
INFORME DE FINAL
DE INVESTIGACIÓN
CARRERA DE
GASTRONOMÍA



Raíces de la gastronomía
de la Parroquia de Santa
Clara y Rosa de Pomasqui
y la importancia de su
preservación como
patrimonio tangible de la
Zona”

Chef Andrés Alonso Altamirano
Espinosa

Chef David Conrado Carvajal

	<p style="text-align: center;">Instituto Superior Tecnológico Japon Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación</p>	<p style="text-align: center;">Versión: 2.0</p>
---	---	---

I. Estructura del Informe:

1. Título

Raíces de la gastronomía de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui y la importancia de su preservación como patrimonio tangible de la Zona.

2. Nombre del investigador principal y de la línea y sub-línea de investigación al que pertenece.

Chef Andrés Alonso Altamirano Espinosa

Chef David Conrado Carvajal

Línea y sub-línea de investigación al que pertenece.

Investigación histórico gastronómica de cocina ancestral, cantonal, regional, provincial o nacional.

3. Fecha de entrega del Informe. del 2019

4. Sinopsis divulgativa:

La Parroquia Rural Santa Clara y Rosa de Pomasqui es una tierra predilecta, sus habitantes son muy cordiales, nos ayudan en brindar ayuda si es necesario, su tierra en tiempos de tribus y valles de verdes campos. Se levanta los PUMASIQUI que nacen de la tierra, de la siembra y cosecha, que la naturaleza les brindaba. El agave (penco) como planta milenaria, se extraía la salvia del centro que se conocía como CHAGUARMISHQUE, (TSAHUARMISHQUE) bebida dulce que antes de tomarla se realizaba el ritual que se agradecía a la PACHAMAMA por lo que brindaba la tierra, pasar el tiempo con el descontrol de la minería su suelo se hace semiárido, pero aún muy fértil y se utiliza para el cultivo de muchos productos, su patrimonio gastronómico es muy diverso como es en todo Quito.

En tiempo de la iglesia el ingreso del catolicismo en las zonas noroccidentales de Quito, se fusionan las recetas e ingredientes nativos con ingredientes que traían los religiosos y sus recetas. En su momento los padres Franciscanos se asentaron en el valle de Pomasqui. Lugar que bajaban los padres que tenían edades muy

	Instituto Superior Tecnológico Japonés Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación	Versión: 2.0
---	--	--------------

avanzadas, presidentes que desterrados llegaron a pernoctar en este sitio, generales que por su salud terminaban sus días en este lugar de reposos, lugar que se lo llamo "CONVALECENCIA". Es importante recalcar que sus aguas termales y sus preparaciones que fabricaban como vinos, cervezas, mistelas y dulces que aromatizaban el lugar y agradaban al paladar del visitante de este monasterio que se ubicaba en el sector Villa María.

La investigación fue basada en libros, entrevistas a personas entendidas en el tema, a ciudadanos oriundos de Pomasqui para que puedan compartir sus conocimientos sobre platos típicos de la zona, se hizo un trabajo de campo para poder obtener las mejores preparaciones de los platos típicos.

Mediante la investigación se fue recopilando información de las recetas para el desarrollo de la misma, también se identificaron ingredientes de la zona, lo más importante que se mantuvo las costumbres culinarias, historias y sobre todo la forma de preparar sus platos típicos de su época.

5. Resumen técnico

¿Qué tan importantes son los platos típicos de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia tangible de la Zona?

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Pumasiqui y Caranquis tribus aborígenes con grandes conocimientos de la tierra y su clima, hicieron una cultura de conocimientos. Su trabajo arduo en el campo hizo que el uso del chaguarmishque marcando uno de los primeros dulces que sus indígenas lo tomaban y lo mezclaban con otros productos o cereales obteniendo bebidas tradicionales.

Los tiempos han pasado, los antiguos van partiendo de su pacha (tierra) y hanaq pacha (cielo), sus costumbres, sus preparaciones se llevan con ellos y la falta de interés en estos platos tradicionales se va perdiendo con el pasar de los años. La

	<p style="text-align: center;">Instituto Superior Tecnológico Japon Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación</p>	<p style="text-align: center;">Versión: 2.0</p>
---	---	---

falta de información y de interés han causado que se vaya perdiendo las costumbres de cómo elaborar los platos típicos que llevan la esencia de la parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui. Por lo que, se puede indicar que hasta su momento no existe un compendio que rescate o conserve lo que pertenece por cultura gastronómica a la zona noroccidente de Quito. Elaborar y saber que este documento es una base para encaminar que nuestras raíces antiguas no desaparezcan y en lo actual tengan una recopilación de conocimientos que enriquecen el patrimonio de la parroquia y su gastronomía.

ALCANCE O DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

Elaboración de un recetario con las recetas de las sopas, guisos, potajes, locros platos fuertes y bebidas de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia palpable de la Zona Noroccidental de Quito.

Raíces de la gastronomía de la Parroquia de Santa Clara y Rosa de Pomasqui y la importancia de su preservación como patrimonio tangible de la Zona.

Según los resultados presentados por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC), en las encuestas realizadas entre abril 2011 hasta marzo 2012 arrojan los siguientes resultados.

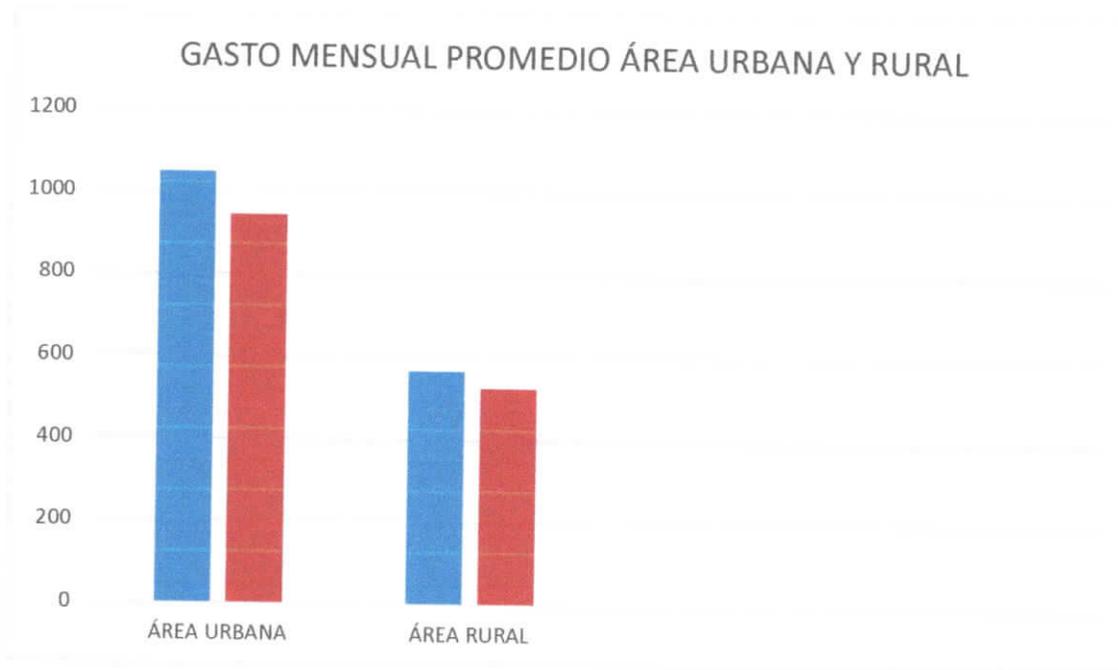


Figura 1

Fuente: www.inec.gob.ec

Nota: El ingreso total promedio mensual en el área urbana es de 1046.30, mientras en el área rural es de 567.10 dólares.

El gasto mensual en el área urbana es de 943.20, mientras en el área rural es de 526.20 dólares.

Basándose en los datos de la tabla anterior el INEC realizó la investigación sobre cuáles son los gastos mensuales que se hacen con el ingreso mensual en las zonas urbanas y rurales de todo el país.

Tabla 1. Estructura del gasto corriente de consumo monetario mensual.

DIVISIONES	GASTO CORRIENTE MENSUAL (DÓLARES)	%
Alimentos y bebidas no alcohólicas	584.496.341	24.40



Transporte	349.497.442	14.60
Bienes y servicios diversos	236.381.682	9.90
Prendas de vestir y calzado	190.265.816	7.90
Restaurantes y hoteles	184.727.177	7.70
Salud	179.090.620	7.50
Alojamiento y servicios básicos	177.342.239	7.40
Muebles, artículos para el hogar y para la conservación ordinaria del hogar	142.065.518	5.90
Comunicaciones	118.734.692	5.00
Recreación y cultura	109.284.976	4.60
Educación	104.381.478	4.40
Bebidas alcohólicas, tabaco y estupefacientes	17.303.834	0.70
Gastos del consumo del hogar	2.393.571.816	100.00

Fuente: www.inec.gob.ec

Nota: el 24.40% del gasto de los hogares es destinado a la adquisición de alimentos y bebidas no alcohólicas, seguido por transporte con el 14.60%.



La tendencia en Quito como en todo el país es siempre gastar en comida, esto es favorable para la conservación de los platos típicos de Pomasqui.

PORCENTAJE DE GASTO DE CONSUMO MENSUAL, SEGÚN SITIO DE COMPRA Y ÁREA GEOGRÁFICA

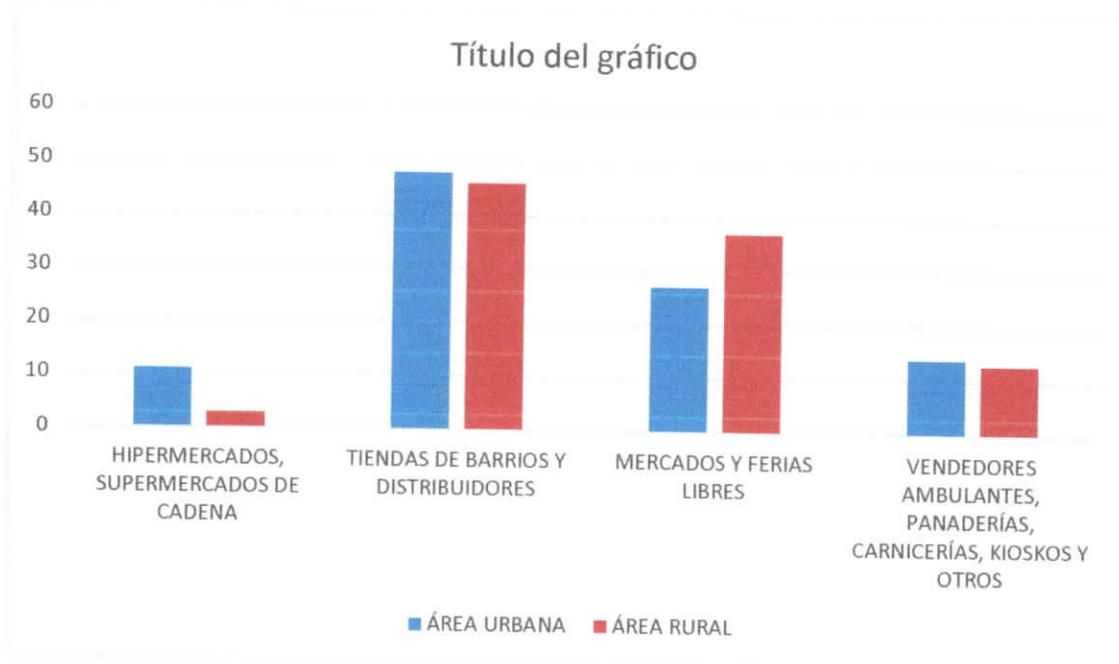


Figura 2

Fuente: www.inec.gob.ec

Nota: Analizando el cuadro podemos ver que en el área rural son más cautos en gastar, pero también podemos ver que el consumo en los mercados es alto y justamente ahí es donde se pueden consumir los platos típicos y hortalizas de la zona.

Principales Productos de la zona.

La zona noroccidente de pichincha posee grandes extensiones agrícolas, y estos productos son usados principalmente para el consumo nacional. Los principales cultivos de las tierras altas: trigo, cebada, maíz, papas, avena, tomates y cebolla;

	Instituto Superior Tecnológico Japon Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación	Versión: 2.0

mientras que en el noroccidente se cultiva: plátano, caña de azúcar, palma africana, café, cacao, palmito, etc.

De acuerdo al censo agropecuario de 2000, el cantón Quito posee 48993 unidades productivas agrícolas (UPAs), con una superficie sembrada de 30764 Km². La cobertura de riego con 6919 UPAs alcanza un total de 20067 hectáreas. Según el tipo de cabezas de ganado hay 14191 hectáreas con ganado ovino, 37425 hectáreas con ganado porcino y 115380.51 hectáreas con ganado vacuno, siendo éste último el que más hectáreas tiene con ganado. De acuerdo al destino de la producción, la mayor parte va hacia el intermediario, seguido del consumidor y para el procesador industrial.

