



## RESUMEN

La cocina de vanguardia es básicamente una gastronomía que ha perdurado a través del tiempo y que nunca se extinguirá, ya que se trata de la búsqueda e investigación de nuevas tendencias, técnicas y procesos, que realizan los cocineros profesionales, para tener nuevas formas de cocción, presentación y consumo de un alimento. El arte vanguardista empieza a tener un interés más fuerte y notorio en nuestra población, ya que los comensales tienen un deleite por la gastronomía cada vez más exigente.

En este proyecto me enfoco en descubrir una variedad de recetas vanguardistas con Babaco y debido a que es un fruto dulce, de sabor ligero y delicado, he considerado el manejo de técnicas en el área de repostería de vanguardia, plasmando un recetario de cocina de autor donde se verán reflejados sabores, colores, aromas y texturas diferentes, que invitan a probar nuevas experiencias con productos autóctonos, de tal manera que este producto sea más reconocido, ya que a pesar de ser un fruto autóctono rico en vitaminas y minerales, no se lo emplea en muchas preparaciones gastronómicas.

El propósito de este documento es estudiar al Babaco, fruto de origen ecuatoriano, dando a conocer sus beneficios naturales, medicinales y gastronómicos.

También se dará a conocer su historia y su desarrollo en recetas tradicionales del Ecuador, como: el Rosero, Colada Morada y Yaguana, donde se enfatiza su sabor ligero, textura suave y color claro.

### **Palabras clave:**

Babaco, repostería, vanguardia, recetas, fruto, sabor.



## ABSTRACT

The vanguard cuisine is essentially a cuisine that has survived over time and will never be extinguished, because is the search and research of new trends, techniques and processes performed by professional chefs, to have new ways of cooking , presentation and consumption of food.. The art of vanguard begins to have a strong and visible interest in our population, because the diners have a delight for the increasingly demanding food.

In this project I focus on discover a variety of vanguardists recipes with Babaco and because it is a sweet fruit, light and delicate flavor, I have considered the management techniques in the area of vanguardist bakery, capturing a recipe book of author which will be reflected with flavors, colors, aromas and textures that invite you to try new experiences with local products, so this product is best known, because despite being a native fruit rich in vitamins and minerals, not apply it in many culinary preparations.

The purpose of this paper is to study Babaco fruit of Ecuadorian origin, revealing its natural benefits, medicinal and culinary.

You will also know its history and how it develop in traditional recipes in Ecuador, such as: the Rosero, Colada Morada and Yaguana, which emphasizes its taste light, smooth texture and light color.

### **Keywords:**

Babaco, pastry, vanguard, recipes, fruit, taste.



ÍNDICE

Autoría.....	9
Dedicatoria.....	10
Agradecimiento.....	11
Introducción.....	12

**CAPÍTULO 1**

**Estudio del Babaco**

1.1 Concepto y Características.....	13
1.2 Historia.....	14
1.3 Producción y Cultivo.....	14
1.3.1 Multiplicación o Reproducción.....	15
1.3.2 Condiciones Ambientales.....	15
1.3.3 Cultivo bajo invernadero.....	16
1.3.3.1 Ventajas del cultivo del Babaco bajo invernadero.....	16
1.4 Variedades: Eco tipos del Babaco.....	17
1.5 Valor Nutricional y Beneficios.....	17
1.5.1 Composición química y valor energético.....	18
1.5.2 Enzimas Digestivas del Babaco.....	19
1.6 Características Organolépticas.....	19
1.7 Usos.....	20

**CAPITULO 2**

**Tradiciones y Recetas con Babaco**

2.1 Usos del Babaco en la Gastronomía Ecuatoriana.....	21
2.1.1 Rosero.....	21
2.1.2 Yaguana.....	23
2.1.3 Colada Morada.....	24
2.2 Nuevas propuestas de recetas de: Postres y Bocaditos Dulces..	26
2.2.1 Recetas de Postres.....	26
2.2.2 Recetas de Bocaditos dulces.....	26



**CAPÍTULO 3**

**Recetario**

<b>3.1 Fichas Técnicas de Recetas Creadas.....</b>	<b>27</b>
<b>3.2 Fotografías de Postres y Bocaditos dulces.....</b>	<b>49</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>52</b>
<b>Recomendaciones.....</b>	<b>52</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>54</b>
<b>Glosario.....</b>	<b>56</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>57</b>



## ÍNDICE DE TABLAS

- Tabla1 Composición química y valor energético.....pag.15 y 16
- Tabla 2 Características Organolépticas.....pag.17

## ÍNDICE DE FIGURAS

- Figura 1 Enzimas digestivas del Babaco.....pag.16
- Figura 2 El Rosero.....pag18
- Figura 3 La Yaguana.....pag20
- Figura 4 Colada Morada.....pag21
- Figuras 5-14 Fotografías de las Recetas de Postres y Bocaditos dulces.....pag24 y 25



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, DIANA PAOLA ORDOÑEZ TORRES, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de Licenciada en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas. El uso que la Universidad de Cuenca hiciera de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor.

  
DIANA PAOLA ORDOÑEZ TORRES

0105289177



---

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

**AUTORA:**  
**Diana Paola Ordoñez Torres.**



UNIVERSIDAD DE CUENCA



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

Yo, DIANA PAOLA ORDOÑEZ TORRES, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

  
DIANA PAOLA ORDOÑEZ TORRES,

0105289177



---

*Cuenca Patrimonio Cultural de la Humanidad. Resolución de la UNESCO del 1 de diciembre de 1999*

Av. 12 de Abril, Ciudadela Universitaria, Teléfono: 405 1000, Ext.: 1311, 1312, 1316

e-mail [cdjbv@ucuenca.edu.ec](mailto:cdjbv@ucuenca.edu.ec) casilla No. 1103

Cuenca - Ecuador

**AUTORA:**  
Diana Paola Ordóñez Torres.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**“EL BABACO, DULCES RECETAS DE VANGUARDÍA.”**

**Trabajo de graduación previa a la obtención del título de “Licenciado  
en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas**

**Autora:**

**Diana Paola Ordóñez Torres**

**Director:**

**Lcdo. Darwin Sandoval**

**Cuenca, Enero del 2012**





UNIVERSIDAD DE CUENCA

## **AUTORÍA**

El contenido, ideas y opiniones del presente Trabajo de Graduación titulado: “EL BABACO, RECETAS DULCES DE VANGUARDIA”, son de exclusiva responsabilidad de su autor, quien firma a continuación:

**Diana Paola Ordóñez Torres**



UNIVERSIDAD DE CUENCA

## DEDICATORIA

Este trabajo, que con esfuerzo lo he realizado lo quiero dedicar a todas aquellas personas que contribuyeron con su elaboración, y; en especial a mi tutor el Lcdo. Darwin Sandoval, a mis queridos Padres, Abuelos, maestros y compañeros, que supieron guiarme en el desarrollo del mismo con su apoyo incondicional y consejos.

Se lo dedico también a todas las personas que hagan de este documento un respaldo para su crecimiento personal y profesional.



### **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a todas las personas quienes con su gesto de generosidad y amistad supieron guiarme para cumplir con mi objetivo y poder culminar mi proyecto.

Gracias maestros por su abnegación y colaboración, gracias Padres y familia por su sacrificio y apoyo incondicional, y por la confianza depositada en mi, motivo de inspiración que me impulsará a mejorar mi capacidad al progreso y perfeccionamiento de mi vida profesional.



## INTRODUCCIÓN

La gastronomía y el potencial de los cocineros ha subido mucho el nivel de la visión social, y donde antes veíamos a un obrero de la gastronomía hoy vemos a profesionales cada vez más preparados, con conocimientos que van desde la nutrición hasta la química culinaria, la cocina de vanguardia ha existido a través de los tiempos y siempre existirá ya que es la búsqueda de nuevos procesos y técnicas de preparación de los alimentos, es por esto que puedo decir que la cocina es el único arte adoptable y adaptable.

Hoy en día hay muchas y diversas tendencias gastronómicas que podemos observar en las diferentes áreas de la cocina es por este motivo que en este proyecto me enfocaré a estar a la vanguardia de la repostería actual, innovando y creando platos nuevos, teniendo como principales ingredientes, a nuestros productos autóctonos, pero sobre todo destacando al Babaco, como un producto de calidad que al ser estudiado se descubrirán sus propiedades organolépticas, nutricionales y su historia.

El Babaco como fruto nativo se encuentra dentro de la extensa variedad de recetas que existen en nuestro diverso Ecuador, en algunas preparaciones muy tradicionales tales como: el Rosero, Colada Morada y Yaguana, donde se enfatiza su sabor ligero, textura suave y color claro.

El arte vanguardista empieza a tener un interés más fuerte en nuestra población, y debido a que los comensales tienen un paladar cada vez más exigente me enfocaré en realizar un recetario con las técnicas actuales en repostería y cocina de autor, donde se verán reflejados sabores, colores, aromas y texturas diferentes, que invitan a probar nuevas experiencias gastronómicas con productos de nuestra tierra.



## CAPÍTULO 1

### Estudio del Babaco

#### 1.1 Concepto y Características

El Babaco, llamado también Carica pentágona, es un híbrido natural proveniente de las especies Carica Stipulata B (Toronche), y C Pubescens (Chamburo). Es un fruto lleno de beneficios, propiedades y usos.

Pertenece a la familia: Caricácea, a la que pertenecen también: el chamburro, toronche, jigacho y siglalón.

El Babaco es un frutal nativo de los valles subtropicales de la región interandina ecuatoriana al noreste de Sudamérica, específicamente del valle de Cuxibamba Loja, Ecuador.

