Guías técnicas de proyectos de ecoturismo

Guía de gastronomía

PERÚ BIODIVERSO

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Confederación Suiza

Departamento Federal de Asuntos Económicos DFAE
Secretaría de Estado para Asuntos Económicos SECO

giz

COOPERACION
REPUBLICA DEL PERU
REPUBLICA FEDERAL DE ALEMANIA

PERÚ Ministerio de Comercio Exterior y Turismo

Guías técnicas de proyectos de ecoturismo

Guía de gastronomía

Guías técnicas de proyectos de ecoturismo:
Guía de gastronomía

© PROYECTO PERÚBIODIVERSO (PBD)
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH. Programa Desarrollo Rural Sostenible (PDRS)
Cooperación Suiza – SECO
Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (Mincetur)

AUTORES
Carla Gonzales Vega
Gino Egúsquiza Saldarriaga

CORRECCIÓN DE ESTILO
Rosa Díaz S.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN
Ana María Origone - LEDEL S.A.C.

FOTOGRAFÍAS
Carla Gonzales Vega, Thomas J. Müller (SPDA), Archivo PDRS-GIZ

Impreso en LEDEL S. A. C.
Calle 109, Mz. B4, Lote 12, Urbanización Pando, San Miguel

Primera edición
Lima – Perú, junio de 2011
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2011-02916

Cooperación Alemana al Desarrollo – Agencia de la GIZ en el Perú
Av. Prolongación Arenales 801, Miraflores

La presente guía nace del trabajo conjunto de diversos actores comprometidos con el fortalecimiento del ecoturismo como un modelo de negocio sostenible en la Región San Martín.

En este marco, la gastronomía peruana ha ganado un mayor reconocimiento a escala local y mundial 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 a emprendimientos turísticos.

Ponemos a su alcance información obtenida en las actividades de capacitación realizadas en tres emprendimientos piloto en las comunidades de Sauce, Chazuta y el Área de Conservación Municipal Asociación Hídrica Aguajal Renacal del Alto Mayo (AHARAM) en los sectores Lloros y Tingana. Esperamos que su réplica contribuya al mejoramiento de aspectos relacionados con la actividad gastronómica tales como la higiene en la manipulación de alimentos o las técnicas adecuadas de comedor, preservando las tradicionales recetas de San Martín.

Contenido

Introducción 9

Buenas prácticas de manipulación de alimentos 12

1. Definiciones generales 12

2. La higiene en la manipulación de alimentos 14
   2.1 Los hábitos de higiene personal 14
   2.2 Las acciones aplicadas al trabajo 14

3. Limpieza de los utensilios y las herramientas 16

4. Limpieza de la cocina y el comedor 17

5. Limpieza de los alimentos 18
   5.1 Lavado y desinfección de frutas y verduras 18
   5.2 Lavado de carnes y pescados 20

6. Almacenamiento 20
   6.1 Control de temperaturas de almacenamiento 20
   6.2 Almacenamiento en caliente 21
   6.3 Almacenamiento de insumos en repisas y estantes 21

7. Formas de evitar la contaminación cruzada 22

Servicio en restaurante 24

1. Normas para mejorar el servicio al cliente 24
   1.1 Trato amable 24
   1.2 Mostrar interés 25
   1.3 Higiene 25
   1.4 Atención rápida 26

2. Características del profesional de servicio 26
   2.1 Perfil 26
   2.2 De las relaciones humanas 27
   2.3 Técnicas y experiencia 27

3. Mise en place (Todo en su lugar) 27

4. Mobiliario, lencería y menaje 28
   4.1. Mobiliario 28
   4.2. Lencería 29
   4.3. Menaje 29

5. Montaje de mesas 30
   5.1. Pasos 30
   5.2. Manipulación de utensilios 30

6. Normas de atención al cliente 31

7. La carta 32
   7.1. Características 32
   7.2. Tipos 32

8. La comanda 33
9. Servicio de alimentos y bebidas 34
10. ¿Cómo servir los alimentos? 35
11. Evaluación del servicio 36

Determinación del precio de venta 38
1. ¿Cómo se calcula el precio de un plato? 38
1.1. El multiplicador 39
1.2. Otros factores 39
2. Aplicación del multiplicador 39
3. Ajuste a otros factores 42
4. Estrategias prácticas 44
5. Ejemplos prácticos 45

Conclusiones y recomendaciones 48

Anexos 50
1. Cuadro de insumos y técnicas culinarias 50
2. Recetario 52

Introducción

La gastronomía peruana ha ganado en los últimos años un mayor reconocimiento a escala local y mundial 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 y el fortalecimiento de nuestra imagen y la promoción de técnicas e insumos regionales.

A pesar de 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 ingreso per cápita que los ubica por debajo de la línea de la pobreza. Más aún, a pesar de ser un país megadiverso, con una extensa gama de productos nativos vegetales, fauna y recursos hidrobiológicos, existe gran desconocimiento acerca del uso, el beneficio, la preparación, la conservación y la manipulación de estos productos en la dieta diaria. En cambio, se utilizan sustitutos de baja calidad nutricional. Este desequilibrio se traduce en altos índices de deficiencia alimentaria, sobre todo en la población infantil rural, y en graves problemas de salud.

El acceso a la información, la educación y un ingreso económico sostenible son las principales limitaciones de las comunidades con bajos ingresos para aprovechar bien las oportunidades y el capital que se sustenta en los recursos naturales y humanos.

Ello porque la cocina recoge el capital de conocimiento que hay detrás de los sistemas de preparación, conservación, utensilios, accesorios, artefactos y lenguaje, creencias mágico-religiosas, rituales y símbolos, entre otros factores, que se movilizan alrededor de los alimentos en una región. De esta manera surge como una manifestación cotidiana de la cultura que tiene un enorme potencial para lograr identidad nacional y contribuir a la difusión de prácticas y hábitos que permitan mejorar la calidad de vida de las poblaciones de bajos recursos.

De otro lado, el crecimiento y la sostenibilidad de la gastronomía peruana dependen del fortalecimiento de sus cocinas regionales y del correcto entendimiento de la gastronomía como una manifestación de un sistema alimentario. Este último es: «La totalidad de medios tangibles e intangibles empleados por una comunidad humana para la producción, la conservación, la distribución y el consumo de alimentos».