SECTORES Indicador Cantidad Actividad Agropecuaria Número de Unidades Productivas Agrícolas y superficie UPAs 48993.03 Superficie Sembrada: 30764.38 Cobertura de riego Total Hectáreas: 20067.00 Total UPAs: 6919.20 Hectáreas con cabezas de ganado por tipo Ovino: 14191.14 Porcino: 37425.92 Vacuno: 115380.51 Destino de la producción (autoabastecimiento, comercio, exportaciones) Consumidor: 3844.86 Exportador: 48.38 Intermediario: 8872.15 Procesador Industrial: 865.80

LAS VERDURAS Y HORTALIZAS DE LA PARROQUIA DE POMASQUI

- Acelga
- Achicoria
- Ajo y ajos frescos
- Alcachofa
- Apio
- Berenjena
- Berza o repollo
- Borraja
- Brócoli



- Calabacín
- Calabaza
- Cebolla
- Coles de Bruselas
- Coliflor
- Espárragos
- Espinacas
- Hinojo
- Judías verdes
- Lechuga
- Nabo
- Pepino
- Pimiento
- Rábano
- Remolacha
- Champiñones o callapas
- Tomate
- Zanahoria

CARNICOS DE LA PARROQUIA DE POMASQUI

- **CHANCHO**
- **CUY**
- **VACA**
- **POLLO**

Es necesario evidenciar a más de las principales actividades económicas que se realizan en la parroquia, otras actividades que estén generando ingresos económicos y fuentes de empleo dentro de Pomasqui. Las actividades económicas que también se realizan en la parroquia aunque a baja escala son: Actividades de organizaciones y órganos extraterritoriales, entretenimiento y recreación,

	Instituto Superior Tecnológico Japonés Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación	Versión: 2.0

actividades inmobiliarias, agricultura. De estas actividades se ha podido identificar el número de mujeres y hombres que trabajan en actividades 92 gastronómicas y en empresas como agencias de viajes, las cuales se señalan a continuación:

Tabla 2

Otras actividades económicas	Hombres	Mujeres	Total de personas
Gastronómico	29	39	68
Agencias de Viajes	2	0	2

Fuente: Encuestas

Elaborado: David Conrado y Andrés Altamirano

Estrategias

El proceso de estrategia comprende la recopilación y análisis de información que permita verificar y cuantificar los resultados de las acciones realizadas; además, el progreso en el cumplimiento de la meta propuesta de dar a conocer la gastronomía Pomasqueña. Con este proceso se busca proporcionar alertas tempranas que permitan retroalimentar la gastronomía de los territorios. Se realizará un monitoreo a todas las unidades parroquiales responsables en la ejecución de cada uno de los proyectos establecidos y cumplimientos de manera anual, con la finalidad de ir evaluando con el avance del trabajo realizado y presentar los resultados a la ciudadanía a través de las asambleas de forma anual. Aquí se determinará la eficiencia en ejecución y se realizarán ajustes y complementación de las acciones emprendidas y a tiempo tomar los correctivos que sean necesarios. Entre las estrategias que se han establecido para lograr la equidad, igualdad y garantizar los derechos en la sociedad, se han generado dentro de la planificación nacional, objetivos, políticas, metas e indicadores que abarquen una de las estrategias que han sido aplicadas desde su producto.

	Instituto Superior Tecnológico Japon Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación	Versión: 2.0

6. **Descripción del impacto actual o potencial de los resultados:**

A partir de la realidad identificada a través de encuestas, cuyos resultados son:

ENCUESTA APLICADA AL DOCENTE

Investigación aplicada al Instituto Tecnológico Superior Japon

Encuesta dirigida a estudiantes y a pobladores de Pomasqui

De acuerdo a lo expuesto anteriormente y con la finalidad de corroborar la problemática planteada y conocer cuáles son los platos más consumidos en Pomasqui; se ha propuesto realizar el estudio en una media proporción para lo cual se ha tomado como referente el presente instituto y algunos pobladores de Pomasqui, para lo cual; se ha realizado una investigación mediante la utilización de materiales estadísticos, para su aplicabilidad se involucra a los alumnos del establecimiento y pobladores.

El presente estudio se dirigió a éste grupo de personas (estudiantes del ISTJ y pomasqueños), donde se han tomado datos del año 2012 siendo el último estudio del INEC sobre este tema, correspondientes a la matriz ubicada en la ciudad de Quito. La misma pertenece a una población de 156 personas (**N**). Para calcular la muestra se aplicó el algoritmo del cálculo muestral, el mismo que permite definir la cantidad mínima de personas a ser encuestadas para disponer de datos con un grado de confiabilidad. Además, los datos calculados, fueron porcentualizados.

Se ha considerado también que la probabilidad de ocurrencia (**p**) y la de no ocurrencia (**q**) oscilan en el 50% cada una; además, nuestro nivel de confiabilidad (**Z**) está en 1.96 y finalmente el error de muestreo (**E**) en el 5%.

Es así que al aplicar nuestra fórmula obtenemos la siguiente muestra:

$$n = \frac{Z^2 pqN}{NE^2 + Z^2 pq}$$



$$n = \frac{1.96^2 * 0.50 * 0.50 * 264}{(264 * (0.05)^2) + 1.96^2 * 0.50 * 0.50}$$

$$n = 156 \text{ encuestas}$$

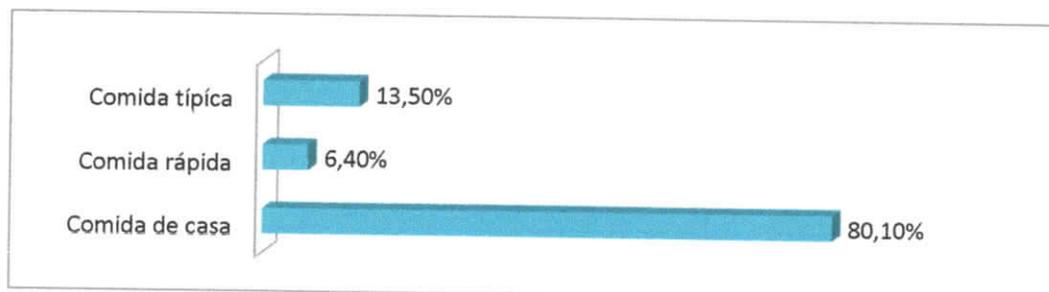
Se ha procedido a la aplicación de la encuesta a 156 personas, las mismas que han arrojado los siguientes resultados:

1. **Pregunta 1.** Principalmente qué comida usted consume

Tabla 3

Comida de casa	80.10%	125
Comida rápida	6.40%	10
Comida típica	13.50%	21
Total	100%	156

Figura 3



Fuente: Instituto Superior Tecnológico Japonés

Elaborado por: Los autores.

Interpretación. - La mayoría de los casos podemos notar que prefieren comer en casa y representa al 80.10% de los encuestados y un porcentaje bajo prefiere comer comida rápida.

Pregunta 2. ¿Cuántas veces usted consume comida típica de Pomasqui?



Tabla 4

En fiestas de Pomasqui	26%	40
Una vez al mes	30%	47
Dos veces por semana	1%	2
Todos los meses	7%	11
Nunca	36%	56
Total	100%	156

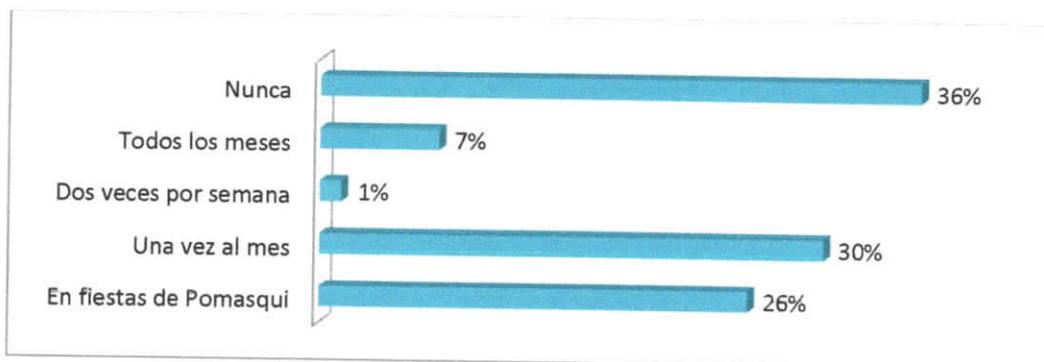


Figura 4

Fuente: Instituto Tecnológico Superior Japonés

Elaborado por: Los autores.

Interpretación. – el análisis de ésta pregunta es muy interesante ya que podemos notar que el 36% de los encuestados han degustado comida típica pero no en Pomasqui, pero sin embargo también nos arroja un resultado que el 30% consume platos típicos en las fiestas de Pomasqui, esto nos hace entender que se puede mejorar la propuesta gastronómica.

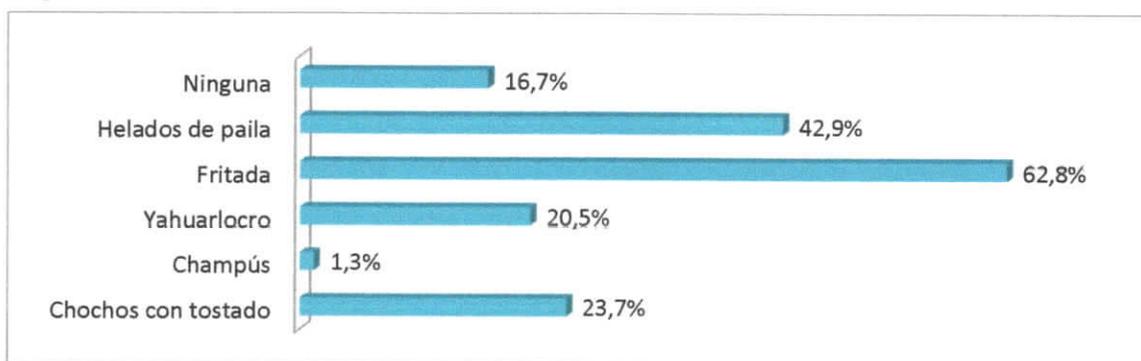
Pregunta 3. Seleccione cuáles de los siguientes platos típicos de Pomasqui usted más consume.



Tabla 5

Chochos con tostado	23.7%	37
Champús	1.3%	2
Yahuarlocro	20.5%	32
Fritada	62.8%	98
Helados de paila	42.9%	67
Ninguna	16.7%	26

Figura 5



Fuente: Instituto Tecnológico Superior Japón

Elaborado por: Los autores.

Interpretación. – Debido a esta pregunta los encuestados podían seleccionar varias opciones o una sola en la opción “ninguna” y ésta nos demuestra que si hay personas que no le gusta la comida típica o simplemente no es de su preferencia que puede ser por varios factores. Sin duda la fritada con el 62.8% es el plato típico preferido de los pomasqueños y un plato con raíces pomasqueñas como el champús apenas el 1.3% que representa a que sólo 2 personas prefieren este plato.

Pregunta 4. Usted conoce ¿En qué lugar puede consumir los platos típicos antes mencionados en Pomasqui?

Tabla 6

Mercados	9.6%	15
Restaurantes	75.0%	117

Ninguno	15.4%	24
Total	100%	156

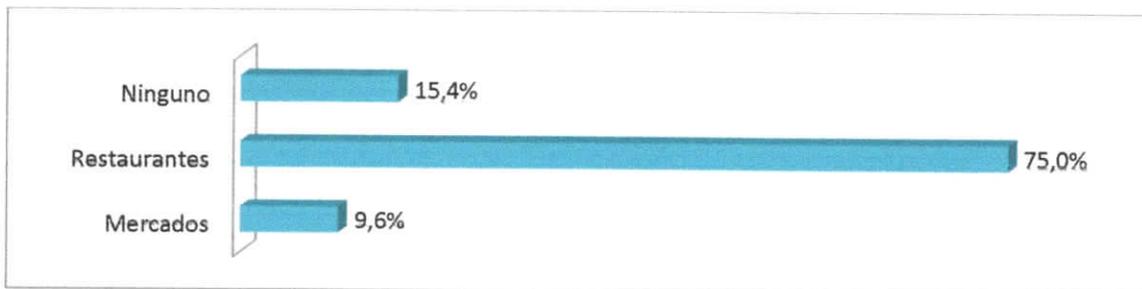


Figura 6

Fuente: Instituto Tecnológico Superior Japonés

Elaborado por: Los autores.

Interpretación. Se observa que el 75% prefiere degustar los platos anteriormente mencionados en restaurantes.

Pregunta 5. ¿Usted o algún familiar cercano sabe preparar alguno de estos platos típicos de Pomasqui?

Tabla 7

Si	66.70%	104
No	33.30%	52
Total	100%	156

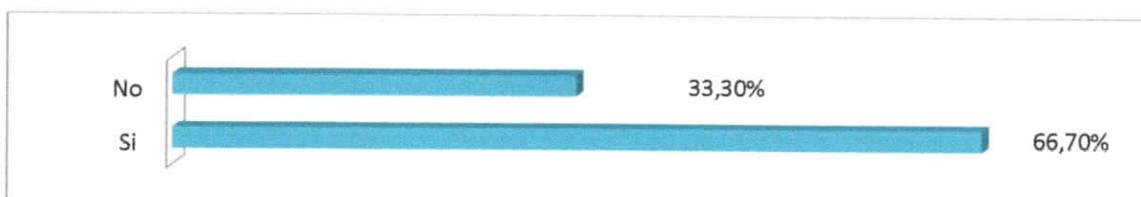


Figura 7

Fuente: Instituto Tecnológico Superior Japonés

Elaborado por: Los autores.

Interpretación. Ésta pregunta podemos decir que muchos de los encuestados saben realizar éstos platos típicos pero que también pueden ser sus familiares quien



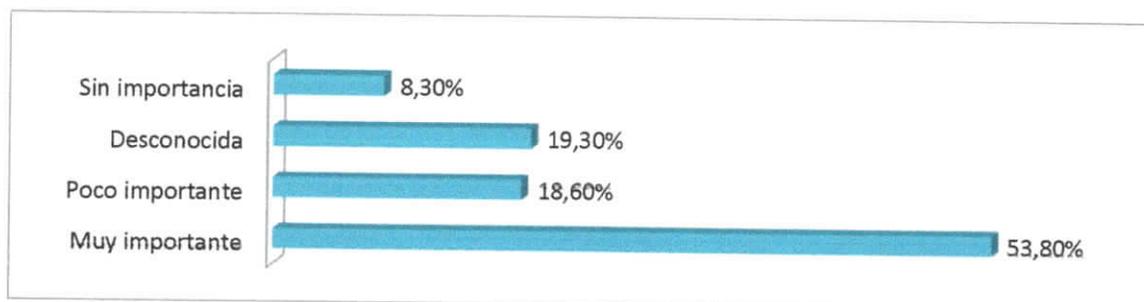
lo sepan realizar, pero también está un preocupante 33.30% que no sabe preparar estos platos.