El Babaco es una baya sin semilla que no necesita polinización para desarrollarse, de forma de un pentágono, alargada de unos 20 centímetros de largo por 5 o 6 centímetros de ancho. En una misma planta pueden encontrarse frutos de diferentes tamaños. Su pulpa, carente de semillas es de color blanquecina-amarillenta cuando está verde y rosácea-anaranjada cuando está maduro. Luego del retiro de la planta, el fruto demora entre 15 a 30 días para su maduración final.

El tronco es recto, cilíndrico, no leñoso, verde cuando joven para tornarse de tono castaño grisáceo en edad adulta.

Hojas insertadas al tronco alternadamente, nervadura marcada, pecíolo largo, su verde cambia de tonalidades, según la fase de desarrollo.

Las flores aparecen de manera continua en las axilas de las hojas, femeninas de forma acampanada, solitarias, de pétalos blanco-amarillento-verdoso y sépalos verde-oscuros.

Es un fruto bajo en azúcares y calorías y de gran contenido en vitaminas y minerales.

Esta especie debe encontrarse en zonas donde no exista una presencia fuerte de vientos y heladas, se siembra a 1.5 x 1.5 m de altura, es una planta arbustiva de más de 2 metros de altura.



## 1.2 Historia

Originaria de las zonas altas del Ecuador en forma natural se la encuentra desde hace varios decenios en los valles abrigados del callejón interandino y lugares secos de la costa.

Se cultiva desde antes de la conquista española y se ha convertido en una fruta de consumo tradicional en la serranía del país, su cultivo se da sobre todo en el cantón de Cañar y en varias provincias de la sierra Ecuatoriana.

## 1.3 Producción y Cultivo

La producción del Babaco tiene un interés comercial creciente gracias a la calidad gustativa de la fruta. Las zonas de producción del Babaco están en el valle del Chota, Catamayo, Patate y en Gualacéo, en la Sierra. También en Santo Domingo, Quevedo y Santa Elena.

La preparación y mejoramiento del suelo es fundamental, para el buen desarrollo del cultivo, puede realizarse mediante tractor o azadón.

La preparación del suelo debe llegar a por lo menos 50 cm de profundidad. Posterior a la preparación del suelo se puede realizar una rastrada de igualación, quedando listo para hacer el trazado del huerto. Para el Babaco se aconseja terrenos con poca inclinación.

El número de frutos derivados por planta varía, los produce a medida que va creciendo, cada planta puede producir anualmente de 40 a 60 frutos. Las plantas crecen a partir de los 8 a 10 meses hasta alcanzar los 3 años; en invernaderos alcanzan producciones más grandes, frente a las que se obtienen en siembras de campo abierto.

El Babaco es una fruta que produce todo el tiempo, su fruto es de color verde cuando está en crecimiento y se torna amarillo cuando está maduro.

En el Ecuador hay 180 hectáreas sembradas con esta fruta bajo invernadero y cielo abierto. Tungurahua ocupa el primer lugar con el 60% de la producción nacional. La parroquia El Triunfo, del cantón Patate, es considerada como la mata del Babaco.

Modesto Iglesias, produce esta fruta desde hace 10 años. Tiene 1500 plantas en alrededor de 3 000 m<sup>2</sup> de terreno. Cada semana saca al mercado 20 cajones con Babaco, cada caja cuesta entre USD 12 y 15.



### **1.3.1 Multiplicación o Reproducción**

El Babaco se puede reproducir solamente por vía asexual o vegetativa (estacas e injerto), debido a que posee un fruto partenocárpico, es decir que no produce semilla. Se propaga a través de:

#### **Estacas**

Las estacas se deben obtener de plantas maduras, de mínimo dos años de producción, libres de problemas sanitarios.

La longitud de las estacas es de 25 a 30 cm y diámetro de 4 a 6 cm, el corte superior se debe hacer en bisel, para evitar el emposamiento del agua, transversal, para tener una mayor área de enraizamiento.

El material tratado debe permanecer bajo sombra por 4 días, para que se elimine el látex y cicatricen los cortes, después se procede a la desinfección de las estacas y a los tres meses las plantas están listas para ser trasplantadas. Cuando las plantas son compradas, el trasplante debe realizarse de forma inmediata.

#### **Brotos Tiernos**

Se realiza en invernaderos. El material que se propaga, son brotes de 10 cm de longitud por 1.5 a 2.5 cm de diámetro que se obtienen de las plantas en crecimiento y producción. El enraizamiento ocurre a los 45 días y se trasplantan a fundas con suelo esterilizado o desinfectado.

#### **Injerto**

En este sistema se utiliza patrones de chamburo y jigacho, que tienen características de vigor y longevidad. El injerto consiste en decapitar al patrón a una altura de 10 a 15 cm y se hace una hendidura en la que se inserta una punta de Babaco de grosor igual o inferior al del patrón. Se ata con una cinta plástica desde abajo hacia arriba.

### **1.3.2 Condiciones Ambientales**

La temperatura promedio adecuada para el desarrollo de este cultivo, está entre los 14 y 27 °C. Se presentan desórdenes fisiológicos si las temperaturas son demasiado bajas o altas, como: caída de flores, frutos y deficiencias nutricionales.



La humedad ambiental esta dentro del rango del 70 al 80 % el mismo que puede ser controlado en los invernaderos. Caso contrario cuando la humedad alcanza niveles bajos a un 60 % o menos por más de 8 días, se presentarán enfermedades y plagas,

Este cultivo necesita un mínimo de 4.5 horas luz por día.

El riego del cultivo de Babaco bajo invernadero, necesita riegos espaciados cada 12 o 15 días de acuerdo con el clima.

Para riego por goteo se recomienda iniciar el riego de 1 Litro por planta día para luego avanzar a 3 Litros por planta día.

La textura ideal del suelo es la franca o franca arenosa arcillosa, ricos en materia orgánica. Se debe tener especial cuidado con el exceso de agua.

El pH adecuado para una buena asimilación de los nutrientes, se encuentra entre 5.5 y 6.8.

### **1.3.3 Cultivo bajo invernadero**

Debido a que el cultivo a intemperie en zonas templadas ha presentado varios problemas en el control de plagas y enfermedades, se ha optado por que se lo cultive bajo invernadero, este sistema permite obtener frutos de buena calidad y un apreciable incremento en la producción y productividad.

Las plantas de Babaco estimuladas por las condiciones favorables del invernadero crecen rápidamente, alcanzando una altura de aproximadamente 3 metros en un tiempo estimado de un año y medio.

Este cultivo en sus inicios fue visitado por varios especialistas de otros países como Nueva Zelanda, los mismos que realizaron varios estudios y trasladaron las primeras muestras y plantas para adaptar a ese país. Posteriormente en Italia, Francia y España donde hay plantaciones comerciales desde 1989, en los Estados Unidos, California existen plantaciones de Babaco bajo invernadero, además existe este cultivo en el Reino Unido, Israel, República Checa y Holanda.

#### **1.3.3.1 Ventajas del cultivo de Babaco bajo invernadero**

- Prolongan el tiempo de producción de la planta.
- Aumentan los rendimientos por planta, con producción de alta calidad.
- Se obtiene un mayor número de plantas por metro cuadrado.





- Existen menos problemas de plagas y enfermedades.

#### **1.4 Variedades: Eco tipos de Babaco**

Genetistas investigadores de la Estación Experimental del Austro del INIAP, lograron identificar y seleccionar dos eco tipos de Babacos, el uno resistente al hongo de la pudrición causado por un Fusarium, y una nueva especie de Babaco de menor tamaño de frutos y con mayores grados brix que las especies tradicionales.

El nuevo eco tipo de Babaco de la especie Candicans tolerante al Fusarium vasolor es recomendado para uso de porta injerto, con lo cual se superará las graves consecuencias que genera la presencia del Fusarium que ataca a la raíz, asciende por el tallo, genera amarillamiento de las hojas y al final termina con la vida de la planta.

La presencia del hongo que se transmite por esporas y otros agentes puede terminar con la vida de la plantación e inutilizar por más de 20 años los suelos contaminados donde no se podrá hacer cultivos de esta especie. Se recomienda retirar e incinerar plantas que presenten síntomas de la enfermedad y asumir un riguroso control de ingreso y manejo de agua a los invernaderos donde se realiza el cultivo.

En la búsqueda de superar los problemas que afectan al cultivo de Babaco y a través de investigaciones con materiales colectados en Loja, por mejoramiento genético se identificó, seleccionó y se prueba un eco tipo de Babaco que se caracteriza por ser de menor tamaño de fruto, propio para cumplir con las exigencias del mercado internacional, con mayores grados de dulzor en fruta, mejor pigmentación de color y forma, por lo que se presenta como una alternativa para los productores.

#### **1.5 Valor Nutricional y Beneficios**

Este fruto es dueño de infinitas propiedades curativas, medicinales y nutricionales.

El Babaco es un fruto especialmente rico en vitaminas A, B, C y D2, en calcio, hierro, potasio y magnesio, por lo que es ideal para el sistema nervioso y el sistema inmunitario, para el estrés y constituye un poderoso agente contra el envejecimiento.



Se puede consumir con cáscara y ayuda a eliminar el ácido úrico.

Al ser rico en fibra y carbohidratos, este fruto protege el sistema digestivo.

Por su alto contenido de vitamina C y papaína, la enzima digestiva por excelencia, facilita el desdoblamiento de la proteína animal (grasas). El Babaco sirve como fuente de enzimas digestivas modificando las grasas y haciéndolas más digeribles.

Contiene niveles mínimos de azúcar y sodio, y cero colesterol.

Está especialmente recomendada para aquellas personas que sigan alguna dieta de adelgazamiento, pues a excepción del aguacate y el banano, tiene muy pocas calorías.

