



**IDENTIFICACIÓN DEL POTENCIAL GASTRONÓMICO Y CAPACITACIÓN
DE ACTORES EN TEMAS RELACIONADOS PARA LOS PROYECTOS PILOTO
DE CADENA DE VALOR DEL ECOTURISMO EN SAN MARTÍN**

**Carla Gonzales Vega
Gino Egúsquiza Saldarriaga**

Tabla de contenido

CAPÍTULO I.....	9
BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.....	9
DEFINICIONES GENERALES.....	9
BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS.....	9
1. Concepto:	9
2. La higiene en la manipulación de alimentos	10
2.1. Los hábitos de higiene personal:	10
2.2. Las acciones aplicadas al trabajo:	10
2.2.1. Lavado de manos:	10
¿Cuándo lavarse las manos?.....	10
¿Cómo lavarse las manos correctamente?	10
3. Limpieza de los utensilios y herramientas	11
4. Limpieza de la cocina y comedor	11
5. Lavado de alimentos	12
5.1. Frutas y verduras:	12
5.2. Desinfección de frutas y verduras:	12
5.3. Limpieza de carnes y pescados	13
6. Almacenamiento	14
6.1. Control de Temperaturas de Almacenamiento	14
6.2. Almacenamiento en repisas y estantes:	14
7. Como evitar la contaminación cruzada	15
Capítulo II.....	16
SERVICIO EN RESTAURACIÓN.....	16
1. Concepto:	16
2. Consejos que nos ayudarán a mejorar el servicio al cliente en nuestro restaurante:	16
2.1. Trato amable	16
2.2. Mostrar interés	16
2.3. Higiene	17
2.4. Rápida atención	17
3. Componentes y características del profesional de servicio	17
3.1. Perfil	17

3.2.	De las Relaciones Humanas	18
3.3.	Técnicas y experiencia	18
4.	Mise en Place	18
4.1.	Concepto	18
4.2.	Tipos	18
4.2.1.	De salón	18
4.2.2.	De montaje	18
5.	Mobiliario- lencería y menajería	18
5.1.	Mobiliario	18
5.1.1.	Tipos	19
5.2.	Lencería	19
5.2.1.	Tipos	19
5.3.	Menajería	19
6.	Montaje de mesas	19
6.1.	Concepto	19
6.2.	Tipos de montaje	19
6.2.1.	Montaje para clientes de paso	19
6.2.2.	Montaje para menú concertado	20
6.3.	Pasos de montaje	20
6.4.	Manipulación de utensilios	20
7.	Normas de atención al cliente	20
7.1.	Concepto:	20
8.	La carta	21
8.1.	Concepto	21
8.2.	Características:	21
8.3.	Tipos de cartas	21
9.	La comanda	21
9.1.	Concepto	21
9.2.	Características	21
9.3.	Datos a considerar en toma de comandas	21
10.	SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS	22
10.1.	Concepto:	22

10.2.	Tipos de servicio:	22
10.2.1.	Servicio a la francesa	22
10.2.2.	Servicio a la inglesa	22
10.2.3.	Servicio a la rusa	22
10.2.4.	Servicio americano	23
11.	¿Cómo servir los alimentos?	23
12.	Evaluación del servicio	24
CAPÍTULO III.....		26
DETERMINACIÓN DEL PRECIO DE VENTA.....		26
1.	El Multiplicador	26
2.	Otros factores	26
3.	¿Cómo costear un plato?	26
4.	Recomendaciones	28
5.	Ejemplos Prácticos	29
CAPÍTULO IV		31
APROVECHAMIENTO DE LOS INSUMOS, APLICACIÓN DE TÉCNICAS CULINARIAS Y RECETARIO		31
	Ensalada de Frutas	32
	Tortilla de Yuca.....	33
	Juane de Gallina.....	34
	Inchicapi De Gallina	36
	Estofado de Gallina.....	37
	Escabeche de Gallina	38
	Uchu Juane.....	39
	Pescado a la hoja.....	40
	Maronachado	41
	Avispa Juane	42
	Guiso de Calabaza.....	44
	Juane de Yuca.....	45
	Ensalada de Verduras Frescas.....	46
	Juane Vegetariano	47
	Tacacho con Cerdo.....	49
	Sarsa de Cocona.....	50

3. Recetas de Sauce	51
Cebiche de Tilapia.....	51
Chicharrón de Tilapia.....	52
Caldo de Gallina.....	53
Ninajuane de Tilapia.....	54
Juane de Gallina.....	55
Estofado de Gallina.....	57
Guiso de Calabaza.....	58
Ensalada de Verduras Frescas.....	59
Patarashca.....	60
Patarashca al Natural.....	61
Tilapia a la Hoja.....	62
4. Recetas de Chazuta	63
Rumu Api de Callampa Blanca.....	63
Rumu Api de Cangrejo.....	64
Plantano Api de Pescado Fresco.....	65
Puré de Chonta.....	66
Juane de Chonta.....	67
Uchu Yacu.....	68
Pescado Ahumado.....	69
Timbuche de Carachama.....	70
Nina Juane de Camarón con Majambo.....	71
Nina Juane de Chonta.....	72
Plantano Api de Majambo, Camarón y Callampa.....	73
Poroto Shirumbi.....	74
CAPÍTULO V	75
FICHAS TÉCNICAS DE INSUMOS MÁS REPRESENTATIVOS	75
FICHA TÉCNICA CACAO.....	75
FICHA TÉCNICA YUCA.....	77
FICHA TÉCNICA SAPOTE.....	78
FICHA TÉCNICA ACHIOTE.....	79
FICHA TÉCNICA AJÍ MONO O CHARAPITA.....	80

FICHA TÉCNICA PIJUALLO	81
FICHA TÉCNICA GUABA O PACAE SOGA	82
FICHA TÉCNICA GUABA O PACAE	83
FICHA TÉCNICA GUABA O PACAE MACHETE	84
FICHA TÉCNICA INDANO	85
FICHA TÉCNICA MANÍ.....	86
FICHA TÉCNICA SACHA CULANTRO	87
FICHA TÉCNICA SACHA INCHI	88
CAPÍTULO VI	89
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES FINALES.....	89

INTRODUCCIÓN

La gastronomía peruana ha ganado en los últimos años un mayor reconocimiento a nivel mundial y local como actividad integradora y generadora de riqueza, capaz de movilizar en su desarrollo diversas actividades económicas, desde los proveedores de insumos hasta los administradores de negocios ligados al turismo.

En este contexto es que se ha logrado la expansión de nuevos negocios en el rubro, así como el fortalecimiento de nuestra imagen y la promoción de técnicas e insumos regionales.

A pesar que los pobladores de las comunidades rurales son, generalmente, los responsables de la producción de los tan variados insumos de la cocina peruana, estos, mantienen un nivel de ingresos menor a US\$ 2.00 diarios per cápita, ubicándose por debajo de la línea de la pobreza. Más aún, a pesar ser un país megadiverso, con una larga lista de ingredientes nativos, vegetales, animales y de recursos hidrobiológicos, existe gran desconocimiento del uso, beneficio, preparación, conservación y manipulación de estos alimentos en la dieta diaria, dando paso a productos sustitutos de baja calidad nutricional, lo que se traduce en altos índices de enfermedades y deficiencias alimenticias, sobre todo en la población infantil rural.

El acceso a la información, a la educación y a un ingreso económico sostenible, se constituye así en la principal limitación de las comunidades de bajos ingresos para aprovechar las oportunidades y el capital que comprende los recursos naturales como humanos.

Sin embargo, la cocina recoge el capital de conocimiento que hay detrás de los sistemas de preparación, conservación, utensilios, accesorios, artefactos, lenguaje, creencias mágico religiosas, rituales, símbolos alrededor de los alimentos en una región, por tanto, surge como una manifestación cotidiana de la cultura que tiene la mayor fuerza para lograr identidad nacional y para contribuir eficientemente a la difusión de prácticas y hábitos que permitan mejorar la calidad de vida a las poblaciones de bajos recursos.

De esta manera, el crecimiento y la sostenibilidad de la gastronomía peruana, depende del **fortalecimiento de sus cocinas regionales y del correcto entendimiento de la gastronomía como una manifestación de un sistema alimentario**, conceptualizando este último como la totalidad de medios tangibles e intangibles empleados por una comunidad humana para la producción, conservación, distribución y consumo de alimentos”.

En este contexto se puede entender que el componente alimentario se ubique dentro del marco de la ejecución del proyecto PERUBIODIVERSO. Para ello el Programa de desarrollo Rural Sostenible llevado a cabo por la GTZ, solicita al Instituto Peruano de Gastronomía lleve a cabo la consultoría denominada: ***Identificación del potencial gastronómico y capacitación de actores en temas relacionados para los proyectos piloto de la Cadena de Valor del Ecoturismo en San Martín (Sauce, Chazuta y Asociación Hídrica Aguajal Renacal del Alto Mayo).***

Este manual contiene información necesaria para que se puedan replicar las experiencias obtenidas en las capacitaciones realizadas en Sauce, Lloros y Chazuta. Pensando en los

futuros formadores es que se han incluido las pautas para una correcta manipulación de alimentos, técnicas de comedor, recetas regionales y fichas técnicas de sus principales productos.

El fomento a programas de formación de cocineras y cocineros comprometidos con su región, que promueva la riqueza alimentaria, y por ello hagan uso de la biodiversidad existente y reivindiquen su propio conocimiento, reinstalando su valor cultural y simbólico, procurando su uso como actividad comercial que les permita la generación de ingresos sostenibles, es una propuesta que agrega valor a las estrategias de lucha contra la pobreza.



Ilustración 1: Festival Gastronómico de Sauce

CAPÍTULO I

BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

DEFINICIONES GENERALES

Higiene: Es el mantenimiento de las condiciones de limpieza de las instalaciones, maquinaria, equipos, personas u otros relacionados directa o indirectamente con la preparación de alimentos, para que éstos no se contaminen con agentes externos que puedan hacerlos nocivos para la salud.

Limpieza: eliminación de tierra, residuos de alimentos, polvo, grasa u otra materia objetable.

Desinfección: eliminación o reducción del número de microorganismos a un nivel que no propicie la contaminación nociva del alimento, mediante el uso de agentes químicos o métodos físicos higiénicamente satisfactorios, sin menoscabo de la calidad del alimento.

Calidad sanitaria: conjunto de propiedades y características de un producto que cumple con las especificaciones que establecen las normas sanitarias, y que, por lo tanto, no provoca daños a la salud.

Contaminación alimentaria: presencia de todo aquel elemento no propio del alimento y que puede ser detectable o no, al tiempo que puede causar enfermedades a las personas.

Manipulador de alimentos:

Manipulador de alimentos es toda persona que por su actividad laboral se encuentra en contacto directo con los alimentos. Desde su origen hasta la llegada al consumidor, el alimento pasa por una serie de etapas, llamada cadena alimentaria.

El origen, la transformación, el almacenamiento, el consumo, son los eslabones de esta cadena, en las cuales se encuentran uno o más manipuladores.

La mano del hombre interviene y el manipulador responsable procura que cuando un alimento llega a sus manos o sale, lo haga en perfectas condiciones higiénicas.

Contaminación cruzada: La contaminación cruzada se produce cuando microorganismos patógenos (dañinos), generalmente bacterias, son transferidos por medio de alimentos crudos, manos, equipo, utensilios a los alimentos sanos.

BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1. Concepto:

Las buenas prácticas de manipulación de alimentos se refieren al conjunto de prácticas adecuadas aplicadas durante el proceso para garantizar la inocuidad de los alimentos.

La manipulación higiénica de los alimentos es un factor muy importante en la prevención de infecciones intestinales e intoxicaciones de origen alimentario.

Las buenas prácticas de manipulación de alimentos garantizan la seguridad de los comensales, porque se establecen formas y protocolos de seguridad en todas las etapas

del proceso: recepción, control de temperatura, lavado, desinfección, porcionamiento, almacenamiento, zona de producción de los insumos hasta el producto final, que es el plato servido.

2. La higiene en la manipulación de alimentos

Los hábitos higiénicos tienen por objeto evitar la contaminación y transmisión de gérmenes patógenos a los alimentos, basándose en:

- Los hábitos de higiene personal
- Las acciones aplicadas al trabajo.

2.1. Los hábitos de higiene personal:

- Baño o ducha antes de la jornada laboral.
- Limpieza e higiene de los cabellos.
- Uso de gorro en las zonas de manipulación o elaboración de alimentos.
- Ropa de trabajo exclusiva y limpia para el desarrollo del mismo. Uso de mandil y zapatos cerrados.
- Uñas recortadas, limpias de esmalte y sin adornos.
- Barba rasurada (varones)

2.2. Las acciones aplicadas al trabajo:

2.2.1. Lavado de manos:

¿Cuándo lavarse las manos?