Pregunta 6. ¿Qué tan importante usted considera la gastronomía de Pomasqui en Quito?

Tabla 8

Muy importante	53.80%	84
Poco importante	18.60%	29
Desconocida	19.30%	30
Sin importancia	8.30%	13
Total	100%	156

Figura 8



Fuente: Instituto Tecnológico Superior Japon

Elaborado por: Los autores.

Interpretación. Sin duda la gastronomía pomasqueña es muy importante para Quito, pero sin dejar de lado que en muchas ciudades del Ecuador se realizan estos platos sólo tienen diferencia en algún ingrediente o tiempo de cocción o tipo de cocción. Muchos encuestados respondieron desconocida por que no sabían cuál era el plato Champús.

Discusión.

En base a los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, hemos evidenciado:

- Podemos confirmar que muchos encuestados sí consumen platos de la zona, que preparan en sus casas y a su vez consumen en las fiestas de Pomasqui.

	Instituto Superior Tecnológico Japonés Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación	Versión: 2.0
---	--	--------------

- Pero por otro lado ésta investigación nos ayudó a evidenciar que hace falta difundir más los platos típicos de la zona, esto nos da un incentivo a seguir con la investigación hasta llegar a notar que tendremos resultados positivos para Pomasqui.
- Con el plato Champús podemos tener un punto a favor para poder potencializar su reconocimiento para los pomasqueños, ya que es un plato que prácticamente se ha perdido por el paso de los años.

Conclusiones:

- Finalmente, Pomasqui es rica en su gastronomía y en sus productos de materia prima para poder desarrollar estos platos tan apetecidos por los pomasqueños.
- Con lo investigado pudimos notar que sin duda ayudará a que los pomasqueños y a los turistas a entender y conocer los platos típicos.
- La investigación colaborará a que los turistas puedan entrarse en las tradiciones de Pomasqui.
- La elaboración de un libro ayudará a los turistas internos y externos puedan conocer, preparar y degustar los platos típicos.
- Con esta investigación incitaremos al rescate, al consumo de los productos de la Parroquia.

Discusión.

En base a los resultados obtenidos en las encuestas aplicadas, hemos evidenciado:

- Podemos confirmar que muchos encuestados sí consumen postres y dulces zona, que preparan en sus casas y a su vez consumen en las fiestas de Pomasqui.
- Pero por otro lado ésta investigación nos ayudó a evidenciar que hace falta difundir más los dulces y postres de la zona, esto nos da un incentivo a seguir con la investigación hasta llegar a notar que tendremos resultados positivos para Pomasqui.

	Instituto Superior Tecnológico Japonés Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación	Versión: 2.0

- Con él come y bebe Rosero tuvimos muchas preguntas como, ¿Qué es eso? O nunca he escuchado o dónde venden eso y así algunas otras preguntas por eso tuvo tan bajo el porcentaje de preferencia y sin duda podemos tener un punto a favor para poder potencializar su reconocimiento para los pomasqueños y en Quito en general.

3. PROPUESTA

Elaboración de un compendio de recetas de platos típicos de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia tangible de la Zona Noroccidental de Quito.

3.1. HISTORIA BREVE DE LA PARROQUIA DE POMASQUI

La Parroquia Rural Santa Clara y Rosa de Pomasqui es una tierra predilecta, sus habitantes son muy cordiales, nos ayudan en brindar ayuda si es necesario, su tierra en tiempos de tribus y valles de verdes campos. Se levanta los pumasiquis que nacen de la tierra, de la siembra y cosecha, que la naturaleza les brindaba. El agave (penco) como planta milenaria, se extraía la salvia del centro que se conocía como chaguarmishque, (tsahuarmishque) bebida dulce que antes de tomarla se realizaba el ritual que se agradecía a la pachamama por lo que brindaba la tierra, pasar el tiempo con el descontrol de la minería su suelo se hace semiárido, pero aún muy fértil y se utiliza para el cultivo de muchos productos, su patrimonio gastronómico es muy diverso como es en todo Quito.

3.2. JUSTIFICACIÓN

La Parroquia Rural Santa Clara y Rosa de Pomasqui es una tierra predilecta, sus habitantes son muy cordiales, son personas cálidas que no dudan en brindar ayuda

	Instituto Superior Tecnológico Japón Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación	Versión: 2.0

si es necesario, su tierra a pesar de ser semiárido es muy fértil y se utiliza para el cultivo de muchos productos, su patrimonio gastronómico es muy diversa como es en todo Quito, Pomasqui una parroquia llena de mitos, leyendas y fiestas que son celebradas por sus habitantes tales como el Corpus Cristi que se celebra en el mes de junio. La investigación fue basada en libros, entrevistas a personas entendidas en el tema, a ciudadanos oriundos de Pomasqui para que puedan compartir sus conocimientos sobre la gastronomía de la zona, se hizo un trabajo de campo para poder obtener las mejores preparaciones de los platos típicos. Mediante la investigación se fue recopilando información de las recetas para el desarrollo de la misma, también se identificaron ingredientes de la zona, lo más importante que se mantuvo las costumbres culinarias, historia de cada plato y sobre todo la forma de preparar los platos típicos.

3.3 OBJETIVOS.

3.2.1 OBJETIVO GENERAL

Enriquecer con elaboración de un recetario de platos típicos para la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui y llegar a preservar los productos de la Zona Noroccidental de Quito.

3.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Proporcionar un recetario que esté al alcance de la comunidad de Pomasqui, para conocer sus orígenes.
- ✓ Lograr el rescate de recetas que se van perdiendo en el tiempo de la actualidad.
- ✓ Dar a conocer a nuestra juventud la riqueza de productos y platos típico de la parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui.
- ✓ Incentivar al conocimiento y a la elaboración de platos típicos de la zona.

	Instituto Superior Tecnológico Japonés Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación	Versión: 2.0

3.6. METODOLOGÍA Y PLAN DE ACCIÓN

El estudio realizado, se basa en métodos: Teórico y Empírico, los mismos que permitieron considerar los fenómenos históricos y sociales.

Por un lado, la aplicación del Método Teórico ha facilitado descubrir en el objeto de investigación las relaciones esenciales y las cualidades fundamentales. Por ello se apoya básicamente en los procesos de abstracción, análisis, síntesis, inducción y deducción y dentro del mismo el Método Histórico que se caracteriza al objeto en sus aspectos más externos, a través de la evolución y desarrollo histórico del mismo.

Por otro lado, el Método Empírico cuyo aporte al proceso de investigación es resultado fundamental de la experiencia, han permitido revelar las relaciones esenciales y las características fundamentales del objeto de estudio a través de procedimientos prácticos con el objeto y diversos medios de estudio. Dentro del mismo, el Método de la Observación Científica que ha permitido conocer la realidad misma con algunas cualidades de carácter distintivo y que ha sido consciente orientado hacia un objetivo o fin determinado, planificada en función de los objetivos y teniendo en cuenta las condiciones, los medios, el objeto, el sujeto de la observación y objetiva que despojada lo más posible de subjetividad apoyada en juicios de realidad y no en juicios de valor.

- Destacar más allá que reporte de observaciones.
- Promover información gastronómica de fácil comprensión.
- Combinar una amplia investigación con un estudio de caso detallado.
- Demostrar la relevancia de la teoría, trabajando en un ambiente real (contexto)

De igual forma, se ha considerado una revisión bibliográfica puesto que dicha investigación también se basa en la experiencia relacionada al ámbito cultural.

	Instituto Superior Tecnológico Japon Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación	Versión: 2.0
---	--	--------------

La investigación cuantitativa aporta al desarrollo de los resultados y discusión con la finalidad de aportar mejor a las conclusiones y tomado de decisiones oportunas; es decir, la aplicación del método cuantitativo cuya herramienta a utilizar es la encuesta, es aplicado para la obtención de datos y una vez ordenados se proceden a ser analizados relacionando las cantidades resultantes con su comprobación.

3.7. DESARROLLO DE LA PROPUESTA

A continuación, se encuentra la propuesta del recetario de los platos típicos de Pomasqui de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui y su conservación como pertenencia palpable de la Zona Noroccidental de Quito.



**Recetario de platos típicos de la
Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de
Pomasqui y su conservación como bien
tangibile de la Zona Noroccidental de
Quito.**

	Instituto Superior Tecnológico Japon Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación	Versión: 2.0

RECETAS DE LA PARROQUIA RURAL SANTA CLARA Y ROSA DE POMASQUI

Presentación

La Parroquia Rural Santa Clara y Rosa de Pomasqui es una tierra predilecta, sus habitantes son muy cordiales, nos ayudan en brindar ayuda si es necesario, su tierra en tiempos de tribus y valles de verdes campos. Se levanta los PUMASIQUIS que nacen de la tierra, de la siembra y cosecha, que la naturaleza les brindaba. El agave (penco) como planta milenaria, se extraía la salvia del centro que se conocía como CHAGUARMISHQUE, (TSAHUARMISHQUE) bebida dulce que antes de tomarla se realizaba el ritual que se agradecía a la PACHAMAMA por lo que brindaba la tierra, pasar el tiempo con el descontrol de la minería su suelo se hace semiárido, pero aún muy fértil y se utiliza para el cultivo de muchos productos, su patrimonio gastronómico es muy diverso como es en todo Quito.

En tiempo de la iglesia el ingreso del catolicismo en las zonas noroccidentales de Quito, se fusionan las recetas e ingredientes nativos con ingredientes que traían los religiosos y sus recetas. En su momento los padres Franciscanos se asentaron en el valle de Pomasqui. Lugar que bajaban los padres que tenían edades muy avanzadas, presidentes que desterrados llegaron a pernoctar es este sitio, generales que por su salud terminaban sus días en este lugar de reposos, lugar que se lo llamo "CONVALECENCIA". Es importante recalcar que sus aguas termales y sus preparaciones que fabricaban como vinos, cervezas, mistelas y dulces que aromatizaban el lugar y agradaban al paladar del visitante de este monasterio que se ubicaba en el sector Villa María.

La investigación fue basada en libros, entrevistas a personas entendidas en el tema, a ciudadanos oriundos de Pomasqui para que puedan compartir sus conocimientos sobre platos típicos de la zona, se hizo un trabajo de campo para poder obtener las mejores preparaciones de los platos típicos.

	<p style="text-align: center;">Instituto Superior Tecnológico Japón Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación</p>	<p style="text-align: center;">Versión: 2.0</p>
---	---	---

Mediante la investigación se fue recopilando información de las recetas para el desarrollo de la misma, también se identificaron ingredientes de la zona, lo más importante que se mantuvo las costumbres culinarias, historia y sobre todo la forma de preparar sus postres y dulces de su época.

DEDICATORIA.

El presente libro está dedicado a cada persona que sea apasionada por la cultura, la gastronomía y desee viajar a antaño por medio del arte culinario y con ello conservando el patrimonio gastronómico tangible de Pomasqui, también es dedicado al Instituto Superior Tecnológico “Japón” que ha hecho posible este rescate de tradiciones con la publicación de este libro y también dedicado a las personas que fueron pilar fundamental en la investigación y desarrollo del mismo.

	Instituto Superior Tecnológico Japon Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación	Versión: 2.0
---	--	--------------

INDICE

- ❖ Presentación.
- ❖ Dedicatoria.
- ❖ Introducción.
- ❖ Objetivos.
- ❖ Objetivo General.
- ❖ Objetivo Específicos.
- ❖ Justificación.
- ❖ Guía metodológica y su aplicación.
- ❖ Edad recomendada
- ❖ Importancia de la guía metodológica
- ❖ Beneficio de la guía metodológica
- ❖ Ventajas y desventajas
- ❖ Actividades.

INTRODUCCIÓN

Pomasqui llamado así por los pumas que habitaban en la zona, desde sus primeros habitantes fueron conformando algunos platos típicos, por ende la gastronomía de Pomasqui es diversa, la investigación de su gastronomía no está del todo completa, hace falta investigar más de su cultura, costumbres, por ser una Parroquia Rural del Cantón Quito, su territorio muy diverso en productos de la zona, pero a la vez pequeño que otras Parroquias, por ende Pomasqui cuenta con pocos habitantes, por lo tanto el turismo es menor, éste proyecto ayudaría para que la gente se informe de lo que ofrece, al final de ésta investigación es resaltar el patrimonio gastronómico que se está perdiendo poco a poco.

	Instituto Superior Tecnológico Japón Registro Institucional No 17- 082 Departamento de Investigación Informe Final de Proyectos de Investigación	Versión: 2.0

OBJETIVOS

Determinar las recetas tradicionales de Pomasqui.

Recopilar datos histórico referente a gastronomía en la Parroquia de Pomasqui.

OBJETIVO GENERAL

Rescatar las recetas olvidadas y poco conocidas que tiene la Parroquia de Pomasqui.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Promover la curiosidad de las personas que gustan de la gastronomía y la cultura.
- ✓ Incentivar a la preparación de los platos tradicionales de la zona.
- ✓ Rescatar el patrimonio tangible gastronómico de Pomasqui.
- ✓ Dar a conocer las recetas olvidadas y desconocidas de la Parroquia de Pomasqui.
- ✓ Difundir información gastronómica, histórica y cultural relevante de la Parroquia.



JUSTIFICACIÓN

En la actualidad las tradiciones gastronómicas de la Parroquia de Pomasqui se han ido perdiendo con el pasar del tiempo y que no se ha difundido este conocimiento de generación en generación.

El fin de este recetario es que, en base a la recopilación de información y análisis de cada uno de los datos obtenidos, se pueda dar a conocer las recetas tradicionales de esta Parroquia y las personas puedan preparar cada una de ellas y con esto conservar este patrimonio.

A su vez recalcar la riqueza histórica de esta zona y la importancia en la gastronomía tradicional del Ecuador.

IMPORTANCIA DEL RECETARIO

La importancia del recetario para el conocimiento de los ciudadanos que tengan una pasión por la gastronomía, la cultura y sobretodo lograr rescatar las recetas que se han ido perdiendo por el pasar de los años.