#### 1.5.1 Composición química y valor energético:

% Parte comestible	100
Agua (g)	95
Proteína (g)	0.7
Lípidos (g)	0.1
Disponibil. (g)	4.5
Solubilidad	4.5
Fibra alimentaria	1.1
Kcal	21
Energía ( kj )	88
Sodio (mg)	1
Potasio (mg)	165
Hierro mineral (mg)	0.3
Calcio (mg)	13
Fosforo (mg)	7
Tiamina (mg)	0.03
Riboflavina (mg)	0.02
Vitamina Niacina (mg)	0.5
Vitamina A (mg)	27
Vitamina C (mg)	28



### 1.5.2 Enzimas digestivas del Babaco



El Babaco posee enzimas de gran interés industrial. El látex que se extrae del fruto contiene enzimas que hidrolizan o rompen la cadena de las proteínas haciéndolas más asimilables para nuestro organismo. Actúa como catalizador para la purificación y utilización de proteínas y grasas en humanos. Es fuente de enzimas proteolíticas y lipolíticas, entre otras, consideradas muy importantes para la purificación y utilización de proteínas y grasas, esta fruta autóctona adquiere mucho interés industrial, pues actúan como catalizadores de procesos metabólicos. Se recomienda en la dieta de personas con sobrepeso.

### 1.6 Características Organolépticas

Al Babaco se lo describe como una fruta de delicado sabor, con una mezcla de sabores similares al de la papaya, piña, fresa y naranja.

Puede consumirse fresco, solo, mezclado o con cáscara.

Debido a que el Babaco es una fruta dulce, de textura suave, de sabor ligero y delicado aroma, las recetas que por lo general se elaboran con el mismo, se generan en el área de repostería y bebidas, aprovechando sus características organolépticas.



AROMA	SABOR	TEXTURA INTERNA	APARIENCIA EXTERNA
Delicado Tierno Suave	Ligero Dulce al madurar Similar a la piña, papaya, fresa y naranja	Suave. Blando y pegajosa al madurar. No posee semillas. Pulpa color blanquecina- amarillenta cuando está tierna y rosácea- anaranjada cuando está maduro.	Color Verde cuando es tierno y amarillo al madurar. Forma pentagonal y alargada. Cáscara delgada.

### 1.7 Usos

Su sabor tan especial convierte al Babaco en deliciosos:

- Helados
- Yogurt
- Mermeladas
- Conservas, jaleas y almibares.
- Es un excelente complemento en platos de Carnes rojas y blancas, con sabores combinados.
- Puede procesarse para obtener concentrados y pulpa.
- Con este fruto autóctono se elabora un licor denominado ginebrina.
- Puede consumirse fresco mezclado en ensaladas o como aderezo.
- Jugos energizantes.

Dentro de mi Proyecto la se lo empleará en:

Tortas, crocantes, deshidratados, cremas, transparencias, granizados, confitados y espumas.



## CAPÍTULO 2

### Tradiciones y Recetas con Babaco

#### 2.1 Usos del Babaco en la Gastronomía Ecuatoriana

La cocina "**tradicional**" en el **Ecuador** es extraordinariamente rica y variada. Incluye recetas elaboradas con Babaco tales como: la Colada Morada, el Rosero, la Yaguana; todas estas recetas originales y características del Ecuador que tienen como ingrediente especial al Babaco.

##### 2.1.1 Rosero



El Rosero es una bebida tradicional que suele prepararse con harina de maíz, frutas tropicales y especias. Cuentan que en tiempos de antaño el Rosero, al norte del país, era considerado una bebida de trabajadores; ya que se lo preparaba como una bebida energizante para empezar fuertes jornadas laborales por su alto contenido en carbohidratos. Después, con el paso del tiempo se lo empezó a elaborar hacia el sur del país, modificándola un poco para convertirla en una bebida de ricos, debido a que requería de muchos procesos, ingredientes, frutas, especias, maíz blanco y exigía una esmerada elaboración. Por ejemplo: se pelaba el maíz grano a grano desprendiendo su pequeña almendra. Se requería además purificar afanosamente el agua, perfumándola con azahares, canela y otras especias.

Finalmente se acostumbraba adornarla con hojas de naranja en forma de diminutos corazones y por lo general se acompañaba con quesadillas.

Se lo consumía antiguamente en Cuenca siempre que había una reunión, pero lamentablemente esta tradición fue desapareciendo.

El Rosero es ahora tradicional solo en Gualacéo y en algunas provincias del norte. Al Rosero Galaceño ahora se lo acompaña con exquisitos dulces típicos como: quesadillas, bizcochuelos, arepas, tortillas, panes, etc.

##### **Ingredientes:**

- 500 g de mote blanco, cocido, pelado y finamente picado
- 1 Babaco pelado y picado en dados finos
- 1 piña grande y madura picada en cubitos



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- 250 ml. jugo de naranja
- 125 ml. jugo de limón
- 1 kg de azúcar
- 500 ml. Agua con especias: hojas de naranja, ishpingo, cedrón, hierba luisa, pimienta dulce
- 4 chamburos maduros, pelados, sin semilla y finamente picados
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 1 kg de fresas cortadas en rodajas
- 250 g harina de maíz

### **Preparación:**

- Prepare una colada con el harina de maíz en el agua sobrante del mote
- En una cacerola mezcle esta colada con el agua de especias, moviendo constantemente hasta obtener una mezcla homogénea.
- Añada el mote picado, siga meciendo.
- Añada las frutas en almíbar (Babaco, piña y frutilla) y a continuación el jugo de naranja y de limón., y la esencia de vainilla.
- Por último añada el azúcar rectificando el sabor a gusto.
- Refrigere al menos por una hora antes de servir.

### **Preparación dos**

- Una vez picada la piña, divida la pulpa en 3 porciones.
- Ponga 1 porción en una olla y agréguele 1 taza de azúcar y 1/2 taza de agua.
- Cocine hasta que la piña se ablande.
- Tome la otra porción de piña, lícuela y ciérnala.
- Reserve la mitad del babaco picado y licue la otra mitad.
- Cocine en 1/2 litro de agua los chamburos picados.
- Cuando estén blandos, agréguelos 1/2 libra de azúcar y deje cocinar por 20 minutos más.
- Pique el mote y coloque en un recipiente grande.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- Agregue las frutas cocidas, las pulpas de babaco y piña, y las porciones licuadas de fruta.
- Mezcle bien y añada una cantidad moderada de agua, la esencia de vainilla y azúcar al gusto.
- Por último agregue las frutillas cortadas en rodajas.
- Ponga la fuente en el refrigerador o añada hielo triturado a la preparación.
- Adórnela con hojas tiernas de naranja.

### 2.1.2 Yaguana



Se trata de la bebida típica de la provincia del Azuay. De origen árabe, se elabora a base de muchas frutas y perfumes. Hace siglos se popularizó entre las familias más antiguas de la zona, cada una con su propia receta celosamente guardada. En algún momento se le llegó a llamar el refresco de las abuelas, porque eran ellas las que mantenían el secreto, que sólo comunicaban a la nieta o bisnieta elegida.

Es una bebida de fiesta que en Cuenca y se sirve en ocasiones muy especiales como la Navidad.

#### **Ingredientes:**

- 2 Babacos grandes
- 2 piñas
- 25 naranjas
- 25 limones
- 25 naranjillas
- 20 clavos de olor
- 20 pimientas de dulce
- 30 g de canela en rama
- 3 izhpingos (flor de la canela)
- 1 rama grande de ataco, sangorache o amaranto
- 120 g de almidón de achira o papa
- 1 kilo y 1/2 de azúcar

#### **Preparación:**



Pique las frutas en cubitos bien pequeños. Saque el jugo de las naranjas, naranjillas y limones. En una olla coloque 2 litros de agua y ponga todas las especerías de dulce. Deje hervir hasta que salga el sabor. Deje enfriar. En otra olla ponga 3 litros de agua, el azúcar y hierva hasta que se forme un almíbar. Deje enfriar.

En otra olla ponga 2 litros de agua a hervir, ponga en un pozuelo con agua el ataco lavado sin hojas y deje reposar un momento, ponga el ataco en el agua hirviendo, tape y deje unos minutos a que salga el color sin dejar de hervir. Enfríe. En otra olla ponga 2 litros de agua hervir el agua, deshaga el almidón en agua fría y cierna sobre el agua hirviendo, mueva inmediatamente hasta que espese. Deje enfriar.

En un recipiente grande mezcle todas las aguas y frutas, controle el dulce. Sirva muy frío. Una buena idea es con tiempo picar las frutas, sacar el jugo de las frutas y congelar, al momento de hacer las mezclas los jugos y fruta hacen de hielo y hace que la bebida se enfríe.

### 2.1.3 Colada Morada



Los indígenas en sus rituales funerarios tradicionales preparaban una especie de colada muy espesa llamada Uchucuta que consistía en la mezcla de harina de maíz, papa, fréjol, arveja, col y achiote. Posteriormente se va fabricando la colada morada que se convirtió en el acompañante principal de las Guaguas de Pan. Esta colada muestra la fusión del ritual indígena con el católico ya que el color morado tiene un significado de muerte y luto en la iconografía católica lo que resultó perfecto para la celebración de la fiesta de los difuntos y a la vez para remplazar la Uchucuta indígena. La colada morada es una tradición exclusiva de los pueblos indígenas. Se prepara el 2 de noviembre, Día de los Difuntos, y simboliza el luto que se guarda a nuestros familiares o amigos que murieron. Cuentan que los pueblos ancestrales, visitaban a sus muertos en este día. Comían junto a sus tumbas y hablaban con ellos de todo lo que había pasado en el año. En algunos pueblos acostumbraban a realizar misas y luego fiestas, en las que





## UNIVERSIDAD DE CUENCA

recordaban al difunto y celebraban su paso a una mejor vida. La receta original de la colada morada, contiene canela, ataco, hierba luisa, harina de maíz morado, arrayán, mortiño, mora, entre otros; ingredientes típicos de la serranía ecuatoriana. Sin embargo, con los años se han añadido frutas como piña y Babaco que brindan a este postre un sabor especial. La colada morada puede servirse fría o caliente y se acompaña de las tradicionales guaguas de pan', que ancestralmente eran elaborados por cada uno de los miembros de la familia del difunto. Hoy regalar una guagua de pan, simboliza buena suerte y energía. Existe una generalización de su preparación y consumo a nivel nacional, pero en cada zona del país varía en sus ingredientes y procedimientos, a continuación ponemos a su consideración una receta de fácil elaboración en el norte del país.

