

Manuales para proyectos de ecoturismo

# Manual gastronómico



**PERÚ**  
BIO DIVERSO

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
Agencia Suiza para el Desarrollo  
y la Cooperación COSUDE  
  
Secretaría de Estado  
de Economía SECE



**PERÚ** Ministerio  
de Comercio Exterior  
y Turismo

**gtz**





Manuales para proyectos de ecoturismo

## **Manual gastronómico**

Manuales para proyectos de ecoturismo

## Manual gastronómico

Proyecto Perúbiodiverso – PBD:

Deutsche Gesellschaft für Technische Zusammenarbeit (GTZ) GmbH

Programa Desarrollo Rural Sostenible – PDRS

Secretaría de Estado de Economía Suiza – SECO

Ministerio de Comercio Exterior y Turismo – MINCETUR

Autores:

Carla Gonzales Vega

Gino Egúsquiza Saldarriaga

Diseño y diagramación: Ana María Origone.

Fotografías: Archivo PDRS-GTZ, Carla Gonzales, Thomas Müller.

Impreso en: LEDEL S.A.C.

Calle 109 Mz. B4, Lote 12. Urb. Pando - San Miguel.

1ra Edición

Lima – Perú, abril de 2010

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° XXXXXX

Cooperación Alemana al Desarrollo – GTZ

Prol. Arenales 801, Miraflores.

# Contenido

■ Introducción.....	9
■ Definición de términos.....	12
■ Buenas prácticas de manipulación de alimentos.....	14
▪ Concepto .....	14
▪ La higiene en la manipulación de alimentos.....	14
A. Los hábitos de higiene personal.....	15
B. Las acciones aplicadas al trabajo .....	15
Lavado de manos.....	15
¿Cuándo lavarse las manos? .....	15
¿Cómo lavarse las manos correctamente?.....	16
▪ Limpieza de los utensilios y herramientas.....	17
▪ Limpieza de la cocina y comedor.....	18
▪ Lavado de alimentos .....	18
A. Frutas y verduras .....	18
B. Desinfección de frutas y verduras .....	19
C. Limpieza de carnes y pescados.....	21
▪ Almacenamiento.....	22

A. Control de temperaturas de almacenamiento.....	22
B. Almacenamiento en repisas y estantes .....	23
▪ Cómo evitar la contaminación cruzada.....	24
■ Servicio en restauración .....	26
▪ Concepto .....	26
▪ Consejos que nos ayudarán a mejorar el servicio al cliente en nuestro restaurante.....	26
A. Trato amable .....	26
B. Mostrar interés.....	27
C. Higiene.....	27
D. Rápida atención.....	28
▪ Componentes y características del profesional de servicio .....	29
A. Perfil .....	29
B. De las relaciones humanas.....	29
C. Técnicas y experiencia.....	29
▪ Mise en place.....	30
A. Concepto.....	30
B. Tipos .....	30
» De salón.....	30
» De montaje.....	30
▪ Mobiliario-lencería y menaje.....	31
A. Mobiliario .....	31
B. Lencería.....	31
C. Menaje.....	31

▪ Montaje de mesas .....	32
A. Concepto.....	32
B. Tipos de montaje.....	32
» Montaje para clientes de paso.....	32
» Montaje para menú concertado .....	32
C. Pasos de montaje.....	32
D. Manipulación de utensilios .....	32
▪ Normas de atención al cliente .....	33
A. Concepto.....	33
▪ La carta .....	34
A. Concepto.....	34
B. Características.....	34
C. Tipos de cartas.....	34
▪ La comanda .....	35
A. Concepto.....	35
B. Características.....	35
C. Datos a considerar en toma de comandas.....	35
▪ Servicio de alimentos y bebidas.....	36
A. Concepto.....	36
B. Tipos de servicio .....	36
» Servicio a la francesa.....	36
» Servicio a la inglesa.....	36
» Servicio a la rusa.....	36
» Servicio americano.....	37

▪ ¿Cómo servir los alimentos? .....	37
▪ Evaluación del servicio.....	38
■ Determinación del precio de venta .....	40
▪ El multiplicador .....	40
▪ Otros factores.....	41
▪ ¿Cómo costear un plato?.....	41
▪ Recomendaciones .....	45
▪ Ejemplos prácticos .....	47
■ Conclusiones y recomendaciones finales.....	49
■ Aplicación de técnicas de cocina y recetario .....	51
▪ Cuadro de insumos y técnicas culinarias .....	51
▪ Recetas de Lloros .....	53
Ensalada de frutas .....	53
Tortilla de yuca.....	54
Juane de gallina .....	55
Inchicapi de gallina .....	57
Estofado de gallina.....	58
Escabeche de gallina .....	59
Uchu juane .....	60
Pescado a la hoja.....	61
Maronachado .....	62



Avispa juane .....	63
Guiso de calabaza .....	65
Juane de yuca .....	66
Ensalada de verduras frescas.....	67
Juane vegetariano .....	68
Tacacho con cerdo.....	70
Sarsa de cocona.....	71
▪ Recetas de Sauce .....	72
Cebiche de tilapia .....	72
Chicharrón de tilapia .....	73
Caldo de gallina.....	74
Ninajuane de tilapia.....	75
Juane de gallina .....	76
Estofado de gallina.....	78
Guiso de calabaza .....	79
Ensalada de verduras frescas.....	80
Patarashca .....	81
Patarashca al natural.....	82
Tilapia a la hoja .....	83
▪ Recetas de Chazuta .....	84
Rumu api de callampa blanca .....	84
Rumu api de cangrejo .....	85
Plantano api de pescado fresco.....	86

Puré de chonta.....	87
Juane de chonta.....	88
Uchu yacu.....	89
Pescado ahumado.....	90
Timbuche de carachama.....	91
Nina juane de camarón con majambo.....	92
Nina juane de chonta.....	93
Plantano api de majambo, camarón y callampa.....	94
Poroto shirumbi.....	95

■ Anexos: Fichas técnicas de los insumos más representativos.....	96
Ficha técnica del Cacao.....	96
Ficha técnica del Macambo.....	98
Ficha técnica de la Yuca.....	100
Ficha técnica del Achiote.....	101
Ficha técnica del Sapote.....	102
Ficha técnica del Ají Mono o Charapita.....	104
Ficha técnica del Pijuallo.....	105
Ficha técnica de la Guaba o Pacae Soga.....	106
Ficha técnica de la Guaba o Pacae.....	108
Ficha técnica de la Guaba o Pacae Machete.....	110
Ficha técnica del Indano.....	112
Ficha técnica del Maní.....	114
Ficha técnica del Sachaculantro.....	116
Ficha técnica del Sacha Inchi.....	117

# 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 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 ingresos menor a US \$2. diarios per cápita, lo que los ubica por debajo de la línea de la pobreza. Más aún, a pesar de ser un país megadiverso, con una extensa lista de productos nativos vegetales, animales así como de recursos hidrobiológicos, existe gran desconocimiento acerca del uso, el beneficio, la preparación, la conservación y la manipulación de estos en la dieta diaria, en consecuencia

se utilizan 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 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 en los humanos.

Sin embargo, 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, símbolos, entre otros actores que se movilizan alrededor de los alimentos en una región. Es así que surge como una manifestación cotidiana de la cultura que tiene la mayor fuerza 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 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 a 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 realizar la consultoría denominada: 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 (Sauce, Chazuta y Asociación Hídrica Aguajal Renacal del Alto Mayo).

Este manual contiene información necesaria para poder replicar las experiencias obtenidas en las capacitaciones realizadas en Sauce, Lloros y Chazuta. 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, así mismo, mantener las recetas regionales y las fichas técnicas de sus principales productos.

El fomento 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. Adicionalmente, procurar su uso como actividad comercial, que permite la generación de ingresos sostenibles, se convierte en una propuesta que agrega valor a las estrategias de la lucha contra la pobreza.



Festival Gastronómico de Sauce

# Definición de términos



**Calidad sanitaria:** Es el conjunto de propiedades y características que posee 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:** Es la presencia de algún elemento extraño en el alimento, que puede ser detectable o no, y que causa enfermedades a quienes lo consumen.

**Contaminación cruzada:** Es la que se produce cuando microorganismos patógenos (dañinos), generalmente bacterias, son transferidos a los alimentos sanos, por medio de alimentos crudos, a través de las manos, del equipo, o de los utensilios.

**Desinfección:** Es la eliminación o reducción de la cantidad de microorganismos, a un nivel que no propicie la contaminación nociva del alimento, mediante el uso de productos químicos o métodos físicos higiénicamente satisfactorios, sin restarle calidad al alimento.

