kilos	0.06
Sal	0.02	Kilos	0.01
Aceite de achiote	0.05	Kilos	0.19

Procedimiento

Tenga los frijoles previamente cocinados, pique cebolla blanca en brunoise, con estos dos ingredientes realice un refrito en aceite de achote, mueva suave y contantemente hasta que las cebolla blanca se cristalice, coloque sal a su gusto. Vierta la preparación en un bowl y deje enfriar. Cuando la preparación se haya enfriado, rellene una a una las bolitas de la masa antes elaborada, de la forma propia de una tortilla, finalmente cocínelas en el tiesto, dórelas hasta que se forme una costra en las superficies de la tortilla.

Ají de aguacate

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Aguacate	0.15	Kilos	0.3
Ají verde	0.05	Kilos	0.23
Cebolla Blanca	0.05	Kilos	0.06
Sal	0.01	Kilos	0.01
Agua	0.02	Litros	0
Aceite	0.05	Litros	0.16
Jugo de limón	0.01	Litros	0.08

Procedimiento

Vierta todos los ingredientes dentro del magic bulet, licue hasta conseguir una pasta homogénea, seguido a esto, pase por un cernidor la preparación para tener una salsa sin residuos, acompañe con las tortillas.

SEGUNDA ENTREADA

Colada de arveja con oreja de choncho

Utensilios: Turbo, tabla, cuchillo, freidora, bowls, cuchara de palo, espumadera, olla de presión, ollas.

Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos

Tiempo de almacenamiento: 1 semana

Temperatura de almacenamiento: 4 a 10° C

Numero: 10 pax

Costo total x 10 pax = 7.37

Costo total x 1 pax = 0.73

Para la colada de arveja

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Arveja congelada	0.5	Kilos	1.21
Harina de arveja	2	Kilos	0.32
Cebolla Blanca	0.05	Kilos	0.06
Hueso de cerdo	0.5	Kilos	2.01
Sal	0.025	Kilos	0.01
Leche	0.1	Litros	0.08
Papa	0.5	Kilos	0.14

Procedimiento

En una olla con agua vierta la cebolla blanca picada en trozos de 2 cm, el hueso de cerdo previamente lavado, la papa pelada y picada y la arveja congelada, deje cocinar durante 30 minutos, cuando las papas están casi desechas retire el hueso y procese la preparación con ayuda del turbo. En un bowl mezcle la leche con el harina hasta desaparecer todos los grumos, vierta a la preparación anterior sin dejar de batir, cocine durante 10 a 15 minutos a fuego lento, moviendo constantemente hasta obtener una colada espesa, corrija la sazón con sal al gusto.

Oreja y carne de cerdo

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Lomo de cerdo	0.15	Kilos	1.49
Oreja de cerdo	0.2	Kilos	0.80
Cebolla	0.1	Kilos	0.05
Ajo	0.07	Kilos	0.19
Sal	0.02	Kilos	0.01

Procedimiento

Coloque todos los ingredientes dentro de la olla de presión con agua, deje cocinar durante 20 minutos, seguido a esto revise si el cartílago de la oreja está totalmente suave, deje enfriar y córtela en pedazos uniformes de 1 cm por 1 cm y reserve. El lomo de cerdo deje enfriar, cuando esté totalmente frío méchelo formando delicados hilos de carne, resérvelos. Al momento de servir la colada, coloque en la freidora tanto la oreja como los hilos de carne hasta que estén crocantes y dorados, acompañelos con la colada.

PLATO FUERTE

Ají de cuy

Utensilios: Magic bulet, tabla, cuchillo, freidora, bowls, cuchara de palo, latas, horno, espumadera, ollas, cernidor.

Tiempo de preparación: 3 horas 30 minutos

Tiempo de almacenamiento: 1 semana

Temperatura de almacenamiento: 4 a 10° C

Numero: 10 pax

Costo total x 10 pax = 52.29

Costo total x 1 pax = 5.23

Cuy al horno

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Cuy	2.5	Kilos	44.60
Cebolla paitena	0.125	Kilos	0.05
Ajo	0.05	Kilos	0.14
Cebolla blanca	0.07	Kilos	0.08
Cerveza pilsener	1	Unidad	0.89
Sal	0.05	Kilos	0.02
Pimienta	0.01	Kilos	0.01

Realice un condimento con el ajo, cebolla, cerveza, sal y pimienta, licúelos juntos, luego de esto vierta la preposteración en un bowl grande y sumerja al cuy, previamente desvíscerado y lavado, déjelo reposar durante un día, así el cuy absorberá todos los sabores y ya no tendrá su tufo característico, al día siguiente colóquelo en la lata para horno y hornéelo durante 40 minutos a 110° C, luego de este tiempo observe si éste está dorado y crocante, finalmente córtelo en cuartos para servir.