Entonces los aprendizajes que tendría este libro son:

- Fácil ejecución de las recetas.
- Tener presente en la memoria colectiva de las recetas que se han olvidado por el pasar de los años y que nosotros lo rescatamos en éste libro.
- Mediante este libro incentivar al lector a conocer más de lo que presenta la Parroquia de Pomasqui en cuanto a turismo y patrimonio gastronómico tangible.

Lugares turísticos de Pomasqui

MIRADOR ROSA MÍSTICA:

Podemos nombrar a este hermoso sitio ubicado en el cerro conocido como Casitahua al final de la calle Bolívar, en el cual encontraremos la capilla en honor a la Virgen de la Rosa Mística, construida en piedra volcánica y con una ubicación



privilegiada ya que desde aquí se puede observar varios nevados y el norte de la Capital.

MUSEO ANTONIO NEGRETE

Este museo es en honor al escultor pomasqueño, en este sitio se pueden apreciar todas sus obras, un dato curioso son los materiales utilizados en la construcción de la casa museo ya que se utilizó hueso de res, piedras de río y patas de venado, este museo abre sus puertas los domingos.

IGLESIA PRINCIPAL DE POMASQUI

Es una capilla Neoclásica que data del siglo XVII, la cual ha tenido que ser restaurada y reconstruida en varias ocasiones por los fuertes sismos que han afectado a la zona, fue re- inaugurada en 1926 después de una restauración de su fachada y ampliación de capilla.

SANTUARIO DEL SEÑOR DEL ARBOL

Ubicado junto al parque María José Yerovi, con una impresionante arquitectura donde destaca el arco que da paso a la entrada de la capilla, donde se puede apreciar una imponente escultura del Señor del Árbol hecha en kishwar, y tallada por Manuel Chili Caspicara.



Recetario de platos típicos de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui y su conservación como bien tangible de la Zona Noroccidental de Quito

ENTRADAS

NOMBRE DE LA PREPARACION:				CHIGÜILES QUITENOS (CHIGÜILDES)
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
4				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
AGUA		2	LT	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
SAL		10	GR	
MAICENA		3	LB	
QUESO FRESCO	MOLIDO	12	ONZAS	
MANTECA DE CERDO		1 1/2	LIBRA	
HUEVOS		9	UNIDAD	
CEBOLLA BLANCA LARGA		20	GR	
MANI		20	GR	
PIMIENTA		5	GR	

En una paila se ponen 2 litros de agua, se hierve con la sal necesaria, en esto se pone 3 libras de maicena espolvoreándola, se cocina un cuarto de hora, enseguida se amasa con una cuchara en el mismo fuego, cuando este bien amasado se saca de la candela y se le deja enfriar hasta poder amasar con la mano. En un traste separado, se pone la masa cocida enseguida se pone una libra de manteca y nueve huevos enteros uno a uno, cuando este mezclado todo, se amasa bien.



Condumio: La cebolla picada se le fríe en manteca se pone un poco de maní tostado y molido, sal, pimienta y un poco de color, después que este frío se pone el queso desmenuzado, se hacen los chigüiles y se cocinan largo.

NOMBRE DE LA PREPARACION:				CHOCHOS CON TOSTADO
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
CHOCHOS		1	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
MAIZ		1	LB	
CHIFLES		500	GR	
CANGUIL		500	GR	
CUERO DE CERDO COCIDO		1/2	LB	
TOMATE RIÑÓN		1	LB	
CULANTRO		20	GR	
ACEITE		5	ML	
MOSTAZA		5	ML	
CEBOLLA PAITEÑA		40	GR	
HERRAMIENTAS:				
Se dejan reposar los chochos en un traste con agua, en otro traste se pone el maíz a tostarse, luego se corta el tomate en cuadritos, se corta la cebolla finamente y se monda con sal y agua, en otro traste se corta el cuero del puerco en trozos, aparte se cocinan los otros tomates hasta que estos queden sin piel y se machacan hasta que espese y se pasa por el cedazo con el fin de quitar las impurezas y a esto se añade mostaza y sal. Al momento de servir se pone el culantro finamente picado, el canguil y los chifles, opcional es servir con la salsa.				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				CHOCLOTANDAS DE SAL (HUMITAS)
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
4				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
QUESO FRESCO	MOLIDO	1	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
MANTECA DE CHANCHO		1	LB	
HUEVOS		16	UNIDAD	
CHOCLO TIERNO		1 1/2	LB	
SAL		20	GR	
CONDUMIO				
CEBOLLA BLANCA	BRUNOISE	50	GR	
PIMIENTA		5	GR	
MANÍ TOSTADO	MOLIDO	100	GR	
HERRAMIENTAS:				
Una libra de queso molido, una libra de manteca, se bate bien se pone 16 huevos poniendo uno por uno batiendo para que no se corte, una libra y media de choclo y un poco de sal, pimienta y maní tostado molido y rajadas de queso.				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		TAMALES
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
AZÚCAR		1/2	LIBRA	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
QUESO FRESCO		1	LIBRA	
HUEVOS		10	UNIDAD	
HARINA DE MAIZ		1/2	LIBRA	
HERRAMIENTAS:				
Media libra de azúcar, media de manteca, cuatro quesillos, diez huevos, polvo de maíz hasta que quede en estado húmedo, se amasa bien los quesillos, se mezcla en la manteca y se vuelve amasar, allí se pone el azúcar y los huevos, se bate mucho enseguida se pone el maíz y el envoltorio de lo que se quiera.				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				TAMALES DE MAÍZ BLANCO DE SAL
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
4				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
LECHE		250	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
MAÍZ BLANCO FLOREADO		1	KL	
HOJA DE ACHIRA		20	UNIDAD	
HUEVOS		11	UNIDAD	
YEMAS		11	UNIDAD	
MANTECA DE CERDO		750	GR	
SAL		5	GR	
MAICENA		5	GR	
CANELA		5	GR	
ORÉGANO DE CASTILLA		10	GR	
ORÉGANO DE TIERRA (SILVESTRE)		10	GR	
ALMENDRAS		75	GR	
VINO TINTO		1	LT	
VINAGRE DULCE		5	ML	

Un cuartillo de leche se calienta bien, de que este bien caliente se va poniendo poco a poco maíz blanco floreado y se va mezclando con una cuchara hasta que quede una masa corriente ni dura ni suelta, se saca de la candela se hace un rollo largo y se envuelve en hojas de achira y un mantel se abriga hasta el otro día. Se baten 11 huevos entero y 11 yemas hasta que esté bien espeso, en un trasto separado se bate libra y media de manteca hasta que haga ojo, de ahí se pone poco a poco el huevo batido, de que está bien mezclado se pone la masa cocinada desmenuzando, sal necesaria y un poco de polvo de maíz, una capa de mayonesa. Se pone una muestra en una hoja para ver que falta, no se deja batir ni un instante hasta el rato de hacer los tamales



NOMBRE DE LA PREPARACION:				CONDUMIO (TAMALES DE MAÍZ BLANCO DE SAL)
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
4				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
CEBOLLA BLANCA	REDONDOS	100	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
MANTECA DE CHANCHO		15	GR	
CLAVO		5	GR	
CANELA		5	GR	
AJO	BRUNOISE	15	GR	
COMINO		5	GR	
PIMIENTA		5	GR	
NUEZ MOSCADA		5	GR	
PAPA CHOLA		500	GR	
SAL		5	GR	
MANÍ TOSTADO		50	GR	
SALCHICHÓN		50	GR	
TOCINO		50	GR	
ACEITUNAS		50	GR	
PASAS		50	GR	
AJÍ		50	GR	
POLLO DESMENUZADO		100	GR	
PREPARACIÓN:				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				TORTILLAS DE SAL	
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:			
4					
	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:	
HARINA DE MAIZ		1	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:	
SAL		5	GR		
GRASA		1/2	LB		
HUEVOS		6	UNIDAD		
MANTECA DE CHANCHO		1	LB		
PEREJIL		20	GR		
ALBAHACA		20	GR		
ROMERO		20	GR		
TOMILLO		20	GR		
SAL MOLIDA		5	GR		
PAPA CHOLA		1	LB		
CEBOLLA		500	GR		
QUESO		500	GR		
HERRAMIENTAS:					



En una libra de azúcar bien florecida, de que este bien mezclado se pone media litro de agua, se desleída ya hirviendo, se añade manteca fría y media libra de mata, todo se amasa; quede la masa en estado de hacer con facilidad condumio, cocción papas cholas y bien suaves estas se aplastan calientes se pone sal molida necesaria, bastante cepicada, color hasta que esté bien colorado y media libra de manteca, se mezcla todo y se enfría antes de hacer las tortillas para que no queden agria, una vez que este frío hecho rajas bien delgadas y se mezcla con las papas.



SOPAS

NOMBRE DE LA PREPARACION:				CALDO DE TOCINETA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
CARNE DE RES		1/2	LIBRA	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENT
TOCINO		240	GR	
ZANAHORIA		100	GR	
CEBOLLA		30	GR	
NABO		1	UND	
ARROZ		250	GR	
FIDEOS O SÉMOLA		250	GR	
HARINA		250	GR	
MANTECA DE CERDO		50	GR	
HIERVAS		10	GR	
SAL		10	GR	
PIMIENTA		3	GR	
HUEVOS		5	UNIDADES	

Se pica media libra de carne de vaca, ocho onzas de tocino, zanahoria, cebolla, nabo, clavo, en 1 litro de agua, se agrega sal y se deja hervir, después de media hora se pasa por un cedazo. Para hacerlo con arroz, con fideos o con sémola se debe poner cada una de estas en un saco, y ponerlo en agua hasta que se cocine, una vez esté listo se desata el saquito y en una sopera se pone el caldo encima, se añade hiervas en manteca con un poco de harina, remojándolo todo en el caldo se deja un poco espeso, se añade la carne, sal, pimienta, huevos estrellados.



NOMBRE DE LA PREPARACION:				CONSOMÉ O CALDO NEGRO
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
4				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
CHAQUIANGO (TENDÓN DE LA RES)		1	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
POLLO		1	LB	
GALLINA		1	LB	
CARNE DE BORREGO		1	LB	
CARNE DE PUERCO		1	LB	
MANTECA DE CERDO		20	GR	
SAL		10	GR	
PIMIENTA DULCE		1	GR	
CANELA		5	GR	
CLAVO DE OLOR		1	GR	
CEBOLLA BLANCA LARGA		40	GR	
APIO		40	GR	
CLARAS DE HUEVO		65	GR	
PIMIENTO		5	ML	
AZÚCAR		5	GR	
LIMÓN		5	ML	

Se hace el caldo con un chuquiango, pollo, gallina, carne de borrego y carne de puerco, cuando está hirviendo se pone sal, dos pimientos dulce, dos clavos, un tallo de cebolla y una rama de apio, de que ha hervido bien y esté cocido el caldo, en un traste separado se pone tres tallos blancos de cebolla, dos claras de huevo, una rama de apio, pimienta, sal molida, un poquito de azúcar, sal necesaria y unas gotas de limón, esto se bate bien y cuando ya haya hecho espuma las claras (punto de nieve), se pone el caldo cernimos y sin una gota de flor que quede desgrasado por



Instituto Superior Tecnológico Japonés
Registro Institucional No 17- 082
Departamento de Investigación
Informe Final de Proyectos de Investigación

Versión: 2.0

completo, enseguida se pone un poco de caramelo hasta que quede de un color agradable y también se prueba para que quede de sabor agradable. Cuando haya hervido un buen rato se cierne en una servilleta hasta que quede bien pura y cristalina.



NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		POTAJE DE CAMERAM
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
APIO	BRUNNOISE	40	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
COL	BRUNNOISE	40	GR	
ZANAHORIAS	BRUNNOISE	40	GR	
NABO	BRUNNOISE	40	GR	
PUERROS	BRUNNOISE	40	GR	
CEBOLLA BLANCA	OPCIONAL	40	GR	
SAL		5	GR	
MANTEQUILLA		50	GR	
PIMIENTA		5	GR	
HIGADO DE AVE	CUADRADO	100	GR	
MACARRONES		100	GR	
QUESO FRESCO	RALLADO	200	GR	

Se pone a macerar o blanquear y en cantidad relativa al número de comensales, apio, col, zanahorias, nabos y puerros a falta de este último se pone cebollas picadas mediano, póngase estas legumbres a fuego en una cacerola, con un pedazo grande de mantequilla, sal, pimienta se deja hervir a fuego lento y algunos minutos antes de su cocimiento, se pone hígados de ave igual picados mientras tanto se hace cocer macarrones y se ralla un poco de queso. Se pone un trasto hondo al fuego, se unta al fondo mantequilla y se coloca una capa de fideo macarrón encima, otra capa de legumbres preparadas otra capa de queso rallado y pedazos de mantequilla, se vuelve a empezar por el mismo orden hasta que se rellene hasta el borde el traste, teniendo cuidado que la última capa sea de queso rallado, se pone a hervir por el tiempo necesario. "Plato traído por los españoles para la cuaresma".



NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		SOPA DE LECHUGAS
5				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
LECHUGAS		1	UNIDAD	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
TERNERA		100	GR	
TOCINO		100	GR	
ZANAHORIA	REBANADAS	150	GR	
CEBOLLA LARGA		60	GR	
MIGAS DE PAN		40	GR	
<p>Se utilizan lechugas frescas, se limpian con agua hervida manteniéndolas enteras, se las enfría y escurre para poder atarlas. En una olla se pone lonjas de ternera y tocino, luego se colocan las lechugas ya sazonadas, se añade zanahorias en rebanadas, tres cebollas y dos clavos. Se les hecha un buen caldo y se cocina a fuego lento, se cortan las lechugas en tiras largas y se coloca en un traste con una cama inicial de migas de pan y otra de lechugas y así sucesivamente hasta emplearlas todas, se la remoja con caldo pasado por un cedazo y se pone al fuego.</p>				

NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		SOPA DE PESCADOS
5				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
ZANAHORIAS		100	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:



CEBOLLAS		100	GR
MANTECA DE CERDO		30	GR
PEREJIL		10	GR
LAUREL		2	GR
AJO		20	GR
PESCADO		1	LB
TINTURA DE AZAFRÁN		1	GR
CORTEZAS DE PAN TOSTADO		150	GR

Se cortarán zanahorias y cebollas, se pone en un traste manteca de cerdo, se añade perejil, laurel, una cabeza de ajo, cuando todo este cocido se para por un cedazo y se hecha los trozos de pescado, se saca de este caldo lo que se necesita para la sopa y se añade tintura de azafrán y se coloca en una sopera cortezas de pan tostado y el caldo que fue pasado por un cedazo, haciendo después la salsa que se requiere para el pescado.