### **Ingredientes:**

- |                           |                           |
|---------------------------|---------------------------|
| - 500 ml de agua          | - 2 ramas de arrayán      |
| - 500 g de azúcar         | Especias                  |
| - 4 onzas de maicena      | - 1 izhpingo              |
| - Jugos                   | - 2 trozos de canela      |
| - 250 g de mortiños       | - 10 pimientas dulces     |
| - 250 g de moras          | - 10 clavos de olor       |
| - 3 naranjillas           | Frutas                    |
| - Hierbas                 | - 1 Babaco en almíbar     |
| - 4 hojas de naranjo      | - 2 piñas en almíbar      |
| - 2 ramas de hierba Luisa | - 250 g de fresas frescas |
| - 2 ramas de cedrón       |                           |

### **Preparación:**

- Poner el agua en una olla grande y llevarla a ebullición
- Cuando el agua hierva, poner el atado de hierbas y las especias, tapar y dejar que se cocine por 10', apagar y mantener la olla tapada.
- Aparte licuar las moras, los mortiños y las naranjillas con un poco de agua, cernir y reservar.
- Cernir el agua de hierbas y especias y volverla a llevar al fuego.



- Agregar el jugo de las frutas y el azúcar.
- Cuando hierva agregar la maicena disuelta en 1 taza de agua fría, dejar que se cocine por 20'. - A continuación añadir las frutas picadas con su almíbar y dejar que se cocine por 15' más.
- Servir la colada caliente o fría, acompañada con "guaguas de pan".

## **2.2 Nuevas propuestas de recetas de: Postres y Bocaditos Dulces**

### **2.1.1 Recetas de Postres**

- Mousse de Babaco y Jengibre, en Base de Tócte y Polvo de Chispiola.
- Mil Hojas de Babaco y pimienta de cayena, con helado de Babaco y coulis de mortiño.
- Bola de Nieve Exótica.
- Mini biscuit de coco en salsa de naranja y frambuesas con espuma de Babaco
- Cheesecake de Babaco, zanahorias en almíbar, transparencia de Babaco y crocante de camote.
- Babaco confitado sobre sucré de polvo de oro, perfumado con hojas de cedrón, izhpingo y gotas de ron.
- Cilindros de pasta filo rellenos con ensalada de Babaco, pecanas y manzanas, recubiertos con espuma de vainilla.
- Granité de Babaco con gotas extracto de ataco y vodka, perfumado con hierba buena y toronjil.

### **2.1.2 Recetas de Bocaditos Dulces**

- Canastitas de pasta filo Babaco, macadamias y uvillas, perfumadas con hierba luisa y clavo de olor.
- Petit four de Babaco limoncéllo y peta zetas.



## CAPÍTULO 3

## Recetario

## 3.1 Fichas Técnicas de Recetas Creadas

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA

FICHA TÉCNICA DE: Mousse de Babaco y Jengibre, en Base de Tócte y Polvo de Chispiola.  
18/01/2012

FECHA:

C. BRUTA C.U.	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO
357	Leche condensada	ml	125	35%	2.50	0.88
1000	Leche	ml	250	25%	0.70	0.17
30	Jengibre en Polvo	gr	30	100%	0.40	0.40
1000	Babaco pelado y licuado	gr	300	30%	2.00	0.60
50	Canela en rama	gr	25	50%	0.60	0.60
250	Crema de Leche	gr	250	100%	0.70	0.70
120	Claros de Huevo	gr	80	60%	0.30	0.20
28	Gelatina sin sabor	gr	7	25%	0.70	0.18
50	Agua	ml	50	100%	0.00	0.00
500	Tócte	gr	200	40%	7.50	3.00
500	Canguil	gr	100	20%	1.00	0.20
1000	Aceite	ml	50	5%	3.00	0.15
500	Panela molida	gr	180	36%	1.80	0.65

CANT. PRODUCIDA: 1.647 gr

CANT. PORCIONES: 8 DE: 205 gr.

Costo p porción: \$ 1.05



TÉCNICAS	FOTO	
<p>Reducción de las leches con Babaco y jengibre.                      Crema montada con gelatina, para la mousse.                      Caramelización de la panela molida.</p>		
<p><b>RECETA:</b> Mousse de Babaco y jengibre en base de tócte y polvo de chispiola.</p> <p><b>Preparación:</b>  <b>MOUSSE DE BABACO Y JENGIBRE EN BASE DE TÓCTE:</b>                      1. Colocar al fondo de un shot una capa de tócte molido.                      2. Aparte en una cacerola a fuego medio colocar la leche condensada, leche, el puré de Babaco, jengibre y canela, dejar hervir y reducir por 10 min y reservar.                      3. Aparte batir a punto de nieve las claras, reservar.                      4. En otro recipiente batir a punto la crema de leche y agregar la preparación del Babaco y jengibre ya fría, las claras batidas y la gelatina hidratada en el agua, ya disuelta a baño maría o en microondas. Mezclar muy bien y colocar en cada shot con base de tócte.                      5. Refrigerar y dejar cuajar por 1 hora aprox.</p> <p><b>POLVO DE CHISPIOLA:</b>                      1. Preparar el canguil en un sartén con aceite                      2. Aparte colocar panela molida en una cacerola de teflón y dejar fundir, añadir al final el canguil preparado y con una cuchara con mucho cuidado ir formando bolitas.                      3. Dejar enfriar y congelar por 1 hora, por último rallar para hacer un polvo y coronar cada shot con esta preparación.</p>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Moler el tócte. Lavar, pelar, cortar en dados y porcionar el Babaco. Porcionar ingredientes.</p>	<p>Shot Mousse de Babaco y jengibre, con base de tócte molido coronado con polvo de chispiola Y filigrana de caramelo.</p>	<p>Se puede trabajar solo con un mousse de Otra fruta</p>



<b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA</b>						
<b>FICHA TECNICA DE:</b> Mil Hojas de Babaco y pimienta de cayena, con helado de Babaco y coulis de mortiño.						
<b>FECHA:</b> 18/1/2012						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
100	Mantequilla	gr	250gr	40%	1.50	0.60
100	Agua	ml	100ml	100%	0.00	0.00
500	Harina	gr	500gr	100%	0.60	0.60
100	Esencia de Ron Pasas	ml	20gr	20%	1.60	0.32
1000	Babaco	gr	300gr	30%	2.00	0.60
100	Pimienta de Cayena	gr	30gr	30%	2.30	0.68
500	Azúcar	gr	300gr	60%	0.60	0.36
100	Canela molida	gr	10gr	10%	1.50	0.16
1000	Babaco	gr	250gr	25%	2.00	0.50
250	Leche evaporada	ml	125gr	50%	2.30	1.30
28	Gelatina sin sabor	gr	7gr	25%	0.70	0.18
500	Mortiño	gr	100gr	20%	1.00	0.20
500	Azúcar	gr	100gr	20%	0.60	0.20
<p><b>CANT. PRODUCIDA:</b> 2.00 gr  <b>CANT. PORCIONES:</b> 8                      <b>DE:</b> 250gr gr.      <b>Costo porción:</b> \$0.75</p>						
<b>TECNICAS:</b>				<b>FOTO:</b>		
<p>Realización de una masa muerta.                      Reducción y Caramelización del Babaco Montar una leche evaporada con gelatina, para el helado.                      Reducción para coulis de mortiño.</p>						
<p><b>RECETA:</b> Mil Hojas de Babaco y pimienta de cayena, con helado de Babaco y coulis de mortiño.  <b>Preparación:</b>                      Masa para discos:</p>						



UNIVERSIDAD DE CUENCA

1. Formar un cuenco con el harina e ir integrando la mantequilla pomada, las yemas, el agua y la esencia, amasar e integrar por completo los ingredientes hasta obtener una masa homogénea.

2. Estirar la masa con un rodillo y cortar círculos, colocarlos en una lata enmantequillada y enharinada.

3. Hornear a 200°C por 10 min.

Relleno de Babaco y pimienta de cayena:

1. En una cazuela colocar el Babaco en cubos, azúcar en la misma cantidad, pimienta de cayena y canela en polvo. Dejar reducir y caramelizar.

2. Formar torres de cuatros discos, por cada una, intercalando con el rellano de Babaco.

Helado de Babaco:

1. Dejar en refrigeración la leche evaporada con un día de anterioridad.

2. Al día siguiente sacar la leche fría en un tazón, para batirla a velocidad media hasta que doble su volumen.

3. Pelar el Babaco y cortarlo en pedazos para licuarlo con el azúcar. Batirlo hasta que se esté muy cremoso. Aparte hidratar la gelatina en 60 ml de agua.


4. Continuar batiendo la leche, e ir agregando lentamente Babaco licuado y con la gelatina fundida. Batir todo junto por unos minutos más y luego llevarlo a la nevera hasta congelar por aprox. 6 horas.

Coulis de Mortiños:

1. Colocar en una cacerola los mortiños bien lavados con azúcar en las mismas porciones, dejar reducir por 10 min. a fuego medio.