- Antes de comenzar a cocinar
- Después que utilizemos el baño.
- Después de manipular carne cruda, pollos, pescado, etc.
- Manipulemos basura, toquemos dinero, cajas o embalajes.
- Luego de fumar un cigarrillo o comer algo diferente a la preparación.
- Luego de rascarse la cabeza, sonarse la nariz, tocarse la cara o cualquier parte del cuerpo.
- Luego de jugar con animales.

¿Cómo lavarse las manos correctamente?

- Abrir el caño y dejar que corra abundante agua fría.
- Jabonarse las manos con un jabón antiséptico.
- Frotar las manos una contra otra con jabón vigorosamente mientras las lava.
- Lavar todas las superficies (incluyendo la parte de atrás de las manos, las muñecas, entre los dedos y bajo las uñas).
- Con un cepillo, cepillarse las yemas de los dedos y las uñas.
- Enjuagarse el jabón con abundante agua.
- Con ayuda de papel toalla cerrar el caño sin tocarlo con las manos limpias.
- Secarse con papel toalla, **no** con un secador.

Hábitos no higiénicos que el manipulador debe de evitar:

- ✓ Tocar los alimentos con la mano directamente, en vez de utilizar en la manipulación pinzas cubiertos, etc.
- ✓ Tocarse cualquier parte del cuerpo.
- ✓ Secarse el sudor, meterse los dedos en la nariz o boca, siempre que se haga deberá lavarse las manos.
- ✓ Toser, hablar, estornudar por encima de los alimentos, fumar o mascar chicle.
- ✓ Probar la comida con los dedos o introducir cucharas sucias en una preparación.

La responsabilidad del manipulador de alimentos en relación con la higiene comprende:

- ✓ Preocuparse por su estado de salud (carnet de sanidad).
- ✓ Conocer y aplicar los hábitos de higiene.
- ✓ Colaborar con el mantenimiento de la limpieza y la higiene.
- ✓ El manipulador de alimentos deber de ser un ejemplo para todos de limpieza y actitudes higiénicas.

3. Limpieza de los utensilios y herramientas

Los equipos y utensilios deben ser de material lavable, liso, no poroso y fácil de limpiar y desinfectar. No deben alterar el olor y sabor del alimento que contengan; se recomienda que sean de acero inoxidable, comúnmente usado en la fabricación de ollas, otros enseres y mesas de trabajo.

Los materiales porosos no son aconsejables, ya que pueden constituir un foco de contaminación.

Los equipos deben ser ubicados de manera accesible para su limpieza.

- Antes de utilizar cualquier herramienta o utensilio, lavarlo con abundante agua, jabón antiséptico y esponja. Limpiar y deshumedecer.
- Donde se apoyará el utensilio y/o herramienta deberá estar limpio.
- Las tablas de picar luego de su utilización, se lavarán y desinfectarán con cloro.
- Las ollas deberán lavarse con agua caliente, especialmente las ollas de barro.
- No deberá dejarse las ollas con residuos de grasa, tanto por dentro, como por fuera.
- Los cubiertos y vajillas deben ser lavadas y luego sumergidas en agua caliente a una temperatura de 80° aproximadamente para eliminar bacterias.

4. Limpieza de la cocina y comedor

El establecimiento debe estar localizado lejos de focos de contaminación y en una zonificación permitida por la Municipalidad.

El local deberá ser de uso exclusivo y con acceso independiente. La distribución de los ambientes (cocina, almacén, salón y servicios higiénicos) debe evitar la contaminación de los alimentos. Dentro de cada ambiente del establecimiento no debe haber objetos ajenos al mismo.

La cocina es el espacio más importante del modelo de turismo vivencial. Es el lugar donde comparten: turista-poblador. Por lo tanto, su limpieza deberá ser la razón principal del **ÉXITO**.

- La limpieza deberá hacerse todos los días, antes de empezar a cocinar.
- Deberá ser bien ventilada.
- No deberán existir animales en el interior de la cocina.
- Se debe tener varios juegos de manteles limpios, para cambiarlos en caso de que se ensucien.

5. Lavado de alimentos

5.1. Frutas y verduras:

- Las frutas y verduras se deberán lavar con una escobilla y abundante agua. Nunca usar detergentes.
- Deben ser lavadas una por una.
- Sólo en casos específicos, se deberá usar un cuchillo con el fin de una limpieza más profunda. En este caso, el agua debe ser constante.
- En el caso de la lechuga, repollo, espinacas, deben lavarse hoja por hoja.

5.2. Desinfección de frutas y verduras:

Procedimiento para desinfectar frutas y verduras que se consumirán sin ser cocidas:

- Antes de desinfectar las verduras o frutas, lávelas bajo el chorro del agua para eliminarles la tierra.
- Por cada litro de agua se usa 1 cucharadita o 10 gotas de lejía.
- En el recipiente que contiene la lejía se sumergen por 10 minutos las frutas o verduras.
- Luego enjuagarlas con agua **potable**. Si no se cuenta con agua potable usar agua hervida fría.
- El uso de lejía debe ser dosificado, y únicamente usado para desinfectar alimentos. **No se recomienda tomar esta agua.**



Ilustración 2: desinfección de lechuga.

El Cloro o Lejía

Se considera entre los mejores para la desinfección de alimentos. Ejerce un buen efecto sobre gran número de microorganismos, especialmente los que causan enfermedades. Es relativamente barato con respecto a otros desinfectantes.

Sin embargo, debemos mencionar como desventajas del uso de lejía, que pierde su eficacia en presencia de materia orgánica, o sea, el área debe estar previamente limpia para que surta efecto la desinfección con esta sustancia.

Se evapora a 80°C, por eso no es recomendable utilizarla con agua a esta temperatura (caliente).

Corroe los metales, por lo cual no se recomienda su aplicación a los utensilios de metal, salvo que se enjuague con agua potable inmediatamente.

La lejía demasiado concentrada irrita la piel y, además, tiene efecto decolorante.

Lea la etiqueta para asegurarse de que no contiene colorantes o aromatizantes; algunas marcas indican la cantidad necesaria para desinfectar frutas y verdura (sólo es útil para eliminar bacterias); tome en cuenta que una sobredosificación puede provocar una intoxicación grave.

5.3. Limpieza de carnes y pescados

- Carnes y pescados, deberán ser lavados con abundante agua.
- En caso de pescados se deberá:
 - ⇒ Desescamar antes de ser eviscerados, con una herramienta especial, de acuerdo al tipo de pescado y bajo un chorro de abundante agua.
 - ⇒ Retirar las vísceras.
 - ⇒ Retirar los coágulos de sangre con agua.
 - ⇒ Retirar las espinas.
 - ⇒ Con una esponja muy limpia y especial para esto, secar el pescado.
 - ⇒ Luego de filetear el pescado guardar tapado en un ambiente refrigerado. Nunca al aire libre ni a temperatura ambiente.



Ilustración 3: limpieza de tilapia

6. Almacenamiento

El almacenamiento de insumos y productos en los establecimientos donde se prepara o venden alimentos debe seguir las siguientes pautas básicas.

6.1. Control de Temperaturas de Almacenamiento

Temperatura de refrigeración: todos los alimentos que necesitan refrigeración deberán conservarse a una temperatura menor o igual a 5°C (menor a 2°C para carne fresca picada).

Temperatura de congelación: los alimentos congelados deben mantenerse a temperaturas entre -12 °C y -18 °C, excepto que el producto congelado especifique otra temperatura.

Los valores de temperatura de los que se habla corresponden a la temperatura en el interior de los alimentos y NO a la del aire que los rodea dentro de la heladera.

Para asegurarse de que existan mínimas variaciones de temperatura durante el tiempo de almacenamiento deberá controlar que:

- No se abran las puertas de la heladera constantemente y se minimice el tiempo que la puerta permanece abierta. De esta manera, se ayuda a mantener la temperatura apropiada y se ahorra energía.
- No se recarguen los refrigeradores porque obstaculiza la circulación de aire frío y dificulta la limpieza. Se debe evitar la obstrucción de los ventiladores.

Almacenamiento en caliente:

En el caso de los alimentos que se almacenen o exhiban en caliente, la temperatura del producto deberá mantenerse siempre por encima de los 60°C.

La comida pre- cocida al ser recalentada debe alcanzar las temperaturas de cocción y luego ser mantenida por encima de los 60°C.

6.2. Almacenamiento en repisas y estantes:

- Los insumos se deben almacenar separando los secos de los frescos.
- Repisas secas y sin polvo.
- Mínimo 15 cms. por encima del piso.
- Alejado de animales, combustible, fertilizantes y productos de limpieza.
- Utilizar primero, lo que se compró primero. Poner un cartón con la fecha en la que se compró, tiempo que dura y día de vencimiento.
- Almacenarlos por tipo de alimento, clases, y empaquetaduras.
- Las verduras y frutas deben ser retirados de cartón y de bolsas que contengan oxígeno.
- Los insumos secos como arroz, azúcar, almacenarlos en depósitos con tapa.
- No deben usarse para almacenar alimentos bolsas, cajas de cartón o sacos.
- Deben almacenarse lejos del agua y la humedad.

- Todos los alimentos deben ser lavados antes de guardarse. (ej. Plátanos, yuca, frutas, etc.)

7. Como evitar la contaminación cruzada

- Realizar un correcto **lavado de manos entre la manipulación de alimentos** crudos y cocidos o listos para consumir
- Separar físicamente durante **el almacenamiento o la exposición** (en cámaras, heladeras, exhibidores y dispensadores) los alimentos crudos de aquellos alimentos cocidos o listos para consumir.
- Lavar y desinfectar las **superficies y utensilios** entre la manipulación de alimentos crudos y alimentos cocidos o listos para consumir.
- Siempre que sea posible, utilizar toallas de papel descartable en lugar de trapos, rejillas, repasadores, etc. Cuando no sea posible, éstos se deberán limpiar, desinfectar y secar todos los días antes de comenzar a trabajar y luego de que hayan estado en contacto con alimentos crudos.
- Implementar un flujo de productos dentro del local que evite la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos o listos para consumir.
- Se deberán usar equipos, bandejas, tinas, mesadas, cuchillos, tablas de picar diferentes para alimentos crudos y productos cocidos o listos para consumir, o limpiarlos y desinfectarlos completamente entre uso y uso.
- Cuando se almacena un alimento en la refrigeradora colocar los alimentos crudos en la parte de abajo y los cocidos o listos para su consumo en la parte superior.

Si yo he picado las verduras y tengo que picar la carne, debo lavar el cuchillo y la tabla.

Lo ideal es que se tenga una tabla y cuchillo para cada tipo de alimento.

10 Reglas de Oro en la Higiene Organización Mundial de la Salud

1. Elegir alimentos elaborados o producidos higiénicamente.
2. Cocinar bien los alimentos.
3. Guardar cuidadosamente los alimentos cocinados.
4. Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinados.
5. Recalentar bien los alimentos cocinados.
6. Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos.
7. Lavarse las manos a menudo.
8. Mantener muy limpias todas las superficies de la cocina.
9. Mantener los alimentos fuera del alcance de roedores, insectos y otros animales.
10. Utilizar agua potable.

Capítulo II

SERVICIO EN RESTAURACIÓN

1. Concepto:

Denominamos servicio en restauración, al arte de brindar atención a un cliente con la finalidad de satisfacer sus necesidades de alimentación y/o bebida con excelencia.

La excelencia en el servicio es una filosofía de hacer bien las cosas desde la primera vez, ofreciendo a los clientes experiencias inolvidables.

2. Consejos que nos ayudarán a mejorar el servicio al cliente en nuestro restaurante:

2.1. Trato amable

Debemos mostrar amabilidad con el cliente bajo cualquier circunstancia.

Siempre debemos saludar, dar la bienvenida, mostrar una sonrisa sincera, y decir gracias.

Siempre mostrándonos servicial y atentos a cualquier cosa que requiera.

Nunca debemos discutir con él, ante algún reclamo o queja, siempre debemos procurar darle la razón, pero cuando ello no sea posible, decirle amablemente que esta vez no compartimos su posición.

Y siempre debemos procurar ser flexibles y otorgar algunas concesiones, por ejemplo, cuando el cliente nos pida modificar algún plato o menú, o cuando nos pida manifieste que algunos alimentos no puede comer.

2.2. Mostrar interés

Siempre debemos mostrar interés, y ser solícitos con el cliente.

Apenas éste ingrese al restaurante, sea lo que estemos haciendo, debemos acercarnos a él, darles la bienvenida, y seguirlos hasta que tomen alguna mesa.

Luego inmediatamente debemos ponerles los cubiertos, y darles la carta del menú.

Podemos demorarnos un poco en servirle su pedido, pero si un cliente entra a un restaurante, y ve que nadie se le acerca o que no le ponen los cubiertos rápidamente, puede sentirse ignorado y llevarse una muy mala impresión.

2.3. Higiene

La higiene o limpieza en un restaurante es un factor fundamental, basta con que el piso de la cocina haya desperdicios (en caso de que ésta pueda ser vista por los clientes), o que los baños estén sucios, para que se genere rechazo en el cliente, y que probablemente no vuelva a visitarnos.