NOMBRE DE LA PREPARACION:				SOPA DE SAMBO
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
CALABAZA		1	UNIDAD	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
SAL		5	GR	
MANTECA DE CERDO		30	GR	
NUEZ MOSCADA		3	GR	
MIGAS DE PAN		40	GR	
CREMA DE LECHE		20	GR	



HERRAMIENTAS:

Se utiliza una calabaza madura, se quita su cáscara, se limpia y se corta en tiras, en un traste se coloca agua con sal, se coloca en una olla manteca de cerdo, sal, nuez moscada y migas de pan, se coloca crema y se vuelve a mover de manera continua, se coloca pan, calabaza (zambo) y la crema y después el resto de la pasta a fuego templado, se remoja con la crema caliente y la manteca.

NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		SOPA FRANCESA (SOPA CHORREADA)
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
HUEVOS		3	UNIDAD	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
BICARBONATO		2	GR	
HARINA DE CASTILLA		75	GR	
HERRAMIENTAS:				
Un buen caldo de gallina. En un traste separado se baten tres claras de huevo de que están bien batidas se pone media cucharita de bicarbonato se mezcla enseguida , se ponen tres yemas se baten bien y se va poniendo poco a poco dos onzas y media de harina de castilla, cuando el caldo está hirviendo se saca fuera de la candela y enseguida se pone este batido, se vuelve al fuego cuidando que hierva muy lentamente, para que al hervir no se rompa esta pasta, cuando ya ha levantado bastante y vuelve a bajar se saca con mucho cuidado y se pone en una fuente para cortar en bocadillitos				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		SOPA DE HARINA TOSTADA
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	
MANTEQUILLA		50	GR	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
HARINA		50	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
CALDO DE GALLINA		100	ML	-

En una cacerola se pone un pedazo de mantequilla, se disuelve se pone un poco de harina se dora hasta que quede amarilla allí se pone un buen caldo cuidando no quede muy espeso se sirve con pedazos de pan frito.

NOMBRE DE LA PREPARACION:				lógico Japón	
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		No 17- 082	versión: 2.0
				Investigación	
				LOCO DE YUYULLUSTO (HOJAS DE MELLOCO)	
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:	
PAPAS		1	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:	
MELLOCOS		1	LB		
LECHE		750	ML		
ACEITE		30	ML		
HUEVOS		3	UNIDAD		
CEBOLLA BLANCA		20	GR		
AJOS		20	GR		
MANÍ MOLIDO		20	GR		
COLOR EN MANTECA		20	GR		
SAL		5	GR		
PIMIENTA		5	GR		
COMINO		5	GR		
HOJAS DE MELLOCO		20	GR		
<p>Se coloca los mellocos más largos, se los lava y corta finamente, se cocinan con las papas peladas y cortadas en trozos, en otro traste se fritan ajo, cebolla y se añade 3 tazas de leche y se agrega maní y sal, aparte se bate 3 huevos con una taza de leche, se añade al loco se agrega el color, comino, pimienta y las hojas de melloco.</p>					



NOMBRE DE LA PREPARACION:				YAHUARLOCRO
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PANZA DE BORREGO		3	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
TRIPAS DE BORREGO		3	LB	
HIERBA BUENA		20	GR	
LIMÓN		3	UNIDAD	
PAPAS		20	GR	
ORÉGANO SECO		20	GR	
ACEITE		30	ML	
MANÍ MOLIDO		200	GR	
LECHE		1/2	LT	
SANGRE DE BORREGO		600	ML	
CEBOLLAS		40	GR	
COLOR		5	GR	
AGUACATES		2	UNIDAD	
PIMIENTA		5	GR	
SAL		5	GR	
DIENTES DE AJO		4	UNIDAD	
HERRAMIENTAS:				



Se mondan las tripas y la panza y se pasan en agua y limón y se limpian con hierba buena, se deja en un traste con agua, deben quedar blancos y se escurre. En otro traste se pone dos litros de agua y se cocina el menudo, se hace un condumio con cebolla picada en trozos y aceite, ajo picado, pimienta, sal y el color, se incorpora este condumio al caldo, se pone orégano fresco atado en un cordón. Se cocina la sangre, escurre y se desmenuza, se fríe en aceite con cebolla picada, sal y pimienta. La sangre se sirve fría y se adorna con tomates y aguacate.

PLATOS FUERTES

NOMBRE DE LA PREPARACION:				ARROZ A LA TURCA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
ARROZ		300	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
CALDO DE CARNE		3	LT	
TINTURA DE AZAFRÁN		3	GR	
MANTECA DE CERDO		50	GR	
HERRAMIENTAS:				
A una cantidad de arroz cocido con caldo de carne, se pone tintura de azafrán y pimienta en polvo, una vez hierva se pone en un traste con manteca en el fondo y se cocina, se añade el caldo en una taza aparte para las personas que deseen tomarlo más claro.				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				BIFTECK
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
LOMO DE TERNERA		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
ACEITE		40	ML	
VINAGRE		40	ML	
SAL MOLIDA		5	GR	
PEREJIL		10	GR	
ZUMO DE LIMON		15	ML	
PAPAS		1	LB	
PLÁTANOS		1/2	LB	
<p>Este es un aderezo inglés, se corta en el lomo de res o ternera, se machaca y adoba en vinagre con aceite, se pone sal molida y se pone a la parrilla, en otro traste se pone manteca, sal, perejil y zumo de limón y el lomo se coloca en esta mezcla, se acompaña con papas, plátanos.</p>				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				CALABAZA RELLENA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
CALABAZA		1	UNIDAD	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
SAL		5	GR	
CARNE DE CERDO		80	GR	
MANTECA DE CERDO		50	GR	
CEBOLLA		40	GR	
HUEVO		3	UNIDAD	
ACEITUNAS		20	GR	
HERRAMIENTAS:				
<p>Después de limpiar bien la calabaza se hace un hueco y se saca por un extremo todo el corazón y se cocina; el relleno se lo hace con carne de puerco cocinada y picada finamente, esta se cuaja con cebolla frita y dos yemas de huevo, sal, especias, cebollas curtidas y aceitunas cortada, se pone a fuego lento y se pone en un traste engrasado al horno.</p>				

NOMBRE DE LA PREPARACION:	CHANFAINA
---------------------------	-----------



# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PULMÓN DE CERDO		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
ESPECIAS		20	GR	
HUEVO		5	UNIDAD	
MANTECA DE CERDO		50	GR	
CEBOLLAS		40	GR	
PEREJIL		10	GR	
SAL		5	GR	

Los bofes se hacen trozos del tamaño de un garbanzo, se mezcla con especias, yema de huevo, se fritan con manteca de cerdo, se sirve con una salsa de maní, cebolla picada menudamente y perejil.



NOMBRE DE LA PREPARACION:				CODORNIZ
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
4				
INGREDIENTES	CORTES	P.N	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PERDIZ		1	UNIDAD	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
CEBOLLA BLANCA LARGA	PICADO REDONDO	120	GR	
MANTECA DE CERDO		100	GR	
AJÍ	BRUNOISE (BIEN PICADO)	20	GR	
SAL		10	GR	
PEREGIL	FINAMENTE PICADO	20	GR	
ORÉGANO SECO		5	GR	
COMINO		5	GR	
PIMIENTA NEGRA		5	GR	
CLAVO DE OLOR		5	GR	
CANELA		5	GR	
AJO	BRUNOISE (BIEN PICADO)	15	GR	



VINAGRE		5	ML
AZAFRÁN	MOLIDO	2	GR
ALMENDRAS	MOLIDAS	50	GR
BOUQUET GARNI (MATAS)		80	GR
PEREJIL		20	GR
ALBAHACA		20	GR
ROMERO		20	GR
TOMILLO		20	GR

Se ahogará la cebolla bien menudas en bastante manteca , se pone ají bien picado y lavado, sal necesario, perejil picado, orégano seco, pimienta, clavo, canela, comino y ajo picado, vinagre azafrán molido, un poco de matas, almendras molidas una vez de que este bien ahogado se pondrá las perdices pasadas en vinagre.

NOMBRE DE LA PREPARACION:				FRITADA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PIERNA DE CERDO		4	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
ESPINAZO DE CERDO		2	LB	



CEBOLLA BLANCA		30	GR
CEBOLLA PAITEÑA		80	GR
MANTECA DE CERDO		1	LB
SAL		8	GR
DIENTES DE AJO	MOLIDO	10	UNIDAD

Se hacen trozos grandes de la carne de la pierna y del espinazo de puerco, en un traste se pone 1/2 litro de agua, cebollas, los ajos ya molidos, sal y las grasas del cerdo a cocinar, luego se añade los trozos de carne, y se mueve con una cuchara de palo, se añade la manteca de cerdo y se cocina hasta que esta clarifique.



NOMBRE DE LA PREPARACION:				GUIISO DE LIEBRE	
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:			
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:	
LIEBRE				TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:	
VINO TINTO		100	ML		
LAUREL		10	GR		
TOMILLO		10	GR		
ALBAHACA		10	GR		
SAL		5	GR		
PIMIENTA		5	GR		
CHAMPIÑONES		20	GR		
CEBOLLETAS		20	GR		
MANTECA DE CERDO		20	GR		

Se destripa, despelleja, se retira el hígado que luego se pondrá con la sangre y se corta en trozos, se parte en dos la espalda, se quita la piel del vientre, se corta el lomo por encima de las ancas y el pecho en varias partes, se deshuesa las ancas desde la articulación, y se divide en dos dejando un espacio, la cabeza se puede dividir en dos o dejarla intacta, en un traste se pone media libra de tocino picado rehogado en manteca, se pone en la liebre y se mueve sin parar y se polvorea harina, se pone vino tinto, agua, matas, sal, pimienta, se añade callampas, y cebolletas curtidas o pasadas en manteca. Después de haber quitado la hiel al hígado, se desengrasa y reduce se pasa por una servilleta y se pone cuando el guiso ya no hierve.



NOMBRE DE LA PREPARACION:				HORNADO
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PIERNA DE CERDO		8	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
PEREJIL		20	GR	
AJÍ		1	UNIDAD	
CEBOLLA BLANCA		20	GR	
PANELA		10	GR	
AJO MOLIDO		200	GR	
SAL		45	GR	
PIMIENTA		30	GR	
COMINO MOLIDO		30	GR	
ACHIOTE MOLIDO		30	GR	

El adobo es a base de ajo molido, sal, pimienta, comino molido y achiote en polvo, Se monda la pierna con una servilleta y se saca el cuero de la carne, se hacen huecos en la carne hasta llegar al hueso, y se introduce por esos huecos el adobo, se pone al horno y se mueve constante hasta que la carne este cocida, para el chiriucho se debe poner el perejil picado finamente, ají limpiado picado, cebolla blanca picada y la panela en un trate con agua y esto se pone encima de la pierna.



NOMBRE DE LA PREPARACION:				LENGUA DE VACA	
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:			
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:	
LENGUA DE RES		1.4	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:	
CEBOLLA		30	GR		
TOMATE		80	GR		
AJÍ		20	GR		
VINO		30	ML		
VINAGRE		8	GR		
ESPECIAS		25	GR		
CEBOLLA ROJA		10	GR		
AZÚCAR		5	GR		
DIENTE DE AJO		3	GR		
PAN DE HUEVO	MOLIDO	180	GR		
OREGANO		7	GR		
ACEITE		12	ML		
PIMIENTA EN POLVO		3	GR		
HERRAMIENTAS:					
<p>Se cocina y se pone en un traste junto con una salsa de frito de cebolla picada, tomates, se pone la lengua con ajíes enteros curtidos, vino, vinagre, especias, cebollas curtidas, azúcar, un diente de ajo, y caldo. La lengua se corta en 4 partes y una vez hierva se cuaja en el mismo traste pan de huevo molido y mojado, y se continúa a fuego lento, se sirve con pimienta en polvo, orégano y aceite.</p>					



NOMBRE DE LA PREPARACION:				LOMO BORRACHO
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
LOMO DE RES		3	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
PIMIENTA		50	GR	
SAL		50	GR	
AJO		45	GR	
CEBOLLA		20	GR	
AJÍ		20	GR	
HERRAMIENTAS:				
Se cocinan los lomos con sal, pimienta y ajo, se los deja enfriar por un cuarto de hora, después se coloca encima una capa de salsa blanca, se tapa con otra fuente para que reciba fuego por ambas partes hasta que se haya cocido, para servir se coloca cebolla y ajíes curtidos.				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		MENESTRA DE LA NIÑA
5				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PECHUGAS DE POLLO		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
ARROZ DE CASTILLA	COCIDO	300	GR	
PAN		150	GR	
<p>En un mortero se procede a majar pechugas de pollo asadas con arroz de castilla bien cocido y escurrido, se hace con ellos suco claro añadiendo caldo, se pasa por un cedazo sin escurrir se añade a los demás restos que se reunirán con los huesos majados en el mortero, se coloca la segunda mezcla en la candela y se deja por una hora, se retira del fuego se pasa todo el caldo y se maja con el pan o fritos de harina, según se quiera, no añadiendo el primer suco de pechuga si no al momento de servir. "Suco, se refiere a puré."</p>				



Instituto Superior Tecnológico Japon
Registro Institucional No 17- 082
Departamento de Investigación
Informe Final de Proyectos de Investigación

Versión: 2.0



NOMBRE DE LA PREPARACION:				LOMO RELLENO
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
LOMO		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
AJOS		30	GR	
AJÍ COLORADO		20	GR	
AZÚCAR		10	GR	
VINAGRE		5	ML	
AZAFRÁN		3	GR	
VINO TINTO		80	ML	
MANTECA DE CERDO		40	ML	
PIMIENTA EN POLVO		3	GR	
SAL		3	GR	
CEBOLLA		30	GR	
ORÉGANO		12	GR	
CANELA EN POLVO		2	GR	

HERRAMIENTAS:

Se hace cecinas delgadas y se adoba con ajos, ají colorado, azúcar, vinagre, azafrán, se martaja bien la carne de cerdo, huevos y especias, una copa de vino y una copa de vinagre, azúcar molido y esto mezclado se pone a cuajar en un traste con manteca, una vez este cuajado se saca y se riega encima costra rallada y pimienta en polvo, esto se envuelve con la cecina y se cose con hilo cuidando de darle figura, se pone en una fuente untada de manteca y se coloca al horno hasta que este cocido y se sirve. Cuando no se requiere ahornado se hace caldo escabeche, y se verá



si se hace uso de la cecina, se divide en partes la parte cuajada y se pone en el caldo. El caldo se hace con gruesos trozos de cebolla en manteca, y se pone ají, cebolla curtidos, el mismo caldo en el que se coció el lomo, vino, azúcar vinagre y especias y para servir en la mesa se pone encima orégano seco y canela en polvo.