En este contexto se puede entender que el componente alimentario se ubique dentro del marco de la ejecución del proyecto Perúbiodiverso. Para ello, el Programa Desarrollo Rural Sostenible (PDRS) de la GTZ solicitó al Instituto Peruano de Gastronomía la realización de la consultoría «Identificación del potencial gastronómico y

capacitación de actores en temas relacionados a los proyectos piloto de la Cadena de Valor del Ecoturismo en San Martín» en las zonas de Sauce, Chazuta y la Asociación Hídrica Aguajal Renacal del Alto Mayo (AHARAM), lo que permitió elaborar la presente guía.

Pensando en los futuros formadores, se han incluido las pautas a seguir para lograr una serie de beneficios como una correcta manipulación de alimentos, adecuadas técnicas de comedor y la preservación de las recetas regionales.

Su propósito es que resulte útil a programas de formación de cocineras y cocineros comprometidos con su región, que promuevan la riqueza alimentaria y, por ello, hagan uso de la biodiversidad existente y reivindiquen su propio conocimiento, reinstalando su valor cultural y simbólico. Además, busca procurar su uso en los emprendimientos personales o la actividad comercial para permitir la generación de ingresos sostenibles. Es decir, servir como una herramienta práctica para agregar valor a las estrategias de lucha contra la pobreza.

Festival Gastronómico de Sauce

Buenas prácticas de manipulación de alimentos

Las buenas prácticas de manipulación de alimentos son el conjunto de procedimientos adecuados que establecen formas y protocolos de seguridad en todas las etapas del proceso, tales como: recepción, control de temperatura, lavado, desinfección, división en porciones, almacenamiento; en general, manipulación de los insumos hasta obtener el producto final, es decir, el plato listo para ser consumido. Estas prácticas se aplican durante el proceso para garantizar la inocuidad de los alimentos y así prevenir infecciones intestinales e intoxicaciones.

1. Definiciones generales

- ***Higiene:*** Es el mantenimiento de las adecuadas condiciones de limpieza de las instalaciones, la maquinaria, los equipos y el personal, entre otros factores relacionados directa o indirectamente con la preparación de los alimentos, para que estos no se contaminen con agentes externos que puedan hacerlos nocivos para la salud.

- ***Limpieza:*** Es mantener un lugar, espacio, objeto, etc. pulcro, eliminando cualquier suciedad de su superficie (tierra, residuos de alimentos, polvo, grasa u otra materia que pueda ser perjudicial).
- ***Desinfección:*** Es la eliminación o la reducción del número de microorganismos a un nivel que no propicie la contaminación del alimento, mediante el uso de productos químicos o métodos físicos higiénicamente satisfactorios, sin restarle calidad al alimento.
- ***Calidad sanitaria:*** Es el conjunto de propiedades y características que posee un producto que cumple con las especificaciones que establecen las normas sanitarias y, por lo tanto, no provoca daños a la salud.

- ***Contaminación alimentaria:*** Es la presencia de algún elemento extraño en el alimento, detectable o no, que puede causar enfermedades a quienes lo consuman.
- ***Cadena alimentaria:*** Es el conjunto de etapas por las que pasa el alimento, es decir, el origen, la transformación, el almacenamiento y el consumo, en las que trabajan uno o más manipuladores.
- ***Manipulador de alimentos:*** Es toda persona cuya actividad laboral se desarrolla en contacto directo con los alimentos. La mano del hombre interviene cuando un alimento llega o sale de la cadena alimentaria, por tanto, el manipulador responsable procura trabajar en perfectas condiciones higiénicas.
- ***Contaminación cruzada:*** Es aquella que se produce cuando microorganismos patógenos (dañinos), generalmente bacterias, se transfieren a los alimentos sanos por medio de alimentos crudos, a través de las manos, el equipo o los utensilios.

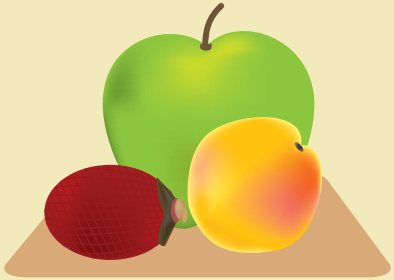
2. La higiene en la manipulación de alimentos

Los hábitos higiénicos tienen por objeto evitar la contaminación y la transmisión de gérmenes patógenos a los alimentos, basándose en los hábitos de higiene personal y las acciones aplicadas en el trabajo.

2.1. Los hábitos de higiene personal

Estos hábitos deben ser:

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



2.2. Las acciones aplicadas al trabajo

Las acciones aplicadas al trabajo deben ser las que se señalan a continuación.

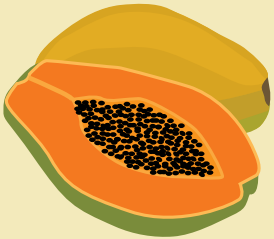
- ***Lavado de manos***

¿Cuándo lavarse las manos?

- Antes de comenzar a cocinar.
- Después de utilizar el baño.
- Después de manipular carne cruda, pollo, pescado, etc.
- Después de manipular basura, tocar 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.
- Después de tocar animales.

¿Cómo lavarse las manos correctamente?

- Abrir el caño y dejar que corra abundante agua fría.
- Jabonarse las manos con un jabón antiséptico.
- Frotarse las manos vigorosamente con jabón mientras se lavan.
- Lavar todas las superficies (incluyendo la parte posterior de las palmas de las manos, de las muñecas, entre los dedos y bajo las uñas).
- Con un cepillo, cepillarse las yemas de los dedos y las uñas.
- Enjuagar el jabón con abundante agua.



- ***Evitar hábitos no higiénicos***

Los hábitos no higiénicos que el manipulador debe de evitar son:

- Tocar los alimentos directamente con las manos, en vez de utilizar pinzas, cubiertos, etc.
- Tocarse cualquier parte del cuerpo.

- Secarse la transpiración con las manos o llevarse los dedos a la nariz o la boca; en caso esto ocurriera siempre deberá lavarse de inmediato.
- Toser, hablar o estornudar por encima de los alimentos, fumar o mascar chicle.
- Probar la comida con los dedos o introducir cucharas sucias en una preparación.

