



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

**RESUMEN**

En la presente monografía se da a conocer la historia, usos diversos, producción, variedades, características organolépticas, valor nutricional, beneficios, géneros y verduras combinables; con las passifloras principalmente el maracuyá, taxo o curuba y granadilla.

Estas plantas trepadoras tienen mucha historia, desde los nativos indígenas del nuevo mundo con las cuales consiguieron deslumbrar a los conquistadores que le dieron mucha importancia: empezando por la teológica, luego la ornamental, después la gastronómica así como también la nutrición y salud.

Dándolas a conocer a nivel mundial por sus múltiples usos y por su exquisito sabor y aporte llamativo a los platos.

Por su sabor, considerado exótico, es cotizado para preparaciones culinarias modernas como son la cocina molecular, así también para las elaboraciones gastronómicas diversas es muy cotizado por su combinación excelente con muchos géneros y verduras pudiendo de esta manera elaborar entradas, sorbetes, platos fuertes, postres, bebidas alcohólicas y no alcohólicas, bocaditos, etc.

**PALABRAS CLAVES:**

Passifloras; Historia; Gastronomía; Exótico; Combinación



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

**ABSTRACT**

The following monograph will introduce the history, diverse uses, production and varieties, organoleptic characteristics, nutritional value, benefits, genres and vegetable combinations; of the passionflower family, mainly the passion fruit, banana passion fruit and granadilla.

These creepers have a long history, from the indigenous natives of the new world who used them to awe the conquistadores who in turn gave them a high level of importance: starting from theological, followed by the ornamental, gastronomic as well as for nutrition and health; making them well known around the world for their many uses and their exquisite flavour and the eye-catching qualities they give the dishes.

Due to their flavour, considered as exotic, they are highly regarded for modern culinary preparation, as is the case of molecular cuisine, as well as other diverse elaborations they are still regarded for their excellent combining qualities with many genres and vegetables, thus being able to be used for starters, sorbets, main dishes, deserts, alcoholic and non-alcoholic beverages, finger food, etc.

**KEY WORDS**

Passion flower; History; Gastronomic; Exotic; Combination.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**ÍNDICE DE CONTENIDOS**

Resumen.....	1
Abstract.....	2
Índice de contenidos.....	3
Clausula de Reconocimiento de los derechos de autor.....	6
Autoría.....	7
Carátula.....	8
Dedicatoria.....	9
Agradecimiento.....	10
Introducción.....	11

**CAPITULO I**

**MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA**

1.1 Historia .....	12
1.2 Producción y Variedades .....	15
1.3 Usos diversos del maracuyá, taxo y granadilla.....	22



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

## CAPITULO II

### CARACTERISTICAS ORGANOLÉPTICAS, VALOR NUTRICIONAL, BENEFICIOS DE LAS PASSIFLORAS

2.1 Características Organolépticas .....	25
2.1.1. Maracuyá.....	25
2.1.2. Taxo.....	27
2.1.3. Granadilla.....	28
2.2 Valor Nutricional .....	30
2.2.1. Passiflora Edulis.....	30
2.2.2. Passiflora Mollisima.....	33
2.2.3. Passiflora Ligularis.....	35
2.3 Beneficios .....	38

## CAPITULO III

### GENEROS Y VERDURAS COMBINABLES CON LAS PASSIFLORAS

3.1 Generalidades.....	40
3.2 Descripción.....	42





“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**CAPITULO IV**

**FICHAS TÉCNICAS DE RECETAS CREADAS**

4.1 ENTRADAS.....	62
4.2 SORBETES.....	67
4.3 PLATOS FUERTES .....	72
4.4 POSTRES.....	79
4.5 BEBIDAS.....	88
4.6 BOCADITOS.....	93
Conclusiones.....	98
Recomendaciones.....	100
Abreviaturas.....	101
Glosario.....	102
Entrevistas.....	113
Anexos .....	115
Bibliografía .....	121



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**CLAUSULA DE RECONOCIMIENTO**

---

Reconocimiento de los derechos de Autor de la Universidad de Cuenca:

**Virginia María Abril Gómez**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, a 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.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**AUTORIA:**

**Virginia María Abril Gómez**, certifica que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE CIENCIAS DE

LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 NUEVAS RECETAS EN LA  
COCINA”.

*Monografía previa a la obtención del título de:  
“Licenciado en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas”*

**Directora:**

Lcda. Marlene Jaramillo Granda

**Autora:**

Virginia María Abril Gómez

Cuenca-Ecuador

Febrero -2012



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

**DEDICATORIA**

Este trabajo está dedicado a aquellas personas que han sido parte fundamental en mi vida.

Mis abuelos, mis padres, mi hermana Alex, Juan Andrés, Gaby, Pao y Diana, mi Tía Gloria, mi prima Irina y a los amigos de mis padres que para mi se convirtieron en mis nuevos Tíos Jorge, Silvita y Cesitar, a Anita Alvarado hermana de Judith. Gracias por el apoyo y ayuda incondicional sin la cual no hubiera conseguido terminar este trabajo.

Dios nos pone ángeles a nuestra disposición en la tierra, que tienen cuerpo humano pero corazón de oro, eso han sido mi grupo de amigas Feni, Tere, Magus, Judith y Lily, Gaby V, Alex U, Jessi, Angui, Chabe, Lili que me han apoyado dentro de las aulas y hasta completar esta tesis. A mi amigo y Chef Peruano Nohe.

A mi directora de Tesis Marlenita una gran mujer y un ejemplo a seguir ya que la perseverancia, la bondad y la excelencia son su carta de presentación y siempre me ha apoyado y aconsejado.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

*“El mejor regalo de la vida es la amistad”  
Hubert Humbrey*

**AGRADECIMIENTOS**

Gracias a Dios por haberme dado la fortaleza para poder continuar, por no dejar que los obstáculos me derrotan.