NOMBRE DE LA PREPARACION:				LOMO DE BUEY
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
CEBOLLA		20	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
DIENTE DE AJO		3	GR	
MANTECA DE CERDO		50	GR	
LOMO		2	LB	
PIMIENTA MOLIDA		3	GR	
ACEITE		25	ML	
VINAGRE		5	ML	
PAPAS		3	LB	

Se pica menudo (corte pequeño), se desagua y se cocina en un traste con cebolla picada, un diente de ajo y un trozo de manteca, se cocina hasta que se haga un caldo, se pone una salsa con tomate y pimienta, aceite, vinagre y papas cocinadas.



NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		PATATAS TULFAS
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PAPAS		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
HUEVOS		6	UNIDAD	
SAL		5	GR	
CEBOLLAS		20	GR	
MANTECA DE CERDO		20	GR	
PIMIENTA EN POLVO		5	GR	
MANI MOLIDO		10	GR	
HERRAMIENTAS:				
<p>Se lavan, mondan (limpian) y se pasan por un colador, en un traste se mezcla con yemas de huevo, sal , manteca se amasa y se hacen tortillas pequeñas que se rellanaran del siguiente condumio: cebolla picada, manteca, pimienta, maní molido, yemas de huevo que servirán para cuajar el relleno , se pone en las tortillas y se cierran dando la forma requerida y se ponen en el horno.</p>				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				PEJE CON PIÑA (TOLLO CON PIÑA)
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		PAPILLOTE
4				
INGREDIENTES	CORTES	P.N	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
TOLLO (PEJE)		1	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
CEBOLLA BLANCA LARGA	PICADO REDONDO	120	GR	
AJO	BRUNNOISE (PICADO FINAMENTE)	15	GR	
BOUQUET GARNI (MATAS)		80	GR	
PEREJIL		20	GR	
ALBAHACA		20	GR	
ROMERO		20	GR	
TOMILLO		20	GR	
PIMIENTA NEGRA		5	GR	
CLAVO DE OLOR		5	GR	
CANELA		5	GR	



PLÁTANO VERDE	BATONNET (PICADO EN DEDOS)	50	GR
PIÑA	PICADA	120	GR
VINO DULCE		20	ML
ALMENDRAS	MOLIDAS	50	GR
VINAGRE DE VINO TINTO		20	ML
AZAFRÁN	MOLIDO	2	GR
AJÍES		15	GR
ORÉGANO DE CASTILLA		10	GR
ORÉGANO DE LA TIERRA (SILVESTRE)		10	GR
COMINO		5	GR
MANTEQUILLA		30	GR
MANTECA DE CERDO		30	GR
PAPAS (BLANCA)		150	GR
ACEITUNAS		10	GR

PREPARACIÓN:

Se desagua el peje, se lava bien y se pone al sol a secar, se hace la salsa con bastante cebolla picado redondo, ajo picado, tomates, matas, pimienta, clavo de olor y canela, plátano picado, piña picada, vino dulce, almendras molidas, un poco de vino agrio, azafrán molido junto con dos ajíes bien lavados, orégano de castilla, orégano de la tierra, comino, todo esto se ahogará con mantequilla y manteca, hecha esta salsa se pone en una fuente una capa de está encima del pescado y se vuelve a cubrir con la misma salsa rellenándole bien, encima se le



pone pimienta molida, ajíes curtidos, papas, cebollas y aceitunas un poco de mantequilla, y matas para que se tueste bien.

NOMBRE DE LA PREPARACION:				PIES DE VACA	
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:			
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:	
PATAS DE RES		3	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:	
CEBOLLA		30	GR		
AJÍ		20	GR		
DIENTES DE AJO		10	GR		
MANI MOLIDO		30	GR		
PAN FRITO RALLADO		50	GR		
AZAFRÁN		3	GR		
ESPECIAS		25	GR		
MANTECA DE CERDO		40	GR		
PREPARACIÓN:					
<p>Se lavan y cocinan y luego se lavan otra vez, en un trasto se hace un caldo con cebolla picada, ají picado y lavado, dientes de ajo finamente picados, maní molido, pan frito rallado, azafrán, un pedazo de manteca, este caldo debe ser espeso y se coloca las patas de la vaca y se añade más manteca y se pone al horno hasta que se dore, por lo general en unos 20 minutos.</p>					



Instituto Superior Tecnológico Japon
 Registro Institucional No 17- 082
 Departamento de Investigación
 Informe Final de Proyectos de Investigación

Versión: 2.0

NOMBRE DE LA PREPARACION:				POLLO EN SALSA DE ALMENDRAS (TÓRTOLAS)
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
4				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
POLLO (TÓRTOLAS)	ENTERAS	2	UNIDAD	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
VINAGRE (SALMUERA)		2	LT	
SAL (SALMUERA)		40	GR	
CEBOLLA BLANCA LARGA	BRUNOISE	60	GR	
AJO	BRUNOISE	15	GR	



MANTECA DE CERDO		60	GR
COMINO		5	GR
PIMIENTA		5	GR
CANELA		5	GR
ORÉGANO DE CASTILLA		10	GR
ORÉGANO DE TIERRA (SILVESTRE)		10	GR
ALMENDRAS		75	GR
VINO TINTO		1	LT
VINAGRE DULCE		5	ML

PREPARACIÓN:

Se ponen los pollo (tórtolas) a cocinar en agua y después se las pone en vinagre y sal, se dejan que se pasen bien y adecue y estén bien pasados se pone en la salsa hecha de la siguiente manera: Bastante cebolla picada, ajo picante, manteca bastante, toda especia, media lata de almendras bien molidas y vino, esto se ahoga, se pone la sal necesaria, una punta de dulce de vinagre y en todo esto se pone las tórtolas, se hace a hervir a fuego lento hasta que se pasen en el ahogado, cuando este un poco seco se pone en la fuente.



NOMBRE DE LA PREPARACION:				ROPA DE VIEJA DE LOMO DE VACA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
LOMO DE RES		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
MANTECA DE CERDO		40	GR	
ESPECIAS		20	GR	
TOMATE		80	GR	
CEBOLLA		30	GR	
VINAGRE		8	GR	
AJO MOLIDO		10	GR	
ORÉGANO		10	GR	
PREPARACIÓN:				
Al lomo de vaca se corta en rebanadas cuando aún se encuentran crudos, en un traste se pone manteca, especias, tomate, cebolla, vinagre, ajo molido, orégano, en un poco de caldo.				

NOMBRE DE LA PREPARACION:				SESOS CON MANTECA NEGRA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		



INGREDIENTES	CORTES	P.N	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
SESOS DE RES		2	LB	
SAL		5	GR	
ZUMO DE LIMON		10	ML	
CEBOLLA		30	GR	
PEREJIL		20	GR	
LAUREL		10	GR	
SESOS DE RES		2	LB	
PEREJIL		20	GR	
PREPARACIÓN:				
Se colocan los sesos en agua caliente para limpiar sangre, luego se sacan y se pone nuevamente en agua hirviendo, se sacan nuevamente y se colocan en agua fría, de ahí se cocinan en zumo de limón con cebolla en rebanadas, sal, perejil y laurel, Se adoban y se escurren en un plato, se echa salsa de manteca negra y se adorna con perejil frito.				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		SUCO DE PATATAS
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PAPAS		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
CEBOLLAS		40	GR	
MANTECA DE CERDO		20	GR	
PIMIENTA		5	GR	
SAL		5	GR	
MANÍ MOLIDO		10	GR	
QUESO FRESCO	RALLADO	80	GR	
LECHE		100	ML	
HUEVOS		3	UNIDAD	
LECHUGAS		40	GR	
AJÍ		20	GR	
PIMIENTA EN POLVO		10	GR	
PREPARACIÓN:				
<p>Una vez limpias y cocinadas las papas, se majan en un mortero, en un traste se pone cebollas fritas en manteca de cerdo, sal, pimienta, maní molido, queso fresco rallado, leche y natas se mezcla constante y se añade yemas de huevo batidas, se sirve con lechuga enjuagada en agua con sal, cebollas y ajíes floreados, queso rallado, huevos duros en rebanadas y fritos de masa de pastel y pimienta en polvo.</p>				



CHARCUTERÍA

NOMBRE DE LA PREPARACION:				CHORIZOS
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
LOMO DE CERDO		4	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
MANTECA DE CERDO		6	ONZAS	
VINAGRE		20	ML	
JUGO DE MANZANA AGRIA		20	ML	
TOMILLO		20	GR	
LAUREL		20	GR	
ALBAHACA		20	GR	
SAL MOLIDA		5	GR	
ACHOTE EN POLVO		5	GR	
TRIPAS DE RES O BORREGO		1	LB	
HIERBA BUENA		20	GR	
NARANJA		3	UNIDAD	
PREPARACIÓN:				
Se muele tres o cuatro libras de lomo de puerco, con 6 onzas de manteca cruda, se pone al molino en un trasto de barro o porcelana y sobre eso se pone un poco de vinagre y jugo de manzana agria y toda clase de especias, sal molida con achote, para dar buen sabor, amase todo muy bien, después en el mismo trasto por tres días a fin que la carne se pase bien				



amase una vez cada día, después de tres días rellénese en tripas delgadas de res o borrego previamente lavadas con hierba buena y naranja agria.

NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		CHULETAS DE BORREGO
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
COSTILLAS DE BORREGO		1	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
VINAGRE		20	ML	
PIMIENTA		5	GR	
SAL		5	GR	
CEBOLLA LARGA		20	GR	
AJO		10	GR	
BIZCOCHO MOLIDO		20	GR	
HUEVO		1	UND	
MANTECA		30	GR	
PREPARACIÓN:				
<p>Las costillas de borrego se cortan en pedazos y se raspa bien al hueso, formando la chuleta, enseguida se le pone a cocinar en agua con vinagre sal y pimienta , tallos de cebolla, ajos y un pimiento y un poco de especería, cuando están suaves se sacan se escurren y envolviéndoles en huevo y bizcocho molido se fríen en manteca bien caliente.</p>				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		JAMÓN
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PIERNA DE CERDO		1	UND	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
SAL		100	GR	
LAUREL		20	GR	
SAL MARINA		1	LB	
TOMILLO		20	GR	
PREPARACIÓN:				
<p>La pierna de puerco, se le quita el hueso de la mitad, para que quede solo la carne y el hueso para poder colgar en un trasto se pone agua y sal hasta que al poner un huevo este se rebalse(resbale) para encima, entonces se conoce que la sal esta suficiente ; en esta salmuera se pone un litro de nitro en polvo, romero, una hoja de laurel, tomillo y se le deja el jamón por tres o cinco días, teniendo cuidado de voltearlo de un lado al otro, al cabo de estos días se saca de la salmuera, se le cuelga para que se escure y se pone al sol por unas horas, después se cuelga en un lugar que reciba humo y se le tiene por el tiempo que se requiera. Cuando se requiere gastarlo se cocina en un trasto grande para que se sumerja bien el jamón. Antes de cocinarlo se desagua un día, midiendo las aguas para que se quite algo la sal y el sabor del humo, para cocinar el jamón se pone también en el agua tomillo y romero y una hoja de laurel, se saca cuando este cocido y suave y se pone a hornear regando encima vino y un bizcocho molido.</p>				



--

NOMBRE DE LA PREPARACION:				MORCILLA BLANCA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
MANTECA DEL ESTÓMAGO DEL CERDO		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
COL		50	GR	
ARROZ DE CASTILLA		50	GR	
CEBOLLA LARGA		40	GR	
LAUREL		20	GR	
TOMILLO		20	GR	
ALBAHACA		20	GR	
HUEVOS		8	UNIDAD	
SAL		5	GR	
PEREJIL		40	GR	
OREGANO DE CASTILLA(SIERRA)		20	GR	
OREGANO DE LA TIERRA(COSTA)		20	GR	
BLEDO (AMARANTO)		20	GR	



LECHE		20	ML
BIZCOCHO MOLIDO		20	GR
NUEZ MOSCADA		20	GR
MANÍ	MOLIDO	20	GR
PALMITO (OPCIONAL)		20	GR
TRIPAS DE CERDO O RES		1	LB
PIMIENTA		10	GR
RASPADURA (PANELA)		20	GR
NARANJAS		4	UNIDAD

PREPARACIÓN:

En un traste se pican menudo la manteca de la tela de la barriga de cerdo y se pone un poco de col cocida y picada muy delgado, arroz de castilla cocido, cebolla picada menudo, especies de sal, especies de dulce, sal, pimienta, orégano de castilla, perejil, orégano de la tierra, bledo, cortado fino para que no quede muy recargado de hierbas, huevos ocho o diez según la cantidad, matas un poco de leche y bizcocho molido, nuez moscada, maní molido, todos estos ingredientes se mezclan bien y se deja al gusto sin que pase mucho el dulce, si hay proporción se pone palmito picado menudo y cocido, se hacen las morcillas y se cocinan en el siguiente caldo: En bastante agua se ponen los menudos muy bien lavados y frotados en naranja agria, allí se pone bastante cebolla, perejil, manteca, pimienta y un pedazo de raspadura, cuando están cocidos los menudos, se ponen las morcillas y se cocinan hasta que la introducir un aguja gruesa en la morcilla salga líquido cristalino. // Para lavar las tripas después de vaciadas se voltean con un palo al otro lado y lavamos con bastante agua, después se frotan con hierba buena y naranja agria.