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Pelar, limpiar y picar Babacos. Lavar los Mortiños. Refrigerar leche evaporada. Porcionar ingredientes.	Torre de masa royal rellena con Babacos y pimienta de cayena, acompañado de helado de Babaco y coulis de mortiños.	Podría variar el sabor del relleno y del coulis.



<b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</b> <b>CARRERA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA TECNICA DE: Bola de Nieve Exótica</b> <span style="float: right;"><b>FECHA:</b></span> 18/1/2012						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
200	Pulpa de Mango	gr	200gr	80%	2.00	1.80
500	Pulpa de Babaco	gr	100gr	20%	2.00	0.20
500	Azúcar	gr	30 gr	4%	0.60	0.02
500	Glucosa	gr	30gr	6%	1.60	0.10
120	Jugo de maracuyá	ml	30gr	25%	1.00	0.25
540	Claras de Huevo	gr	270gr	60%	1.35	0.80
100	Claras de huevo en polvo	gr	65gr	65%	5.00	3.25
500	Azúcar	gr	100gr	20%	0.60	0.10
100	Extracto de vainilla	gr	10gr	10%	1.20	0.12
1000	Babaco	gr	250gr	25%	2.00	0.50
250	Mango	gr	125gr	50%	2.30	1.30
90	Agua	ml	180ml	100%	0.00	0.00
250	Azúcar	gr	250gr	100%	0.30	0.30
500	Glucosa	gr	60gr	12%	1.60	0.20
<b>CANT. PRODUCIDA: 1.700k</b> <b>CANT. PORCIONES: 8</b> <span style="float: right;"><b>DE: 212gr. Costo porción: \$1.12</b></span>						
<b>TECNICAS:</b>  Reducción de mango, maracuyá y Babaco. Formar esferas de claras de huevo. Técnica de caramelo estirado y solidificado. Satinar el caramelo.				<b>FOTO</b> 		
<b>RECETA: Bola de Nieve Exótica.</b> <b>Preparación:</b> Coulis de Mango y Babaco 1. Llevar al fuego el azúcar, glucosa y el jugo de maracuyá, cuando llegue a ebullición verter sobre la pulpa de Babaco y mango mezcladas.						



<p>2. Con la ayuda de una batidora manual, mezclar hasta homogenizar. Claros a la nieve al horno</p> <p>1. Batir las 9 claras a punto nieve, agregar las claras en polvo, el azúcar y la vainilla.</p> <p>2. Colocar la preparación en moldes de silicón en forma de esfera.</p> <p>3. Hornear a 70°C por 10 min, con la puerta del horno entreabierta. Desmoldar y enfriar.</p> <p>Hilos de Caramelo</p> <p>1. Realizar un caramelo con el azúcar, bajar la temperatura de cocción con 80 ml de agua hirviendo, luego llevar de nuevo a 165°C.</p> <p>2. Satinar una parte del caramelo, para hacer los hilos.</p> <p>3. La otra parte del caramelo, pulverizarla para espolvorear sobre las claras a la nieve horneadas.</p>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<p>Pelar, limpiar y triturar las frutas. Porcionar ingredientes.</p>	<p>Bola de claras, en sopa de mango y Babaco, coronada con hilos de caramelo.</p>	<p>Podría variar el sabor del del coulis.</p>





**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**FICHA TECNICA DE:** Mini biscuit de coco en salsa de naranja y frambuesas con espuma de Babaco

**FECHA:** 18/1/2012

<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
200	Coco rallado	gr	140gr	70%	2.00	1.40
500	Azúcar impalpable	gr	100gr	20%	1.80	0.36
260	Miel de abeja	gr	10gr	4%	2.90	0.11
120	Huevos	gr	120gr	100%	0.30	0.30
200	Jugo de Naranja	ml	200ml	100%	1.00	1.00
1000	Triple sec	ml	60ml	6%	7.00	0.42
250	Frambuesas procesadas y coladas.	gr	50gr	20%	3.00	0.60
500	Azúcar	gr	30gr	6%	0.60	0.03
150	Almíbar de Babaco, colado	gr	150 gr	100%	0.70	0.70
250	Crema de Leche	gr	200 gr	85%	0.70	0.55
150	Yemas	gr	60gr	40%	0.70	0.28
500	Azúcar	gr	50gr	10%	0.60	0.10
10	Cápsula de N <sub>2</sub> O	u	1	10%	15.00	1.50

**CANT. PRODUCIDA: 1.170 k**

**CANT. PORCIONES: 8**

**DE: 150 gr. Costo porción: \$0.75**



<p><b>TECNICAS:</b></p> <p>Preparación de un biscuit.          Reducción de la salsa de naranja.          Flamear la salsa.          Uso de sifón.</p>	<p><b>FOTO:</b></p> 	
<p><b>RECETA:</b> Mini biscuit de coco en salsa de naranja y frambuesas con espuma de Babaco</p> <p><b>Preparación:</b></p> <p><b>Bizcochuelo Suave de Coco</b></p> <p>1. Batir los huevos junto con el azúcar y espesar, añadir el coco y la miel de abeja. 2. Colocar en mini moldes de silicón para muffins y hornear a 170°C por 10 min.</p> <p>Salsa de naranja y frambuesas:</p> <p>1. Colocar en una cacerola el jugo de naranja y el azúcar, dejar reducir hasta lograr un almíbar, por último flamear la salsa con triple sec y reservar.</p> <p>2. Aparte procesar las frambuesas, bien lavadas, con el azúcar y cernir. Reservar.</p> <p>Espuma de Babaco</p> <p>1. En un cazo calentamos el almíbar de Babaco con la crema. Añadimos el azúcar y calentamos hasta los 82°C, reservamos.</p> <p>2. En un bol batimos las yemas con una cucharada de azúcar hasta que queden suaves. Vertemos poco a poco la preparación anterior sobre las yemas para atemperarlas. 3. Ponemos la mezcla a calentar a temperatura suave hasta que espese.</p> <p>4. Colar muy bien la preparación y pasarla a un recipiente para que enfríe lo más rápido posible.</p> <p>5. Verter en el sifón, colocar la cápsula de N<sub>2</sub>O y agitar duro.</p> <p>6. Reservar en nevera como mínimo 4 horas. Antes de utilizar el sifón hay que volver a agitar. Colocar sobre los mini biscuits al servir.</p>		
<p><b>MISE EN PLACE</b></p>	<p><b>PRODUCTO TERMINADO</b></p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>
<p>Sacar el jugo de las naranjas.          Lavar las frambuesas.          Realizar el almíbar de Babaco.          Refrigerar crema de leche.          Porcionar ingredientes.</p>	<p>Mini biscuits de coco con salsa de naranjas, triple sec y gotas de frambuesa.          Espuma de almíbar de Babaco.</p>	<p>Podría variar el sabor de las frutas de la salsa.</p>



<b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA</b>						
<b>FICHA TECNICA DE:</b> Cheesecake de Babaco, zanahorias en almíbar transparencia de Babaco y crocante de camote					<b>FECHA:</b> 18/1/2012	
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
250	Requesón	gr	250gr	100%	1.80	1.80
150	Huevos	gr	150gr	100%	0.45	0.45
200	Babaco triturado en almibar	gr	200 gr	100%	0.80	0.80
250	Masapán de almendras	gr	250gr	100%	2.80	2.80
200	Zanahorias ralladas	gr	200gr	100%	0.40	0.40
500	Azúcar	gr	150gr	22%	0.60	0.07
100	Agua	ml	100ml	100%	0.00	0.00
100	Extracto de vainilla	gr	10gr	10%	1.20	0.12
200	Almíbar de Babaco, colado	gr	200gr	100%	0.60	0.60
28	Gelatina sin sabor	gr	5gr	24%	0.70	0.15
50	Agua	ml	50ml	100%	0.00	0.00
250	Camote	gr	125gr	50%	0.60	0.30
1000	Aceite	ml	400 ml	40%	3.00	1.20
<b>CANT. PRODUCIDA: 2.09 k</b>						
<b>CANT. PORCIONES: 8</b>			<b>DE: 260 gr</b>		<b>Costo porción: \$1.06</b>	



<p><b>TECNICAS:</b></p> <p>Reducción de mango, maracuyá y Babaco. Formar esferas de claras de huevo. Técnica de caramelo estirado y solidificado. Satinar el caramelo.</p>	<p><b>FOTO</b></p> 
<p><b>RECETA:</b> Cheesecake de Babaco, zanahorias en almíbar, transparencia de Babaco y crocante de camote</p> <p><b>Preparación:</b></p> <p><b>Cheesecake de Babaco</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un molde de teflón para pies, colocar el mazapán de almendras como base.</li><li>2. Batir el requesón con el Babaco en almíbar triturado y los huevos, incorporar bien.</li><li>3. Colocar el relleno en el molde con la base de mazapán, y hornear por 50 min a 250°C, hasta q este dorado por los bordes, no tiene q salir del horno del todo firme.</li><li>4. Desmoldar, dejar enfriar y cortar en cilindros</li></ol> <p><b>Zanahorias en almíbar</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Colocar en una cacerola fuego medio, la zanahoria rallada, azúcar y agua. Dejar que se cocine la zanahoria y se reduzca la preparación por 15 min hasta obtener un almíbar ligero.</li></ol> <p><b>Transparencia de Babaco</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Hidratar la gelatina sin sabor en el agua, dejar reposar.</li><li>2. Colar muy bien el almíbar ligero de Babaco, para que no quede con ninguna impureza.</li><li>3. Estirar en un bandeja un pedazo de papel film, muy bien templado.</li><li>4. Fundir la gelatina hidratada a baño maría o en un microondas por 5 segundos, y añadir al almíbar ligero de Babaco.</li><li>5. Colocar rápidamente en la bandeja con film, y dejar cuajar lo necesario.</li><li>6. Por último con una puntilla corte delicadamente formas triangulares pequeñas.</li></ol> <p><b>Crocante de Camote</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar en laminas el camote y freírlo en aceite al instante antes de que se oxide.</li></ol>	




UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Pelar, limpiar y picar 1 Babaco para hacer un almíbar, y trituirarlo. Rallar zanahoria. Realizar un almíbar ligero con otro Babaco y cernirlo muy bien. Lavar el camote.	Cheesecake de Babaco con almíbar de zanahorias, transparencias de Babaco y crocante de camote.	Podría variar el sabor del del cheesecake a uno de Babaco y chocolate.