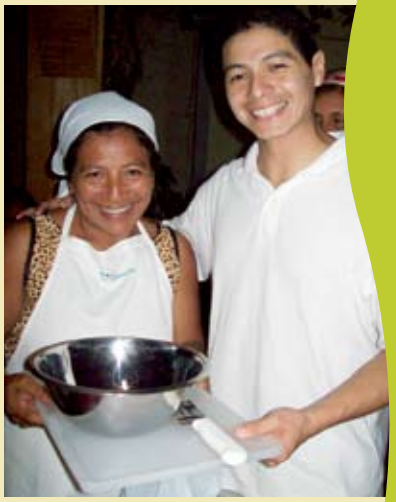
• Ser responsable de la higiene

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 debe ser un ejemplo de limpieza personal y hábitos higiénicos.
- Con ayuda de papel toalla, cerrar el caño sin tocarlo con las manos limpias.
- Secarse con papel toalla, NO con un secador.

3. Limpieza de los utensilios y las herramientas

Los equipos y los utensilios deben ser de material lavable, liso, fácil de limpiar y desinfectar, este no debe ser poroso, ya que la porosidad se puede convertir en un foco de contaminación. El material usado no debe alterar ni el olor ni el sabor del alimento que contenga. Se recomienda que sea de acero inoxidable, comúnmente usado en la fabricación de diversos enseres como ollas, recipientes y mesas de trabajo, entre otros.
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.
- El lugar en el que se apoyará el utensilio y/o herramienta deberá estar limpio.
- Luego de su utilización, las tablas de picar se lavarán y desinfectarán con cloro.
- Las ollas y sartenes deberán lavarse con agua caliente, especialmente las de barro.
- No deberá dejarse ningún residuo de grasa ni dentro ni fuera de ollas y sartenes.
- Los cubiertos y la vajilla deben ser lavados y luego sumergidos en agua caliente a una temperatura de 80 °C, aproximadamente, para eliminar bacterias.

4. Limpieza de la cocina y el comedor

El establecimiento debe estar localizado lejos de focos de contaminación y en una zona con autorización municipal.

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 encontrarse ningún objeto ajeno a este.

La cocina es el espacio más importante del modelo de turismo vivencial. Es el lugar donde comparten turistas y pobladores. Por lo tanto, su limpieza deberá ser considerada la razón principal del éxito.

Para ello deberá adoptarse las siguientes normas:

- La limpieza deberá hacerse todos los días y antes de empezar a cocinar.
- Deberá ventilarse bien el local.

- No deberá haber ningún animal al interior de la cocina.
- Se debe tener varios juegos de manteles limpios para cambiarlos de inmediato en caso se ensucien.

Desinfección de lechuga.

5. Limpieza de los alimentos

5.1. Lavado y desinfección de frutas y verduras

Procedimiento para el lavado de frutas y verduras:

- Se deberán lavar con una escobilla y abundante agua, nunca usar detergente.
- Deben ser lavadas una por una.
- Solo en casos específicos se deberá usar un cuchillo con el fin de conseguir una limpieza más profunda, en ese caso el chorreo de agua debe ser constante.
- Las verduras de hoja, como lechuga, repollo y espinaca, se deberán lavar hoja por hoja.

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

- Deberá utilizarse cloro, cuyo nombre común es lejía (ver recuadro).
- Antes de desinfectar las verduras o las frutas deberán ser lavadas bajo el chorro de agua para eliminarles la tierra.
- Por cada litro de agua se usa una cucharadita o diez gotas de lejía.
- En el recipiente que contiene la lejía se sumergen, por 10 minutos, las frutas o las verduras.
- Luego, deberán ser enjuagadas con agua potable; de no contarse con esta, usar agua hervida fría.
- El uso de la lejía debe ser dosificado y únicamente empleada para desinfectar alimentos. El agua con lejía NUNCA se debe beber.

EL CLORO O LA LEJÍA

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

Sin embargo, el uso de lejía sobre un área con presencia orgánica hace que pierda su eficacia, lo que significa que el área debe estar previamente limpia para que surta efecto la desinfección.

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 sobre los utensilios de metal, salvo que se enjuaguen 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 verduras (solo es útil para eliminar bacterias). Se debe tomar en cuenta que una dosis excesiva puede provocar una intoxicación grave.

5.2. Lavado de carnes y pescados

Las carnes y los pescados se deberán lavar con abundante agua. En el caso de los pescados se deberá:

- Desescamarlos, antes eviscerarlos, con la herramienta apropiada de acuerdo con el tipo de pescado, y bajo un chorro de abundante agua.
- Retirar las vísceras.
- Retirar con agua los coágulos de sangre.
- Retirar las espinas.
- Secar el pescado con una esponja muy limpia y de uso exclusivo para este fin.
- Luego de filetear el pescado, guardarlo tapado en un ambiente refrigerado. Nunca dejarlo al aire libre ni a temperatura ambiente.

Limpieza de tilapia

6. Almacenamiento

El almacenamiento de insumos y productos en los establecimientos donde se preparan o venden alimentos debe seguir las pautas básicas relativas a temperatura y orden.

6.1. Control de temperaturas de almacenamiento

Los alimentos deben almacenarse a distintas temperaturas:

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

- ***Temperatura de congelación:*** Los alimentos congelados deben mantenerse a temperaturas entre –12 y –18 °C, excepto que el producto congelado especifique otra temperatura. Los valores de temperatura descritos, 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 las variaciones de temperatura durante el tiempo de almacenamiento sean mínimas se deberá controlar los siguientes factores: no abrir las puertas de la heladera constantemente y, en caso de hacerlo, el tiempo en que permanezcan abiertas deberá muy breve. Si se sigue estas indicaciones se ayudará a mantener la temperatura apropiada y se ahorrará energía.

Además, no se debe sobrecargar los refrigeradores porque esto obstaculiza la circulación de aire frío y dificulta la limpieza. Asimismo, se debe evitar la obstrucción de los ventiladores del aparato.

6.2. 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 precocida, al ser recalentada, deberá alcanzar las temperaturas de cocción y luego ser mantenida por encima de los 60 °C.