NOMBRE DE LA PREPARACION:

MORCILLAS DE SANGRE



# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
4				
INGREDIENTES	CORTES	P.N	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
SANGRE DE CERDO (DEL ESTÓMAGO)		2	LT	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
HUEVOS		10	UNIDAD	
MANTECA DE CERDO		50	GR	
SAL		10	GR	
TOMILLO		20	GR	
ALBAHACA		20	GR	
ROMERO		20	GR	
PIMIENTA		5	GR	
NUEZ MOSCADA		5	GR	
CLAVO		10	GR	
TRIPAS DE CERDO O DE RES		1	LB	
CEBOLLA LARGA		20	GR	
MENTA		10	GR	
PEREJIL		20	GR	
PREPARACIÓN:				
<p>En la sangre que saca en la barriga y si esta poca se pone se pone de la que sacan al matar al puerco, se ponen 10 huevos enteros, un real de matas, sal, pimienta, nuez moscada, clavo, manteca, un pedazo de menta y manteca picada muy menudito, todo esto se mezcla bien y se rellenan las tripas , que hechas las morcillas se cocinan en agua hirviendo con cebolla perejil y sal.</p>				



BEBIDAS

NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		CHAMPÚS
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
HARINA DE MAIZ CRUDA		1	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
PANELA		2	LB	
CLAVO DE OLOR		10	GR	
PIMIENTA DULCE		20	GR	
CANELA		20	GR	
MOTE	PELADO	1	LB	
PIÑA		500	GR	
JUGO DE NARANJILLA		1/2	LITRO	
CHAMBURO O BABACO	PICADO	500	GR	
HOJAS DE NARANJA O LIMÓN		20	GR	
HERRAMIENTAS:				
PREPARACIÓN:				
<p>En dos litros de agua se mezcla la harina, se revuelve constante y se cocina, se retira de la candela y se deja reposar en un traste de barro por tres días, Se cocina la panela en agua hasta que se haga una miel, en otro traste se cocina el clavo, la pimienta y canela, se mezcla la colada, con la miel y el clavo la pimienta y la canela. se añade el mote las hojas de naranja y limón y al final se pone la piña y el babaco.</p>				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		COÑAC
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PASAS		1/2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
CIRUELAS		8	UNIDAD	
CANELA		20	GR	
TÉ FINO		30	GR	
CLAVO DE OLOR		10	GR	
POLVO DE IRIS		50	GR	
AGUARDIENTE		4	LITROS	
PREPARACIÓN:				
<p>Media libra de pasas, de estas se escogen las más gruesas y se les quita las pepas, se tuestan en una paila a fuego lento, cuando están bien esponjadas se ponen ocho ciruelas, pasadas cortadas en pedazos, cuando ya estén en un color obscuro se sacan en un plato y así caliente se ponen en una botella con alcohol sacudiendo para que salga el color. En unos frascos pequeños se pone en el uno té fino una raja de canela y unos pocos clavos de olor, en otro frasco polvo de iris, se les pone alcohol y se deja para que salga la esencia. En un trasto se pone 3 botellas de alcohol, que sea bien fuerte, se pone lo de las pasas lo suficiente para dar color, una cucharadita de la esencia de té y otra de la esencia de iris, se les aumenta agua natural hasta que quede de 20 °, esto se embotella se le pone a estilar en la destiladera dos veces. Se compra esencia de coñac blanca y se le pone medio gramo en cada botella. Se advierte que no se quemen las pasas para que no quede muy amargo.</p>				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				ANISADO
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
AGUARDIENTE		8	LT	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
CANELA		1	ONZ	
PIMIENTA DEJAMAICA		7	GR	
LIMONES		2	UNIDAD	
CLAVO DE OLOR		7	GR	
GUINEOS		2	UNIDAD	
MEJORANA		20	GRAMIOS	
ROMERO		20	GRAMOS	
CARBÓN		20	GRAMIOS	
CARNE DE RES		50	GRAMIOS	
ANÍS		20	GRAMOS	
PREPARACIÓN:				
Aguardiente 8 litros, canela 1 onza, 1/4 de Onza de clavo, 1/4 de pimienta de Jamaica, una corteza de sidra, corteza de dos limones y corteza de dos guineos, una rama de mejorana y otra de romero, algunos pedazos de carbón y uno de carne, un litro de anís desaguado un momento, antes de la mezcla, la destilación no se hará sino hasta que empiece el vinillo.				

NOMBRE DE LA PREPARACION:

ANISADO DE CEBADA Y MOROCHO



# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
4				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
AGUARDIENTE		10	LT	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
ANIS VERDE (ANÍS ESPAÑOL)		1	LB	
RAÍZ DE IRIS		30	GR	
ANÍS MOLIDO		15	GR	
AZÚCAR		590	GR	
CEBADA		90	GR	
MOROCHO		90	GR	
CANELA		15	GR	
LIMA	CÁSCARA	20	GR	
PREPARACIÓN:				
En diez litros de aguardiente desinfectado, se pone una libra de anís verde, media onza de raíz de iris, media onza de anís molido más tres onzas de azúcar seca, cinco onzas de ladrillo (panela) tres onzas entre cebada y morocho, onza y media de carbón, onza de suero de calcinato, una cuchara de canela, las cáscaras de media lima, después de destilarlo se pone una libra de azúcar.				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				MISTELA CARTUGA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
MELESSA (TORONJIL)		60	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
ISHPINGO		60	GR	
RAÍZ DE ANGÉLICA		60	GR	
MASIS (NUEZ MOSCADA)		4	GR	
ALCOHOL ETÍLICO		1	LT	
MANÍ		20	GR	
AZAFRÁN		3	GR	
PIMIENTA DULCE		1	GR	
CANELA		5	GR	
CLAVO DE OLOR		1	GR	
CEBOLLA BLANCA LARGA		40	GR	
APIO		40	GR	
CLARAS DE HUEVO		65	GR	
PIMIENTO		5	ML	
AZÚCAR		240	GR	
LIMÓN		5	ML	
PREPARACIÓN:				
<p>Melisa 2 onzas, ishpingo 2 onzas, raíz de angélica, canela 1/2 onza, manís 1/8 de onza, alcohol etílico 1 litro. Todo esto se pone en maceración por ocho días, después se saca por alquitara, esta cantidad es para cada litro, después se divide en litro, una se deja blanca, en otro litro se pone 1/8 de onza de azafrán y en otro litro se pone melisa fregando en la mano para dar color verde y por último en cada litro 8 onzas de azúcar en polvo al tiempo de poner en la alquitara de igual cantidad de agua y alcohol.</p>				



SALSAS

NOMBRE DE LA PREPARACION:				MAYONESA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
HUEVOS		2	UNIDAD	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
ACEITE		50	ML	
VINAGRE		50	ML	
LIMON		2	ML	
SAL		5	GR	
PREPARACIÓN:				
Se baten dos yemas de huevo, se va echando poco a poco aceite para que no se corte, se hace con mucha prolijidad cuando en cuando se pone un poco de vinagre y unas gotas de limón y sal correspondiente, la cantidad de aceite se pone en base a la fuente.				

RECETAS MÁS ANTIGUAS



NOMBRE DE LA PREPARACION:				BOLOVANES
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
4				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
HARINA DE CASTILLA		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
HUEVOS		16	UNIDAD	
AGUA		110	ML	
SAL		8	GR	
MANTEQUILLA		5	ONZ	
SESOS DE VACA		1	LB	
LECHE		220	ML	
OSTRAS		1	LB	
ZUMO DE LIMON		10	ML	
PEREJIL		10	GR	
PREPARACIÓN:				



En un tablero se pone una libra de harina haciendo un hoyo en la mitad de allí se pone un huevo, un poco de sal y dos onzas de mantequilla, se mezcla bien todo y se le aumenta medio vaso de agua, cuando está mezclada la masa, se amasa bien hasta que no se pegue en el tablero ni en la mano. Esta masa se extiende con un bolillo por dos veces y volteamos y se deja reposar. Mientras reposa la masa se pesa media libra de mantequilla se pone en la mitad y se hace 4 dobleces, se deja reposar cinco minutos y con un bolillo se extiende por dos veces dejando otros cinco minutos y vuelve a extenderse dos veces más con la que se completaban 6 veces y la séptima y última vez que se extiende se le deja la masa de 1cm de alto y se corta con un molde redondo y al tiempo de sacar del molde se voltea al pastel del molde que el asiento para encima y se le unta yema de huevos batidos y al tiempo de meter al horno se moja en agua caliente un molde redondo del tamaño de una peseta y se corta en medio del bolouvan. El temple del horno es como para pan de huevo estos Bolouvanes se rellenan con el siguiente condumio. Condumio de seso: En un trasto se pone un pedazo de mantequilla y un poco de harina se deja quemar hasta que este negro ahí se pone una tasa chica de caldo, un poco de sal y pimienta molida, en un traste separado se mezclan una taza grande de leche y 13 yemas, esto se pone en la harina quemada, zumo de limón hasta que esté bueno el sabor , se colocan los sesos cocidos y picados se le deja en el fuego hasta que cuaje.// Condumio de Ostras: En una cacerola se ponen 2 onzas de mantequilla, dos cucharas soperas se harina, un poco de sal y unas gotas de limón, se deshace a fuego lento, cuando ya está deshecho se agrega un poco de agua caliente sin dejar de menear y se le aumenta una yema de huevo y un pedazo de mantequilla, se le bate bien, se le saca y enseguida se le ponen las ostras quitando el caldo. Si se quiere hacer color verde se martaga el perejil, se cierne en el cedazo con un poco de agua, se cierne en una servilleta y luego el espeso que queda pegado se toma con una cuchara y se pone en la salsa.

NOMBRE DE LA PREPARACION:



# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		BUDÍN DE SALMÓN
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
LECHE		50	ML	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
PALANQUETA		1	UND	
HARINA DE TRIGO		50	GR	
MANTEQUILLA		75	GR	
SAL		5	GR	
PIMIENTA		5	GR	
NUEZ MOSCADA		5	GR	
PEREJIL		20	GR	
HUEVOS		5	UNIDAD	
SALMON		100	GR	
PREPARACIÓN:				
<p>Se pone a remojar en leche una palanqueta, se pasa por un cedazo y se mezcla con un tarro de salmón bien molido, se pone a desleír en una cacerola con un poco de mantequilla con un poco de harina, se le suelta con leche hasta que esté en estado de mazamorra, se le agrega sal, pimienta, nuez moscada, perejil y cuando este tibio se le pone cinco yemas y se le mezcla con el salmón. En otra fuente se bate dos claras como para espumilla y al rato de poner en la budinera se le mezcla con eso. La budinera se unta un poco de mantequilla y se cocina en baño maría con una lata con candela encima, se pone cualquier salsa encima.</p>				

NOMBRE DE LA PREPARACION:



# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		CABEZA DE CORDERO
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
CABEZA DE CORDERO				TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
CHAMPIÑONES				-
PREPARACIÓN:				
A la cabeza del cordero se procede a quitar la mandíbula y se deshuesa la cabeza y se procede a cocinar en una salsa blanca y se sirve con un aderezo a base de campallas y una salsa española.				

NOMBRE DE LA PREPARACION:				COSCORRONES DE PALADAR DE BUEY
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PALADAR DE BUEY		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
MIGA DE PAN		40	GR	
HUEVOS		3	UNIDAD	
RASPADURA DE PAN		40	GR	
SAL		5	GR	-
PREPARACIÓN:				
Primero se cocina el paladar y se corta en trozos pequeños, se pone una salsa blanca para que quede más consistente, luego se sacan y se pone migas de pan, en otro traste se baten				



huevos como para tortilla, se pasan por esta mezcla, y se polvorean con raspadura de pan para freír.