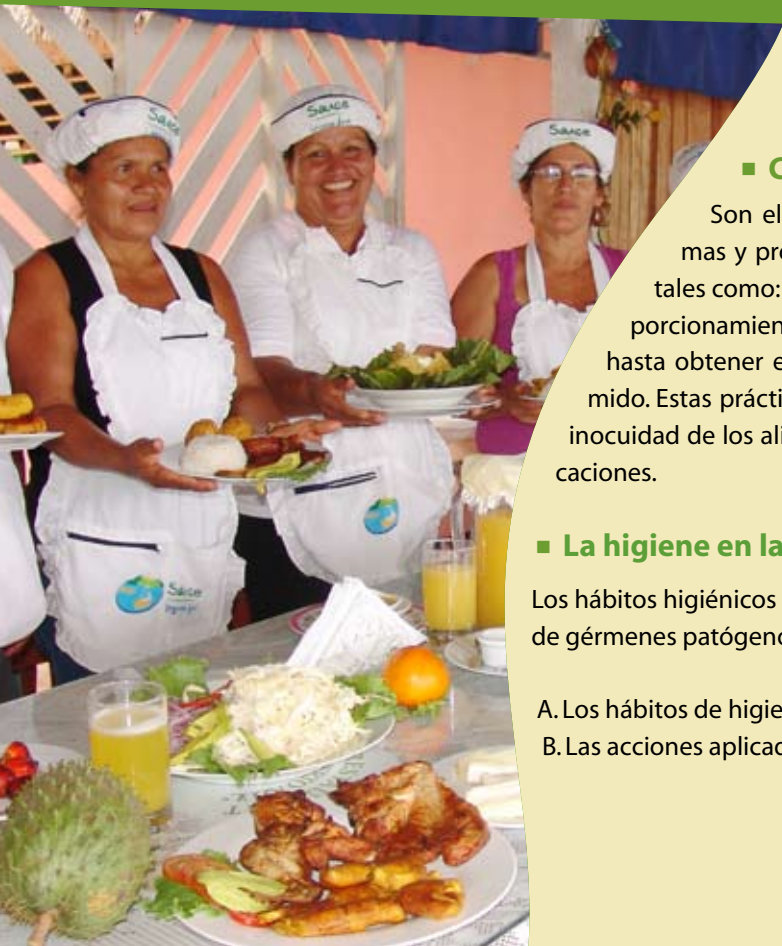
**Higiene:** Es el mantenimiento de las adecuadas condiciones de limpieza de las instalaciones, la maquinaria, los equipos, así como del personal, entre otros factores relacionados directa o indirectamente con la preparación de alimentos, para que estos no se contaminen con agentes externos que puedan 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 objetable).

**Manipulador de alimentos:** Es toda persona cuya actividad laboral se desarrolla en contacto directo con los alimentos. El alimento pasa por una serie de etapas, llamada cadena alimentaria, que está conformada por: el origen, la transformación, el almacenamiento, y el consumo, en las que trabajan uno o más manipuladores.

**La mano del hombre interviene cuando un alimento llega o sale de él, por tanto el manipulador responsable procura trabajar en perfectas condiciones higiénicas.**

# Buenas prácticas de manipulación de alimentos



## ■ Concepto

Son el conjunto de prácticas adecuadas que establecen formas y protocolos de seguridad en todas las etapas del proceso, tales como: recepción, control de temperatura, lavado, desinfección, porcionamiento, almacenamiento, zona de producción de los insumos hasta obtener el producto final, es decir, el plato listo para ser consumido. Estas prácticas son aplicadas durante el proceso para garantizar la inocuidad de los alimentos, y así prevenir infecciones intestinales e intoxicaciones.

## ■ 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:

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



### **A. Los hábitos de higiene personal son:**

- Baño o ducha antes de la jornada laboral.
- Limpieza e higiene de los cabellos.
- Uso de gorro en las zonas de manipulación o de 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).

### **B. Las acciones aplicadas al trabajo:**

#### **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
- 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
- Frotarse las manos, vigorosamente, con jabón mientras las lava
- 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
- 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 directamente con las manos, en vez de utilizar pinzas, cubiertos, etc.
- » Tocarse cualquier parte del cuerpo.
- » Secarse el sudor con las manos, llevarse los dedos a la nariz o la boca, en caso esto ocurriera, deberá de inmediato siempre lavarse.
- » 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 debe ser un ejemplo de limpieza personal y de hábitos higiénicos.

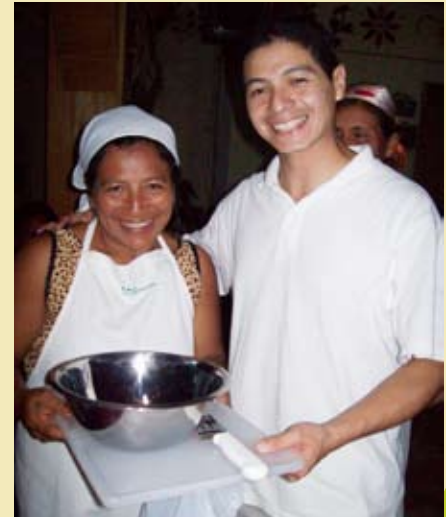


## ■ Limpieza de los utensilios y herramientas

Los equipos y utensilios deben ser de material lavable, liso, fácil de limpiar y desinfectar, 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, comunmente usado en la fabricación de diversos enseres como: ollas, recipientes, 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.
- Las tablas de picar, luego de su utilización, se lavarán y desinfectarán con cloro.
- Las ollas deberán lavarse con agua caliente, especialmente las de barro.
- No deberá dejarse ningún residuo de grasa ni dentro ni fuera de las ollas.
- Los cubiertos y vajillas deben ser lavados y luego sumergidos en agua caliente a una temperatura de 80° aproximadamente, para eliminar bacterias.



## ■ Limpieza de la cocina y el 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 encontrarse ningún objeto ajeno al mismo.

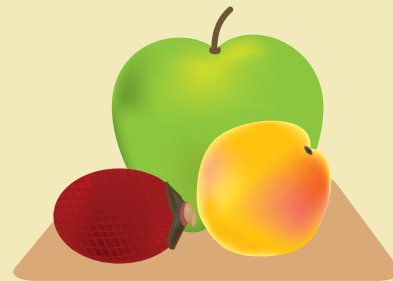
La cocina es el espacio más importante del modelo de turismo vivencial. Es el lugar donde comparten: turista-poblador. Por lo tanto, su limpieza deberá ser considerada la razón principal del **ÉXITO**.

- La limpieza deberá hacerse todos los días y antes de empezar a cocinar.
- Deberá ventilarse bien el local.
- No deberá haber ni un solo animal en el interior de la cocina.
- Se debe tener varios juegos de manteles limpios para cambiarlos de inmediato en caso se ensucien.

## ■ Lavado de alimentos

### A. 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 chorreo del agua debe ser constante.
- En el caso de la lechuga, repollo, espinacas, se deberán lavar, hoja por hoja.

### ***B. Desinfección de frutas y verduras:***

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

- Antes de desinfectar las verduras o frutas deberán ser lavadas bajo el chorro del agua a fin de 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, deberán ser enjuagadas con **agua potable**, de no contarse con esta, usar agua hervida fría.
- El uso de lejía debe ser dosificado, y únicamente usado para desinfectar alimentos. **Esta agua NO se debe beber.**



Desinfección de lechuga.

## **El cloro o 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 con respecto 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 en 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 que no contiene colorantes o aromatizantes; algunas marcas indican la cantidad necesaria para desinfectar frutas y verduras (sólo es útil para eliminar bacterias); tomar en cuenta que una sobredosisificación puede provocar una intoxicación grave.*



Limpieza de tilapia

### **C. Limpieza de carnes y pescados**

- Las carnes y los pescados deberán ser lavados con abundante agua.
- En caso de pescados se deberá:
  - » Desescamar, antes de ser eviscerados, con la herramienta apropiada de acuerdo al 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 hacerlo. Luego de filetear el pescado, guardarlo tapado en un ambiente refrigerado. Nunca dejarlo al aire libre, ni a temperatura ambiente.



## ■ Almacenamiento

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

### A. 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 (para carne fresca picada será menor a 2°C).
- » **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 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 existan mínimas variaciones de temperatura durante el tiempo de almacenamiento, se deberá controlar que:

- No se abran las puertas de la heladera constantemente y, en caso de hacerlo, se minimice el tiempo que la puerta permanezca abierta. Siguiendo estas indicaciones, se ayudará a mantener la temperatura apropiada y se ahorrará energía.





- No se recarguen los refrigeradores porque obstaculiza la circulación de aire frío y dificulta la limpieza. Además 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, deberá alcanzar las temperaturas de cocción y luego ser mantenida por encima de los 60°C.

**B. Almacenamiento de insumos en repisas y estantes:**

- Las repisas deben estar siempre limpias, secas y sin polvo.
- Almacenarlos separando los secos de los frescos
- Ubicarlos a un mínimo de 15 cms. por encima del piso
- Colocarlos lejos de animales, combustible, 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.
- Debe almacenarse, organizándolos por tipo de alimento, clase, y empaque.
- Las verduras y frutas deben ser retiradas de cartón y/o de bolsas que contengan oxígeno.
- Los insumos secos como, el arroz y el 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 de la humedad.
- Todos los alimentos deben ser lavados antes de guardarse. (ej. frutas, verduras, tubérculos, etc.)

### ■ Formas de evitar la contaminación cruzada

- 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 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.



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.

- 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 diferentes equipos, bandejas, tinas, mesadas, cuchillos y tablas de picar para los alimentos crudos de los productos cocidos o listos para consumir. 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  
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.

# Servicio en restauración



## ■ Concepto

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

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.