6.3. Almacenamiento de insumos en repisas y estantes

El almacenamiento de insumos debe guiarse por las siguientes pautas:

- Las repisas deben estar siempre limpias, secas y sin polvo.
- Almacenarlos separando los secos de los frescos.

- Ubicarlos a un mínimo de 15 centímetros por encima del piso.
- Colocarlos lejos de animales, combustibles, fertilizantes y productos de limpieza.
- El primer producto que debe usarse es el que se compró primero. Para llevar un control adecuado se deberá escribir en un cartón la fecha en la que se compró el producto, el tiempo de duración y el día de su vencimiento.
- Deben almacenarse organizándolos por tipo de alimento, clase y empaque.
- Las verduras y las frutas deben ser retiradas de cartones o bolsas que contengan oxígeno.
- Los insumos secos, como arroz o azúcar, deberán ser almacenados en depósitos con tapa.
- Para almacenar alimentos no debe usarse bolsas, cajas de cartón o sacos.
- El almacenamiento se debe efectuar lejos del agua y la humedad.
- Todos los alimentos deben ser lavados antes de guardarse (frutas, verduras, tubérculos, etc.).

7. Formas de evitar la contaminación cruzada

Para evitar la contaminación cruzada se debe:

- Realizar un *correcto lavado de manos* antes de la manipulación de los alimentos crudos, 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 los utensilios* utilizados durante 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, estos 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.
- Organizar un flujo de productos dentro del local que evite la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocidos o listos para consumir.
- Usar diferentes equipos, bandejas, tinas, mesadas, cuchillos y tablas de picar para los alimentos crudos, los productos cocidos o listos para consumir. 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 un cuchillo para cada tipo de alimento.* De lo contrario, limpiarlos y desinfectarlos completamente entre uso y uso.
- Cuando se almacenan alimentos en la refrigeradora se deberán colocar los alimentos crudos en la parte de abajo y los cocidos o listos para su consumo en la parte superior.

10 Reglas de Oro en la Higiene
Organizaciôn 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.

Servicio en restaurante

Es el arte de brindar a los clientes una esmerada atención, con la finalidad de satisfacer adecuadamente sus requerimientos, tanto en alimentación como en bebidas.

Parte de la filosofía de vida que debe tener un buen anfitrión es destacarse por la excelencia del servicio que ofrece, haciendo bien su trabajo desde la primera vez, de tal manera que el cliente viva experiencias inolvidables.

1. Normas para mejorar el servicio al cliente

1.1. Trato amable

En el restaurante debemos:

- Ser amables con el cliente en todo momento y bajo cualquier circunstancia.
- Saludar, dar la bienvenida, mostrar una sonrisa sincera y decir gracias.
- Mostrarnos serviciales y atentos ante cualquier pedido o necesidad que requiera.

Nunca debemos discutir con el cliente. Ante algún reclamo o alguna queja, siempre debemos procurar darle la razón, pero cuando ello no sea posible se le debe decir amablemente que esta vez no compartimos su posición.

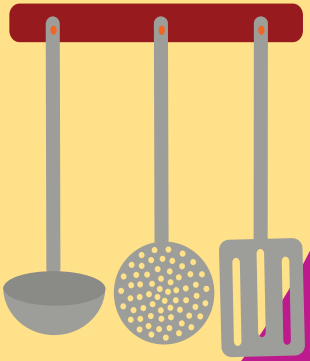
Debemos procurar en todo momento ser flexibles y otorgar algunas concesiones, por ejemplo, cuando el cliente nos pida modificar algún plato o algún menú, o cuando nos informe que no puede comer algunos alimentos.

1.2. Mostrar interés

Siempre debemos ser solícitos con el cliente. En el momento que este ingrese al restaurante, aunque estemos ocupados, debemos acercarnos a él, darle la bienvenida y acompañarlo hasta que se ubique en alguna mesa.

Si la mesa aún no está puesta, inmediatamente deberemos colocar los cubiertos y ofrecerle el menú. Debemos tratar de no demorarnos con su pedido, pero lo que nunca se debe hacer es dejarlo solo, sin atención, ya que puede sentirse ignorado y se llevará una pésima impresión.

1.3. Higiene



La higiene, o la limpieza, en un restaurante es un factor fundamental y prioritario. Por este motivo, el comedor debe estar muy limpio, debemos evitar que haya cualquier papel, suciedad o desperdicio en el piso. Asimismo, la cocina debe estar siempre limpia, tanto si puede o no ser vista por los clientes desde el comedor. Finalmente, los baños deben limpiarse constantemente.

Así como mantener la higiene y la pulcritud en el local es de vital importancia, igualmente, nuestro personal debe presentarse siempre bien aseado, con el uniforme limpio, las uñas recortadas, y el cabello recortado o amarrado.

Debemos tener presente que basta con que el cliente encuentre algún aspecto sucio en el restaurante o en su personal para generar su rechazo y no volverá a visitarnos ni nos recomendará.

1.4. Atención rápida

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

Si nuestro restaurante es de tipo regional, familiar o gourmet podemos retardar ligeramente la salida de los platos, ya que los clientes que suelen acudir a estos restaurantes, además de buscar una buena comida, buscan disfrutar de un momento agradable.

Los platos deben servirse a todos los integrantes de la mesa al mismo tiempo. Se debe tener presente que no hay nada más desagradable que la larga espera por un pedido.

2. Características del profesional de servicio

2.1. Perfil

El perfil personal requiere:

- Ser amables.
- Ser corteses.
- Ser atentos.

- Ser discretos.
- Ser puntuales.
- Ser honestos.
- Presentación y postura excelentes.

2.2. De las relaciones humanas

En el trato se requiere:

- Ser buen fisonomista.
- Ser conscientes de nuestra labor.
- Ser discretos en el trato.

2.3. Técnicas y experiencia

Las capacidades requeridas son:

- Conocer sobre gastronomía.
- Dominar idiomas.
- Conocer sobre técnicas de servicio.

3. Mise en place (Todo en su lugar)

La traducción de la expresión francesa mise en place es el conjunto de tareas y labores que se debe realizar antes del servicio con la finalidad de logar un servicio de excelencia. Comprende dos tipos de arreglos:

- ***De salón:*** Su finalidad es dejar todo el ambiente que integra el salón en condiciones de perfecta limpieza, higiene y presentación.