NOMBRE DE LA PREPARACION:				COCIDO GRANDE
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
CARNE DE RES		1	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
ZANAHORIA		100	GR	
CEBOLLA		30	GR	
NABO		100	GR	
SAL		8	GR	
PIMIENTA		3	GR	
PREPARACIÓN:				
Este cocido sirve para remojar muchos guisados y menestras, se consigue con un medio trozo de vaca más o menos grande de bajo lomo, pecho, trasera, se pone en un traste, se añaden legumbres e ingredientes para sazonar, se pasa por un cedazo y se sirve.				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				ESCABECHE DE CUYES
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
VINO DE MÁLAGA		100	ML	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:



MANTECA DE CERDO		50	GR
ESPECIAS		20	GR
PANELA		10	GR
CEBOLLAS	RODAJAS	50	GR
TOMATES		30	GR
UVILLAS		20	GR
AJÍES		10	GR
CUYES		2	UNIDAD
POLLO		2	LB
LONGANIZA		500	GR
CECINA		500	GR

PREPARACIÓN

Se hace un caldo con un vaso de vino de Málaga, manteca de cerdo, especias, dulce, maní molido, cebolla en rodajas, ají curtido, uvillas, sobre este caldo se pone cuyes rellenos, gallinas migadas, longanizas, cecina y manecillas de harinas fritas y cebolla curtida

NOMBRE DE LA PREPARACION:				LENGUAS DE CARNERO
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
LENGUA DE CARNERO		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
ZANAHORIA		40	GR	
CEBOLLAS		40	GR	
PIMIENTA		10	GR	
MANTECA DE CERDO		50	GR	



PREPARACIÓN:

Se limpian y lavan con agua hirviendo se las escurre y en un traste se cocina zanahorias, cebollas, pimienta, sal, matas y caldo una vez cocinadas se quitan del caldo, se parte por la mitad a lo largo , se pone papel untado de manteca y se coloca en la parrilla

NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		GUISADO MUY PARTICULAR
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
ALCAPARRAS		10	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
ACEITUNAS		10	GR	
ACEITE		40	ML	
PICAFIGO		1	UNIDAD	
HORTOLANO		1	UNIDAD	
COGUJADA		1	UNIDAD	
ZORZAL		1	UNIDAD	
CODORNIZ		1	UNIDAD	
PARDAL		1	UNIDAD	
CHORLITO		1	UNIDAD	
PERDIGÓN		1	UNIDAD	
CHOCHA		1	UNIDAD	
ÁNADE		1	UNIDAD	
POLLA		1	UNIDAD	
PINTADA		1	UNIDAD	
FAISÁN		1	UNIDAD	
GANSO		1	UNIDAD	



PAVO		1	UNIDAD
AVUTARDA		1	UNIDAD
CRIADILLAS		1/2	LIBRA
CASTAÑAS		40	GR
CHAMPIÑONES		40	GR
CEBOLLAS		40	GR
ZANAHORIA		40	GR
JAMON		40	GR
MATAS		10	GR
TOCINO		20	GR
ESPECIAS		20	GR
AJO		2	CABEZAS
PIMIENTA		5	GR

PREPARACIÓN:

A la aceituna se rellena con anchoas picadas y alcaparras, se adoban en aceite y se rellena el picafigo y luego este se mete en el hortolano, a una cogujada se le quita la cabeza y las patas ya que esta servirá de cubierta para los otros se recubre con una tira de tocino y se la coloca en un zorzal, este en una codorniz, la codorniz en una ave fría, está en un parda o un chorlito, y está en un perdigón y este en una chocha y este en una cerceta la cual se pone en una pintada, la pintada en un ánade y está en una polla, la polla en un faisán, este en un ganso, el ganso en un pavo y este en una avutarda, si queda algo por rellenar se cubrirá con criadillas, castañas y callampas. Se hace un relleno de cebollas picadas, clavos, zanahorias, jamón, matas, pimienta, tocino, cabezas de ajo// Se pone a cocinar todo esto por 24 horas

NOMBRE DE LA PREPARACION:			LECHUGAS RELLENAS
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:	



INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
LECHUGA		100	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
MANTECA		40	GR	
VINO BLANCO		100	ML	-

PREPARACIÓN:

Se utilizarán lechugas extranjeras, se cocinan y se desaguan, se abren y se separan las hojas para poder rellenar, se atan y unen se ponen al fuego, cuando están cocinadas se pasa por un cedazo el fondo del preparado, se añade un vaso de vino blanco y se reduce, antes de servir se pone un trozo de manteca

NOMBRE DE LA PREPARACION:			MENESTRA DE COLES
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:	

INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
COL		1	UNIDAD	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
ZANAHORIA		150	GR	
CEBOLLA LARGA		50	GR	
LONJAS DE TOCINO		20	GR	
SAL		8	GR	-

PREPARACIONES:

Se limpia la col en agua hervida, se escurre, en otro traste se prepara zanahorias y cebollas hechas tallos, en una olla se pone lonjas de tocino y encima coles, zanahorias y cebolla, se remoja todo con el caldo de carne y se cocina hasta que se encuentre listo para servir



NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		MENESTRA DE COL DE FLOR
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
TOCINO A MEDIA SAL		100	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
PECHO DE CORDERO		200	GR	
SALCHICHÓN		100	GR	
COL		1	UNIDAD	
ALCAPARRAS		50	GR	
PREPARACIÓN:				
<p>Se cocina con un trozo de saladillo o tocino a media sal, con otro igual de pecho de cordero y un salchichón de mediano grueso, se despuma y se aumenta la col bien lavada y escurrida divide en cuarto, se deja cocinar todo y se sirve poniendo encima la col y acompañando con alcaparras curtidas.</p>				

NOMBRE DE LA PREPARACION:	MENESTRA DE OTRAS COLES (CALABAZA)
----------------------------------	---



# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
5				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
CALABAZA		1	UNIDAD	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
SAL		8	GR	
AZÚCAR		8	GR	
REBANADAS DE PAN		300	GR	
LECHE		800	ML	
PREPARACIÓN:				
Se cocina la calabaza madura, mondada y cortada en trozos, se la escurre y se machaca, se procede a mezclar con la leche que ya está previamente hervida, se pone sal o azúcar y se hierve nuevamente por un corto tiempo, se procede a derramar sobre las rebanadas de pan, se sirve también como sopa de calabaza				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				MENESTRA DE LA DAMA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
CALDO DE RES		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
MIGAS DE PAN		60	GR	
PECHUGAS DE POLLO		2	LB	
ALMENDRAS		20	GR	
YEMAS		200	GR	
CREMA		250	GR	
PAN		150	GR	
PREPARACIÓN:				
<p>Se pone a hervir una libra de caldo de res, dos onzas de migas de pan, se machacan en el mortero pechugas de pollo asadas, 6 almendras dulces quitadas la cáscara, con yemas de huevo cocidas, se hace una mezcla que se pasa por el cedazo, se añade un vaso de crema y se sazona se conserva el calor a baño maría, se empaca las cortezas de pan en el caldo de carne y al momento de servir se hecha un suco colado para que hierva un poco más.</p>				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				PIERNA DE TERNERA
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PIERNA DE TERNERA				TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
DIENTE DE AJO		2	UNIDAD	
VINAGRE		20	ML	
CEBOLLA		40	GR	
CLAVO		5	GR	
MANTECA DE CERDO		40	GR	
OREGANO		10	GR	
YERBABUENA		10	GR	
HUEVOS		2	UNIDAD	
HARINA		80	GR	
PREPARACIÓN:				
<p>Se desagua por un lapso de 12 horas, de la pierna de una ternera, en un traste se cocina con vinagre, cebollas picadas, especies, dos dientes de ajo, clavo y manteca de cerdo, orégano, cilantro, yerbabuena, una vez ya este cocinado se envuelve en huevos con harina y se fríe, se sirve con una salsa verde.</p>				



NOMBRE DE LA PREPARACION:				PIERNA DE CARNERO CON CRIADILLAS
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PIERNA DE CARNERO		1	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
CRIADILLAS (TESTÍCULOS)		1/2	LB	
TOCINO		500	GR	
VINO BLANCO		500	ML	-
PREPARACIÓN:				
Se quita la carne del hueso de carnero aproximadamente una media libra de carne, se pica con criadillas y se mecha con tocino y se ata, se mecha nuevamente con criadillas , se deja esto por un día, de ahí se cocina a fuego lento, se rodea con tocino y vino blanco se cocina hasta que se reduce.				

NOMBRE DE LA PREPARACION:				OREJAS DE CERDO
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:



CEBOLLAS		40	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
MANTECA DE CERDO		50	GR	
HARINA		80	GR	
VINAGRE		10	ML	
LIMÓN		10	ML	
SAL		5	GR	
OREJAS DE CERDO		2	LB	
PREPARACIÓN:				
Se hace una salsa de manteca de cerdo con cebollas picadas en trozos, se cortan las orejas en tiras y se coloca, se añade harina y se pasan en caldo, se reducen, se pone unas gotas de vinagre o jugo de limón y en caso de ser unos fritos de harina.				

NOMBRE DE LA PREPARACION:



# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		OREJAS DE ID FRITAS
		P.N.	UNIDAD	
INGREDIENTES	CORTES			TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PERDIZ		2	LB	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
VINO DE MÁLAGA		100	ML	
VINAGRE		200	ML	
AJÍ		20	GR	
TOCINO		40	GR	
JAMON		40	GR	
AZAFRAN		5	GR	
PANELA		5	GR	
ALMENDRAS		10	GR	
PEREJIL		10	GR	
OREGANO		10	GR	
PIMIENTA EN POLVO		10	GR	
ACEITE		20	ML	
HERRAMIENTAS:				
PREPARACIÓN:				
Se cocina la perdiz después de pasarla por vinagre y se pone en un caldo preparado con un vaso de vino de Málaga y un vaso de vinagre, ajíes punzados enteros, tocino en tajadas, jamón en tajadas, un poco de azafrán, almendras, panela,, naranja, todo esto junto con la perdiz, se sirve con perejil, orégano, pimienta en polvo, aceite y vinagre.				
NOMBRE DE LA PREPARACION:				



# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		SOPA COSTRADA
5				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
PAN	MOLIDO	450	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
CALDO DE POLLO		1	LT	-

PREPARACIÓN:

Se pone una cantidad de cortezas de pan bien cocido y tostado, el caldo suficiente para que se pueda cocinar a fuego lento, una vez este se añade un poco del caldo sin grasa.

NOMBRE DE LA PREPARACION:

# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		SOPA DE LECHE
5				
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:
LECHE		1	LT	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
SAL		10	GR	
AZUCAR		5	GR	
PAN		150	GR	
HUEVOS		2	UNIDAD	-

PREPARACIÓN:

Se pone a hervir leche y se añade sal o azúcar para dar sabor, se derrama sobre el pan que se tiene ya preparado al momento de servir con un batido de dos yemas.



Instituto Superior Tecnológico Japon
Registro Institucional No 17- 082
Departamento de Investigación
Informe Final de Proyectos de Investigación

Versión: 2.0

NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		SOPA A LA TORTUGA
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:



CABEZA DE TERNERA		1	UNIDAD	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
CEBOLLA BLANCA		30	GR	
CORTEZA DE LIMÓN	RASPADA	2	GR	
SAL		5	GR	
PIMIENTA		3	GR	
SESOS DE TERNERA		100	GR	
OSTRAS		200	GR	
ESENCIA DE ANCHOAS		200	GR	
VINO BLANCO		20	ML	
ZUMO DE LIMÓN		3	ML	
PECHUGAS		200	GR	
CARNE		200	GR	

PREPARACIÓN:

Se cocina una cabeza de ternera, se quita los huesos y se pone en una olla con cebollas cocidas, corteza de limón raspada, sal y pimienta, se exprime en un cedazo y se añade los sesos de ternera, ostras y un poco de esencia de anchoa, vino blanco, zumo de limón, pechugas de ave, todo esto de cocina a fuego lento, se añade una docena de albondiguillas hechas con huevo, a las que se añaden otras con carne y pechugas de ave.

NOMBRE DE LA PREPARACION:				
# PAX	TIEMPO DE VIDA UTIL	CONTROLES CRÍTICOS:		SOPA DE PAN
INGREDIENTES	CORTES	P.N.	UNIDAD	TEMPERATURA DE COCCIÓN:



CEBOLLA		30	GR	TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO:
TINTURA DE AZAFRÁN		3	GR	
YEMAS		60	ML	
PAN		150	GR	
TOCINO		50	GR	
CECINA		100	GR	
POLLOS MIGADOS		300	GR	
PICHONES MIGADOS		300	GR	
PREPARACIÓN:				
Se hace una salsa de cebolla, pimienta, tintura de azafrán, yemas de huevo pasadas por un cedazo, se añade caldo de carne después de colocar las rebanadas de pan en la olla, un solo hervor y se deja reposar, se añade tocino picado, cecina frita, pollos, pichones migados en presas.				

ENTREVISTAS A PERSONAS CON UN PROFUNDO CONOCIMIENTO DE LA GASTRONOMÍA DE ANTAÑO

Entrevista a Sor Mercedes Priora del Convento Santa Catalina de Siena.

En nuestra búsqueda por mayor información referente a los orígenes de la comida de la Parroquia de Santa Clara y Santa Rosa de Pomasqui, nos llevó al convento de Santa Catalina de Siena, donde gracias a la entrevista a Sor Mercedes , pudimos viajar al pasado y aprender más sobre nuestras raíces gastronómicas, la mayoría de platos que se servían en los conventos eran de origen Francés, español y algunos platos tradicionales, estos enseñados por las Hermanas de la Caridad (Francesas) se preparaban licores, empanadas, vinos, sopas, potajes, embutidos, ensaladas, todas estas recetas eran guardadas con recelo, sin embargo algunas se mantienen hasta la actualidad, dichos platos se servían en los lugares de



convalecencia de los curas, los cuales eran preparados por monjitas, uno de estos lugares se encontraba en Pomasqui, en el sector de Villa María.

Se hacían platos especiales en base a las fechas como por ejemplo en el mes de junio en Honor al Sagrado corazón de Jesús se preparaba el rosero. En el mes de abril en honor a Santa Catalina de Siena se realizaban las empanadas a base de mejido, el queso se amasa por lo general se prepara para 400 personas, como utensilios se utilizaba bateas y cucharas de madera y se utilizaba el pan tostado de dulce rayada para dar sabor con pasas.

En semana Santa lo que más se cocinaba era el dulce de higos y la fanesca los granos más utilizados, frejol, lenteja haba, chocho, choclo, zambo, zapallo y el bacalao desaguado previamente.

En los conventos la alimentación se basa más en granos habas, choclos, melloco, frejol, se cocinaban en sopas como la francesa, lo que más se preparaba era para alimentarse en la misma comunidad, se usaba también la quinua.

En los conventos se tenían animales para consumo de la comunidad como cerdos y servía para hacer morcillas, fritada y chorizos. Sor Mercedes nos comentaba como anécdota de sacrificar al pavo, consistía en dar aguardiente, con sal al animal y hacerlo correr una vez mareado, se le cortaba el pescuezo y enseguida se quebraba el hueso del pecho sin lastimar a carne, enseguida se sacaba el buche no como a la gallina si no por la barriga o el pescuezo.

Es importante recalcar que se usaban medidas para la preparación de cada uno de los platos, así como para la elaboración de licores, dulces, esencias, las harinas que se usaban no eran hechas en los conventos si no compradas.