## ■ Consejos que nos ayudarán a mejorar el servicio al cliente en nuestro restaurante

### A. *Trato amable*

Debemos siempre ser amables con los clientes mostrando una sonrisa sincera, saludarlos, darles la bienvenida, y dar las gracias.

Mostrarnos serviciales y atentos ante cualquier pedido o necesidad que pudieran requerir.

Nunca se discutirá con el cliente. Ante algún reclamo o queja procuraremos darle la razón, pero cuando ello no sea posible se le dirá amablemente que esta vez no compartimos su posición.

Procurar en todo momento ser flexibles otorgando algunas concesiones, por ejemplo, si el cliente nos pide modificar algún plato o menú, o cuando nos manifieste que no puede comer algunos alimentos.

### ***B. Mostrar interés***

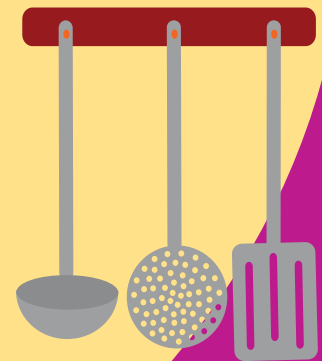
Siempre tenemos que mostrar interés, y ser solícitos con el cliente.

En el momento en el que este ingrese al restaurante, –aunque estemos ocupados– nos acercaremos a él, se le dará la bienvenida, y se le acompañará hasta que se ubique en alguna mesa. Si la mesa aún no está puesta, inmediatamente habrá que colocar los cubiertos y ofrecerle la carta del menú.

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.

### ***C. Higiene***

La higiene o limpieza en un restaurante se tiene que considerar como un factor fundamental y prioritario. Por este motivo, el comedor estará siempre totalmente limpio, –evitando que haya cualquier papel, suciedad o desperdicio en el piso–; asimismo la cocina estará siempre limpia, tanto si puede o no ser vista por los clientes desde fuera; y los baños deben limpiarse constantemente.



Así como mantener la higiene y pulcritud en el local es de vital importancia, igualmente, nuestro personal se presentará siempre bien aseado, con el uniforme impecable, las uñas cortas y limpias, y el cabello recortado o amarrado.

Habrà que tener presente que basta con que el cliente encuentre algùn espacio sucio en el restaurante o en su personal para generar rechazo en él, lo que hará que no vuelva a visitarnos y por supuesto, no nos recomendará.



#### ***D. Rápida atención***

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.

En caso de que nuestro restaurante sea de tipo regional, familiar o tipo 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 momento, y recordar que no hay nada más desagradable que la larga espera por un pedido.

## ■ Componentes y características del profesional de servicio

### A. Perfil

- Ser amables
- Ser atentos
- Ser puntuales
- Presentación y postura excelentes
- Ser corteses
- Ser discretos
- Ser honestos

### B. De las relaciones humanas

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

### C. Técnicas y experiencia

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



## ■ Mise en Place

### A. Concepto

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

### B. Tipos

#### » *De salón*

Su finalidad es dejar todo el ambiente que conforma 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 a la lencería (manteles, servilletas, etc.) y al menaje (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.**





## ■ Mobiliario-lencería y menaje

### A. Mobiliario

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

#### **Tipos**

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

### B. Lencería

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

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

### C. Menaje

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

- Vajilla
- Cristalería
- Cubertería
- Petit Menaje



## ■ Montaje de mesas

### A. 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. Es el complemento del trabajo de mise en place del salón, lo que en resumida cuenta es nuestra carta de presentación frente al cliente.

### B. Tipos de montaje

- » **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.

### C. Pasos del montaje

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

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

## ■ Normas de atención al cliente

### A. 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 correcta aplicación dependerá 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 el éxito al momento de ofrecer nuestros servicios a los clientes. De tal manera que debemos 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



## ■ La carta

### A. Concepto

Es un formato prediseñado, en el 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; por tal motivo, el tipo, tamaño y diagramación de esta, se diseñará en función del local y de la decisión del propietario.

### B. Características

- De material resistente al deterioro
- Dividido en grupos de alimentos.
- Letra clara y legible
- Impuestos de ley (IGV y servicios)
- Impreso en dos idiomas
- Explicar brevemente cada oferta
- Precios en soles y dólares
- Indicar si están incluidos los
- Utilizar terminología técnica

### C. Tipos de cartas

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



## ■ La comanda

### A. Concepto

Es un formato utilizado para tomar las órdenes de los alimentos y/o bebidas requeridas por el cliente. Son blocks debidamente numerados y con una serie de datos que tienen que ser llenados obligatoriamente.

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

### B. Características

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

### C. 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.

## ■ Servicio de alimentos y bebidas

### A. Concepto

El servicio de alimentos y bebidas en los restaurantes del mundo, siguen algunas normas y a su vez, dichas normas siguen sus propios estilos y costumbres.

### B. Tipos de servicio

#### » **Servicio a la francesa**

El Servicio a la francesa es un servicio de mesa por el que todos los comensales son atendidos al mismo instante. Se les indica con antelación, los ingredientes y elementos que conforman 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**

El Servicio a la inglesa es un servicio de mesa que se caracteriza por ser la 'cabeza de familia' el que sirve en la mesa a los comensales, con su propia cubertería, idénticas raciones en los respectivos platos.

Puede asignarse la tarea a otra persona, como por ejemplo, al jefe de mesa.

El camarero debe servir a cada uno, siempre por la izquierda del comensal.

#### » **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 muy bien decoradas, las que se llevan en un carrito a la mesa

del cliente. El camarero que tiene a su cargo ser el jefe de cortes (Trinchador), es el que 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**

El servicio americano, en la mayoría de los restaurantes, es bastante sencillo. Tal vez, la característica que mayormente lo distingue es su rapidez. La comida se prepara en la cocina y un mesero(a) la lleva 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 propias del turismo rural.

■ **¿Cómo servir 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 han sido utilizados o los que no son necesarios en la mesa.
- Previo a la colocación de un nuevo plato, se retiran los cubiertos que ya se usaron y se colocan nuevos cubiertos.
- Para el servicio de postre, sólo 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.



Práctica de atención al cliente

- Es importante hacer notar que de la buena toma de una comanda, dependerá un buen servicio en la mesa.
- Nuestra buena predisposición y actitud positiva hará posible un servicio de excelencia.

### ■ Evaluación del servicio

A continuación se presenta un cuadro, de gran utilidad, para evaluar el desarrollo del servicio que brindamos en las operaciones que conforman el proceso de restauración. La idea es utilizar el formato para llevar un control, colocando en cada recuadro un sí o no, y luego poder corregir los puntos débiles:



<b>Tabla de observación de atención al cliente</b>		<b>Sí</b>	<b>No</b>
<b>1. Mise en place:</b>	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.		
<b>2. Recepción del cliente</b>	2.1. Si el anfitrión o recepcionista recibe cordialmente a los clientes		
	2.2. Si los clientes son acompañados hasta sus sillas correspondientes.		
<b>3. Servicio</b>	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 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.		
<b>4. Despedida</b>	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.		

# Determinación del precio de venta



El precio al que se vende un alimento al público, debe considerar una ganancia, además de los costos y cargos propios de la preparación del producto, a fin de determinar el precio de venta justo y con el 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, sobre todo en el caso de platos tradicionales.
- Gastos generales: agua, luz, mantenimiento.
- La energía que se utiliza: leña, gas, carbón.

## ■ 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, que permita cubrir el conjunto de cargas mencionadas, pero además, el 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 citadino, donde la carga de gastos fijos es mucho más alta, se sugiere usar un multiplicador de 3.

### ■ 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.

### ■ ¿Cómo costear un plato?

A continuación explicaremos la forma de costear un plato con un ejemplo práctico. Tomaremos el ejemplo de 4 porciones 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 al grupo de personas que atenderemos o a nuestra conveniencia.

Porciones de estofado — 4

Porciones de arroz blanco — 10

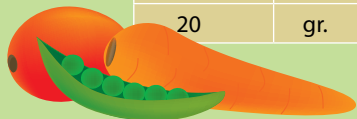
Porciones de yuca sancochada — 4



1                      2                      3                      4                      5                      6

**ESTOFADO DE GALLINA**

Cantidad	Unidad	Artículo	Precio	Unidad	Precio Total
4	unidad	Gallina de chacra/presa	S/. 3.40	unidad	S/. 13.60
1/2	unidad	Ajo cabeza	S/. 0.50	unidad	S/. 0.25
1	unidad	Cebolla	S/. 0.20	unidad	S/. 0.20
1/2	Kg.	Arveja	S/. 0.50	Kg.	S/. 0.25
2	unidad	Tomate	S/. 0.20	unidad	S/. 0.40
1	bolsita	Laurel	S/. 0.10	bolsita	S/. 0.10
1	bolsa	Orégano	S/. 0.10	bolsa	S/. 0.10
1	unidad	Zanahoria	S/. 0.20	unidad	S/. 0.20
20	gr.	Sal	S/. 0.60	gr.	S/. 0.01
TOTAL					<b>S/. 14.90</b>
Rinde 4 porciones					<b>S/. 3.73</b>



- 1 **Cantidad.**- Se refiere a la cantidad del insumo que se necesita para preparar el número de porciones del plato elegido.
- 2-5 **Unidad.**- Se refiere a la unidad de medida en la que se vende el insumo.  
El punto 2, se refiere a la unidad de la cantidad necesaria según las porciones que se prepararán.  
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 sumarlos, para poder obtener 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
	<hr/>
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 utilizados.