- ***De montaje:*** Preparación previa de todos los elementos a utilizar en el montaje de nuestras mesas, es decir, todo lo relacionado con la lencería (manteles, servilletas, etc.), el menaje (bandejas, vajilla, etc.), el petite menage (utensilios auxiliares) 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.

4. Mobiliario, lencería y menaje

4.1. Mobiliario

Son todos los muebles utilizados en el salón, los cuales deben estar adecuadamente distribuidos y cumplir con características indispensables.

Los tipos de muebles son:

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

4.2. Lencería

Es todo material de tela utilizado para el vestido de mesas y buffets, debe cumplir con características especiales. Sus principales elementos son:

- Muletones
- Manteles
- Cubremanteles
- Servilletas
- Muletillas
- Pulidores
- Bambalinas
- Faldones

4.3. Menaje

Conjunto de enseres necesarios para la atención del cliente que está formado por los siguientes elementos:

- Vajilla
- Cubertería
- Cristalería
- *Petite menage*

5. Montaje de mesas

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. Es el complemento del trabajo de mise en place del salón, lo que en resumen es nuestra tarjeta de presentación frente al cliente.

Los tipos de montaje son:

- ***Montaje para clientes de paso:*** Se refiere a los clientes que llegan al restaurante sin previa reserva.
- ***Montaje para menú concertado:*** Se refiere a los clientes que han hecho reserva con un menú ya establecido.

5.1. Pasos

Los pasos del montaje son:

- Lencería
- Cristalería
- Vajilla
- *Petite menage* de mesa
- Cubertería
- Coronación

5.2. 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 hacerlo con elegancia, seguridad e inocuidad.

La lencería, la vajilla, la cubertería y la cristalería deben ser manipuladas con cuidado y delicadeza al momento de realizar los montajes, por tal motivo, el personal de servicio debe estar entrenado adecuadamente.

6. Normas de atención al cliente

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 correcta aplicación dependerá mejorar la calidad de nuestra empresa. El cuidado de la imagen, tanto del personal como del establecimiento en general, es un aspecto básico para lograr el éxito al momento de ofrecer nuestros servicios a los clientes. En la atención al cliente debemos considerar los siguientes aspectos:

- El establecimiento
- El personal de servicio: aseo y presentación personal; todos los aspectos del perfil requerido; psicología y tacto; y afabilidad
- Normas de comportamiento
- Calidad de servicio
- Actitudes positivas y negativas frente al cliente
- Despedida del cliente

7. La carta

Es un folleto que debe ser diseñado con esmero en el cual se incluye el listado de todas las ofertas que brinda un establecimiento de restauración, bar o cafetería. No existe un modelo estándar; por ello, su tipo, tamaño y diagramación dependerán del local y de la decisión del propietario.

7.1. Características

La carta debe ser:

- De material resistente al deterioro.
- Estar dividida en grupos de alimentos.
- Tener clara y legible.
- Estar impresa en dos idiomas.
- Explicar brevemente cada oferta.
- Presentar precios en soles y dólares.
- Incluir el impuesto general a las ventas y el porcentaje por servicios.
- Utilizar términos técnicos.

7.2. Tipos

De acuerdo con el tipo de servicio, las cartas pueden ser:

- Carta de restaurante
- Carta de cafetería
- Carta de bar

- Carta de vinos
- Cartas especiales
- Cartas de servicio a la habitación (room service)

8. La comanda

Es un formato utilizado para tomar las órdenes de los alimentos y las bebidas requeridas por el cliente. Son cuadernillos (blocks) debidamente numerados y con una serie de datos que tienen que ser llenados obligatoriamente. Tiene una doble función: por una parte es una orden de atención y, por otra, genera un cheque de facturación.

De acuerdo con el sistema usado deben llenarse:
- Por duplicado (sistema informático)
- Por triplicado (sistema manual)

El procedimiento para la confección de comandas debe considerar:
- 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.

9. Servicio de alimentos y bebidas

El servicio de alimentos y bebidas sigue, en todos los restaurantes del mundo, algunas normas y, a su vez, esas normas se adaptan a los estilos y costumbres propios de un lugar.

Los tipos de servicio más importantes son:

Práctica de atención al cliente

- ***Servicio a la francesa:*** Es un servicio de mesa por el que todos los comensales son atendidos al mismo momento. Se les indica con antelación los ingredientes y los elementos que integran cada plato, luego de lo cual cada comensal hará su respectiva elección, la que será servida por el camarero por el lado izquierdo del cliente.
- ***Servicio a la inglesa:*** Es un servicio de mesa que se caracteriza por ser el «cabeza de familia» quien sirve en la mesa a los comensales, con su propia cubertería e idénticas raciones en todos los platos. Puede asignarse esta tarea a otra persona, por ejemplo, al jefe de mesa. El camarero debe servir a cada uno, siempre por la izquierda del comensal.
- ***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 muy bien decoradas, las que se llevan

en un carrito a la mesa del cliente. El camarero que tiene a su cargo esta tarea, puede ser el jefe de cortes (trinchador), es quien procede a cortar, delante del cliente, las piezas. El servicio a la rusa se combina usualmente con el servicio a la inglesa. Se procede con este servicio una vez cortadas las piezas.

- ***Servicio americano:*** Es el adoptado por la mayoría de restaurantes y es bastante sencillo. Tal vez la característica que más lo distingue sea su rapidez. En él la comida se prepara en la cocina y un mesero o una mesera lleva los platos a la mesa donde esperan los comensales.

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 las características propias del turismo rural.

10. ¿Cómo servir los alimentos?

El servicio debe seguir las pautas que se describen a continuación:

- Los alimentos se sirven por la derecha del cliente y en una rotación que, siempre, será 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 ya han sido empleados o los que no son necesarios en la mesa.

- Antes de la colocación de un nuevo plato se retiran los cubiertos que ya se usaron y se colocan nuevos cubiertos.
- Para el servicio de postre solo deben quedar sus cubiertos y las copas que aún se están utilizando. Se desmiga la mesa.
- Para las bebidas calientes, la taza, la cucharita y el azúcar se deben colocar al momento del servicio.
- Es importante considerar que de la buena toma de una comanda dependerá un buen servicio en la mesa.
- Nuestra buena predisposición y actitud positiva harán posible un servicio de excelencia.