En el caso de los restaurantes, la higiene o limpieza debe ser obsesiva, el comedor debe estar totalmente limpio, debemos evitar cualquier papel en el piso; la cocina debe estar limpia, sobre todo, si puede ser vista por los clientes desde el comedor; y los baños deben de limpiarse constantemente.

Pero la higiene no sólo debe estar presente en el local, sino también, en nuestro personal, el cual debe estar bien presentando y aseado, con el uniforme limpio, las uñas recortadas, y el cabello recortado o amarrado.

2.4. Rápida atención

En el caso de los restaurantes, la rapidez en la atención también es muy importante, aunque ésta dependerá del tipo de restaurante que tenemos y del tipo de público al cual va dirigido.

En caso de que nuestro restaurante sea de tipo regional, familiar o tipo gourmet, podemos demorar un poco la salida de los platos, ya que los clientes que suelen acudir a este tipo de restaurantes, además de la buena comida, buscan pasar un rato agradable.

Pero tampoco debemos exagerar, siempre debemos recordar que no hay nada más molesto para un cliente en un restaurante, que tener que esperar demasiado por su pedido.

Los platos que se sirvan deben salir a la vez para todos los integrantes de la misma mesa.

3. Componentes y características del profesional de servicio

3.1. Perfil

- Ser amables
- Ser corteses
- Ser atentos

- Ser discretos
- Ser puntuales
- Ser honestos
- Presentación y postura excelente

3.2. De las Relaciones Humanas

- Buen fisonomista:
- Conscientes de nuestra labor:
- Discreción en el trato.

3.3. Técnicas y experiencia

- Conocimientos sobre gastronomía.
- Dominio de idiomas
- Conocimientos sobre técnicas de servicio

4. Mise en Place

4.1. Concepto

Palabra de origen francés, que significa al conjunto de trabajos y preparaciones previas al servicio con la finalidad de hacer posible un servicio de excelencia.

4.2. Tipos

4.2.1. De salón

Cuya finalidad es la de dejar todo el ambiente físico del salón en condiciones de perfecta limpieza, higiene y presentación.

4.2.2. De montaje

Preparación previa de todos los elementos a utilizar en el montaje de nuestras mesas, es decir, todo lo relacionado a la lencería (manteles, servilletas, etc.) y menajería (bandejas, vajilla, etc.) así como el *petit menaje* de mesa (saleros, pimenteros, salsas preparadas, mostazas, vinagretas, etc) y aparadores.

El lavado, la desinfección y el pulido son las acciones necesarias para lograr eficiencia.

5. Mobiliario- lencería y menajería

5.1. Mobiliario

Son todos los muebles utilizados en el salón, los mismos que deben de estar adecuadamente distribuidos y las mismas que deben cumplir con requisitos y características indispensables.

5.1.1. Tipos

- De uso exclusivo de huéspedes.
- De uso exclusivo del personal.

5.2. Lencería

Todo material de tela utilizado para el vestido de las mesas y buffets, deben cumplir con características especiales.

5.2.1. Tipos

- Muletones
- Manteles
- Cubre manteles
- Servilletas
- Muletillas
- Pulidores
- Bambalinas
- Faldones

5.3. Menajería

Conjunto de enseres necesarios para la atención del cliente, y está conformada por los siguientes elementos:

- Vajilla
- Cubertería
- Cristalería
- Petit Menage

6. Montaje de mesas

6.1. Concepto

Se denomina montaje de mesas a todos los procedimientos que se siguen en forma secuencial y ordenada con la finalidad de lograr su presentación con calidad, armonía y buen gusto. Viene a ser el complemento del trabajo de mise en place del salón, lo que en resumida cuenta es nuestra carta de presentación frente al cliente.

6.2. Tipos de montaje

6.2.1. Montaje para clientes de paso

Se refiere a los clientes que llegan al restaurante sin previa reserva.

6.2.2. Montaje para menú concertado

Se refiere a los clientes que han hecho reserva, con un menú ya establecido.

6.3. Pasos de montaje

- Lencería
- Cristalería
- Vajilla
- Petit menage de mesa
- Cubertería
- Coronación

6.4. Manipulación de utensilios

Los utensilios en restauración merecen una especial atención cuando tenemos en frente a un cliente, de tal suerte que una correcta manipulación nos garantizará elegancia, seguridad e inocuidad de los mismos.

Lencería, vajilla, cubertería y cristalería debe ser manipulada con cuidado y delicadeza al momento de realizar montajes y para esto el personal de servicio debe estar entrenado adecuadamente.

7. Normas de atención al cliente

7.1. Concepto:

Son el conjunto de valores, actitudes y destrezas que se deben poner en práctica al momento de atender a nuestros clientes, por lo tanto de su aplicación dependerá el mejorar la calidad de nuestra empresa. El cuidado de la imagen tanto del personal así como del establecimiento en general, son puntos básicos para lograr éxito al momento que lidiamos con nuestros clientes. Por lo tanto podemos considerar los siguientes aspectos.

- **El establecimiento**
- **El personal de servicio**
 - Aseo y presentación personal.
 - Todos los aspectos del perfil requerido.
 - Psicología y tacto.
 - Afabilidad.
- **Normas de comportamiento**
- **Calidad de servicio**
- **Actitudes positivas y negativas frente al cliente.**
- **Despedida del cliente**

8. La carta

8.1. Concepto

Es un formato pre diseñado, en la que se incluye el listado de todas las ofertas que brinda un establecimiento de restauración, bar o cafetería.

La carta no tiene un modelo estándar; el tipo, tamaño y diagramación estará en función al tipo de carta, el establecimiento y la decisión del propietario.

8.2. Características:

- De material resistente al deterioro.
- Dividido en grupos de alimentos.
- Letra clara y legible.
- Impreso en dos idiomas.
- Hacer un pequeño detalle de las ofertas.
- Precios en soles y dólares.
- Indicar si están incluidos IGV y Servicio.
- Utilizar terminología técnica.

8.3. Tipos de cartas

- Carta de restaurante.
- Carta de cafetería.
- Carta de Bar.
- Carta de vinos.
- Cartas especiales.
- Cartas de Room Service

9. La comanda

9.1. Concepto

Es un formato utilizado para tomar órdenes de alimentos y/o bebidas, viene en blocks debidamente numerados y con una serie de datos que tienen que ser llenados obligatoriamente.

Este formato representa una orden de atención por una parte y por otra genera un cheque de facturación.

9.2. Características

- Impreso por duplicado – Sistema informático
- Impreso por triplicado – Sistema manual

9.3. Datos a considerar en toma de comandas

- Llenar todos los recuadros de la comanda correctamente.
- Verificar si los datos son correctos.

- Escribir con letra clara y legible.
- Consignar el número de silla de cada orden.
- Indicar todo requerimiento del cliente.
- Repetir la orden una vez finalizada su toma

10. SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS

10.1. Concepto:

El servicio de alimentos y bebidas en los restaurantes del mundo, siguen algunas normas y dichas normas, según estilos y costumbres.

10.2. Tipos de servicio:

10.2.1. Servicio a la francesa

El **Servicio a la francesa** es un servicio de mesa en el que se sirven todos los platos de una comida al mismo instante en la mesa de los comensales. Primero se muestra a los comensales los ingredientes y elementos de los platos, tras ello un camarero deja a los comensales que elijan las raciones y proporciones que debe llevar a su plato, haciéndolo siempre por su izquierda.

10.2.2. Servicio a la inglesa

El **Servicio a la inglesa** es un servicio de mesa que se caracteriza por ser el 'cabeza de familia' (puede ser igualmente el jefe de mesa o un camarero elegido para la ocasión) en la propia mesa el que sirve las raciones a los comensales en los diferentes platos. Emplea su propia cubertería para hacer el trinchado y distribución de la comida en los platos y lo hace con la misma cantidad a todos los comensales. El camarero debe servir a cada uno de los comensales sentados siempre por la izquierda del comensal.

10.2.3. Servicio a la rusa

El **Servicio a la rusa** consiste en una forma elegante de servicio de mesa. Por regla general el jefe de cocina prepara las grandes piezas de alimentos, generalmente bien decoradas, y se llevan en un carrito a la mesa del cliente con el adorno, un camarero que tiene a su cargo ser jefe de cortes (Trinchador) procede a cortar delante del cliente las piezas. El servicio a la rusa se combina generalmente con el servicio a la inglesa, se procede con este servicio una vez que se han cortado las piezas.

10.2.4. Servicio americano

El servicio americano en la mayoría de los restaurantes es bastante sencillo. Tal vez la característica que distingue este servicio inmediatamente es su rapidez, la comida se prepara en la cocina y un mesero(a) la llevan a la mesa de los comensales.

Sin embargo para el caso del turismo que se desea practicar en las zonas rurales hemos aplicado una adaptación del servicio *americano* o *emplatado* llamado así porque los platos se llevan a la mesa ya servidos. Si bien es cierto que se ha tomado como pauta el servicio americano, también se ha buscado una forma de atender que sea estéticamente agradable y a la vez técnica y funcional, según las costumbres y características del turismo rural.

11. ¿Cómo servir los alimentos?

- Se sirven por la derecha del cliente, en una rotación siempre por la derecha.
- El desbarasado o retiro de platos se hace también por el lado derecho del cliente, siguiendo una rotación también por la derecha.
- Las bebidas se colocan por el lado derecho del comensal.
- A medida que se sirve se van retirando todos los utensilios que han sido utilizados o los que no son necesarios en la mesa.
- Previo a la colocación de un nuevo plato se retira los cubiertos que ya se usaron se ponen nuevos cubiertos.
- Para el servicio de postre solo deben estar los cubiertos de postre y las copas que aun se están utilizando, se retira todo y se desmiga la mesa.
- Para bebidas calientes, la taza, cucharita y azúcar se ponen al momento del servicio.
- Es importante hacer notar que de la buena toma de una comanda, dependerá un buen servicio en mesa.
- Nuestra buena predisposición y actitud positiva hará posible un servicio de excelencia.



Ilustración 4: Práctica de atención al cliente

12. Evaluación del servicio

A continuación se presenta un cuadro que sirve para evaluar cómo va el servicio que brindamos en las operaciones que conforman el proceso de servicio de restauración. La idea es utilizar el formato para hacer un control colocando en cada recuadro un **sí** o **no**, y luego corregir los puntos débiles:

Tabla de Observación de atención al cliente			Si	No
1. Mise en place:	1.1.	Limpieza e higienización de todos los insumos.		
	1.2.	Reposición de materiales: Observar si se están utilizando los insumos adecuados para el servicio.		
	1.3.	Si está montado correctamente el Salón, es decir, alineación de mesas y sillas, cubiertos.		
2. Recepción del cliente	2.1.	Si el anfitrión o recepcionista recibe cordialmente a los clientes		
	2.2.	Si los clientes son acompañados hasta sus sillas correspondientes.		
3. Servicio:	3.1.	Si el cliente es atendido rápidamente.		
	3.2.	Si la calidad de la presentación es la correcta.		
	3.3.	Si hay variedad en los alimentos ofertados.		
	3.4.	Si la temperatura de los alimentos es la adecuada.		
	3.5.	Si los alimentos están bien preparados.		
	3.6.	Si existe una oferta de bebidas al cliente para acompañar las comidas.		
	3.7.	Si se realizan recomendaciones ó sugerencias a los clientes.		
	3.8.	Si los colaboradores sonríen continuamente durante el servicio.		
4. Despedida	4.1.	Si se acompaña al cliente hasta la		

	puerta.		
	4.2. Si se hace una despedida cordial y amable.		
	4.3. Si se invita al cliente a regresar.		

CAPÍTULO III

DETERMINACIÓN DEL PRECIO DE VENTA

El Costo al que se vende un alimento al público debe tener un aumento, a fin de determinar el precio de venta que cubra todas las cargas y produzca un precio de venta justo con un beneficio deseado.

Se debe tomar en cuenta que hay que cubrir gastos como:

- Mano de obra.
- El desgaste del equipo que usamos.
- Tiempo que se dedica a una preparación, sobretodo en el caso de platos tradicionales.
- Gastos generales: agua, luz, mantenimiento.
- La energía que se utiliza: leña, gas, carbón.

1. El Multiplicador

La forma más común de determinar el precio de venta es utilizar un multiplicador. El multiplicador es un coeficiente por el que se multiplica el importe de las mercancías utilizadas para obtener el precio de venta de un plato que permita una participación que cubra el conjunto de cargas mencionadas, además del beneficio presupuestado.

Por ejemplo, en un lugar de expendio de alimentos y bebidas de tipo rural un multiplicador adecuado es de 2, mientras que para un restaurante ciudadano, donde la carga de gastos fijos es mucho más alta, se usaría un multiplicador de 3.

2. Otros factores

Hay ciertos factores externos que también influyen, uno de ellos es el precio fijado por la competencia, el poder adquisitivo de la clientela y el régimen tributario en el que nos encontramos.

Por ejemplo, si recibimos un grupo de estudiantes el precio por paquete que podemos ofrecer puede ser más económico, ya que sabemos que el poder adquisitivo de los mismos es menor. Asimismo, se pueden tener diferentes opciones de menús según el tipo de comensal que recibiremos.