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 los mismos estándares de servicio que nuestro establecimiento ofrece, 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 generen pérdida, ni que sólo 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 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	cabeza	Ajos	S/. 0.50	cabeza	S/. 0.50
4	unidad	Ají dulce	S/. 0.25	unidad	S/. 0.50
30	gr.	Sal	S/. 0.60	gr.	S/. 0.02
TOTAL					S/.31.02
Rinde 30 porciones					S/.1.03

## ■ Recomendaciones

1.- 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, 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?

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

2.- o debemos servir presas al visitante como, la rabadilla o el pescuezo.

La alita debe servirse con un pedazo de pechuga y la punta cortada.

3.- Las preparaciones en las que las presas no se distinguen fácilmente, debemos marcarlas para poder ofrecer un mejor servicio al cliente.

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

5.- Debemos hacer preparaciones “fáciles de comer”, por ejemplo, utilizar pescados sin espinas o filetes.

6.- Si recibimos un visitante al que le parece caro lo se le ofrece, debemos explicarle que el precio se debe a la excelente calidad del producto ofrecido.

7.- 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.

8.- Los costos de los insumos deben actualizarse periódicamente, según precios del mercado.

Ingredientes	Cantidad	Unidad	Costo	Unidad	Costo
alimentos principalmente frutas	2	kg	12.00	kg	24.00
frutas	1/2	kg	0.50	kg	0.50
1 cucharada de aceite	1	litro	0.20	litro	0.20
1 cucharada de azúcar	1	kg	2.50	kg	2.50

Costo total: 29.20

Precio de venta: 58.40

Multiplicador: 2

Exposición de tabla de costos

### JUANE DE GALLINA

Cantidad	Unidad	Artículo	Precio	Unidad	Precio Total
4	unidad	Gallina de chacra / presa	S/. 3.40	unidad	S/. 13.60
800	gr.	Arroz	S/. 1.50	gr.	S/. 1.20
12	unidad	Hoja de bijao	S/. 0.04	unidad	S/. 0.48
7	unidad	Huevo	S/. 0.33	unidad	S/. 2.31
4	unidad	Aceituna	S/. 0.75	unidad	S/. 3.00
1/2	Onza	Aceite	S/. 0.22	Onza	S/. 0.11
4	cepa	Sachaculantro	S/. 0.10	cepa	S/. 0.40
1	cepa	Guisador	S/. 0.10	cepa	S/. 0.10
1/2	unidad	Ajo cabeza	S/. 0.50	unidad	S/. 0.25
40	gr.	Sal	S/. 0.60	gr.	S/. 0.02
1	unidad	Cebolla	S/. 0.50	unidad	S/. 0.50
1	bolsa	Comino	S/. 0.10	bolsa	S/. 0.10
1	bolsa	Orégano	S/. 0.10	bolsa	S/. 0.10
1	bolsa	Laurel	S/. 0.10	bolsa	S/. 0.10
<b>TOTAL</b>					<b>S/. 22.27</b>
Rinde 4 porciones					<b>S/. 5.57</b>
RATIO MULTIPLICADOR x 2					S/. 11.14
REDONDEO					S/. 12.00





## ■ Ejemplos prácticos

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 mishkina o misto.

### MISHKINA O MISTO

Cantidad	Unidad	Artículo	Precio	Unidad	Precio Total
1/2	Kg.	Cúrcuma o azafrán de la selva sachaculantro u orégano menudo	S/. 2.00	Kg.	S/. 1.00
1	atadito	seco	S/. 0.30	atadito	S/. 0.30
1/4	Kg.	Ajo	S/. 10.00	Kg.	S/. 2.50
130	gr.	Comino	S/. 20.00	gr.	S/. 2.50
4	unidad	Ají o pimienta	S/. 0.05	unidad	S/. 0.20
1/4	Kg.	Sal	S/. 1.00	Kg.	S/. 0.25
16	onzas	Aceite	S/. 0.18	onzas	S/. 2.88
					<b>S/. 9.63</b>

1 Kg. = 1000 gr.

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

1.4 kilos de mishkina me cuestan S/. 9.63

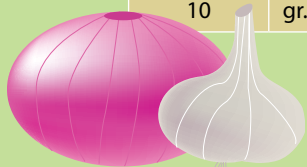
1 kilo de mishkina me cuesta X

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

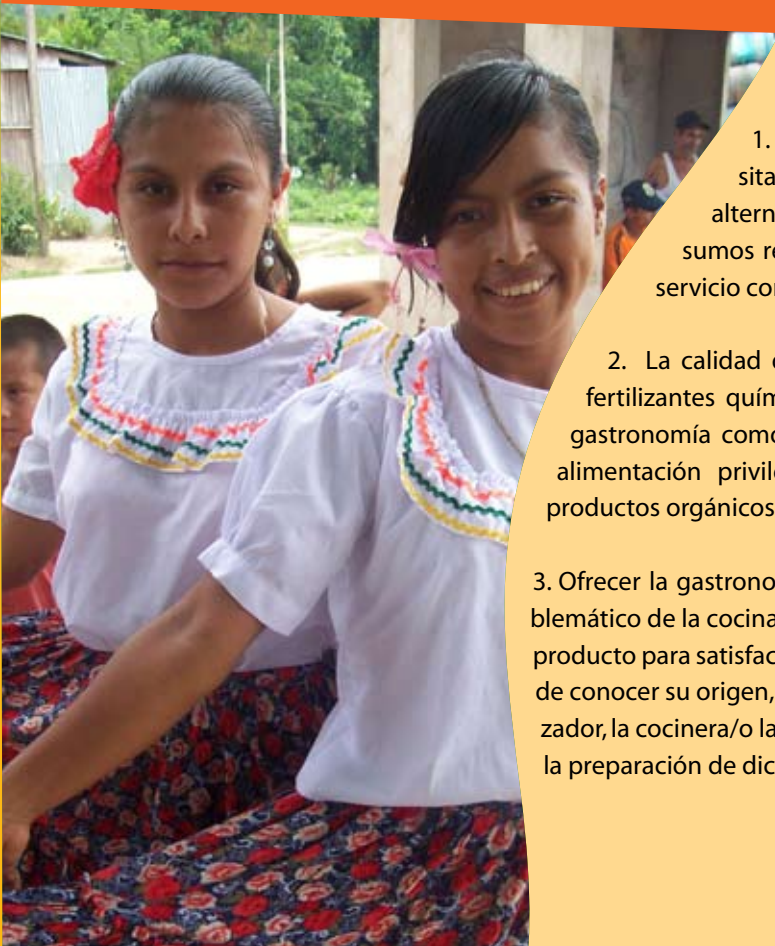
Ahora lo usamos en el costeo del Inchicapi de gallina.

### INCHICAPI DE GALLINA

Cantidad	Unidad	Artículo	Precio	Unidad	Precio Total
1/8	presa	Gallina de chacra	S/.30.00	Presa	S/. 3.90
60	gr.	Maní	S/. 6.00	Kg.	S/. 0.36
2	unidad	Sacha culantro	S/. 0.05	unidad	S/. 0.10
1/10	cabeza	Ajo	S/. 0.50	cabeza	S/. 0.05
100	gr.	Cebolla	S/. 3.00	Kg.	S/. 0.30
10	gr.	Miskina/misto	S/./6.88	Kg.	S/. 0.07
TOTAL					<b>S/. 4.78</b>
Rinde 1 porción					<b>S/. 4.78</b>
RATIO MULTIPLICADOR x 2					S/. 9.56
REDONDEO					S/. 10.00



# Conclusiones y recomendaciones finales



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, fertilizantes químicos es excepcional, por lo que se recomienda vender la gastronomía como un producto ecológico u orgánico, como un refugio de alimentación privilegiada. 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 sólo como producto para satisfacer una necesidad o un servicio. Dar al visitante la experiencia de conocer su origen, la importancia del agricultor, el transportador, el comercializador, la cocinera/o la familia en su conjunto, todos aquellos que intervinieron en la preparación de 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.