<b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA</b>						
<b>FICHA TECNICA DE:</b> Babaco confitado sobre sucré de polvo de oro, perfumado con hojas de cedrón, izhpingo y gotas de ron <b>FECHA:</b> 18/1/2012.						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
250	Mantequilla	gr	100gr	40%	1.25	0.50
60	Huevo	gr	60gr	100%	0.15	0.15
500	Harina	gr	150gr	30%	0.60	0.18
500	Azúcar	gr	100gr	20%	0.60	0.20
100	Extracto de vainilla	gr	20gr	20%	1.20	0.24
50	Polvo de Oro	gr	30gr	60%	2.00	1.20
1000	Babaco en láminas	gr	300gr	30%	2.00	0.60
500	Azúcar morena	gr	200gr	40%	0.70	0.28
100	Izhpingo	gr	5gr	5%	2.00	0.10
1000	Ron dorado	ml	40ml	4%	9.00	0.36
100	Hojas de cedrón fresco	gr	40gr	40%	0.60	0.24
500	Azúcar morena	gr	200gr	40%	0.70	0.28
<b>CANT. PRODUCIDA: 1.250 k</b>						
<b>CANT. PORCIONES: 5                      DE: 250 gr.      Costo porción: \$ 1.00</b>						



<p><b>TECNICAS:</b></p> <p>Realización de una masa muerta.          Reducción y Caramelización del Babaco.          Perfumar una preparación con hierbas frescas y licor.</p>	<p><b>FOTO:</b></p> 	
<p><b>RECETA:</b> Babaco confitado sobre sucré de polvo de oro, perfumado con hojas de cedrón, izhpingo y gotas de ron.</p> <p><b>Preparación:</b></p> <p>Masa sucré de polvo de oro</p> <p>1. Formar un cuenco con el harina e ir integrando con una rasqueta la mantequilla fría, el azúcar y el polvo de oro, formar un arenado. Agregar el huevo y amasar con las yemas de los dedos hasta integrar por completo los ingredientes y obtener una masa homogénea.</p> <p>2. Estirar la masa por los alrededores de moldes en forma de corazón y formar unos pequeños rectángulos. Hornear por 15 min a 190°C, hasta que estén dorados.</p> <p>Confitado de Babaco</p> <p>1. En una cazuela colocar el Babaco en láminas, azúcar morena, izhpingo y hojas de cedrón, casi al final de la reducción solo para perfumar. Dejar reducir y confitar.</p> <p>2. Servir sobre los rectángulos de masa sucré y por último terminar de perfumar con gotas de ron dorado y decorar con los aros o corazones de masa sucré.</p>		
<p><b>MISE EN PLACE</b></p>	<p><b>PRODUCTO TERMINADO</b></p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>
<p>Refrigerar la mantequilla unas horas antes de usarla.          Pelar, limpiar y laminar el Babaco.          Porcionar ingredientes.</p>	<p>Rectángulos de masa sucré y polvo dorado, y confitado de Babaco con izhpingo.          Decorado con hojas frescas de cedrón y perfumado con gotas de ron dorado y aros sucré.</p>	<p>Se lo sirve caliente o frío, y se puede acompañar con helado de cualquier sabor.</p>



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**FICHA TECNICA DE:** Cilindros de pasta filo rellenos con ensalada de Babaco, pecanas y manzanas, recubiertos con espuma de espuma de vainilla.

**FECHA:**

18/1/2012


<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
500	Pasta filo	gr	300gr	45%	12.00	5.40
200	Crema de Leche	gr	200 gr	85%	0.70	0.55
150	Yemas	gr	60gr	40%	0.70	0.28
500	Azúcar	gr	100gr	20%	0.60	0.20
10	Cápsula de N <sub>2</sub> O	u	1	10%	15.00	1.50
10	Vaina de vainilla	gr	10ml	100%	6.00	6.00
1000	Leche entera	ml	100ml	10%	0.70	0.07
250	Manzanas verdes.	gr	125gr	50%	1.00	0.50
500	Azúcar	gr	30gr	6%	0.60	0.03
100	Menta	gr	30 gr	30%	0.70	0.15
250	Pecanas, picadas	gr	100 gr	40%	4.00	1.60
15	Jugo de limón	gr	15	100%	0.20	0.20
1000	Babaco, en cubos	gr	100gr	10%	2.00	0.20

**CANT. PRODUCIDA: 1.110 k**

**CANT. PORCIONES: 6 DE: 150 gr. Costo porción: \$2.75**





<p><b>TECNICAS:</b></p> <p>Cocción de cilindros de masa filo. Macerar las frutas. Uso de sifón.</p>	<p><b>FOTO:</b></p> 
<p><b>RECETA:</b> Cilindros de pasta filo rellenos con ensalada de Babaco, pecanas y manzanas, recubiertos con espuma de vainilla</p> <p><b>Preparación:</b></p> <p>Cilindros de masa filo</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.Enharinar y enmantecar una lata para horno, precalentar el horno a 180°C.</li><li>2.Recortar con mucho cuidado la masa filo en rectángulos pequeños.</li><li>3. Colocar en moldes cilíndricos y hornear por 10 min.</li></ol> <p>Relleno de ensalada de Babaco, pecanas y manzana.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. En un pozuco colocar el Babaco en cubos pequeños, la menta troceada, la manzana verde en jugo de limón y las pecanas picadas Mezclar y macerar por una hora, rellenar los cilindros de pasta filo.</li></ol> <p>Espuma de vainilla</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1.En una cazuela a fuego medio calentar la leche con la nata e incorporamos la vainilla abierta y raspada. Añadir el azúcar y calentamos hasta los 82°C, reservamos.</li><li>2.En un bol batir las yemas con una cucharada de azúcar hasta que queden espumosas. Verter poco a poco la preparación anterior sobre las yemas para atemperarlas.</li><li>3.Poner la mezcla a calentar a temperatura suave hasta que espese, revolviendo.</li><li>4.Colar muy bien la preparación y pasarla a un recipiente para que enfríe lo más rápido posible.</li><li>5.Verter en el sifón, colocar la cápsula de N<sub>2</sub>O y agitar duro.</li><li>6.Reservar en la nevera como mínimo 4 horas. Antes de utilizar el sifón volver a agitar.</li></ol>	



UNIVERSIDAD DE CUENCA

<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Lavar, pelar y picar en cubos el Babaco. Lavar y picar la manzana verde, colocarla en el jugo de limón.. Refrigerar crema de leche y la leche. Porcionar ingredientes.	Cilindros de masa filo, rellenos de ensalada de Babaco, manzanas, menta y pecanas. Coronados con espuma de vainilla. Manzanas en parisién	Podría variar el sabor de la ensalada de relleno.



<b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA</b>						
<b>FICHA TECNICA DE:</b> Granité de Babaco con gotas extracto de ataco y vodka, perfumado con hierba buena y toronjil.						
<b>FECHA:</b> 18/1/2012.						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
1000	Hielo	gr	300gr	30%	1.00	0.30
500	Azúcar	gr	150gr	30%	0.60	0.25
300	Babaco en cubos	gr	300gr	100%	0.50	0.50
500	Ataco	gr	200gr	40%	0.60	0.24
500	Azúcar	gr	50gr	10%	0.60	0.10
500	Glucosa	gr	50gr	10%	1.80	0.18
400	Agua	ml	400ml	100%	0.00	0.00
1000	Vodka	ml	50ml	5%	8.00	0.40
100	Toronjil hojas frescas	gr	60gr	60%	0.80	0.48
100	Hierba buena hojas frescas	gr	60gr	60%	0.70	0.42
100	Menta hojas frescas	gr	50gr	50%	0.60	0.30
500	Azúcar	gr	100gr	20%	0.60	0.20
500	Glucosa	gr	50gr	10%	1.80	0.18
1000	Piña fresca	gr	100gr	10%	0.80	0.08
<b>CANT. PRODUCIDA: 2.00 k</b>						
<b>CANT. PORCIONES: 8                      DE: 220 gr.      Costo porción: \$ 0.55</b>						