3. ¿Cómo costear un plato?

A continuación explicaremos cómo costear un plato con un ejemplo práctico. Tomaremos el ejemplo de 4 porciones de estofado de gallina con arroz blanco y yuca sancochada.

1	2	3	4	5	6
ESTOFADO DE GALLINA					
Cantidad	Unidad	Artículo	Precio	Unidad	Precio Total
4.00	unidad	Gallina de chacra presa	S/. 3.40	unidad	S/.13.60
0.50	unidad	ajo cabeza	S/. 0.50	unidad	S/.0.25
1.00	unidad	cebolla	S/. 0.20	unidad	S/.0.20
0.50	kg	Arverja	S/. 0.50	kg	S/.0.25
2.00	unidad	Tomate	S/. 0.20	unidad	S/.0.40
1.00	bolsita	Laurel	S/. 0.10	bolsita	S/.0.10
1.00	bolsa	Orégano	S/. 0.10	bolsa	S/.0.10
1.00	unidad	Zanahoria	S/. 0.20	unidad	S/.0.20
0.02	kg	Sal	S/. 0.60	kg	S/.0.01
				TOTAL	S/.14.90
				Rinde 4 porciones	S/.3.73

Lo primero que debemos determinar es el número de porciones que haremos de cada preparación de acuerdo al grupo de personas que atenderemos o nuestra conveniencia.

Porciones de estofado – 4

Porciones de arroz blanco – 10

Porciones de yuca sancochada – 4

- 1 Cantidad – se refiere a la cantidad del insumo que se necesita para preparar el número de porciones del plato elegido.
- 2 -5 Unidad – la unidad se refiere a la unidad de medida con la que se vende el insumo.
En el punto 2, se refiere a la unidad de la cantidad necesaria según las porciones que se prepararán.
En el punto 5, se refiere a la unidad del precio de venta del insumo.
Tanto la columna 2 como la 5 deben ser las mismas unidades de medida, para poder hallar el costo del mismo, según la receta y las porciones establecidas
- 3 Artículo – se refiere al insumo.
- 4 Precio – se refiere al precio unitario del insumo.
- 5 Precio Total - se refiere al costo del insumo en la preparación. Se halla multiplicando la cantidad utilizada por el precio unitario del mismo.

Una vez que tenemos los costos de cada una de estas preparaciones, procedemos a sumar los mismos, para poder hallar el costo del plato.

1 PORCIÓN DE ESTOFADO DE GALLINA	S/.3.73
1 PORCIÓN DE ARROZ BLANCO	S/.0.17
1 PORCIÓN DE YUCA SANCOCHADA	S/.0.56
TOTAL	S/.4.45
RATIO MULTIPLICADOR x 2	S/.8.90
REDONDEO	S/.9.00

El ratio multiplicador en este caso contempla: mano de obra, leña, agua y el desgaste del material, por lo que los S/.4.45 que ingresan a caja, no son íntegramente utilidad.

Ahora que tenemos el costo de cada plato, y hemos determinado el precio de venta según el multiplicador, debemos contrastar esto con el precio de la competencia. Como competencia debemos tomar en cuenta un lugar de expendio de alimentos que cumpla con los mismos estándares de servicio que nuestro establecimiento, como por ejemplo: condiciones higiénicas, menaje, mantelería, número de personas que atienden, entre otros factores.

Si en el ejemplo citado, nuestro competidor más cercano según los estándares convenidos, vende la porción de estofado de gallina a S/ 10.00, nosotros podríamos fijar este precio de venta.

Debemos tener claro que cada plato debe ser rentable por sí mismo, es decir, nuestra rentabilidad no debe basarse en el conjunto de platos que se vende en un día. No debemos preparar platos que sean pérdida o sólo cubran costos y pensar que lo equilibramos con la venta de otros que son rentables.

Existen ciertos platos que tienen un costo muy bajo, pero se pueden vender a un precio más elevado sin que la clientela lo considere caro, como es el caso de un *Poroto Shirumbi*, cuyo costo por porción es de S/.1.03 y se vende a S/.6.00, lo que denota un ratio de rendimiento mucho más alto que 2.

POROTO SHIRUMBI

Cantidad	Unidad	Artículo	Precio	Unidad	Precio Total
3	kg	Frejol Guasca	S/. 7.00	kg	S/. 21.00
8	unidad	Patas de cerdo	S/. 1.00	unidad	S/. 8.00
2	unidad	Yuca	S/. 0.50	unidad	S/. 1.00
1.00	cabeza	Ajos	S/. 0.50	cabeza	S/. 0.50
4	unidad	Ají dulce	S/. 0.25	unidad	S/. 0.50
0.03	Kg	Sal	S/. 0.60	Kg	S/.0.02
TOTAL					S/. 31.02
Rinde 30 porciones					S/. 1.03

4. Recomendaciones

Si luego de hacer el costeo y hallado el precio de venta según el multiplicador este resulta más caro que el de la competencia, debemos analizar el porqué:

- ¿La calidad de los insumos es el mismo que el que nosotros ofrecemos?
- ¿Las presas son del mismo tamaño que las que nosotros ofrecemos?
- ¿Ellos consiguen los insumos a un mejor precio?

De acuerdo a lo que hallemos, debemos analizar cuál será nuestra estrategia frente a ello, pero en todo caso **nunca debemos vender por debajo de un precio justo**.

Para un visitante no debemos dar presas tales como la rabadilla o el pescuezo.

La alita debe tener un pedazo de pechuga y debemos cortarle la punta.

En preparaciones que la presa no se distingue fácilmente, debemos marcar las presas para poder dar un mejor servicio al cliente.

Los productos de la chacra también deben ser costeados, se debe utilizar el precio al que se vendería en el mercado.

Para el visitante debemos hacer preparaciones “fáciles de comer”, es decir, utilizar pescados sin espinas o filetes.

Si recibimos un visitante que le parece caro lo se le ofrece, debemos estar listos para explicar el porqué del precio con argumentos que reflejen la calidad del mismo.

Las porciones deben ser estándares, es decir se debe respetar lo que dice el costeo.

Nada es gratis, si regalamos algo a un cliente, debe ser considerado como un costo.

Los costos de los insumos deben actualizarse periódicamente según el mercado.

5. Ejemplos Prácticos

JUANE DE GALLINA

Cantidad	Unidad	Artículo	Precio	Unidad	Precio Total
4.00	unidad	gallina de chacra /presa	S/. 3.40	unidad	S/. 13.60
0.80	KG	Arroz	S/. 1.50	KG	S/. 1.20
12.00	unidad	hoja de bijao	S/. 0.04	unidad	S/. 0.48
7.00	unidad	Huevo	S/. 0.33	unidad	S/. 2.31
4.00	unidad	aceituna	S/. 0.75	Litro	S/. 3.00
0.50	Onz.	Aceite	S/. 0.22	Onz	S/. 0.11
4.00	cepa	sachaculantro	S/. 0.10	Cepa	S/. 0.40
1.00	cepa	guisador	S/. 0.10	Cepa	S/. 0.10
0.50	unidad	ajo cabeza	S/. 0.50	unidad	S/. 0.25
0.04	kg	Sal	S/. 0.60	Kg	S/. 0.02
1.00	unidad	Cebolla	S/. 0.50	unidad	S/. 0.50
1.00	bolsa	Comino	S/. 0.10	bolsa	S/. 0.10
1.00	bolsa	orégano	S/. 0.10	bolsa	S/. 0.10
1.00	bolsa	Laurel	S/. 0.10	bolsa	S/. 0.10
TOTAL					S/.22.27
Rinde 4 porciones					S/.5.57
RATIO MULTIPLICADOR					
x 2					S/. 11.14
REDONDEO					S/. 12.00

Hay preparaciones de base que por sí mismas no se consumen, pero que entran a formar parte de otras recetas. Éstas deben de costearse, un ejemplo de ello es la mishkina o misto.



Ilustración 5: exposición de tabla de costos

MISHKINA MISTO

Cantidad	Unidad	Artículo	Precio	Unidad	Precio Total
0.50	Kg	cúrcuma o azafrán de la selva	S/. 2.00	Kg	S/.1.00
1.00	atadito	Sacha culantro o orégano menudo	S/. 0.30	atadito	S/.0.30
0.25	cabeza	Ajo	S/. 10.00	Kg	S/.2.50
0.13	Kg	Comino	S/. 20.00	Kg	S/.2.50
4.00	Unidad	ají o pimienta	S/. 0.05	Unidad	S/.0.20
0.25	Kg	Sal	S/. 1.00	Kg	S/.0.25
16.00	onz	Aceite	S/. 0.18	onz	S/.2.88
					S/.9.63

El rendimiento de esta receta de mishkina es de aproximadamente 1.4 kilos, por lo que debemos hallar su precio unitario, mediante una regla de tres simple.

$$\begin{array}{r} 1.4 \text{ kilos de mishkina me cuestan} \quad S/.9.63 \\ 1 \text{ kilo de mishkina me cuesta} \quad x \end{array}$$

El precio del kilo de mishkina será de $S/.9.63 \times 1 / 1.4 = S/. 6.88$

Ahora lo usamos en el costeo del Inchicapi de gallina.

INCHICAPI DE GALLINA

Cantidad	Unidad	Artículo	Precio	Unidad	Precio Total
0.13	presa	Gallina de chacra	S/. 30.00	Presa	S/.3.90
0.06	kg	Maní	S/. 6.00	Kg	S/.0.36
2.00	unidad	sacha culantro	S/. 0.05	Unidad	S/.0.10
0.10	cabeza	Ajo	S/. 0.50	cabeza	S/.0.05
0.10	kg	cebolla	S/. 3.00	kg	S/.0.30
0.01	kg	Miskina / misto	S/. 6.88	kg	S/.0.07
TOTAL					S/.4.78
Rinde 1 porción					S/.4.78
RATIO MULTIPLICADOR x 2					S/. 9.56
REDONDEO					S/. 10.00

CAPÍTULO IV

APROVECHAMIENTO DE LOS INSUMOS, APLICACIÓN DE TÉCNICAS CULINARIAS Y RECETARIO

1. Cuadro de Insumos y Técnicas Culinarias.

Insumo	Técnica Culinaria	Producto
Plátano	Asado y majado Sancochado y majado Frito en dos tiempos Frito en láminas Cocido en agua Raspado y cocido dulce Relleno Plátano maduro asado	Tacacho Cutacho Patacón Chifle Inguiri Plantano api Relleno con maní Maduro Pupo de plátano
Bellota pupura o del plátano	Rallado, cocido y marinado en Limón	Cebiche de pupo
Carne de cerdo	Salado y ahumado Embutido en intestino de cerdo y ahumado Cocido y frito	Cecina Chorizo Chicharrón
Arroz Yuca Chonta Huevo	Cocción envuelto en hoja de bijao	Juane Rumo juane Chonta juane Nina juane
Pescado Pata de pollo o menudencia Patas de rana gigante (walo)	Cocción envuelto en hoja de bijao al brasero Cocción en la caña de bambú tapada con hoja de bijao	Patarashca – uchu juane Maronachado
Yuca	Corte de yuca en trozos pequeños de forma sesgada para que suelte su almidón	Shirumbi
Naranja Aguaje Cocona Ají dulce	Cocción en azúcar	Mermelada
caña de azúcar	Chancaca Destilación de aguardiente	Miel de chancaca Macerados

2. Recetas de Lloros

Ensalada de Frutas

Ingredientes:

0.25	Unidad	papaya
1.00	Unidad	naranja
1.00	unidad	plátano isla
1.00	Unidad	plátano sedillo
0.20	pqte.	maní
0.25	Unidad	piña
0.25	Unidad	cocona
1.00	unidad	plátano puka guineo
1.00	Unidad	carambola
0.20	kg	manzana
0.01	kg	avena

Opcional:

2 oz miel de
chancaca o de abejas

4 porciones



Preparación:

Exprimir la naranja.

Picar todas las frutas en cubos y ponerlas en el jugo de la naranja, para que no se negreen.

Espolvorear la avena y poner la miel al gusto del cliente.

Notas:

Tortilla de Yuca

Ingredientes:

0.70	kg	yuca
1	molde chico	queso
3	Unidad	huevo
0.50	onz	aceite
0.01	KG	sal

4 porciones



Preparación:

Sancochar las yucas en agua con sal. Chancarlas cuando estén calientes. Añadir los huevos una vez que la yuca esté fría, junto con el queso también desmenuzado. Hacer una tortilla gruesa en la sartén, freírla en la sartén a fuego medio. Darle la vuelta con ayuda de una tapa.

Notas:

Juane de Gallina

Ingredientes:

1/2	unidad	gallina de chacra*
0.80	Kg	arroz
8.00	unidad	hoja de bijao
7	unidad	huevo
0.01	Kg	misto
0.50	oz	aceite
1	litro	caldo de gallina
c/	verduras	
1	unid	cebolla
10	hojas	sachaculantro

Para cocinar la gallina

1.5	litro	agua
1	unid	cebolla
1	diente	ajo
1	Cucharada	Misto
2	Cucharada	Orégano
8	hojas	Sachaculantro
Sal		

4 porciones

* La gallina deberá pesar 2.2 kg



Preparación:

1. Para cocinar la gallina

Porcionar la media gallina en 4 presas. Salpimentar y condimentar con el misto, reservar.