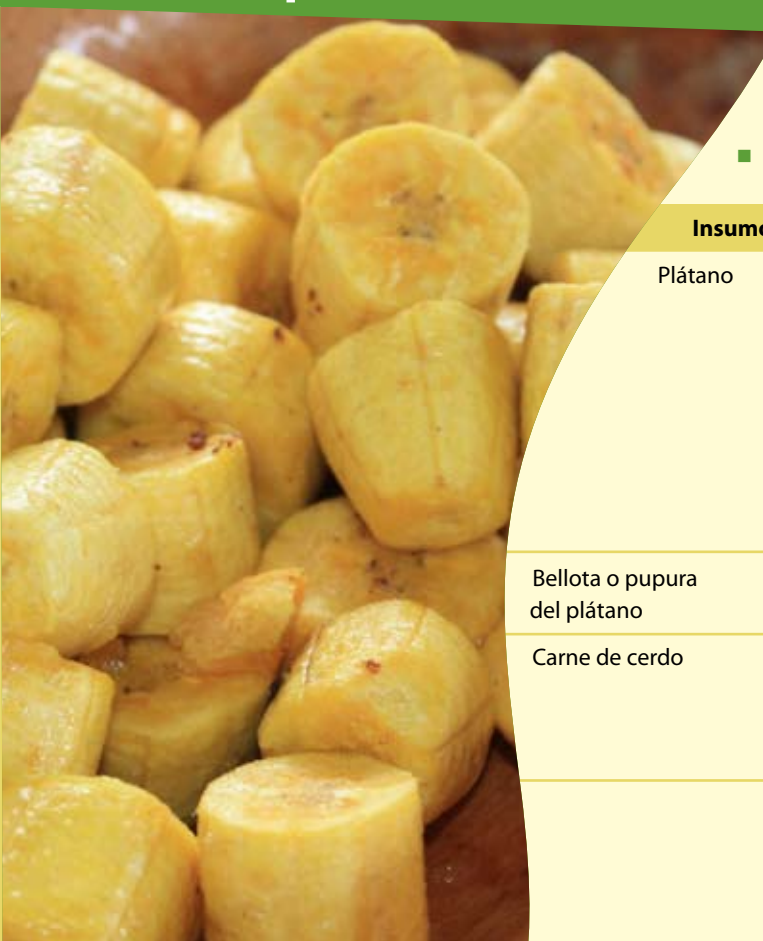
5. Es importante elaborar los costos de los platos, a fin de ordenar el establecimiento de comida y convertirlo progresivamente en una empresa gastronómica.

6. El tema de la atención al cliente está vinculado a la calidad. 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 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. Sobre el tema de las porciones que han de servirse, estas siempre deben tener las mismas proporciones, a esto se llama estandarizar.

# Aplicación de técnicas de cocina y recetario



## ■ Cuadro de insumos y técnicas culinarias

Insumo	Técnica culinaria	Producto
Plátano	Asado y majado	Tacacho
	Sancochado y majado	Cutacho
	Frito en dos tiempos	Patacón
	Frito en láminas	Chifle
	Cocido en agua	Inguiri
	Raspado y cocido dulce	Plantano api
	Relleno	Relleno con maní
	Plátano maduro asado	Maduro Pupo de plátano
Bellota o pupura del plátano	Rallado, cocido y marinado en limón	Cebiche de pupo
Carne de cerdo	Salado y ahumado	Cecina
	Embutido en intestino de cerdo y ahumado	Chorizo
	Cocido y frito	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 Ajl dulce	Cocción en azúcar	Mermelada
Caña de azúcar	Chancaca Destilación de aguardiente	Miel de chancaca Macerados

## ■ Recetas de Lloros



### Ensalada de frutas



4 porciones

#### **Ingredientes:**

1/4 unidad papaya  
 1 unidad naranja  
 1 unidad plátano isla  
 1 unidad plátano sedillo  
 1/4 Pqte. maní  
 1/4 unidad piña

1/4 unidad cocona  
 1 unidad plátano puka guineo  
 1 unidad carambola  
 200 gr. manzana  
 10 gr. avena

#### **Opcional:**

2 onzas de miel de chancaca o de abeja

#### **Preparación:**

Exprimir la naranja.

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

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

Notas: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Tortilla de yuca

### *Ingredientes:*

700	gr.	yuca
1	molde chico	queso
3	unidad	huevo
1/2	onza	aceite
10	gr.	sal

### *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, y freirla a fuego medio. Darle la vuelta con ayuda de una tapa.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





4 porciones



## Juane de gallina

### Ingredientes:

1/2	unidad	gallina de chacra de 2.2 kgs. de peso
800	gr.	arroz
8	unidad	hoja de bijao
7	unidad	huevo
10	gr.	misto
1/2	onza	aceite
1	unidad	cebolla
10	hojas	sachaculantro

1 litro caldo de gallina c/ verduras

### Para cocinar la gallina

1.5	litro	agua
1	unidad	cebolla
1	diente	ajo
1	cucharada	misto
2	cucharada	orégano
8	hojas	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.

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: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



4 porciones



## Inchiapi de gallina

### Ingredientes:

1/2	unidad	gallina de chacra
250	gr.	maní
10	hojas	sachaculantro
3	dientes	ajo
1	unidad	cebolla
1/2	cucharita	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:

---



---



---



---



## Estofado de gallina

### Ingredientes:

1/2	unidad	gallina de chacra
150	gr.	arvejas
150	gr.	zanahoria
1	unidad	cebolla
4	unidad	tomate
4	dientes	ajo
1/2	onza	aceite
100	gr.	yuca
4	porciones	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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



4 porciones



## Escabeche de gallina

### Ingredientes:

1/2	unidad	gallina de chacra
2	unidad	cebolla
30	gr.	ají
50	militros	vinagre blanco
2	onzas	aceite
2	unidad	hoja de laurel

1/10	cabeza de ajo
20	gr. sal
20	gr. pasta de ají
	orégano

### Guarnición:

4	porciones arroz blanco
300	gr. yuca sancochada

### Preparación:

Trozar 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 el escabeche a temperatura media acompañado de la guarnición.

Notas:

---



---



---



## Uchu juane



### Ingredientes:

4	unidad	Pescado gamitana o bagre	10	gr.	sal
1	unidad	cebolla	1	unidad	jugo de limón
1	unidad	miskyuchue	8	unidad	hoja de bijao
1	diente	ajo	1	cucharita	misto

### Preparación:

Lavar el pescado, eviscerar desescamar y retirar las agallas. Hacerle al pescado, tres cortes diagonales. Preparar un picadillo con la cebolla, el ajo, el sachaculantro, el miskiuchue 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 brasas por 20 minutos.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Pescado a la hoja



### Ingredientes:

4	unidad	pescado	2	hojas	sachaculantro
5	unidad	cebolla china	3	dientes	ajo
2	unidad	ají dulce	10	gr.	sal
2	unidad	sachatomate	1	unidad	jugo de limón
			8	unidad	hoja de bijao

### Preparación:

Lavar el pescado, eviscerar, desescamar y retirar las agallas. Hacer al pescado tres cortes diagonales.

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 brasas por 20 minutos.

Notas:

---



---



---



---



---



## Maronachado

### Ingredientes:

4	unidad	pescado	3	dientes	ajo
5	unidad	cebolla china	10	gr.	sal
2	unidad	ají dulce	1	unidad	jugo de limón
2.	unidad	sachatomate	4	unidad	bambú
2	hojas	sachaculanthro	4	unidad	hojas de bijao

### Preparación:

Lavar la caña de bambú. Sazonar el pescado.

Rellenar la caña de bambú con el pescado, la cebolla, el ajo, el sachaculanthro, el ají dulce, el sachatomate, la cebolla china y el jugo de limón. Taponar con hojas de bijao. Llevar a las brasas por 25 minutos.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





4 porciones



## Avispa juane

### Ingredientes:

1/2	unidad	gallina de chacra de 2.2 kgs. de peso
500	gr.	arroz
500	gr.	carne de cerdo molida (mondiola)
8	unidad	hoja de bijao
7	unidad	huevo
10	gr.	misto
1/2	onza	aceite
1	litro	caldo de gallina c/ verduras

1	unidad	cebolla
10	hojas	sachaculantro

### Para cocinar la gallina

1.5	litros	agua
1	unidad	cebolla
1	diente	ajo
1	cucharada	misto
2	cucharadas	orégano
8	hojas	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.



## 2. Para el juane:

Sancochar 4 huevos. Reservar.

Añadir a la carne molida de cerdo, 200 mls. 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 a 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:

---

---

---

---

---



4 porciones



## Guiso de calabaza

### Ingredientes:

1	Kg.	calabaza
1	unidad	cebolla
3	dientes	ajo
1	molde chico	queso
150	gr.	yuca sancochada
4	unidad	huevo frito

### 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 se deshaga. Añadir sal.

Una vez listo, añadir el queso cortado en cubos. Acompañar con yuca sancochada y huevo frito.

Notas:

---



---



---



---



---



## Juane de yuca



### *Ingredientes:*

1	Kg.	yuca
4	unidad	pescado
16	hojas	sachaculantro
8	hojas	hojas de bijao
2	cucharas	misto

### *Preparación:*

Rallar la yuca, remojar en agua. Escurrir 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 por 1 hora.

Notas:

---

---

---

---

---



## Ensalada de verduras frescas



4 porciones

### 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

### 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 cortarla con la mano en pedazos pequeños.

Despepitar el 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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



4 porciones



## Juane vegetariano

### Ingredientes:

7	unidad	huevo
800	gr.	arroz
8	unidad	hoja de bijao
10	gr.	misto
1/2	onza	aceite
1	litro	caldo de verduras
1	unidad	cebolla
10	hojas	sachaculantro

### Para el caldo de verduras

1.5	litro	agua
1	unidad	cebolla
1	unidad	blanco de poro

1	unidad	zanahoria
1	rama	apio
1	diente	ajo
1	cucharada	misto
2	cucharada	orégano
8	hojas	sachaculantro
		Sal

### Para el guiso de verduras

3	unidad	cebo lla
2	unidad	pimiento
250	gr.	arvejas
1	unidad	zanahoria
2	diente	ajo

### Preparación:

1. Para el caldo de verduras

Preparar una guarnición con las verduras. Esco ger el orégano. Tostar.