<p><b>TECNICAS:</b></p> <p>Realización de dos almíbares.          Reducción hasta obtener un extracto de ataco.          Perfumar, aromatizar una preparación con hierbas frescas y licor.          Macerar una fruta fresca en almíbar de hierbas.</p>	<p><b>FOTO:</b></p> 	
<p><b>RECETA</b> Granité de Babaco con gotas extracto de ataco y vodka, perfumado con hierba buena y toronjil.</p> <p><b>Preparación:</b>          Extracto de Ataco          1. En una cazuela colocar a fuego medio el ataco lavado, azúcar y glucosa. Dejar reducir al 30%, enfriar, escurrir y procesar la pulpa, hasta lograr un puré de Babaco dulce.</p> <p>Almíbar de menta          2. En una cazuela colocar a fuego medio la menta lavada, azúcar y glucosa. Dejar reducir al 50%, enfriar y colocar dentro la piña en triángulos pequeños, dejar macerar por 2 horas.</p> <p>Granité de Babaco          1. Al momento de servir, procesar o triturar el hielo junto al Babaco y el azúcar.          2. Colocar una porción en una copa de martini y con la ayuda de un gotero coronar el granité con gotas de vodka y gotas de extracto de ataco color violeta intenso.          3. Por último decorar cada copa con un triangulo de piña macerada en menta. Servir acompañado de hojas frescas de toronjil y hierba buena.</p>		
<p><b>MISE EN PLACE</b></p>	<p><b>PRODUCTO TERMINADO</b></p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>
<p>Pelar, limpiar y laminar el Babaco.          Lavar las hierbas frescas y el ataco.          Pelar y trocear la piña fresca.          Porcionar ingredientes.</p>	<p>Iceberg de Babaco, en copa de Martini, con gotas de extracto de ataco y vodka, acompañado de piña macerada en menta y hojas de hierba buena y toronjil.</p>	<p>Se recomienda que al momento de servirse el granité se deben trocear con las manos las hojas frescas y colocarlas sobre el mismo.</p>



<b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</b> <b>CARRERA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA TECNICA DE:</b> Canastitas de pasta filo Babaco, macadamias y uvillas, perfumadas con hierba luisa y clavo de olor.						
18/1/2012					<b>FECHA:</b>	
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
500	Pasta filo	gr	300gr	45%	12.00	5.40
250	Mantequilla	gr	40gr	16%	1.25	0.20
1000	Babaco, en cubos pequeños	gr	100gr	10%	2.00	0.20
250	Uvillas	gr	100gr	40%	1.20	0.48
500	Azúcar	gr	200gr	40%	0.60	0.28
50	Clavo de olor en polvo	gr	10	20%	0.50	0.10
100	Hierba luisa hojas frescas	gr	60gr	60%	0.70	0.42
500	Azúcar Impalpable	gr	50gr	5%	0.90	0.05
250	Uvillas con hoja, decorar	gr	100gr	40%	1.20	0.48
250	Macadamias, picadas	gr	100 gr	40%	5.00	2.00
15	Jugo de limón	gr	15	100%	0.20	0.20
<b>CANT. PRODUCIDA: 1.120 k</b> <b>CANT. PORCIONES: 25      DE: 45 gr.      Costo porción: \$0.45</b>						



<p><b>TECNICAS:</b></p> <p>Cocción de cilindros de masa filo. Macerar las frutas. Uso de sifón.</p>	<p><b>FOTO:</b></p> 	
<p><b>RECETA: FICHA TECNICA DE:</b> Canastitas de pasta filo Babaco, macadamias y uvillas, perfumadas con hierba luisa y clavo de olor.</p> <p><b>Preparación:</b> Relleno de confitado de Babaco y uvillas</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una cazuela colocar la mantequilla y saltear el Babaco en cubos muy pequeños, uvillas picadas en cuatro partes, macadamias picadas finamente y azúcar, perfumar con hojas de hierba luisa picadas, clavo de olor en polvo.</li> <li>2. Dejar reducir con el jugo de limón y confitar. Escurrir y enfriar. Reservar.</li> </ol> <p>Canastitas de masa filo</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Enharinar y enmantecar una lata para horno, precalentar el horno a 180°C.</li> <li>2. Recortar con mucho cuidado la masa filo en cuadrados pequeños de 4x4 cm.</li> <li>3. Colocar en centro de cada cuadrado de masa filo una pequeña porción del relleno anteriormente preparado, cerrar cada uno en forma de bolsita, colocar en la lata de horno y hornear por 10 min o hasta que se doren.</li> <li>4. Colocar las canastitas en una fuente, decorar cada una con una uvilla con hoja y terminar espolvoreando con azúcar impalpable.</li> </ol>		
<p><b>MISE EN PLACE</b></p>	<p><b>PRODUCTO TERMINADO</b></p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>
<p>Lavar, pelar y picar en cubos el Babaco. Lavar y picar las uvillas. Picar finamente las macadamias y la hierba luisa. Sacar el jugo de limón. Porcionar ingredientes.</p>	<p>Canastitas de pasta filo rellanas de Babaco, macadamias y uvillas, perfumadas con hierba luisa y clavo de olor. Decoradas con uvillas y espolvoreadas con azúcar impalpable.</p>	<p>Podría variar el sabor del de relleno.</p>



<b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</b> <b>CARRERA DE GASTRONOMÍA</b> <b>FICHA TECNICA DE: Petit four de Babaco limoncéllo y peta zetas</b> <b>FECHA:18/1/2012.</b>						
<b>C. BRUTA</b>	<b>INGREDIENTES</b>	<b>U.C</b>	<b>C. NETA</b>	<b>REND. EST</b>	<b>PRECIO U.</b>	<b>PRECIO C.U</b>
250	Mantequilla derretida	gr	40gr	16%	1.25	0.20
150	Huevo	gr	150gr	100%	0.45	0.45
250	Fécula de maíz	gr	15gr	6%	0.40	0.03
500	Harina	gr	15gr	3%	0.60	0.02
500	Azúcar	gr	100gr	20%	0.60	0.20
15	Ralladura de un limón	gr	5gr	40%	0.15	0.50
1000	Limoncéllo	ml	30ml	3%	12.00	0.36
1000	Babaco pulpa	gr	300gr	30%	2.00	0.60
15	Jugo de limón	gr	15	100%	0.20	0.20
100	Huevo	gr	100gr	100%	0.30	0.30
150	Yemas de huevo	gr	60gr	45%	0.45	0.20
250	Almendras pulverizadas	gr	200gr	70%	4.00	2.80
500	Azúcar	gr	60gr	12%	0.60	0.07
40	Agua	ml	40ml	100%	0.00	0.00
28	Gelatina sin sabor	gr	5gr	24%	0.70	0.15
250	Mantequilla pomada	gr	80gr	32%	1.25	0.40
100	Peta zetas	gr	100gr	100%	0.60	0.60
<b>CANT. PRODUCIDA: 1.200 k</b> <b>CANT. PORCIONES: 25                      DE: 50 gr.      Costo porción: \$ 0.30</b>						



<p><b>TECNICAS:</b></p> <p>Realización de un financier de limón. Preparación de crema pastelera de Babaco.</p>		<p><b>FOTO:</b></p> 
<p><b>RECETA:</b> Petit four de Babaco limoncéllo y peta zetas.</p> <p><b>Preparación:</b></p> <p>Financier de Limón</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Batir los huevos junto con el azúcar y espesar, añadir el limoncéllo, la ralladura, mantequilla derretida y polvo de almendras. Mezclar e integrar bien todos los ingredientes.</li> <li>2. Colocar en una lata con cilpat de silicón. Hornear en a 180° C por 15 min.</li> <li>3. Cortar en cuadrados pequeños.</li> </ol> <p>Crema de Babaco y limón</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. En una cazuela a fuego medio calentar la pulpa de Babaco con el azúcar y jugo de limón. Calentamos hasta los 82°C, reservamos.</li> <li>2. En un bol batir las yemas y los huevos con una cucharada de azúcar hasta que queden espumosas. Verter poco a poco la preparación anterior sobre las yemas, batiendo constantemente para atemperarlas y evitar q se cocinen.</li> <li>3. Poner la mezcla a calentar a temperatura suave hasta que espese, revolviendo.</li> <li>4. Colar muy bien la preparación y pasarla a un recipiente para que enfríe lo más rápido posible, agregar la mantequilla pomada y la gelatina hidratada fundida, mezclar.</li> <li>5. Colocar en moldes de forma cóncava y refrigerar, dejar cuajar por 1 hora aprox.</li> <li>6. Desmoldar sobre cada cuadrado de financier de limón y espolvorear con peta zetas, decorar con pimienta dulce.</li> </ol>		
<p><b>MISE EN PLACE</b></p>	<p><b>PRODUCTO TERMINADO</b></p>	<p><b>OBSERVACIONES</b></p>
<p>Sacar el jugo de un limón. Pelar, limpiar y triturar el Babaco. Hidratar la gelatina sin sabor. Porcionar ingredientes.</p>	<p>Petit financier de limón con crema fría de Babaco y limoncéllo, espolvoreado con peta zetas y pimienta dulce.</p>	<p>Se lo sirve frío al instante, y se puede acompañar con una salsa de frutas.</p>





### 3.2 Fotografías de Postres y Bocaditos dulces



Mousse de Babaco y Jengibre, en Base de Tócte y Polvo de Chispiola.



Mil Hojas de Babaco y pimienta de cayena, con helado de Babaco y coulis de mortiño.



Bola de Nieve Exótica.



Mini biscuit de coco en salsa de naranja y frambuesas con espuma de Babaco



Cheesecake de Babaco, zanahorias en almíbar, transparencia de Babaco y crocante de camote



## UNIVERSIDAD DE CUENCA



Babaco confitado sobre sucré de polvo de oro, perfumado con hojas de cedrón, izhpingo y gotas de ron



Cilindros de pasta filo rellenos con ensalada de Babaco, pecanas y manzanas, recubiertos con espuma de vainilla



Granité de Babaco con gotas extracto de ataco y vodka, perfumado con hierba buena y toronjil.



Canastitas de pasta filo Babaco, macadamias y uvillas, perfumadas con hierba luisa y clavo de olor.



Petit four de Babaco limoncéllo y peta zetas.



Con suave textura y combinación de sabores dulce y picante, el Babaco y el jengibre hacen excelente pareja en base de tócte y terminan con un sabor de nostalgia como lo es la chispiola.