Retirar la grasa de la gallina. Reservar.

Preparar una guarnición con las verduras.

Escoger el orégano. Tostar.

Poner a calentar la grasa de la gallina, añadir la gallina, dejar que se dore.

Añadir las verduras, una vez que estén doradas agregar 1.5 litros de **agua fría**.

Añadir el sachaculantro.

Dejar cocinar hasta que la gallina esté suave. Retirar las presas. Reservar el caldo.

Amortiguar las hojas.

2. Para el juane

Sancochar 4 huevos. Reservar.

Preparar un aderezo con una cebolla y el misto. Añadir el arroz y el caldo caliente. Dejar cocinar. Añadir la sal necesaria.

Una vez listo el arroz, probar si está bien el aderezo. De ser necesario agregar más misto cocido en aceite.

Agregar sachaculantro picado.

Batir los huevos y agregarlos al arroz frío.

3. Para armar los juanes

En las hojas de bijao poner la porción correspondiente de arroz, la presa de gallina y el huevo. Amarrar bien el juane para que no entre agua. Cocinar en agua por una hora.

Notas:

Inchicapi De Gallina

Ingredientes:

½	unid	Gallina de
	chacra	
0.25	kg	maní
10	hojas	sacha
	culantro	
3	dientes	Ajo
1	unid	cebolla
½	cucharita	misto

4 porciones



Preparación:

Porcionar la media gallina en 4 presas. Salpimentar y condimentar con el misto, reservar.
Retirar la grasa de la gallina. Reservar.
Preparar un aderezo con el ajo y la cebolla.
Poner a calentar la grasa de la gallina, añadir la gallina, dejar que se dore.
Añadir 1.5 litros de **agua fría**.
Pelar el maní con agua caliente y licuarlo con el sachaculantro.
Dejar cocinar hasta que la gallina esté suave. Retirar las presas. Reservar el caldo.
Añadir el maní licuado, dejar que espese.

Notas:

Estofado de Gallina

Ingredientes:

1/2	unid	Gallina de chacra
0.15	Kg	arverjas
0.15	kg	zanahoria
1	unid	cebolla
4	unid	tomate
4	dientes	ajo
1/2	onz	aceite
0.10	kg	yuca
4	porciones	arroz blanco



4 porciones

Preparación:

Porcionar la media gallina en 4 presas. Salpimentar, reservar.
Preparar un aderezo con el ajo y la cebolla. Una vez que el aderezo esté cocido, agregar el tomate. Agregar la gallina y dejar que dore. Agregar la zanahoria y las alverjas. Si es necesario, agregar un poco de agua.
Servir con yuca y arroz.

Notas:

Escabeche de Gallina

Ingredientes:

½	unid	Gallina de chacra
2	unid	cebolla
0.03	kg	ají
0.05	litro	vinagre blanco
2.00	onza	aceite
2.00	unidad	hoja de laurel
0.10	cabeza	ajo
0.02	kg	sal
0.02	Kg	pasta de ají orégano

Guarnición:

4	porciones	arroz blanco
0.30	kg	yuca sancochada

4 porciones



Preparación:

Porcionar la media gallina en 4 presas. Salpimentar, dorar en su misma grasa. Retirar y reservar.

Cortar la cebolla en pluma gruesa y el ají en tiras. Reservar.

Sancochar los huevos.

Preparar un aderezo con el ajo, la pasta de ají, laurel y orégano. Una vez que el aderezo esté cocido, agregar las presas de gallina con un poco de agua hasta que se cocinen y estén blandas. Retirar.

En ese aderezo saltear la cebolla y el ají, desglasar con el vinagre. La cebolla y el ají deben quedar crocantes.

Servir a temperatura media el escabeche acompañado de la guarnición

Notas:

Uchu Juane

Ingredientes:

4	Unidad	Pescado
Gamitana o bagre		
1	unidad	cebolla
1	Unidad	miskyuchue
1	diente	ajo
0.01	kg	sal
1.00	Unidad	jugo de limón
8.00	Unidad	bijao
1	cucharita	misto

4 porciones



Preparación:

Lavar el pescado, eviscerar desescamar y retirar las agallas.
Hacer tres cortes diagonales al pescado.
Preparar un picadillo con la cebolla, el ajo, el sachaculantro, el miskiucho y el jugo de limón. Sazonar.
Poner el picadillo en la panza del pescado y en los cortes.
Envolver en la hoja de bijao, tipo cabeza.
Asar a las brazas por 20 minutos.

Notas:

Pescado a la hoja

Ingredientes:

4	Unidad	Pescado
5	unidad	cebolla china
2	Unidad	ají dulce
2	unidad	sachatomate
2	hojas	sachaculantro
3	dientes	ajo
0.01	kg	sal
1	Unidad	jugo de limón
8	Unidad	bijao

4 porciones



Preparación:

Lavar el pescado, eviscerar, desescamar y retirar las agallas.

Hacer tres cortes diagonales al pescado.

Preparar un picadillo con la cebolla, el ajo, el sachaculantro, el ají dulce, el sachatomate, la cebolla china y el jugo de limón. Sazonar.

Poner el picadillo en la panza del pescado y en los cortes.

Envolver en la hoja de bijao.

Asar a las brazas por 20 minutos.

Notas:

Maronachado

Ingredientes:

Ingredientes:

4.00	Unidad	Pescado
5.00	unidad	cebolla china
2	Unidad	ají dulce
2.00	unidad	sacha tomate
2.00	hojas	sachaculantro
3	dientes	ajo
0.01	kg	sal
1.00	Unidad	jugo de limón
4	Unidad	bambú
4	Unidad	hojas de bijao

4 porciones



Preparación:

Lavar la caña de bambú.

Sazonar el pescado.

Rellenar la caña de bambú con el pescado y la cebolla, el ajo, el sachaculantro, el ají dulce, el sacha tomate, la cebolla china y el jugo de limón. Taponar con hojas de bijao.

Llevar a las brasas por 25 minutos.

Notas:

Avispa Juane

Ingredientes:

1/2	unidad	gallina de chacra*
0.50	Kg	arroz
0.50	Kg	carne de cerdo molida (mondiola)
8	unidad	hoja de bijao
7	unidad	huevo
0.01	Kg	misto
1/2	oz	aceite
1	litro	caldo de gallina c/ verduras
1	unid	cebolla
10	hojas	sachaculantro

Para cocinar la gallina

1.5	litro	agua
1	unid	cebolla
1	diente	ajo
1	Cucharada	Misto
2	Cucharada	Orégano
8	hojas	Sachaculantro

Sal

4 porciones



Preparación:

1. Para cocinar la gallina

Porcionar la media gallina en 4 presas. Salpimentar y condimentar con el misto, reservar. Retirar la grasa de la gallina. Reservar.

Preparar una guarnición con las verduras.

Escoger el orégano. Tostar.

Poner a calentar la grasa de la gallina, añadir la gallina, dejar que se dore.

Añadir las verduras, una vez que estén doradas agregar 1.5 litros de **agua fría**.

Añadir el sachaculantro.

Dejar cocinar hasta que la gallina esté suave. Retirar las presas. Reservar el caldo.

Amortiguar las hojas.

2. Para el juane

Sancochar 4 huevos. Reservar.

Añadir un 200 ml de caldo de gallina a la carne molida de cerdo.
Preparar un aderezo con una cebolla y el misto. Añadir el arroz y el caldo caliente. Dejar cocinar. Añadir la sal necesaria.
Una vez listo el arroz, probar si está bien el aderezo. De ser necesario agregar más misto cocido en aceite.
Agregar sachaculantro picado.
Batir los huevos y agregarlos al arroz frío y la carne molida de cerdo.

3. Para armar los juanes

En las hojas de bijao poner la porción correspondiente de arroz con cerdo, la presa de gallina y el huevo. Amarrar bien el juane para que no entre agua. Cocinar en agua por una hora.

Notas:

Guiso de Calabaza

Ingredientes:

1	Kg	Calabaza
1	Unidad	cebolla
3	dientes	ajo
1	molde chico	queso
0.15	kg	Yuca
sancochada		
4	unid	huevo frito
4 porciones		



Preparación:

Pelar y cortar la calabaza en cubos grandes.
Preparar un aderezo de ajo y cebolla. Una vez que esté cocido, añadir la calabaza y dos tazas de agua. Dejar que se cocine y deshaga. Añadir sal.
Una vez listo, añadir el queso cortado en cubos.
Acompañar de yuca sancochada y huevo frito

Notas:

Juane de Yuca

Ingredientes:

1	Kg	yuca
4	Unidad	pescados
16	hojas	sachaculantro
8	hojas	hojas de bijao
2	cucharas	misto

4 porciones



Preparación:

Rallar la yuca, remojar en agua.

Ecurrir el agua.

Añadir el misto cocido en aceite y el sachaculantro picado. Añadir sal.

Envolver en la hoja de bijao y poner un pescado al medio.

Cocinar en agua 1 hora.

Notas:

Ensalada de Verduras Frescas

Ingredientes:

1	Unidad	lechuga
2	Unidad	tomate
1	unidad	zanahoria
2	Unidad	pepino
1	unidad	beterraga
1	unidad	caihua
1	molde	queso
4	unidad	huevo

Aliño de cocona

1	unidad	cocona
1	onza	jugo limón
2	onza	aceite

Sal

Pimienta

4 porciones



Preparación:

Desinfectar las verduras.

Sancochar los huevos.

Pelar la zanahoria, el tomate y la beterraga.

Rallar la zanahoria, la beterraga y el queso.

Deshojar la lechuga y romper con la mano en pedazos pequeños.

Despepitar en tomate y cortar en cuadrados grandes.

Cortar la caihua en tiras.

Para el aliño

Pelar y cortar la cocona en cubitos, añadir el jugo del limón. Salpimentar. Emulsionar con el aceite.

Notas:

Juane Vegetariano

Ingredientes:

7	unidad	huevo
0.80	Kg	arroz
8.00	unidad	hoja de bijao
0.01	Kg	misto
0.50	oz	aceite
1	litro	caldo de verduras
1	unid	cebolla
10	hojas	sachaculantro

Para el caldo de verduras

1.5	litro	agua
1	unid	cebolla
1	unid	blanco de poro
1	unid	zanahoria
1	rama	apio
1	diente	ajo
1	Cucharada	Misto
2	Cucharada	Orégano
8	hojas	Sachaculantro

Sal

Para el guiso de verduras

3	unid	cebolla
2	unid	pimiento
0.250	kg	alverjas
1	unid	zanahoria
2	diente	ajo

4 porciones

* La gallina deberá pesar 2.2 kg

Preparación:

1. Para el caldo de verduras

Preparar una guarnición con las verduras.

Escoger el orégano. Tostar.

Poner a calentar el aceite, añadir las verduras, dejar que se dore. Agregar 1.5 litros de **agua fría**.

Añadir el sachaculantro.

Dejar cocinar. Reservar el caldo.

Amortiguar las hojas.

2. Para el guiso de verduras.

Picar la cebolla en pluma.

Cortar la zanahoria en cubitos.

Morronear el pimiento y pelar, cortar en tiras.

Preparar un aderezo con ajo. Añadir la cebolla, las zanahorias, las averjas y los pimientos. Dejar cocinar. Salpimentar.

2. Para el juane

Sancochar 4 huevos. Reservar.

Preparar un aderezo con una cebolla y el misto. Añadir el arroz y el caldo caliente. Dejar cocinar. Añadir la sal necesaria.

Una vez listo el arroz, probar si está bien el aderezo. De ser necesario agregar más misto cocido en aceite.

Agregar sachaculantro picado.

Batir los huevos y agregarlos al arroz frío.

En las hojas de bijao poner la porción correspondiente de arroz, el huevo y guiso de verduras. Amarrar bien el juane, para que no entre agua. Cocinar en agua por una hora.

Notas:

Tacacho con Cerdo

Ingredientes:

Ingredientes:

- | | | |
|----------------|------------|------------------|
| 10 | unidad | plátanos |
| Bellaco verdes | | |
| 2 | cucharadas | manteca de cerdo |
| ½ | kg | chicharrón |
| Sal | | |

4 porciones



Preparación:

En la manteca freír el chicharrón.
Asar los plátanos al carbón por media hora. Raspar lo quemadito. Majar los plátanos e ir añadiendo la manteca y pedacitos de chicharrón. Armar las bolas de tacacho.
Servir con chicharrón.

Notas:

Sarsa de Cocona

Ingredientes:

- 1 unid Cocona
- 1 unid Cebolla
- 2 unid Ají Charapita
- 3 hojas Sacha Culantro

4 porciones



Preparación:

Picar en cuadraditos la cocona.