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

Añadir el sachaculantro.

Dejar cocinar. Reservar el caldo.

Amortiguar las ho jas.

## 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 arvejas y los pimientos. Dejar cocinar. Salpimentar.

## 3. 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 es suficiente 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:*

10	unidad	plátanos bellaco verdes
2	cucharadas	manteca de cerdo
1/2	Kg.	chicharrón
	Sal	

### *Preparación:*

Freir 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



### *Ingredientes:*

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

### *Preparación:*

Picar en cuadraditos la cocona.

Picar en cuadraditos la cebolla y ponerlas a remojar en agua. Picar en cuadraditos el ají.

Mezclar todos los ingredientes , sazonar.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## ■ Recetas de Sauce



### Cebiche de tilapia



4 porciones

#### Ingredientes:

800	gr.	filete de tilapia	5	unidad	ají charapita
2	unidad	cebolla	50	gr.	sal
20	unidad	limón	250	gr.	culantro menudo
1/2	onza	kión			

#### 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 ligeramente. Reservar en frío.

Picar la cebolla en pluma delgada y ponerla en agua fría. Picar ají y culantro.

Colocar el pescado en un recipiente, echarle la sal, el ají, vaciar el jugo de limón colado.

Mover, sin maltratar el pescado, agregarle un poco del agua de la cebolla hasta equilibrar el sabor. Agregar la cebolla y el culantro. Servir con yuca sancochada.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



4 porciones



## Chicharrón de tilapia

### Ingredientes:

800 gr. filete de tilapia  
 500 gr. harina  
 1/2 litro aceite  
 40 gr. sal

### Tártara regional

4 onzas mayonesa  
 1 unidad ají charapita  
 2 unidad cebolla china  
 1 cepa sachaculantro

### Preparación:

Cortar los filetes en 2 partes y sazonar con sal. A la harina agregarle un poco de sal.

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

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.

### Salsa tártara regional:

Picar ají charapita, cebolla china, sachaculantro y mezclar con la mayonesa, salpimentar y conservar en frío.

Servir el filete de pescado caliente con yuca sancochada o frita y la salsa tártara.

Notas: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Caldo de gallina



4 porciones

### Ingredientes:

4	presas	gallina de chacra de 2.2 Kgs.	1	bolsita	orégano
1	unidad	yuca	1	cepa	sachaculantro
4	unidad	huevo	1/2	unidad	poro
100	gr.	arroz	1	unidad	cebolla
			20	gr.	sal

### 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 y 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:

800	gr.	filete de tilapia	1/4	unidad	ajo cabeza
4	unidad	sachaculantro	20	gr.	sal
1	unidad	cebolla	16	unidad	hojas de bijao
6	unidad	huevo			

### 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. Sazonar con sal los filetes.

Colocar sobre un recipiente hondo, las hojas del bijao amortiguadas y luego vaciar la mezcla. Poner los filetes de tilapia y amarrar.

Poner a cocinar sobre las brasas del carbón.

Notas: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Juane de gallina

### Ingredientes:

1/2	unidad	gallina de chacra de 2.2 Kg.	1/2	unidad	ajo cabeza
800	gr.	arroz	40	gr.	sal
12	unidad	hoja de bijao	1	unidad	cebolla
7	unidad	huevo	1/4	unidad	apio
4	unidad	aceituna	1/2	unidad	poro
1/2	onza	aceite	1	unidad	zanahoria
4	cepa	sachaculantro	1	bolsa	comino
1	cepa	guisador	1	bolsa	orégano
			1	bolsa	laurel

### 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.

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 colocar 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:

1/2	unidad	Gallina de chacra de 2.2 Kg. / presa	1	bolsita	laurel
1/2	unidad	ajo	1	bolsa	orégano
1	unidad	cebolla	1	unidad	zanahoria
1/2	Kg.	arveja	1/2	onza	aceite
2	unidad	tomate	100	gr.	yuca
			4	porciones	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:

---



---



---



---



---





4 porciones



## Guiso de calabaza

### Ingredientes:

1	Kg.	calabaza
1	unidad	cebo lla
3	dientes	ajo
1	molde chico	queso
150	gr.	yuca sancochada
4	unidad	huevo frito

### 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

### 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 cortarla, con la mano, en pedazos pequeños. Despepitar el 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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



4 porciones



## Patarashca

### Ingredientes:

8	unidad	pescado Tilapia
2	unidad	cebolla
1	cepa	sachaculantro
2	unidad	tomate
1/4	unidad	ajo cabeza
50	gr.	sal
24	unidad	hoja 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: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Patarashca al natural



### *Ingredientes:*

8	unidad	pescado tilapia
50	gr.	sal
2	unidad	limón
24	unidad	hoja de bijao

### *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 brasas por 20 minutos.

Notas:

---

---

---

---

---



## Tilapia a la hoja



4 porciones

### Ingredientes:

8	unidad	pescado tilapia
10	gr.	sal
1	unidad	limón
3	cepas	sachaculantro
16	unidad	hoja de bijao

### Preparación:

Lavar el pescado, eviscerar, desescamar y retirar las agallas. Hacer al pescado tres cortes diagonales.

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 brasas por 20 minutos.

Notas:

---



---



---



---



---

## ■ Recetas de Chazuta



### Rumu api de callampa blanca

#### Ingredientes:

2	unidad	yucas	1	Kg.	callampa blanca (mitad molida y mitad entera).
1/2	rollo	culantro ancho			
2	Cda.	ajos			Sal
1	unidad	cebolla blanca mediana			

#### Preparación:

Moler a batán las yucas junto con los ajos, la cebolla y el culantro con un poco de agua. Las callampas se cortan por la mitad. Una mitad se muele junto con las yucas. La otra mitad se deja entera. Poner a hervir.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Rumu api de cangrejo

### Ingredientes:

1	Kg.	yuca
5	Kg.	cangrejos
3	dientes	ajos
1/4	rollo	culantro ancho
2	unidad	cebollas

### Preparación:

Se coloca la olla con agua para hervirla.

Se lavan los cangrejos con agua hirviendo y se dejan dentro del agua, pero fuera del fuego, por una hora, para que eliminen todas las impurezas.

Se muele la yuca en el batán, junto 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 después se agrega la masa, se deja por media hora más.

Se retira del fuego.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Plantano api de pescado fresco

### Ingredientes:

3	Kgs.	pescado fresco
2	unidades	cebolla roja
6	unidades	plátanos
3	dientes	ajo
1/2	rollo	sachaculantro
		culantro menudo al gusto

### Preparación:

Hervir el pescado durante 15 minutos.

Rallar el plátano. Hacer una masa en el batán con el ajo, el culantro ancho y la cebolla.

Añadir a la olla la masa con el pescado.

Notas:

---

---

---

---

---





## Puré de chonta

### Ingredientes:

1	cabeza	chonta	3	dientesn de ajo
3	unidad	yucas	1	rollo de culantro ancho
1	unidad	cebolla mediana		paiche
1/2	Kg.	maní tostado		sal al gusto
1	unidad	hoja de bijao		aceite

### Preparación:

Se hierva la chonta trozada junto con la yuca y el paiche. Cuando están cocidos, se retira del caldo y se muele a batán 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 molió a batán. Finalmente, añadir el maní.

Notas:

---



---



---



---



---



## Juane de chonta

### Ingredientes:

1	cabeza	chonta	3	dientes de ajo
3	unid ad	yucas	1	rollo de culantro ancho
1	unidad	cebolla mediana		paiche
1/2	Kg.	maní tostado		sal al gusto
1	unidad	hoja de bijao		aceite

### Preparación:

Se hierve la chonta trozada junto con la yuca y el paiche. Cuando están cocidos, se retiran del caldo y se muelen a batán 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 molió a batán. Finalmente, añadir el maní.

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

Notas: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Uchu yacu

### Ingredientes:

250 grs. doncella  
 2 dientes ajo  
 2 unidad cocona grande  
 6 hojas culantro ancho  
 10 tallos culantro menudo

8 tallos cebolla china  
 6 unidad ají amarillo  
 8 unidad tomate dulce  
 caldo de plátano cocinado (inguiiri)  
 sal al gusto

### Preparación:

Asar al carbón el pescado y el ajo.

Cocer la cocona y el ají en el agua de plátano. Moler la cocona.

Picar todo muy 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 sachaculantro  
2 Kg. carachama  
sal al gusto

### *Preparación:*

Hervir el agua, agregar la sal, el ajo, la carachama y el culantro.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Nina juane de camarón con majambo

### Ingredientes:

250	grs.	camarón
500	grs.	granos de majambo
8	ho jas	culantro ancho
7	tallos	culantro menudo
1/2	cdta.	comino
2	unidad	huevo
4	dientes	ajo
1	cdta.	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.