Papa y zanahoria cocinada

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Papa	0.5	Kilos	0.14
Zanahoria	0.1	Kilos	0.7
Ajo	0.1	Kilos	0.27
Laurel	0.01	Kilos	0.01
Tomillo	0.01	Kilos	0.01
Aceite de oliva	0.5	Litro	3.13
Sal	0.03	Kilos	0.02

Procedimiento

Pele las papas y zanahorias con ayuda de un pelador, en una olla con agua cocina la papa y en otra blanquee la zanahoria, antes de servir deles un golpe de fritura en el aceite de oliva aromatizado con el laurel y el tomillo, para obtener una textura crocante por fuera y suave por dentro.

Salsa de maní y pan

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Pasta de maní	0.05	Kilos	0.47
Corteza de pan viejo	0.25	Kilos	0.03
Ajo	0.05	Kilos	0.14
Cebolla blanca	0.02	Kilos	0.03
Leche	0.25	Litros	0.20
Comino	0.005	Kilos	0.01
Sal	0.01	Kilos	0.01

Procedimiento

En una olla disuelva la leche caliente con la pasta de maní, seguido a esto coloque los demás ingredientes dentro de la olla y deje cocinar durante 10 minutos meciendo constantemente, cuando el pan se haya casi desecho coloque la mezcla en el magic bulet y procéselo hasta obtener una mezcla homogénea, corrija la sazón, si es necesario, finalmente acompañela con las anteriores preparaciones.

POSTRE

Trilogía Ambateña

Utensilios: Bowls, chocolateras, latas, horno, silpat, ollas, cernidor, licuadora, paila, batidor, exprimidor, tabla, cuchillos.

Tiempo de preparación: 2 horas 30 minutos

Tiempo de almacenamiento: 1 semana

Temperatura de almacenamiento: 4 a 10° C – lugar seco

Numero: 10 pax

Costo total x 10 pax = 12.24

Costo total x 1 pax = 1.22

Chocolate Ambateño y galleta de chapo**Chocolate ambateño**

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Chocolate Ambateño	0.1	Kilos	0.19
Leche	0.5	Litros	0.40
Panela	0.07	Kilos	0.13
Azúcar	0.05	Kilos	0.01
Sal	0.003	Kilos	0.01

Procedimiento

Derrita el Chocolate en una taza de agua dentro de una olla, cuando el chocolate esté totalmente derretido agregue la panela, azúcar y una pizca de sal, finalmente agregue la leche y bata con la chocolatera hasta que hierva la leche.

Galletas de chapo

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Harina de machica	0.08	Kilos	0.40
Leche	0.45	Litros	0.36
Azúcar	0.05	Kilos	0.01
Claras	0.07	Kilos	0.17

Procedimiento

Bata las claras hasta obtener pocas burbujas y reserve, coloque los demás ingredientes dentro de un bowl y forme una masa homogénea, agregue las claras para suavizar la masa, estire la masa sobre el silpat, dentro de una lata de horno, con la forma deseada, hornéelas durante 5 minutos a 90° C, finalmente acompañelas con el chocolate antes elaborado.

Dulce de zambo con crocante de morocho

Dulce de zambo

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Zambo maduro	0.2	Kilos	0.20
Panela	0.2	Kilos	0.36
Azúcar	0.1	Kilos	0.02
Canela	0.1	kilos	0.01

Procedimiento

Cocine el zambo pelado y polucionado durante 30 minutos con el azúcar y la canela, cuando éste esté totalmente viértalo sin el liquito sobre una paila, con ayuda de un batidor y una espátula mézclelo hasta que el zambo se deshaga por completo, seguido a esto agregue la panela y deje cocinar batiendo constantemente hasta que

se vea el fondo de la paila; al ver conseguido esto vierta el dulce sobre un molde deseado y deje enfriar.

Crocante de morocho

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Morocho	0.05	Kilos	0.08
Canela	0.01	Kilos	0.01
Azúcar	0.05	Kilos	0.01
Harina	0.01	Kilos	0.08
Claros de huevo	0.07	Gr	0.17

Procedimiento

Cocine el morocho en agua hasta que esté suave y resérvelo, mezcle los demás ingredientes en un bowl con ayuda de un batidor para formar una masa líquida, agregue el morocho a esta preparación. En un silpat estire esta mezcla de la forma deseada, finalmente hornéelo durante 5 minutos y deje enfriar, puede acompañar con el dulce zambo antes elaborado.

Comibebe

Ingrediente	Cantidad	Unidad	Costo \$
Naranja	0.5	kilos	0.38
Pera	0.05	Kilos	0.11
Durazno	0.05	Kilos	0.15
Manzana	0.05	Kilos	0.14
Fresa	0.03	kilos	0.21

Procedimiento

Exprima las naranjas con ayuda de un exprimidor y reserve el jugo en la refrigeradora, corte las demás frutas en brunoise fino y agregue al jugo de naranja, puede servirlo en shots.

11. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Al culminar la semana del menú propuesto, puede decirse que éste fue muy exitoso, no solo en el aspecto económico, sino también en el objetivo que siempre tuvo, desde su preparación, el cual fue dar a conocer y rescatar los sabores de mi querida ciudad Ambato, muchos otros proyectos con menús ecuatorianos dieron a conocer la gastronomía en general del Ecuador, sin embargo lo que se quiso en este menú rescatar los sabores de una ciudad en específico, lo que se cumplió ampliamente.