Picar en cuadraditos la cebolla ponerlas a remojar en agua.

Picar en cuadraditos el ají.

Mezclar todo, sazonar.

Notas:

3. Recetas de Sauce

Cebiche de Tilapia

Ingredientes:

0.80 Kg	Filete
de tilapia	
2.00 unidad	
cebolla	
20.00 Unidad	limón
0.50 Unidad	kión
5.00 Unidad	ají
charapita	
0.05 Kg	sal
0.25 kg	
culantro menudo	

4 porciones



Preparación:

Cortar los filetes de pescado en 3 partes. Reservarlos en la refrigeradora
Exprimir los limones evitando que en el jugo queden pepas o bagazo. En este jugo poner kión cortado y chancarlo un poco. Reservar en frío.
Picar la cebolla en pluma delgada y ponerla en agua fría.
Picar ají y culantro.
En un bowl poner el pescado, echarle la sal, el ají, vaciar el jugo de limón colado.
Mover sin maltratar el pescado, agregarle un poco de agua de cebolla hasta equilibrar el sabor. Agregar la cebolla y el culantro.
Servir con yuca sancochada.

Notas:

Chicharrón de Tilapia

Ingredientes:

0.80 Kg Filete de tilapia
0.50 Kg harina
0.50 litro aceite
0.04 Kg sal

Tártara regional

4 onz mayonesa
1 unidad aji charapita
2 unidad cebolla china
1 cepa sachaculantro
4 porciones



Preparación:

Cortar los filetes en 2 partes. Echarle sal.

A la harina echarle un poco de sal.

Pasarlos filetes por harina, luego por agua fría y otra vez por harina. Repetir la operación 2 veces.

Luego calentar aceite en un perol o sartén y agregar los filetes hasta que logren una cocción uniforme, y que queden crocantes pero no quemados.

Retirar el pescado de la sartén escurrir bien el aceite en papel toalla.

Tártara

Aparte picar aji charapita, cebolla china, sachaculantro y mezclar con la mayonesa salpimentar y conservar en frío.

Servir caliente con yuca sancochada o frita y su tártara.

Notas:

Caldo de Gallina

Ingredientes:

4.00	Unidad	Gallina de chacra/presa
1.00	Unidad	yuca
4.00	Unidad	huevo
0.10	kg	arroz
1.00	bolsita	orégano
1.00	cepa	sachaculantro
0.50	unidad	poro
1.00	unidad	cebolla
0.02	kg	sal

4 porciones

* La gallina deberá pesar 2.2 kg

Preparación:

Salpimentar y condimentar las cuatro presas de gallina. Reservar.

Retirar la grasa de la gallina. Reservar.

Preparar una guarnición con las verduras.

Escoger el orégano. Tostar.

Poner a calentar la grasa de la gallina, añadir la gallina, dejar que se dore.

Añadir las verduras, una vez que estén doradas agregar 2.5 litros de **agua fría**.

Añadir el sachaculantro.

Dejar cocinar hasta que la gallina esté suave.

Agregarle el arroz dejar que reviente.

Antes de bajar agregar el orégano.

Sancochar la yuca aparte y luego cortarla en cubos.

Servir caliente y poner una porción de yuca en cada plato.

Notas:

Ninajuane de Tilapia

Ingredientes:

0.80	Kg	filete de
tilapia		
4.00	unidad	sachaculantro
1.00	unidad	cebolla
6.00	unidad	huevo
0.20	unidad	ajo cabeza
0.02	Kg	sal
16.00	unidad	hojas de
bijao		

4 porciones



Preparación:

Picar finamente el sachaculantro

Picar finamente la cebolla y el ajo

Batir los huevos, agregar el sachaculantro picado, la cebolla, el ajo, y la sal.

Echar sal a los filetes.

Poner sobre un bowl las hojas del bijao amortiguadas y ahí vaciar la mezcla. Poner los filetes de tilapia y amarrar.

Poner a cocinar sobre las brasas del carbón.

Notas:

Juane de Gallina

Ingredientes:

4.00 unidad gallina de chacra /presa
0.80 KG arroz
12.00 unidad hoja de bijao
7.00 unidad huevo
4.00 unidad aceituna
0.50 onz aceite
4.00 cepa sachaculantro
1.00 cepa guisador
0.50 unidad ajo cabeza
0.04 kg sal
1.00 unidad cebolla
0.25 unidad apio
0.50 unidad poro
1.00 unidad zanahoria
1.00 bolsa comino
1.00 bolsa orégano
1.00 bolsa laurel

4 porciones

* La gallina deberá pesar 2.2 kg



Preparación:

1. Para cocinar la gallina

Porcionar la media gallina en 4 presas. Salpimentar y condimentar con el misto, reservar. Retirar la grasa de la gallina. Reservar. Preparar una guarnición con las verduras. Escoger el orégano. Tostar. Poner a calentar la grasa de la gallina, añadir la gallina, dejar que se dore. Añadir las verduras, una vez que estén doradas agregar 1.5 litros de **agua fría**. Añadir el sachaculantro. Dejar cocinar hasta que la gallina esté suave. Retirar las presas. Reservar el caldo.

Amortiguar las hojas.

2. Para el juane

Sancochar 4 huevos. Reservar. Preparar un aderezo con una cebolla y el misto. Añadir el arroz y el caldo caliente. Dejar cocinar. Añadir la sal necesaria. Una vez listo el arroz, probar si está bien el aderezo. De ser necesario agregar más misto cocido en aceite. Agregar sachaculantro picado.

Batir los huevos y agregarlos al arroz frío.

3. Para armar los juanes

En las hojas de bijao poner la porción correspondiente de arroz, la presa de gallina y el huevo. Amarrar bien el juane para que no entre agua. Cocinar en agua por una hora.

Notas:

Estofado de Gallina

Ingredientes:

4.00 unidad Gallina de chakra
presa
0.50 unidad ajo
1.00 unidad cebolla
0.50 kg arveja
2.00 unidad tomate
1.00 bolsita laurel
1.00 bolsa orégano
1.00 unidad zanahoria
½ onz aceite
0.10 kg yuca
4 porciones arroz blanco



4 porciones

Preparación:

Porcionar la media gallina en 4 presas. Salpimentar, reservar.
Preparar un aderezo con el ajo y la cebolla. Una vez que el aderezo esté cocido, agregar el tomate. Agregar la gallina y dejar que dore. Agregar la zanahoria y las alverjas. Si es necesario, agregar un poco de agua.
Servir con yuca y arroz.

Notas:

Guiso de Calabaza

Ingredientes:

1	Kg	Calabaza
1	Unidad	Cebolla
3	dientes	Ajo
1	molde chico	Queso
0.15	kg	Yuca
sancochada		
4	unid	Huevo frito

4 porciones



Preparación:

Pelar y cortar la calabaza en cubos grandes.
Preparar un aderezo de ajo y cebolla. Una vez que esté cocido, añadir la calabaza y dos tazas de agua. Dejar que se cocine y deshaga. Añadir sal.
Una vez listo, añadir el queso cortado en cubos.
Acompañar de yuca sancochada y huevo frito

Notas:

Ensalada de Verduras Frescas

Ingredientes:

1	Unidad	lechuga
2	Unidad	tomate
1	unidad	zanahoria
2	Unidad	pepino
1	unidad	beterraga
1	unidad	caihua
1	molde	queso
4	unidad	huevo

Aliño de cocona

1	unidad	cocona
1	onza	jugo limón
2	onza	aceite

Sal

Pimienta

4 porciones



Preparación:

Desinfectar las verduras.

Sancochar los huevos.

Pelar la zanahoria, el tomate y la beterraga.

Rallar la zanahoria, la beterraga y el queso.

Deshojar la lechuga y romper con la mano en pedazos pequeños.

Despepitar en tomate y cortar en cuadrados grandes.

Cortar la caigua en tiras.

Para el aliño

Pelar y cortar la cocona en cubitos, añadir el jugo del limón. Salpimentar. Emulsionar con el aceite.

Notas:

Patarashca

Ingredientes:

8.00 Unidad Pescado Tilapia
2.00 unidad cebolla
1.00 cepa sachaculantro
2.00 unidad tomate
0.25 unidad ajo cabeza
0.05 kg sal
24.00 Unidad hoja de bijao

4 porciones



Preparación:

Lavar el pescado, eviscerar desescamar y retirar las agallas.

Hacer tres cortes diagonales al pescado.

Preparar un picadillo con la cebolla, el ajo, el sachaculantro y el tomate. Sazonar.

Poner el picadillo en la panza del pescado y en los cortes.

Envolver en la hoja de bijao, tipo cabeza.

Asar a las brazas por 20 minutos.

Notas:

Patarashca al Natural

Ingredientes:

8.00 Unidad Pescado Tilapia
0.05 kg sal
2.00 Unidad limón
24.00 Unidad hoja de bijao

4 porciones



Preparación:

Lavar el pescado, eviscerar desescamar y retirar las agallas.
Hacer tres cortes diagonales al pescado.
Sazonar el pescado con el jugo de limón y sal.
Poner el picadillo en la panza del pescado y en los cortes.
Envolver en la hoja de bijao, tipo cabeza.
Asar a las brazas por 20 minutos.

Notas:

Tilapia a la Hoja

Ingredientes:

8.00 Unidad Pescado Tilapia
0.01 Kg sal
1.00 Unidad limón
3.00 cepas sachaculantro
16.00 Unidad hoja de plátano

4 porciones



Preparación:

Lavar el pescado, eviscerar desescamar y retirar las agallas.
Hacer tres cortes diagonales al pescado.
Sazonar el pescado con el jugo de limón, las hojas de sachaculantro y la sal.
Poner el picadillo en la panza del pescado y en los cortes.
Envolver en la hoja de bijao, tipo cabeza.
Asar a las brazas por 20 minutos.

Notas:

4. Recetas de Chazuta

Rumu Api de Callampa Blanca

Ingredientes:

2 unid Yucas
1/2 rollo Culantro ancho
2 CH Ajos
1 unid Cebolla blanca
mediana
1 Kg Callampa blanca
mitad molida y
mitad entera.
Sal



Preparación:

Moler a batan las yucas junto con los ajos, la cebolla y el culantro con un poco de agua. Se cortan las callampas mitad, mitad se muelen en la mesa de la yuca una mitad y la otra se pone enteros, hervir y agregar agua hirviendo.

Notas:

Rumu Api de Cangrejo

Ingredientes:

1	kg	yuca
5	kg	cangrejos
3	dientes	ajos
¼	rollo	culantro
ancho		
2	unid	cebollas



Preparación:

Se coloca la olla con agua a hervir.

Se lavan los cangrejos con agua hirviendo y se dejan en el agua fuera del fuego, por una hora, hasta que bote todos los bichitos.

Se muele la yuca en el batán con los ajos, el culantro ancho y la cebolla. Luego se disuelve la masa con agua fría.

Se pone el cangrejo solo a hervir por 15 minutos y luego se agrega la masa se deja por media hora más.

Se retira del fuego.

Notas:

Plantano Api de Pescado Fresco

Ingredientes:

3	Kg	Pescado
fresco		
2	unid	Cebolla roja
6	unid	Plátanos
3	dientes	Ajos
½	rollo	Sacha
Culantro		culantro
menudo	al gusto	



Preparación:

Hervir agua el pescado durante 15 minutos.
Rallar el plátano. Hacer una masa en el batán con el ajo, el culantro ancho y la cebolla.
Añadir la masa a la olla con el pescado.

Notas:

Puré de Chonta

Ingredientes:

1	cabeza	Chonta
3	unid	Yucas
1	unid	Cebolla
	mediana	
½	Kg	Mani tostado
1	unid	Hoja de Bijao
3	dientes	ajo
1	rollo	Culantro
	ancho	
		Paiche
		Sal al gusto
		Aceite



Preparación:

Se hierve la chonta trozada junto con la yuca y el paiche. Cuando están cocidos, se retira del caldo y se muele a batan hasta conseguir una masa.

Por otro lado se hace un aderezo con el ajo, la cebollas, y se agrega colorante natural (guizador y/o achiote.) y el culantro ancho picado.

Se añade el caldo donde hirvió el paiche y la masa que se molio a batan. Finalmente, añadir el maní.

Notas:

Juane de Chonta

Ingredientes:

1	cabeza	Chonta
3	unid	Yucas
1	unid	Cebolla mediana
½	Kg	Mani tostado
1	unid	Hoja de Bijao
3	dientes	ajo
1	rollo	Culantro ancho
		Paiche
		Sal al gusto
		Aceite



Preparación:

Se hierve la chonta trozada junto con la yuca y el paiche. Cuando están cocidos, se retira del caldo y se muele a batan hasta conseguir una masa.

Por otro lado se hace un aderezo con el ajo, la cebollas, y se agrega colorante natural (guizador y/o achiote.) y el culantro ancho picado.

Se añade el caldo donde hirvió el paiche y la masa que se molio a batan. Finalmente, añadir el maní.

Se envuelve en hoja de bijao y se hierve por unos minutos.