Colocar la hoja de bijao en un recipiente, y envolver la mezcla. Llevar al carbón hasta el que el huevo cuaje.

Notas: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Nina juane de chonta

### Ingredientes:

2 1/2 Kgs. chonta  
 2 Kgs. yuca  
 5 hojas culantro ancho  
 7 tallos culantro menudo  
 1 unidad cebolla

2 dientes de ajo  
 1/2 cdta. de comino  
 achiote molido  
 aceite

### Preparación:

Picar la chonta y la yuca, colocarlas en una olla con 6 tazas de agua y llevarla al fuego hasta que hierva, agregar los dos culantros picados, dejar que cocine. Una vez que esté cocinado "se baja la olla" y se le retira del agua con ayuda de la 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 por 15 minutos.

Notas: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_



## Plantano api de majambo, camarón y callampa

### Ingredientes:

1/4	Kg.	majambo
1/4	Kg.	camarón
1/4	Kg.	callampa
1	unidad	plátano verde
2	dientes	ajo
4	hojas	culantro ancho
8	tallos	culantro menudo
		aceite

### 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 y sal. Se incorpora la mezcla al agua.

Notas: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





## Poroto shirumbi

### Ingredientes:

1 1/2	Kg.	frejol huasca
1	Kg.	patitas de chancho, cuerito.
1	unidad	yuca
1/2	rollo	culantro ancho
1	diente	ajo
2	unidad	cebolla molida

### Preparación:

Se hierven las patitas de chancho y cuerito.

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

Al final se agrega el culantro ancho bien picado.

Notas: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

## Anexos: Fichas técnicas de los insumos más representativos

FICHA TÉCNICA DEL CACAO	
CACAO	<b>Familia:</b> Esterculiáceas
	<b>Especie:</b> Cacao. <i>Theobroma cacao</i> L.
	<b>Origen:</b> especie domesticada desde la época prehispánica en América Central y México y posiblemente en la Amazonía.
VARIETADES	<b>Criollo:</b> de muy buena calidad, pero de bajo rendimiento. Proviene de poblaciones centroamericanas.
	<b>Forastero:</b> más resistente y vigoroso, de aceptable calidad para el comercio, proviene de poblaciones amazónicas.
	<b>Trinitario o híbrido:</b> es genéticamente muy mezclado.
ZONAS DE CULTIVO	Desde América Central hasta la Amazonía. Ha sido introducido a las regiones tropicales.



<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<p>Árbol de porte bajo y copa abierta, hojas simples, alternas, de borde entero. Inflorescencia en el racimo, en el tronco y ramas viejas; flores bisexuales y blancas. 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 cultivo, semillas de 20 a 60, aplanadas y elipsoides, rodeadas por pulpa blanca mucilaginosa y azucarada.</p>
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<p><i>Alimento:</i> se consume la pulpa dulce del fruto. De las semillas se produce el chocolate, y también, el aceite o manteca de cacao.  <i>Chamanismo:</i> entre los culina.  <i>Madera.</i>  <i>Medicinal:</i> contra la tos ferina o convulsiva, antidisentérico, diurético, galactóforo. Antiinflamatorio, hemorroides, dolores musculares, tos seca, sedante, cardiotónico, sarna.  <i>Ornamental.</i>  <i>Forraje:</i> los residuos de los frutos.  <i>Cosmético:</i> la manteca del cacao sirve para proteger la piel y los labios.</p>
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	<p>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.</p>

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

## FICHA TÉCNICA DEL MACAMBO

<b>MACAMBO</b>	<b>Familia:</b> Esterculiáceas																				
	<b>Especie:</b> Teobroma bicolor.																				
	<b>Origen:</b> especie amazónica, silvestre y cultivada.																				
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	Es de clima tropical húmedo. Crece en terrenos no inundables, pobres en nutrientes, contextura variada. La propagación es por semilla.																				
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<p><i>Alimento:</i> 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><i>Forraje:</i> los frutos de segunda calidad se usan para la alimentación de cerdos, aves, majaz y peces.</p> <p><i>Utensilio:</i> la cáscara dura se utiliza como recipiente.</p> <p><i>Leña.</i></p>																				
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	<p>El valor nutricional de la pulpa (100g) es la siguiente:</p> <table> <tr> <td>Calorías</td> <td>44,0 cal</td> </tr> <tr> <td>Agua</td> <td>88,0</td> </tr> <tr> <td>Proteínas</td> <td>2,1 g</td> </tr> <tr> <td>Lípidos</td> <td>0,8 g</td> </tr> <tr> <td>Glucidos</td> <td>8,3 g</td> </tr> <tr> <td>Vitamina A</td> <td>0,17 mg</td> </tr> <tr> <td>Vitamina B</td> <td>3,10 mg</td> </tr> <tr> <td>Vitamina C</td> <td>22,80 mg</td> </tr> <tr> <td>Fierro</td> <td>0,1 mg</td> </tr> <tr> <td>Fósforo</td> <td>2,26 mg</td> </tr> </table>	Calorías	44,0 cal	Agua	88,0	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
Calorías	44,0 cal																				
Agua	88,0																				
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																				


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

FICHA TÉCNICA DEL SACHACULANTRO	
<b>SACHACULANTRO</b>	<b>Familia:</b> Apiáceas.
	<b>Especie:</b> Eryngium foetidum.
	<b>Origen:</b> hierba silvestre y cultivada en la Amazonía.
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	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.
<b>CARACTERISTICAS</b>	Planta herbácea erecta con olor fuerte.
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<p><i>Alimento:</i> Se usan, las hojas y los brotes tiernos, como condimentos en guisos y sopas son de olor fuerte y sustituyen al culantro.</p> <p><i>Bebida alcohólica:</i> Es un trago muy agradable.</p> <p><i>Medicinal:</i> Es anti diarreico, antiemético, sudoríficos, dolores estomacales, bronquitis, insomnio.</p> <p><i>Acelera el parto.</i></p> <p><i>Herbicida.</i></p>
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	Las hojas frescas contienen 87,6% de agua.



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

## FICHA TÉCNICA DE LA YUCA

<b>YUCA</b>	<p><b>Familia:</b> Euforbiáceas.</p> <p><b>Especie:</b> Manihot esculenta</p> <p><b>Origen:</b> especie domesticada en la época prehispánica. Aparece por primera vez en Ayacucho 8000 años a.C. En la costa peruana se cultivaba ya 3000 años a.C.</p>	
<b>VARIETADES</b>	<p>Existen muchas variedades, entre ellas, las dulces y las amargas, que son tóxicas y deben herbirse varias veces para eliminarles la toxicidad. Existen más de 50 clases en la amazonía. Los aguarunas del alto Marañón conocen entre 100 y 200 variedades y distinguen 31 con nombre propio, siendo el nombre genérico "máma".</p>	
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	<p>Amazonía, costa y distribuída por muchas zonas tropicales y subtropicales del mundo.</p>	
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	<p>Fruto en cápsula de 1,5 cm de largo, globosa, áspera, con 6 alas.</p>	
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<p><i>Alimento:</i> las raíces se consumen cocidas, fritas, fariña, casabe, tapioca. Como bebida fermentada, se le llama masato. Las hojas tiernas cocidas, son un excelente alimento contra la anemia.</p>	

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

## FICHA TÉCNICA DEL ACHIOTE

<b>ACHIOTE</b>	<b>Familia:</b> Bixáceas.
	<b>Especie:</b> Bixa orellana.
	<b>Origen:</b> especie domesticada y cultivada en América y en la Amazonía de la época pre hispana.
<b>VARIEDADES</b>	Existen tres variedades principales: Negra Colorada Amarilla
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	Es de clima tropical y subtropical. No es exigente en suelos pero, no deben ser suelos mal drenados ni encharcados.
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<i>Alimento y condimento:</i> las semillas o el polvo o el tinte rojo está presente en las comidas criollas, especialmente guisos y asados.



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

## FICHA TÉCNICA DEL SAPOTE

<b>SAPOTE</b>	<b>Familia:</b> Bombacáceas.
	<b>Especie:</b> Quararibea cordata
	<b>Origen:</b> árbol amazónico, silvestre y cultivado.
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	Clima tropical y subtropical, sin heladas. Prefiere terrenos no inundables. La propagación es por semillas frescas. Florece de septiembre a octubre; da frutos de octubre a noviembre. La fructificación se inicia luego de 8 a 9 años de la plantación.
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	El sapote es de un color verde en la parte externa y de color naranja en la parte interna, cuando está maduro. Mide aproximadamente 10cm. de largo por casi lo mismo de ancho..
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<i>Alimento:</i> 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. <i>Madera:</i> suave y liviana, se utiliza en la industria del aserrío. <i>Leña</i> <i>Agroforestería:</i> sombra de cacao y café. <i>Melífero</i> <i>Ornamental</i> <i>Forraje:</i> las hojas y frutos.