En cuanto al aspecto económico, el menú fue rentable, como se menciona anteriormente, si nos regimos a las secciones 10.1 y 10.2 podemos ver los resultados que avalan que éste fue exitoso económicamente, teniendo una ganancia de 45% sobre los costos de producción.

Debemos saber que la cocina ecuatoriana en especial la ambateña está llena de tradiciones, que lamentablemente no se encuentran en libros, más bien se encuentran registradas en las memorias de nuestros adultos mayores. Al ser Ambato una ciudad rica en cultivo y criado animal, tiene una gran infinidad de recetas las cuales deben ser rescatar una a una, no solo por los habitantes de esta ciudad sino también por los amantes de la cocina típica ecuatoriana, y es aquí precisamente donde resalta el amor por las costumbres de mi hermosa ciudad, la cual fue de gran inspiración para querer cumplir los objetivos antes mencionados, los cuales finalmente fueron logrados con éxito.

Por las razones antes mencionadas, se debe extinguir el pensamiento erróneo al creer que solo la comida gourmet extranjera puede ser rentable, quedando sentado que un menú gourmet tradicional ecuatoriano puede tener igual o mayor rentabilidad, quitando la absurda creencia al pensar que la comida típica es solamente alimento de indígenas.

Como comentario final, cabe recalcar que la experiencia vivida, en el Restaurante Marcus, fue sumamente gratificante, no solo por los objetivos cumplidos, sino por la amistad y compañerismo que existió al afrontar este desafío. Además se debe mencionar que el aprendizaje fue objeto de todos los días. El esfuerzo y sacrificio, hacen que el haber cumplido esta meta sea gratificante.

12. RESUMEN GENERAL

El querer rescatar las tradiciones ancestrales no nos hace vivir en el pasado, al contrario nos permite saber que la modernidad es fruto de estas tradiciones, por dichas razones las tradiciones y sabores ancestrales no se pueden perder.

El principal objetivo del proyecto, fue cumplido en su totalidad, ya que se pudo rescatar y dar a conocer las tradiciones y sabores del ayer servidas en la mesa de hoy, es decir con un toque gourmet. Se proclama que fue exitoso por las ventas alcanzadas, teniendo una buena acogida por parte de los comensales, quienes en cada bocado pudieron recordar su niñez o simplemente conocer la fascinante gastronomía ambateña. Los datos financieros también son un reflejo satisfactorio de esta propuesta gastronómica.

13. BIBLIOGRAFÍA

- Animales y Plantas traídos por los Españoles Resumen de Historia<http://www.resumendehistoria.com/2008/10/animales-y-plantas-traidos-por-los.html>
- ECUALE. Ambato. 2008. 22 de Octubre de 2013 <<http://www.ecuale.com/tungurahua/ambato.php>>.
- Estrella, Eduardo. El Pan de América, etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador, Quito, FUNDACYT. 1998
- Pazos, Julio. El Sabor de la Memoria: historia de la cocina quiteña, Quito, FONSA. 2008
- Guerrero, Carlos. Gastronomía Ambateña, 2013
- Villacís, Lida. Gastronomía Ambateña, 2013
- INEC. Resultados Censo de Población Ambato. 2010. 21 de Octubre de 2012 <<http://www.inec.gob.ec/>>.
- Meyers, Albert. Los Incas en el Ecuador, Quito Ediciones Abya-Yala 1998
- Municipio de Ambato. Historia de la Ciudad. 2010. 22 de Octubre de 2013 <<http://www.ambato.gob.ec/index.php/ciudad/historia>>.
- Huttel, Charlez; Zembrowski, Claude; Gandard, Pierre. Paisajes Agrarios del Ecuador, Quito, IGM. 1999
- Paredes, Roger; Guerrero, Santiago. Recorrido por Tungurahua, Garde Manger I, 2010
- Universidad Inca Garcilaso de la Vega La alimentación de los Incas <http://trascendenciaculinaria.blogspot.com/2011/07/la-alimentacion-de-los-incas.html>
- UPNA. Flora Pratense y Forrajera Cultivada de la Península Ibérica http://www.unavarra.es/herbario/pratenses/htm/Pisu_sati_p.htm

14. ANEXOS

Menú



Primera Entrada

Tortillas de cemento

Tradicionales tortillas de maíz con refrito de frejol blanco, acompañado de un delicioso ají de aguacate y chochos.

Segunda Entrada

Colada de arveja

Deliciosa colada de arveja acompañada de hilos carne de cerdo y crocantes retazos de oreja de cerdo

Plato Fuerte

Ají de cuy

Típico cuy al horno acompañado de una suave y deliciosa papa y zanahoria cocinadas, bañadas en salsa de maní y pan ambateño, con una ensalada delicada y refrescante.

Postre

Trilogía de Postres

Delicioso chocolate ambateño acompañado de queso y una dulce galleta de chapo, dulce de zambo servido con un crocante de morocho y delicioso comibebe



Primera Entrada



Segunda Entrada



Plato Fuerte



Postre