- *Mil Hojas de Babaco y pimienta de cayena, con helado de Babaco y coulis de mortiño.* Una torre crocante se levanta en honor al Babaco con suave picante y terminando con un ligero helado y colorido morado.
- *Bola de Nieve Exótica.* Nieve de suave apariencia color y sabor flota en una experiencia de Frutas exóticas y termina con un crocante de caramelo.
- *Mini biscuit de coco en salsa de naranja y frambuesas con espuma de Babaco.* Petit bizcochos de coco bañados en espuma de Babaco y bien acompañados de un colorido naranja y rojo.
- *Cheesecake de Babaco, zanahorias en almíbar, transparencia de Babaco y crocante de camote.* Combinación caprichosa de sabores inesperados encontramos en este cheesecake de Babaco con tonos anaranjados de zanahoria, alegres triángulos transparentes de sabor ligero bailando en el plato y crocante sabor a camote.
- *Babaco confitado sobre sucré de polvo de oro, perfumado con hojas de cedrón, izhpingo y gotas de ron.* Un confitado de textura dócil sabores intensos de izhpingo y ron, aroma interesante de hojas frescas de cedrón, sobre una perfecta cama de textura crocante color de oro.
- *Cilindros de pasta filo rellenos con ensalada de Babaco, pecanas y manzanas, recubiertos con espuma de vainilla.* Delicados cilindros crocantes, con sabores de frutas frescas y frutos secos, terminan dejando una experiencia refrescante con su toque de menta y espuma de vainilla.
- *Granité de Babaco con gotas extracto de ataco y vodka, perfumado con hierba buena y toronjil.* Azúcar perfecto que supera expectativas de sabor, refrescante granité de Babaco, con intenso color rojo violeta de ataco, un toque ligero de vodka y finalmente perfumado con hojas frescas de hierba buena y toronjil, que al probarlo todo junto da una sensación verdaderamente refrescante.



## CONCLUSIONES

El principal objetivo de este proyecto es estudiar al Babaco y dar a conocer sus beneficios, así como las diferentes maneras de elaborarlo presentando un recetario lleno de ideas innovadoras a la hora de prepararlo, de una manera profesional y vanguardista.

El propósito de este documento es brindar una orientación básica basada en criterios de investigación sobre el fruto.

Debido a que el Babaco es dulce, de sabor ligero y delicado, me enfoco en manejar técnicas de preparación en el área de repostería de vanguardia, plasmando un recetario de cocina de autor de tal manera que este producto sea más reconocido, ya que a pesar de ser un fruto autóctono rico en vitaminas y minerales, no se lo aplica en muchas preparaciones gastronómicas.

El módulo que se aplica en mi proyecto es el de Cocina de Vanguardia, ya que se ajusta perfectamente al perfil del proyecto y es una guía excelente y muy indicada.



## RECOMENDACIONES

Es recomendado el consumo del Babaco en personas con sobrepeso y que siguen una dieta segura, ya que este fruto contiene enzimas digestivas que facilitan la digestión y estimulan el consumo de agua.

Se recomienda también el uso del Babaco no solo en recetas de Repostería, sino también en recetas varias que incluyan carnes rojas y blancas, por ser un buen ablandador, en ensaladas frescas, aderezos y salsas.



## BIBLIOGRAFÍA

- Serrano, Vladimir, Ruth Gordillo Rodríguez, Samuel Guerra B., Mauricio Naranjo, Piedad y Alfredo Costales, Irene Paredes y Leonardo Astudillo, “Ciencia Andina”, Quito, Ecuador, año 1997. Publicado por Editorial Abya Yala.
- Fried O., Michelle, “Comidas del Ecuador: recetas tradicionales para gente de hoy”. Universidad de Texas, año 1993. Publicado por Editorial Michelle Fried O.
- Merino Merino, Domingo, “El cultivo del Babaco”, Quito, Ecuador, año 1989. Publicado por Mundi-Prensa (Edición # 1)
- Tietze W., Harald, “Papaya the Medicine Tree”, Estados Unidos, año 2003. Publicado por Harald Tietze Publishing P.
- Martínez Borrero, Juan, Marcelo Fernando Naranjo, Segundo Moreno Yáñez, Centro Interamericano de Artesanías y Artes Popularesde, “ La Cultura popular en el Ecuador”, Volumen 1, Universidad de Texas, año 1984. Editado por Centro Interamericano de Artesanías y Artes Populares.
- Oreja Pérez, Nuria, Gustavo Mayor Rivas y Víctor José Navarro Tomas. “Procesos de Pastelería”, España, año 2003. Publicado por Spain Paraninfo S.A.
- Teubner, Christian y Annette Wolter, “El Gran Libro de la Repostería”, España, año 2000. Publicado por Editorial Evergraficas S.L.
- “Recetas Tradicionales del Ecuador”, [http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://www.goecuador.com/magazine/ecuadorian-recipes/imgs/colada-guaguas/colada-guaguas.jpg&imgrefurl=http://gandho.blogspot.com/2007\\_11\\_01\\_archive.html&usq=\\_\\_8vSYrBQO0nvZZ27GL9jjWtzZy88=&h=333&w=250&sz=12&hl=es&start=9&itbs=1&tbnid=aqPfEhgC7CNAkM:&tbnh=119&tbnw=89&prev=/images%3Fq%3Dbabaco%2Bfruta%26hl%3Des%26sa%3DX%26tbs%3Disch:1%26prmd%3Di](http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://www.goecuador.com/magazine/ecuadorian-recipes/imgs/colada-guaguas/colada-guaguas.jpg&imgrefurl=http://gandho.blogspot.com/2007_11_01_archive.html&usq=__8vSYrBQO0nvZZ27GL9jjWtzZy88=&h=333&w=250&sz=12&hl=es&start=9&itbs=1&tbnid=aqPfEhgC7CNAkM:&tbnh=119&tbnw=89&prev=/images%3Fq%3Dbabaco%2Bfruta%26hl%3Des%26sa%3DX%26tbs%3Disch:1%26prmd%3Di), Internet, acceso Junio 10 del 2010.
- “El Babaco”, [http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://4.bp.blogspot.com/\\_gbwAoM axxUo/SN788dgWRQI/AAAAAAAAAAU/6gFGMCik\\_g/S760/cerdo%2Bcon%2Bbabaco.jpg&imgrefurl=http://babacofrutadeltrpico.blogspot.com/2008/09/el-babaco.html&usq=\\_\\_wNiLcOJedJhmx91ouAXkGg\\_2G7g=&h=160&w=200&sz=11&hl=es&start=13&itbs=1&tbnid=r4o5esvZE0VPbM:&tbnh=83&tbnw=104&prev=/images%3Fq%3Dbabaco%2Bfruta%26hl%3Des%26sa%3DX%26tbs%3Disch:1%26prmd%3Di](http://www.google.com.ec/imgres?imgurl=http://4.bp.blogspot.com/_gbwAoM axxUo/SN788dgWRQI/AAAAAAAAAAU/6gFGMCik_g/S760/cerdo%2Bcon%2Bbabaco.jpg&imgrefurl=http://babacofrutadeltrpico.blogspot.com/2008/09/el-babaco.html&usq=__wNiLcOJedJhmx91ouAXkGg_2G7g=&h=160&w=200&sz=11&hl=es&start=13&itbs=1&tbnid=r4o5esvZE0VPbM:&tbnh=83&tbnw=104&prev=/images%3Fq%3Dbabaco%2Bfruta%26hl%3Des%26sa%3DX%26tbs%3Disch:1%26prmd%3Di), Internet, acceso Junio 10 del 2010.



## UNIVERSIDAD DE CUENCA

- “Historia del Babaco”  
<http://viajeros4x4x4.wordpress.com/2010/01/24/mas-frutas-raras-de-la-selva/babaco-frutas-de-ecuador/>,

- “Recetas tradicionales con Babaco”

[http://www.claroscuro.org/index.php?option=com\\_content&task=view&id=22&Itemid=recetas/tradiones/babaco/](http://www.claroscuro.org/index.php?option=com_content&task=view&id=22&Itemid=recetas/tradiones/babaco/)



## GLOSARIO

**Almíbar:** Solución de agua o algún líquido y azúcar a partes iguales llevado a ebullición.

**Aromatizar:** introducir una sustancia aromática a un preparado para apartarle olor y sabor.

**Confitar:** Introducir y cocer las frutas en un almíbar para conservarlas más tiempo o en un almíbar con más punto para conseguir frutas confitadas.

**Coulis:** Salas o mermelada de frutas un otras materias primas de ligera consistencia.

**Montar:** es la acción de emulsionar por medio de una máquina o a mano, cualquier preparación incorporando aire en la mayor parte de los casos (nata, crema, huevos, mantequilla, etc)

**Perfumar:** sinónimo de aromatizar, impregnar o añadir un perfume o aroma a una preparación.

**Pomada:** mantequilla, grasa o crema que se trabaja para ablandarla y darle consistencia de pomada.

**Rasqueta:** Utensilio de plástico aplanado de forma rectangular que se usa para mezclar masas frías evitando el contacto de la mezcla con las manos.

**Reducir:** disminuir el volumen de una preparación por efecto de evaporación por medio de ebullición prolongada, con el fin de obtener un producto con más concentración de sabor y consistencia.

**Satinar:** Acción que denomina el trabajo que se le da al caramelo en caliente para conseguir que obtenga un brillo balnquecino.

**Tamizar:** acción de pasar un producto por un tamiz, para eliminar grumos y retener impurezas.

**Triturar:** Aplastar frutas cocinadas o no y pasarlas por un tamiz para convertirlas en puré. También se denomina a la acción de trocear frutos secos a mano o con un cutter o molino especial.

**Uchucuta:** Especie de colada muy espesa, que preparaban los indígenas hace muchas décadas, era la mezcla de harina de maíz, papa, fréjol, arveja, col y achiote.





UNIVERSIDAD DE CUENCA

**ANEXOS**

- Fichas del Recetario.....pág. 27 - 48