**VALOR  
NUTRICIONAL**

El valor nutritivo del fruto sobre 100g de parte comestible es el siguiente:

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
Ac. Ascórbico	20 mg
Calorías	49



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

### FICHA TÉCNICA DEL AJÍ MONO O CHARAPITA

<b>AJÍ MONO O CHARAPITA</b>	<b>Familia:</b> Solanáceas	
	<b>Especie:</b> Capsicum flutescens.	
	<b>Origen:</b> especie cultivada en la costa 2 400.a.C.	
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	Zona tropical, no se encuentra en zonas subtropicales. Crece en suelos fértiles y bien drenados. La propagación es por semillas.	
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	Un arbusto de hasta 150 cms. de alto, vive de 2 a 3 años. Frutos pequeños -de 0,7 a 3,0 cm. de largo- y son extremadamente picantes. Son verdes o amarillos antes de madurar y rojos al madurar. La corola generalmente es de color blanco verdoso, con dos flores en un nudo, erectos en la antesis, sin constricción con el cáliz.	
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<i>Alimento:</i> en general, como condimento por su sabor picante. 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 DEL PIJUALLO

<b>PIJUALLO</b>	<b>Familia:</b> Arecáceas	
	<b>Especie:</b> Bactris gasipaes.	
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	Es de clima tropical y subtropical, hasta 1500mts., con precipitaciones superiores a 1500mms., tolera un amplio rango de tipos de suelos siempre y cuando estén bien drenados.	
<b>CARACTERISTICAS</b>	Los frutos son drupas de coloración variable. De forma cónica, elipsoide u ovoide. Cáscara delgada, pulpa de color amarillo o anaranjado, carnosa amilácea, fibrosa o aceitosa.	
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<p>El fruto, se consume verde como verdura y maduro cocido. Se hace harina, pasta, y se puede enlatar en salmuera. Se consume el palmito o cogollo. Las cocineras chazutinas lo recomiendan para hacer el juane de chonta.</p> <p>La pulpa se usa para fabricar masato, vino, alcohol y vinagre.</p> <p>El aceite de la pulpa y de la semilla contienen ácidos grasos no saturados.</p>	
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	El valor nutritivo del palmito pijuallero 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 DEL GUABA O PACAE SOGA

<b>GUABA O PACAE SOGA</b>	<b>Familia:</b> Mimosáceas
	<b>Especie:</b> Inga edulis
	<b>Origen:</b> especie silvestre y cultivada.
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	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.
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<p><i>Alimento:</i> se consume la pulpa dulce que rodea las semillas. Se puede preparar en almíbar y también se obtiene un buen alcohol.</p> <p><i>Agroforestería:</i> su crecimiento rápido, copa amplia relativamente abierta y su capacidad de fijación de nitrógeno, funciona como sombra para especies comerciales umbrofilas como, el café y el cacao. Es una especie ideal para la recuperación de tierras degradadas debido a su abundante producción de biomasas y manejo bajo podas.</p> <p><i>Estordunativo:</i> la semilla</p> <p><i>Leña:</i> de excelente calidad</p> <p><i>Melífera:</i> por sus flores perfumadas con aroma agradable.</p> <p><i>Ornamental</i></p> <p><i>Abono:</i> produce abundante materia orgánica, especialmente por las podas. Fija nitrógeno.</p> <p><i>Madera:</i> en construcciones rurales</p> <p><i>Carbón.</i></p>

**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 DEL TÉCNICA GUABA O PACAE

<b>GUABA O PACAE</b>	<b>Familia:</b> Mimosáceas
	<b>Especie:</b> Inga feuillei.
	<b>Origen:</b> Especie nativa cultivada desde 2 400 a.d.c. en la costa.
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	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.
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<p><i>Alimento:</i> La pulpa dulce que envuelve las semillas.</p> <p><i>Vomitivo:</i> La semilla cruda machacada e ingerida.</p> <p><i>Leña.</i></p> <p><i>Agrofostería.</i></p> <p><i>Ornamental.</i></p> <p><i>Medicinal:</i> trata la diarrea, hemorroides, cicatrizante, digestivo, cáncer de la piel y gástrico.</p>

**VALOR  
NUTRICIONAL**

El valor nutritivo de la pulpa de 100 gramos de pulpa comestible es el siguiente:

Calorías	55,0cal
Agua	84g
Proteínas	0,6g
Glúcidos	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 DEL GUABA O PACAE MACHETE**

<b>GUABA O PACAE MACHETE</b>	<b>Familia:</b> Mimosáceas
	<b>Especie:</b> Inga spectabilis.
	<b>Origen:</b> especie nativa de América tropical, cultivada en la Amazonía.
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	Amazonía hasta los 1500 mts.
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<i>Alimento:</i> Se consume la pulpa dulce que rodea la semilla. <i>Ornamental.</i> <i>Leña.</i>



<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	El valor nutritivo de 100 grs 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 DEL INDANO

<b>INDANO</b>	<b>Familia:</b> Malpighiaceas
	<b>Especie:</b> Byrsonima crassifolia.
	<b>Origen:</b> nativa de la Amazonía, silvestre y cultivada.
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	Desde América Central hasta la Amazonía. En el Perú hasta los 2 000 mts.
<b>CARACTERISTICAS</b>	Baya redonda de 2 cms de diámetro.
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<i>Alimento:</i> Este fruto es comestible en forma fresca. De la pulpa del fruto se obtienen refrescos, helados y dulces. Se le puede macerar en aguardiente. <i>Ictiotóxico.</i> <i>Medicinal:</i> antidiarréico, antídoto, astringente, expectorante, tónico contra la tuberculosis. <i>Agroforestería</i> <i>Ornamental.</i>

**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%. En 100grs. de pulpa encontramos el siguiente valor nutricional:

Acidez	2,45g
Brix	4.40g
PH	2,80
Aminoácidos	5,86mg
Vitamina C	7,27mg
Pectina	0,02g
Resíduo mineral fijo	0,52g
Fósforo	0,02g
Calcio	0,08g
Extracto etéreo	4,75g
Sólidos totales	21,50g
Volátiles	77,50g
Azúcares reductores	4,89g

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

## FICHA TÉCNICA DEL MANÍ

<b>MANÍ</b>	<b>Familia:</b> Fabáceas.
	<b>Especie:</b> Arachis hipogea.
	<b>Origen:</b> especie domesticada en la época prehispana. Probablemente en el oriente de Bolivia, el norte de Argentina, Paraguay y el sur de Brasil, desde dónde se extendió al resto de América.
<b>VARIEDADES</b>	Se distinguen dos sub-especies, cada una con muchas variedades: (a) hypogaea con ramificación alterna, de 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.
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	América tropical, extendida a todos los trópicos y subtrópicos.
<b>CARACTERÍSTICAS</b>	Frutos subterráneos en cápsula leñosa y rugosa, de una a seis semillas con una película delgada que va del color rojo oscuro al crema.

<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<p><i>Alimento:</i> El aceite que se extrae de las semillas es para consumo humano. Las semillas se consumen de diversas formas: cocidas, tostadas, reducidas a crema, etc. Antiguamente era muy consumida la lagua o leche de maní, así como el inchi, que era la chicha fresca y el inchicapi, o sopa de maní.</p> <p><i>Forraje:</i> la torta despues de la industrialización (torta de maní).</p> <p><i>Medicinal:</i> tratamiento de hemorroides, laxante e intranquilidad en los niños.</p>	
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	La semilla contiene de 25 a 30% de proteínas, y de 45 a 50% de aceites.	

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

FICHA TÉCNICA DEL SACHA INCHI	
<b>SACHA INCHI</b>	<b>Familia:</b> Euforbiáceas.
	<b>Especie:</b> Plukenetia volubilis.
	<b>Origen:</b> especie nativa silvestre y cultivada. Fue cultivado también en la costa peruana en la época prehispana y se han encontrado semillas y representaciones cerámicas.
<b>VARIEDADES</b>	En el Perú se han colectado 50 ecotipos (Univ. San Martín). Las variedades registradas son pinto recodo, tambo yaguas, muyuy, río Putumayo y Cumbaza.
<b>ZONAS DE CULTIVO</b>	Es una enredadera nacida de semillas que necesita tutor o espaldera. Comienza a producir a los 8 meses y llega a dar 2000 kgs de semillas al año.
<b>PRINCIPALES FORMAS DE USO</b>	<i>Alimento:</i> 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.

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

<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	<b>Información nutricional por 100 gr. de aceite:</b>		
	Vitamina A	681	bug.
	Vitamina E	17	mg.
	ACIDOS GRASOS		%
	Palmitito	C 16 : 0	3.65
	Esteárico	C 18 : 0	2.54
	Oleico	C 18 : 1 W9	8.28
	Linoleico (Omega 6)	C 18 : 2 W6	36.80
	Linolénico (Omega 3)	C 18 : 3 W3	48.61
	Total Saturados		6.19
Total Insaturados		93.69	
	<i>Composición de la almendra de sacha inchi:</i>		
	<i>Nutriente</i>	<i>Sacha Inchi</i>	
	Proteína	33.30	
	Humedad %	4.20	
	Grasas	48.70	
	Carbohidratos	9.50	
	Fibras	1.60	
	Ceniza	2.70	
	Energía Kcal	562.00	
	<i>Composición de la semilla</i>		
	Cáscara	32.50%	
	Almendra	62.50%	
	Humedad	5%	



Fuentes: Agroindustrias Amazónicas y Hazen & Stoewesand 1980 y Duclos.