Notas:

Uchu Yacu

Ingredientes:

250	gr	doncella
2	dientes	Ajo
2	unid	cocona grande
6	hojas	culantro ancho
10	tallos	Culantro
menudo		
8	tallos	Cebolla china
6	unid	ají amarillo
8	unid	tomate dulce
Caldo de plátano cocinado (inguri)		
Sal al gusto		



Preparación:

Asar el pescado y el ajo al carbón
Cocer la cocona y el ají, en el agua de plátano en agua. Moler la cocona.
Picar todo chiquito, mezclarlo en un tiesto.

Notas:

Pescado Ahumado

Ingredientes:

Pescado
Sal al gusto



Preparación:

Se lava y se limpia el pescado, se agrega la sal y se cuece a la parrilla con el carbón en brasas.

Notas:

Timbuche de Carachama

Ingredientes:

2	dientes	Ajo
2	rollos	Sacha
	Culantro	
2	Kg	Carachama
		Sal al gusto



Preparación:

Hervir el agua, agregar la sal y el ajo, la Carachama y el Culantro.

Notas:

Nina Juane de Camarón con Majambo

Ingredientes:

250	gr	camarón
500	gr	granos de
majambo		
8	hojas	Culantro
ancho		
7	tallos	Culantro
menudo		
1/2	ch	comino
2	unid	huevo
4	dientes	Ajo
		Sal



Preparación:

Cocinar los camarones en agua hirviendo con los granos de majambo, enfriar. En un tiesto, mezclarlos con el culantro picado, el ajo molido, el comino y los huevos batidos. Se pone la hoja de bijao en un recipiente, y se envuelve la mezcla. Llevar al carbón hasta el que el huevo cuaje.

Notas:

Nina Juane de Chonta

Ingredientes:

2 ½	kg	chonta
2	kg	yuca
5	hojas	Culantro ancho
7	tallos	Culantro menudo
1	unid	cebolla
2	dientes	Ajo
½	ch	comino
		achiote molido
		aceite

Preparación:

Picar la chonta y la yuca. Poner la chonta y la yuca en una olla con 6 tazas de agua, llevarlo al fuego hasta que hierva, agregar los dos culantros picados, dejar que cocine. Una vez que esté listo "se baja la olla". Se le retira del agua con espumadera, se reserva el agua.

Enfriar y moler en batán. Reservar.

En una sartén se prepara un aderezo con el ajo, la cebolla, el comino y el achiote.

Se añade al puré de chonta y se mezcla bien.

Se envuelve en hoja de bijao y se lleva al carbón 15 minutos.

Notas:

Plantano Api de Majambo, Camarón y Callampa

Ingredientes:

¼	kg	majambo
¼	kg	camarón
¼	kg	callampa
1	unid	plátano verde
2	dientes	ajo
4	hojas	Culantro
ancho		
8	tallos	Culantro
menudo		



Preparación:

Se cocina el majambo, el camarón y la callampa en agua hirviendo.
Se raspa el plátano verde y se amasa. Se agrega el ajo molido, los dos culantros picados.
Se añade al agua. Añadir sal.

Notas:

Poroto Shirumbi

Ingredientes:

1 ½	kg	frejol
huasca		
1	kg	patitas de
chanchó, cuerito.		
1	unidad	yuca.
1/2	rollo	culantro
ancho.		
1	diente	ajo
2	unid	cebolla
molida		



Preparación:

Se hierve las patitas de chanchó y cuerito.

Aparte se cocina el fréjol, Luego se mezclan con las patitas de chanchó y cuerito. se agrega la yuca en shirumbi, y el ajo y la cebolla molida.

Al final Se agrega el culantro ancho bien picado.


Notas:

CAPÍTULO V
FICHAS TÉCNICAS DE INSUMOS MÁS REPRESENTATIVOS

FICHA TÉCNICA CACAO	
CACAO	Familia: Esterculiáceas
	Especie: Cacao. <i>Theobroma cacao</i> L.
	Origen: Especie domesticada desde la época prehispánica en América Central y México y posiblemente en la Amazonía.
VARIEDADES	<p>Criollo: de muy buena calidad, pero de bajos rendimientos, proviene de poblaciones centroamericanas.</p> <p>Forastero: más resistente y vigoroso, de aceptable calidad para el comercio, proviene de poblaciones amazónicas.</p> <p>Tritinario o híbrido: es muy mezclado genéticamente.</p>
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Desde América Central hasta la Amazonía, e introducido a las regiones tropicales.
CARACTERÍSTICAS	<p>Árbol de porte bajo y copa abierta, hojas simples, alternas de borde entero.</p> <p>Inflorescencia en el racimo, en el tronco y ramas viejas; flores bisexuales y blancas.</p> <p>Fruto ("mazorca") en drupa elipsoidal, ovoide, fusiforme, oblonga o esférica, con surcos longitudinales; cáscara coriácea y de color verde, amarillo, rojo o púrpura; mesocarpo duro y angosto, endocarpo suave y de espesor variable según el cultivar, semillas de 20 a 60, aplanadas y elipsoides, rodeadas por pulpa blanca mucilaginoso y azucarada</p>
PRINCIPALES FORMAS DE USO	<p>Alimento: se consume la pulpa dulce del fruto. Se las semillas se produce el chocolate.</p> <p>Aceite o manteca de cacao se produce de las semillas.</p> <p>Chamanismo: entre los culina.</p> <p>Madera.</p> <p>Medicinal: contra la tos ferina o convulsiva, antidisentérico, diurético, galactóforo.</p> <p>Antiinflamatorio, hemorroides, dolores musculares, tos seca, sedante, cardiotónico, sarna.</p> <p>Ornamental.</p> <p>Forraje: los residuos de los frutos.</p> <p>Cosmético: la manteca del cacao para proteger la piel y labios.</p>
VALOR NUTRICIONAL	Las semillas contienen proteínas, grasas, calcio, hierro, fósforo, caroteno, tiamina, riboflavina, niacina, ácido ascórbico, biotina y pectinas. El valor nutritivo es alto y la semilla es una buena fuente de proteínas y calorías; la pulpa aporta los mismos elementos, aunque en cantidades menores.




Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA MACAMBO		
MACAMBO	Familia: Esterculiáceas	
	Especie: teobroma bicolor.	
	Origen: especie amazónica, silvestre y cultivada.	
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Es de clima tropical húmedo. Crece en terrenos no inundables, pobres en nutrientes, textura variada. La propagación es por semilla.	
PRINCIPALES FORMAS DE USO	<p>Alimento: la pulpa del fruto se consume cruda y se usa para bebidas. Las semillas se consumen cocidas o a la brasa, y tienen un sabor parecido a las habas. También en repostería en forma similar a las almendras y en la elaboración de chocolates. Contiene grasa de buena calidad.</p> <p>Forraje: los frutos de segunda calidad se usa para la alimentación de cerdos, aves, majaz y peces.</p> <p>Utensilio: la cáscara dura se utiliza como recipiente.</p> <p>Leña.</p>	
VALOR NUTRICIONAL	<p>El valor nutricional de la pulpa (100g) es la siguiente:</p> <p>Calorías 44,0 cal Agua 88,0 g Proteínas 2,1 g Lípidos 0,8 g Glucidos 8,3 g Vitamina A 0,17 mg Vitamina B 3,10 mg Vitamina C 22,80 mg Fierro 0,1 mg Fósforo 2,26 mg</p>	


Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA YUCA

Yuca	Familia: Euforbiáceas.	
	Especie: Manihot esculenta	
	Origen: especie domesticada en la época prehispánica. Aparece por primera vez en Ayacucho 8000 años a.C. y en la costa peruana ya se cultivaba ya 3000 años a. C.	
VARIETADES	Existen muchas variedades entre ellas las dulces y las amargas, que son tóxicas y deben hervirse varias veces para quitarles la toxicidad. Existen más de 50 en la amazonia. Los aguarnas del alto marañon conocen entre 100 y 200 variedades y distinguen 31 con nombre propio, siendo el nombre genérico "máma"	
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Amazonía, costa y distribuida por muchas zonas tropicales y subtropicales del mundo.	
CARACTERÍSTICAS	Fruto en cápsula de 1,5 cm de largo, globosa, áspera, con 6 alas.	
PRINCIPALES FORMAS DE USO	Alimento: las raíces se consumen cocidas, fritas, fariña, casabe, tapioca. Como bebida fermentada, se le llama masato. Hojas tiernas cocidas, son un excelente alimento contra la anemia.	

Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA SAPOTE

SAPOTE	Familia: bombacáceas																															
	Especie: Quararibea Cordata																															
	Origen: árbol amazónico, silvestre y cultivado.																															
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Clima tropical y subtropical, sin heladas. Prefiere terrenos no inundables. La propagación es por semillas frescas. Florece de septiembre a octubre; fructifica de octubre a noviembre. La fructificación se inicia de 8 -9 años de la plantación.																															
CARACTERÍSTICAS																																
PRINCIPALES FORMAS DE USO	<p>Alimento: la pulpa del fruto maduro; tiene agradable sabor, es jugoso y aromático. Se consume en estado natural o se utiliza en la elaboración de jugos, refrescos, dulces, mermeladas y compotas.</p> <p>Madera: suave y liviana, se utiliza en la industria del aserrío.</p> <p>Leña</p> <p>Agroforestería: sombra de cacao y café.</p> <p>Melífero</p> <p>Ornamental</p> <p>Forraje: las hojas y frutos.</p>																															
VALOR NUTRICIONAL	<p>El valor nutritivo del fruto sobre 100g de parte comestible es el siguiente:</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>Agua</td><td style="text-align: right;">85,1g</td></tr> <tr><td>Proteínas</td><td style="text-align: right;">1,1g</td></tr> <tr><td>Grasa</td><td style="text-align: right;">0,1g</td></tr> <tr><td>Carbohidratos</td><td style="text-align: right;">12,4g</td></tr> <tr><td>Fibra</td><td style="text-align: right;">0,6g</td></tr> <tr><td>Cenizas</td><td style="text-align: right;">0,7g</td></tr> <tr><td>Calcio</td><td style="text-align: right;">25 mg</td></tr> <tr><td>Fósforo</td><td style="text-align: right;">32 mg</td></tr> <tr><td>Hierro</td><td style="text-align: right;">1,4 mg</td></tr> <tr><td>Vitamina A</td><td style="text-align: right;">1000 UI</td></tr> <tr><td>Tiamina</td><td style="text-align: right;">0,05 mg</td></tr> <tr><td>Riboflavina</td><td style="text-align: right;">0,09 mg</td></tr> <tr><td>Niacina</td><td style="text-align: right;">0,4 mg</td></tr> <tr><td>Ác. Ascórbico</td><td style="text-align: right;">20 mg</td></tr> <tr><td>Calorías</td><td style="text-align: right;">49</td></tr> </table>		Agua	85,1g	Proteínas	1,1g	Grasa	0,1g	Carbohidratos	12,4g	Fibra	0,6g	Cenizas	0,7g	Calcio	25 mg	Fósforo	32 mg	Hierro	1,4 mg	Vitamina A	1000 UI	Tiamina	0,05 mg	Riboflavina	0,09 mg	Niacina	0,4 mg	Ác. Ascórbico	20 mg	Calorías	49
Agua	85,1g																															
Proteínas	1,1g																															
Grasa	0,1g																															
Carbohidratos	12,4g																															
Fibra	0,6g																															
Cenizas	0,7g																															
Calcio	25 mg																															
Fósforo	32 mg																															
Hierro	1,4 mg																															
Vitamina A	1000 UI																															
Tiamina	0,05 mg																															
Riboflavina	0,09 mg																															
Niacina	0,4 mg																															
Ác. Ascórbico	20 mg																															
Calorías	49																															


Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA ACHIOTE


ACHIOTE	Familia: Bixáceas.	
	Especie: bixa Orellana.	
	Origen: especie domesticada y cultivada en América y en la amazonia de la época pre hispana.	
VARIETADES	Existen tres variedades principales: Negra Colorada Amarilla	
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Es de clima tropical y subtropical. No es exigente en suelos pero no en suelos mal drenados ni encharcados.	
PRINCIPALES FORMAS DE USO	Alimento y condimento: las semillas o el polvo o el tinte rojo en las comidas criollas, especialmente guisos y asados.	

Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA AJÍ MONO O CHARAPITA


AJI MONO O CHARAPILLA	Familia: Solanáceas	
	Especie: capsicum flutescens.	
	Origen: especie cultivada en la costa ya 2 400 a.C.	
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Zona tropical, no se encuentra en zonas subtropicales. Crece en suelos fértiles y bien drenados. La propagación es por semillas.	
CARACTERÍSTICAS	Un arbusto de hasta 150cm de alto, perenne(vive de 2 a 3 años. Frutos pequeños de 0,7 a 3,0 cm. de largo extremadamente picantes, verdes o amarillos antes de madurar y rojos al madurar. La corola generalmente de color blanco verdoso, con dos flores en un nudo, erectos en la antesis, sin constricción con el cáliz.	
PRINCIPALES FORMAS DE USO	Alimento: como condimento por su sabor picante; como verdura. Se usa en la preparación de salsas de cebolla, salsa picante y en encurtidos.	

Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA PIJUALLO		
PIJUALLO	Familia: Arecáceas	
	Especie: Bactris Gasipaes.	
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Es de clima tropical y subtropical, hasta 1 500m, con precipitaciones superiores a 1 500mm. tolera un amplio rango de tipos de suelos, pero bien drenados	
CARACTERÍSTICAS	Los frutos son drupas de coloración variable. De forma cónica, elípside u ovoide. Cascara delgada, pulpa de color amarillo o anaranjado, carnosas amilácea, fibrosa o aceitosa.	
PRINCIPALES FORMAS DE USO	El fruto se consume verde como verdura y maduro cocido. Se hace harina, pasta, enlatado en salmuera. Se consume el palmito o cogollo. Las cocineras chazutinas lo recomiendan para hacer el june de chonta. La pulpa se usa para fabricar masato, vino, alcohol y vinagre. El aceite de la pulpa y de la semilla contiene ácidos grasos no saturados.	
VALOR NUTRICIONAL	El valor nutritivo del palmito pijuallo es el siguiente:	
	Agua	94,3 %
	Proteína	3,21%
	Carbohidratos	3,00%
	Grasas	0,75%
	Fibras	0,57%
	Cenizas	1,04%


Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA GUABA O PACAE SOGA

GUABA O PACAE SOGA	Familia: Mimosáceas Especie: <i>Inga edulis</i> Origen: especie silvestre y cultivada.	
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Es de clima tropical y subtropical con temperaturas superiores a los 20°C, sin heladas. Crece en todo tipo de suelos. La propagación es por semillas frescas.	
PRINCIPALES FORMAS DE USO	Alimento: se consume la pulpa dulce que rodea las semillas. Se puede preparar en almíbar y se obtiene un buen alcohol. Agroforestería: su crecimiento rápido, copa amplia y relativamente abierta y su capacidad de fijación de nitrógeno lo hacen una especie de sombra para especies comerciales umbrofilas como el café y el cacao. En recuperación de tierras degradadas es una especie ideal por su abundante producción de biomasa y manejo bajo podas. Estordunativo: la semilla Leña: de excelente calidad Melífera: por sus flores perfumadas con aroma agradable. Ornamental Abono: produce abundante materia orgánica, fija nitrógeno y por las podas se produce mayor cantidad de materia orgánica. Madera: en construcciones rurales Carbón.	
VALOR NUTRICIONAL	100 gramos de pulpa contiene la composición promedio siguiente: Humedad 84,9g Valor energético 53,0 cal Proteínas 1,0g Aceites 0,1g Carbohidratos 13,6g Fibras 0,8g Calcio 24,0mg Fósforo 18,0mg Hierro 0,4mg Tiamina 0,05mg Riboflavina 0,10mg Niacina 0,50mg Ácido ascórbico 1,40mg	


Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA GUABA O PACAE

GUABA O PACAE	Familia: Mimosáceas Especie: inga feuillei. Origen: Especie nativa cultivada desde 2 400 a.C. en la costa.																					
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Se cultiva en la costa, a lo largo de los canales de riego y junto a las casas; en la sierra y en la selva. La propagación es por semillas. Es atacado por la mosca de la fruta.																					
PRINCIPALES FORMAS DE USO	Alimento: la pulpa dulce que envuelve las semillas. Vomitivo: la semilla cruda machacada e ingerida. Leña. Agrofosteria. Ornamental. Medicinal: trata la diarrea, hemorroides, cicatrizante, digestivo, cáncer de la piel y gástrico.																					
VALOR NUTRICIONAL	El valor nutritivo de la pulpa de 100 gramos de pulpa comestible es el siguiente: <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 60%;">Calorías</td> <td style="text-align: right;">55,0cal</td> </tr> <tr> <td>Agua</td> <td style="text-align: right;">84g</td> </tr> <tr> <td>Proteínas</td> <td style="text-align: right;">0,6g</td> </tr> <tr> <td>Glucidos</td> <td style="text-align: right;">15,0g</td> </tr> <tr> <td>Fibra</td> <td style="text-align: right;">0,7g</td> </tr> <tr> <td>Ceniza</td> <td style="text-align: right;">0,4g</td> </tr> <tr> <td>Calcio</td> <td style="text-align: right;">14,0mg</td> </tr> <tr> <td>Fósforo</td> <td style="text-align: right;">30,0mg</td> </tr> <tr> <td>Vitamina B1</td> <td style="text-align: right;">0,02mg</td> </tr> <tr> <td>Vitamina B2</td> <td style="text-align: right;">0,07mg</td> </tr> </table>		Calorías	55,0cal	Agua	84g	Proteínas	0,6g	Glucidos	15,0g	Fibra	0,7g	Ceniza	0,4g	Calcio	14,0mg	Fósforo	30,0mg	Vitamina B1	0,02mg	Vitamina B2	0,07mg
Calorías	55,0cal																					
Agua	84g																					
Proteínas	0,6g																					
Glucidos	15,0g																					
Fibra	0,7g																					
Ceniza	0,4g																					
Calcio	14,0mg																					
Fósforo	30,0mg																					
Vitamina B1	0,02mg																					
Vitamina B2	0,07mg																					

Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA GUABA O PACAE MACHETE

GUABA O PACAE MACHETE	Familia: Mimosáceas	
	Especie: inga espectabilis.	
	Origen: Especie nativa de América tropical, cultivada en la amazonia.	
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Amazonía hasta los 1500 m.	
PRINCIPALES FORMAS DE USO	Alimento: se consume la pulpa dulce que rodea la semilla. Ornamental. Leña.	
VALOR NUTRICIONAL	El valor nutritivo de la pulpa de 100 gramos de pulpa comestible es el siguiente:	
	Agua 82,8 g	
	Valor energético 64,0 cal	
	Proteínas 1,6 g	
	Lípidos 1,0 g	
	Carbohidratos 13,9 g	
	Fibra 0,8 g	
	Ceniza 0,7 g	
	Calcio 38,0 mg	
	Fósforo 29,0mg	
	Hierro 3,2 mg	
	Vitamina B1 0,04 mg	
	Vitamina B2 0,04 mg	
	Niacina 0,5 mg	
	Vitamina C 33,0 mg	

Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA INDANO

INDANO	Familia: malpighiáceas	
	Especie: byrsonima crassifolia.	
	Origen: Especie nativa de la amazonia, silvestre y cultivada.	
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Desde América central hasta la Amazonía. En el Perú hasta los 2000 m.	
CARACTERÍSTICAS	Baya redonda de 2 cms de diámetro.	
PRINCIPALES FORMAS DE USO	Alimento: fruto comestible en forma fresca; pulpa del fruto en refresco, helados y dulces; macerado en agua ardiente. Ictiotoxico. Medicinal: antidiarreico, antídoto, astringente, expectorante, tónico contra la tuberculosis. Agroforesteria. Ornamental.	
VALOR NUTRICIONAL	El fruto tiene 64% de pulpa; 25% de semillas y 11% de cáscara. La semilla tiene 10% de aceite y la cáscara 20%. 100g de pulpa tienen el siguiente valor nutricional:	
	Acidez 2,45g	
	Brix 4,40g	
	PH 2,80	
	Aminoácidos 5,86mg	
	Vitamina C 7,27mg	
	Pectina 0,02g	
	Residuo mineral fijo 0,52g	
	Fósforo 0,02g	
	Calcio 0,08g	
	Extracto etéreo 4,75g	
	Sólidos totales 21,50g	
	Volátiles 77,50g	
	Azucares reductores 4,89g	


Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA MANÍ

MANI	Familia: fabáceas.	
	Especie: arachis hipogea.	
	Origen: especie domesticada en la época prehispana, muy probablemente en el oriente de Bolivia, norte de argentina, paraguay y sur de brasil donde se extendió al resto de América.	
VARIEDADES	Se distinguen dos subespecies y cada una con muchas variedades: (a) hypogaea con ramificación alterna, 2 a 4 semillas, follaje oscuro y latencia en las semillas; (b) fastigiata con ramificación secuencial; follaje claro sin latencia en las semillas. Los aguarunas del alto Marañón cultivan 6 variedades.	
ZONAS DONDE SE CULTIVA	América tropical extendido a todos los trópicos y subtrópicos.	
CARACTERÍSTICAS	Frutos subterráneos en cápsula leñosa y rugosa, con 1 a 6 semillas con una película delgada de color rojo oscuro a crema.	
PRINCIPALES FORMAS DE USO	Alimento: se extrae aceite de las semillas para consumo humano. Las semillas se consumen de diversas formas: cocidas, tostadas, reducidas a crema, etc. Antiguamente era muy usada la lagua o leche de maní o inchi y el inchicapi, que eran la chicha fresca o sopa de maní respectivamente. Forraje: la torta después de la industrialización (torta de maní). Medicinal: tratamiento de hemorroides, laxante e intranquilidad en los niños.	
VALOR NUTRICIONAL	La semilla contiene de 25 a 30% de proteínas, y 45 a 50% de aceites.	

Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA SACHA CULANTRO

SACHA CULANTRO	Familia: apiáceas.	
	Especie: <i>eryngium foetidum</i> .	
	Origen: Hierba silvestre y cultivada en la amazonia.	
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Es de clima tropical húmedo. Prefiere suelos con pH neutros o ligeramente ácidos, bien drenados. La propagación es por semillas y estacas de la base del tallo.	
CARACTERÍSTICAS	Planta herbácea erecta con olor fuerte.	
PRINCIPALES FORMAS DE USO	Alimento: las hojas y brotes tiernos como condimentos en guisos y sopas son de olor fuerte y sustituyen al culantro. Bebida alcohólica: un trago muy agradable. Medicinal: anti diarreico, antiemético, sudoríficos, dolores estomacales, bronquitis, insomnio. Acelerar parto. Herbicida.	
VALOR NUTRICIONAL	Las hojas frescas contienen 87,6% de agua.	

Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

FICHA TÉCNICA SACHA INCHI

SACHA INCHI	Familia: euforbiáceas.	
	Especie: plukenetia volubilis.	
	Origen: Especie nativa silvestre y cultivada. Fue cultivado también en la costa peruana en la época prehispana y se han encontrado semillas y representaciones cerámicas.	
VARIEDADES	En el Perú se han colectado 50 ecotipos (univ. San Martín). Las variedades registradas son pinto recodo, tambo yaguas, muyuy, río Putumayo y Cumbaza.	
ZONAS DONDE SE CULTIVA	Es una enredadera que se produce por semillas y necesita tutor o espaldera. Comienza a producir a los 8 meses y llega a producir 2 000kg/ha/año de semillas.	
PRINCIPALES FORMAS DE USO	Alimento: las semillas se consumen tostadas o hervidas. En San Martín se preparan platos de las semillas como el inchicapi, lechona api, pururuca, cutacho, mantequilla de sachá inchi, inchi cucho, tamal de sachá inchi, upe, chicha de sachá inchi, saladitos, turrón de sachá inchi, etc. Se consumen las hojas cocidas y el aceite de las semillas.	
VALOR NUTRICIONAL		

Fuente: Perú: diez mil años de domesticación. Antonio Brack Egg.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES FINALES.

1. Hay que comer lo que en el lugar es típico, enseñar a los visitantes la experiencia de disfrutarlo y las alternativas gastronómicas que se presenten; sean con insumos regionales para salvaguardar la cadena de valor, tanto en el servicio como en los productos.
2. La calidad de los insumos cultivados en chacras libres de pesticidas, fertilizantes químicos es excepcional por lo que se recomienda vender la gastronomía como un producto ecológico u orgánico, como un refugio de alimentación privilegiada y conseguir la certificación de productos orgánicos.
3. Ofrecer la gastronomía con el misticismo que conlleva saborear un plato emblemático de la cocina regional de San Martín y no sólo, satisfacer una necesidad o un servicio, sino la experiencia de conocer su origen, la importancia del agricultor, el transportador, el comercializador, la cocinera y la familia en su conjunto, para preparar dichos platos.
4. La venta de alimentos preparados es una responsabilidad ligada a la salud de las personas y por lo tanto exige un compromiso con las buenas prácticas de manipulación e higiene de alimentos.
5. Es importante que se trabaje los costos de los platos a fin de ordenar el establecimiento de comida y convertirlo progresivamente en una empresa gastronómica.
6. El tema de la atención al cliente está vinculado a la calidad, y del tipo de servicio que se brinde dependerá en buena cuenta el éxito del negocio de gastronomía, puesto que los comensales regresaran por la calidad del servicio y lo recomendarán.
7. Para difundir la calidad de servicio que se ofrece actualmente y el que se quiere ofrecer en un futuro cercano será conveniente realizar eventos gastronómicos tales como ferias, festivales y muestras de platos regionales.
8. Mejorar las presentaciones de los platos de tal manera que la comida regional, sin perder su identidad, sea atractiva a la vista y en el tema de las porciones que sean las mismas en todas las siempre a esto se llama estandarizar.