11. Evaluación del servicio

A continuación se presenta un cuadro útil para evaluar el desarrollo del servicio que brindamos en las operaciones que forman parte del proceso de atención en un restaurante. La idea es utilizar este formulario para llevar un control, colocando en cada recuadro un sí o un no y, luego, poder corregir los puntos débiles.

Tabla de observación de atención al cliente		Sí	No
1. Mise en place: (Todo en su lugar)	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, sillas, cubiertos, copas, vasos		
2. Recepción al cliente	2.1. Si el anfitrión o recepcionista recibe cordialmente a los clientes		
	2.2. Si los clientes son acompañados hasta sus correspondientes sillas		
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 ofrecidos		
	3.4. Si la temperatura de los alimentos es la adecuada		
	3.5. Si los alimentos están bien preparados		
	3.6. Si existe una buena oferta de bebidas para acompañar las comidas		
	3.7. Si se realizan recomendaciones o 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 ofrece una despedida cordial y amable		
	4.3. Si se invita al cliente a regresar		

Determinación del precio de venta

Con el fin de determinar un precio de venta justo y que ese incluya el beneficio deseado, el precio al que se vende un alimento al público debe considerar dos componentes: los costos y los cargos propios de la preparación del producto y una ganancia razonable.

Se debe tomar en cuenta que es necesario cubrir gastos como:

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

Todo ello representa un capital que debe obtener una adecuada retribución.

1. ¿Cómo se calcula el precio de un plato?

A continuación explicaremos la forma de poner precio a un plato.

1.1. El multiplicador

La forma más común de determinar el precio de venta es utilizar un multiplicador. Este es un coeficiente por el que se multiplica el importe de las mercancías utilizadas para obtener el precio de venta de un plato, el cual debe permitir cubrir el conjunto de cargas mencionadas y, además, el beneficio presupuestado.

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

1.2. Otros factores

Hay ciertos factores externos que también influyen como 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 su poder adquisitivo es menor. Asimismo, se pueden tener diferentes opciones de menú según el tipo de comensal que recibiremos.

2. Aplicación del multiplicador

Para ilustrar la forma de uso del multiplicador lo aplicaremos a un ejemplo práctico: el precio de un plato de estofado de gallina con arroz blanco y yuca sancochada.

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

En nuestro caso:

- Estofado de gallina: 4 porciones
- Arroz blanco: 10 porciones
- Yuca sancochada: 4 porciones

Luego calcularemos el costo de preparación de cada componente, considerando:

- Cantidad: Se refiere a la cantidad de insumos que se necesita para preparar el número de porciones del plato elegido.
- Unidad: Se refiere a la unidad de medida con la que se vende el insumo.
- Ingrediente: Se refiere al insumo.
- Precio unitario: Se refiere al precio al que se vende el insumo.
- Costo: Se refiere al costo del insumo en la preparación. Se halla multiplicando la cantidad utilizada por su precio unitario.

Con esta información se puede elaborar un cuadro que permite calcular el costo por porción de cada componente.

Para el estofado de gallina su costo será:

ESTOFADO DE GALLINA

Cantidad	Unidad	Ingrediente	Precio unitario (soles)	Costo (soles)
4	Presas	Gallina de chacra	3,40 por presa	13,60
½	Cabezas	Ajo	0,50 por cabeza	0,25
1	Unidad	Cebolla	0,20 por unidad	0,20
½	Kilogramo	Arveja	0,50 por kilogramo	0,25
2	Unidad	Tomate	0,20 por unidad	0,40
1	Bolsita	Laurel	0,10 por bolsita	0,10
1	Bolsa	Orégano	0,10 por bolsa	0,10
1	Unidad	Zanahoria	0,20 por unidad	0,20
0,02	Kilogramo	Sal	0,60 por kilogramo	0,01
			Total	**14,90**
			Por porción	**3,73**

Del mismo modo se debe calcular el costo de los otros componentes: arroz blanco y yuca.

Una vez que tenemos los costos de cada todos los componentes procedemos a sumarlos para poder obtener el costo del plato:

1 porción de estofado de gallina	3,73 soles
1 porción de arroz blanco	0,17 soles
1 porción de yuca sancochada	0,56 soles
Costo total del plato	4,45 soles

Finalmente, para fijar el precio se debe aplicar el multiplicador al costo:

Multiplicador por costo del plato = 2 x 4,45 = 8,90 soles

Con fines prácticos (por el vuelto) se redondea a 9 soles por plato.

El ratio multiplicador en este caso contempla: mano de obra, leña, agua y el desgaste del material, por lo que los 4,45 soles que ingresan a caja, no son íntegramente utilidad.

3. Ajuste a otros factores

Ahora que tenemos el costo de cada plato, y hemos determinado el precio de venta según el multiplicador, debemos contrastarlo con el precio de la competencia. Como competencia debemos tomar en cuenta un lugar de expendio de alimentos que cumpla con iguales estándares de servicio que nuestro establecimiento ofrece; como condiciones higiénicas, menaje, mantelería y 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 10 soles, 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 generen pérdida ni que solo cubran los costos, ni debemos pensar que podemos equilibrar nuestros ingresos con la venta de otros platos que sí son rentables.

Existen ciertos platos que tienen un costo muy bajo, pero que 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 1,03 soles y se vende 6,00 soles, lo que significa un ratio de rendimiento mucho más alto que 2.

Cantidad	Unidad	Ingrediente	Preciounitario (soles)	Costo (soles)
3	Kilogramo	Frejol guasca	7,00 por kilogramo	21,00
8	Presa	Pata de cerdo	1,00 por unidad	8,00
2	Unidad	Yuca	0,50 por unidad	1,00
1	Cabeza	Ajo	0,50 por cabeza	0,50
4	Unidad	Ají dulce	0,25 por unidad	0,50
0,03	Kilogramo	Sal	0,60 por kilogramo	0,02
			Total	**31,02**
			Por porción	**1,03**

4. Estrategias prácticas

Si luego de hacer el costeo y hallar el precio de venta según el multiplicador este resulta más caro que el de la competencia debemos analizar el por qué, contestando estas preguntas:

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

Exposición de tabla de costos

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

Algunas estrategias prácticas para competir son:

- No debemos servir presas al visitante como la rabadilla o el pescuezo. La alita debe servirse con un pedazo de pechuga y la punta cortada.
- Las preparaciones en las que las presas no se distingan fácilmente debemos marcarlas para poder ofrecer un mejor servicio al cliente.
- Los productos de la chacra también deben ser costeados, se debe utilizar el precio al que se venderían en el mercado.
- Para el visitante debemos hacer preparaciones «fáciles de comer», es decir, por ejemplo, utilizar pescados sin espinas o filetes.
- Si recibimos un visitante al que le parece caro el precio marcado debemos explicarle que el precio se debe a la excelente calidad del producto ofrecido.
- Las porciones deben ser estándar, 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, de acuerdo con los precios del mercado.

5. Ejemplos prácticos

Una vez dominada la forma de cálculo se puede usar ya no por componente, como hicimos en el estofado de gallina, sino por plato, como haremos con el juane de gallina (rinde 4 porciones).

Cantidad	Unidad	Ingrediente	Precio unitario (soles)	Costo (soles)
4	Presa	Gallina de chacra	3,40 por unidad	13,60
0,80	Kilogramo	Arroz	1,50 por kilogramo	1,20
12	Unidad	Hoja de bijao	0,04 por unidad	0,48
7	Unidad	Huevo	0,33 por unidad	2,31
4	Unidad	Aceituna	0,75 por unidad	3,00
½	Onza	Aceite	0,22 por onza	0,11
4	Cepa	Sachaculantro	0,10 por cepa	0,40
1	Cepa	Guisador	0,10 por cepa	0,10
½	Cabeza	Ajo	0,50 por unidad	0,25
0,04	Kilogramo	Sal	0,60 por kilogramo	0,02
1	Unidad	Cebolla	0,50 por unidad	0,50
1	Bolsa	Comino	0,10 por bolsa	0,10
1	Bolsa	Orégano	0,10 por bolsa	0,10
1	Bolsa	Laurel	0,10 por bolsa	0,10
			Total	**22,27**
			Costo por porción	**5,57**
			Precio (multiplicador por costo)	11,14
			Redondeo	**12,00**

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

Cantidad	Unidad	Ingrediente	Precio unitario (soles)	Costo (soles)
0,50	Kilogramo	Cúrcuma o azafrán de la selva	2,00 por kilogramo	1,00
1	Atadito	Sachaculantro (orégano menudo seco)	0,30 por atadito	0,30
0,25	Kilogramo	Ajo	10,00 por kilogramo	2,50
0,13	Kilogramo	Comino	20,00 por kilogramo	2.50
4	Unidad	Ají o pimienta	0,05 por unidad	0,20
0,25	Kilogramo	Sal	1,00 por kilogramo	0,25
16,00	Onza	Aceite	0,18 por onza	2,88
			Total	**9,63**

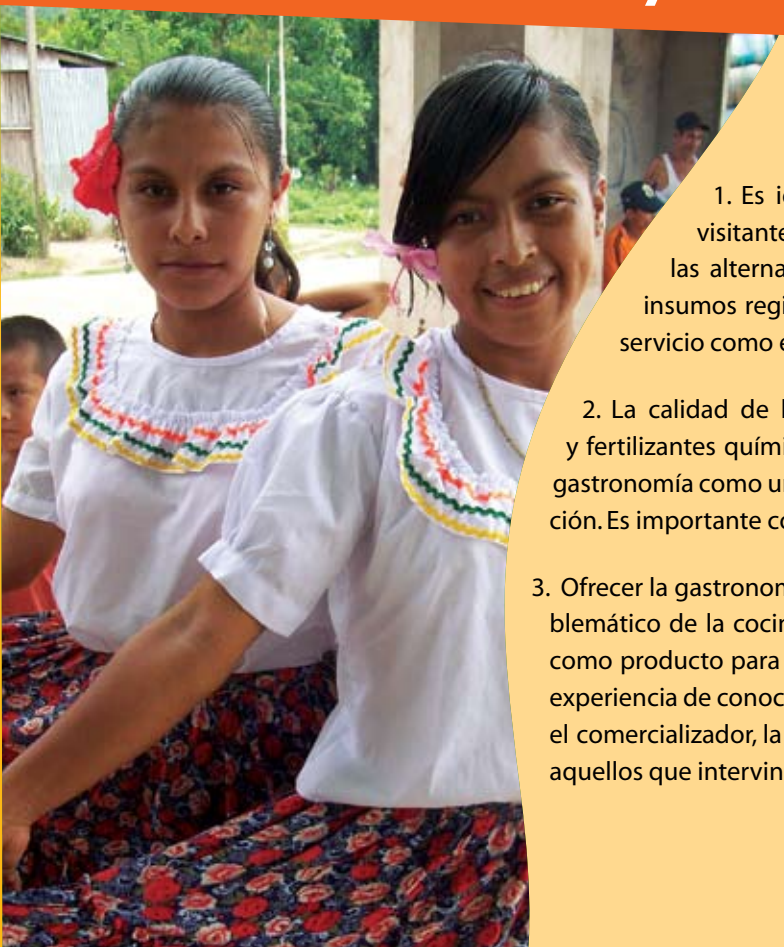
El rendimiento de esta receta es de aproximadamente 1,4 kilogramos por lo que debemos hallar su precio unitario mediante una regla de tres simple.

El precio del kilogramo de ina mishkina será de 9,63 x 1 / 1,4 = 6,88 soles.

Ahora usaremos este dato en el costeo del inchicapi de gallina.

Cantidad	Unidad	Ingrediente	Precio unitario (soles)	Costo (soles)
0,13	Presa	Gallina de chacra	30,00 por presa	3,90
0,06	Kilogramo	Maní	6,00 por kilogramo	0,36
2,00	Unidad	Sachaculantro	0,05 por unidad	0,10
0,10	Cabeza	Ajo	0,50 por cabeza	0,05
0,10	Kilogramo	Cebolla	3,00 por kilogramo	0,30
0,10	Kilogramo	Ina mishkina o misto	6,88 por kilogramo	0,07
			Total	**4,78**
			Precio (multiplicador por costo)	9,56
			Redondeo	10,00

Conclusiones y recomendaciones



1. Es ideal comer lo que en el lugar es típico, enseñar a los visitantes la experiencia de disfrutar de estos alimentos y de las alternativas gastronómicas que se presenten; en especial 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 y fertilizantes químicos es excepcional, por lo que se recomienda vender la gastronomía como un producto orgánico, un privilegiado refugio de alimentación. Es importante conseguir la certificación de los productos orgánicos.

3. Ofrecer la gastronomía con el misticismo que conlleva saborear un plato emblemático de la cocina regional de San Martín es un punto básico, y no solo como producto para satisfacer una necesidad o un servicio. Dar al visitante la experiencia de conocer su origen, la importancia del agricultor, el transportista, el comercializador, la cocinera o el cocinero y la familia en su conjunto, todos aquellos que intervinieron en la preparación de los 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 elaborar los costos de los platos con el fin de ordenar el establecimiento de comida y convertirlo progresivamente en una empresa gastronómica.

6. El tema de la atención al cliente está vinculado con la calidad. Del tipo de servicio que se brinde dependerá, en buena cuenta, el éxito del negocio de gastronomía, ya que los comensales regresarán 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 como ferias, festivales y muestras de platos regionales.

8. Mejorar la presentación de los platos de tal manera que la comida regional, sin perder su identidad, sea atractiva a la vista. Sobre el tema de las porciones que han de servirse, estas siempre deben tener ser similares, a esto se llama estandarizar.

Anexos

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 o pupura del plátano	Rallado, cocido y marinado en limón	Cebiche de pupura
Carne de cerdo	Salado y ahumado Embutido en intestino de cerdo y ahumado Cocido y frito	Cecina Chorizo Chicharrón

Insumo	Técnica culinaria	Producto
Arroz Yuca Chonta Huevo	Cocción envuelto en hoja de bijao	Juane Rumo juane Chonta juane Nina juane
Pescado	Cocción envuelta en hoja de bijao al brasero	Patarashca, uchu juane
Pata de pollo o menudencia Patas de rana gigante (*walo*)	Cocción en caña de bambú tapada con hoja de bijao	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. Recetario

Juane de gallina

4 porciones

Ingredientes:

½ unidad de gallina de chacra*
0,80 kilogramos de arroz
8 unidades de hoja de bijao
7 unidades de huevos
0,01 kilogramos de misto
0,50 onzas de aceite
1 unidad de cebolla
10 hojas de sachaculantro

Para cocinar la gallina

1,5 litros de agua
1 unidad de cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de misto
2 cucharadas de orégano
8 hojas de sachaculantro
Sal

Preparación:

1. Para cocinar la gallina:

Trozar 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.

* La gallina deberá pesar 2,2 kilogramos.

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:

Agregar a las hojas de bijao la porción de arroz correspondiente, 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

4 porciones

Ingredientes:

½ unidad de gallina de chacra
0,25 kilogramos de maní
10 hojas de sachaculantro
3 dientes de ajo
1 unidad de cebolla
½ cucharita de misto

Preparación:

Trozar 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:_____

Avispa juane

4 porciones

Ingredientes:

½ unidad de gallina de chacra*
0,50 kilogramos de arroz
0,50 kilogramos de carne de cerdo molida (mondiola)
8 unidades de hoja de bijao
7 unidades de huevos
0,01 kilogramos de misto
½ onza de aceite
1 litro de caldo de gallina c/ verduras
1 unidad de cebolla
10 hojas de sachaculantro

Para cocinar la gallina

1,5 litros de agua
1 unidad de cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de misto
2 cucharadas deorégano
8 hojas de sachaculantro
Sal

Preparación:

1. Para cocinar la gallina:

Trozar 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 y 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.

* La gallina deberá pesar 2,2 kilogramos.

2. Para el juane:

Sancochar 4 huevos. Reservar.

Añadir a la carne molida de cerdo 200 mililitros (la quinta parte de un litro) de caldo de gallina.

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 colocar 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:_____

_____

_____

_____

_____

Tacacho con cerdo

4 porciones

Ingredientes:

10 unidades de plátanos bellaco verdes
2 cucharadas de manteca de cerdo
½ kilogramo de chicharrón
Sal

Preparación:

Freír el chicharrón en la manteca.

Asar al carbón los plátanos por media hora. Raspar las partes quemadas. Majar los plátanos e ir añadiendo la manteca y pedacitos de chicharrón. Armar las bolas de tacacho.

Servir acompañado del chicharrón.

Notas:_____

Sarsa de cocona

4 porciones

Ingredientes:

1 unidad de cocona
1 unidad de cebolla
2 unidad de ají charapita
3 hojas de sachaculantro

Preparación:

Picar en cuadraditos la cocona.

Picar en cuadraditos la cebolla y ponerla a remojar en agua.

Picar en cuadraditos el ají.

Mezclar todos los ingredientes, sazonar.

Notas:_____

_____

_____

_____

_____

Patarashca

4 porciones

Ingredientes:

8 unidades de tilapia
2 unidades de cebolla
1 cepa de sachaculantro
2 unidades de tomates
0,25 unidades de cabeza de ajo
0,05 kilogramos de sal
24 unidades de hojas de bijao

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 brasas por 20 minutos.

Notas:

Poroto shirumbi

4 porciones

Ingredientes:

1 ½ kilogramos de frejol huasca
1 kilogramo de patitas de chancho y cuerito
1 unidad de yuca
½ rollo de culantro ancho
1 diente de ajo
2 unidades de cebolla molida

Preparación:

Se hierven las patitas de chancho y el cuerito.

Aparte se cocina el frejol, luego se mezcla con las patitas de chancho y el cuerito. Se agrega la yuca en shirumbi, el ajo y la cebolla molida.

Al final se agrega el culantro ancho bien picado.

Notas:_____

_____

_____

_____

_____

Estofado de gallina

4 porciones

Ingredientes:

½ unidad de gallina de chacra
150 gr. de arvejas
150 gr. de zanahoria
1 unidad de cebolla
4 unidades de tomate
4 dientes de ajo
½ onza de aceite
100 gr. de yuca
4 porciones de arroz blanco

Preparación:

Trozar 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 arvejas. Si es necesario, agregar un poco de agua. Servir con yuca y arroz.

Notas:_____