Gracias a mi directora de tesis Lcda. Marlene Jaramillo Granda quién acepto esta responsabilidad, por el voto de confianza, por guiarme con sus conocimientos, por la paciencia y por el apoyo incondicional que recibí a lo largo de este trabajo.

A mi Mami y mi hermana Alex que me acompañaron en muchos viajes en búsqueda de las plantas, flores y frutos, en los cuales conocí pueblos de mi provincia que eran completamente desconocidos.

A los dueños de las haciendas y plantaciones que me dieron la apertura para poder fotografiar a las pasifloras.

Gracias a todos mis profesores, mis amigos y familia que siempre estuvieron ahí para apoyarme.



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

## **INTRODUCCIÓN**

La ciudad de Cuenca debido a su privilegiado clima posee gran variedad de frutos, es común encontrar en los mercados locales entre las frutas que se expenden a maracuyás, taxos, y granadillas, que son plantas propias de nuestra provincia; también son conocidos como “Frutas de la pasión” ya que los cristianos aprovecharon la forma de la flor para explicar la pasión de Cristo a los nativos de América.

Científicamente pertenecen al género de las Passifloraceas, existen alrededor de 400 especies de pasifloras, de todas estas especies únicamente de 50 - 60 producen frutos comestibles.

El presente trabajo aspira crear una conciencia local del valor nutricional y de las diferentes innovaciones gastronómicas que puede generar dichos frutos, logrando de esta forma incorporar a más del maracuyá, al taxo y a la granadilla dentro de la gastronomía.

Para poder alcanzar los objetivos trazados es necesario conocer desde la historia de estos productos, estudiar las características organolépticas, y mediante la experimentación determinar las posibilidades o potenciales gastronómicos de cada uno de ellos.

Para la elaboración de la presente monografía además de la investigación bibliográfica distribuida en cuatro capítulos, se ejecutará elaboraciones gastronómicas como platos fuertes, entradas, postres, bebidas, cocteles y bocaditos; e investigación de campo de cada uno de estos frutos, demostrando así la versatilidad del género.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**CAPITULO 1**

**MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA**

**1.1. HISTORIA**



**Foto #1**  
Fecha: Noviembre 6, 2011

Estas plantas trepadoras están llenas de historia ya que son más antiguas que el continente Americano, los conquistadores las denominaron granadillas.

Antes de la llegada de los españoles a América no se sabía nada de las pasionarias, desde el descubrimiento hasta 1753 solo 24 especies habían sido descritas, sin embargo los nativos conocían bien estas plantas y tenían diferentes nombres para ellas, los españoles las llamaron granadillas en relación a la similitud de sus frutos con los de la granada.

“Contaban los cronistas españoles del siglo XVI que en los claros oscuros húmedos de estas selvas americanas habían vistos unas maravillosas flores que colgaban de largos bejucos y que ellas nacían una frutas “de cáscara dura y vidriosa”, que al romperlas son afelpadas por dentro, llenas de unas pepitas de una carnosidad dulce, delicada, olorosa y siendo manjares se beben a sorbos. [...] sus flores que adornaban el





“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

cabello de jóvenes indígenas y sus frutos eran regalo de bienvenida a extranjeros y visitantes, placer y refresco para los vivos y compañía para los muertos” (Olaya, 28)

El nombre “Fruta de la Pasión” se deriva de la flor de este frutal que por su estructura recibió una interpretación teológica por parte de los conquistadores los Jesuitas del siglo 17, que lo usaron para relatar la Pasión de Cristo:

“Las lágrimas vertidas por María Magdalena a la muerte de Cristo al caer en la tierra fueron las semillas de la pasionaria. Por ello, los tres estigmas del centro de la flor representan los tres clavos; las cinco anteras, las cinco heridas; el cerco de filamentos (que se ven como hilitos) por encima de los estambres representa la corona de espinas; las diez piezas florales (cinco pétalos y cinco sépalos) los diez apóstoles fieles (sin Judas ni Pedro), los zarcillos los látigos de sus perseguidores y la hoja trilobular la lanza”. (Historia de las pasifloras: <http://wegerichnat.com/?articulo=1025>)

Se conocen alrededor de 400 especies, la primera en ser descrita por los conquistadores en América fue la *Passiflora incarnata*, aunque semillas de esta han sido encontradas en emplazamientos arqueológicos del 3500 a.C, también se sabe que las culturas del México antiguo usaban de manera medicinal plantas de las especies conocidas ahora como *Passiflora mexicana* y *Passiflora coriacea*., y durante la conquista del río de plata en Argentina fue descrita la *Passiflora caerulea*, la cual se ha convertido en la pasionaria más conocida en jardinería.

José Celestino Mutis describió la badea (*Passiflora quadrangularis*) en sus viajes por el río Magdalena, también describió de manera detallada algunas curubas, años antes de la expedición botánica descubrió la primera pasiflora arborecente cerca a Ibagué. En total la expedición botánica represento en sus laminas 37 especies, algunas de ellas tan raras que no se han vuelto a



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

encontrar, han durado mucho tiempo perdidas o se encuentran en alto riesgo de extinción.

Esta extensa familia de frutas tiene gran acogida de consumo alrededor del mundo, en nuestro país las de mayor consumo son el maracuyá, taxo ó gullan y la granadilla.

De la **Pasiflora Edulis Flavicarpa deg.**, conocida como maracuyá, su origen es controversial y se dice que en su mayoría son de la Amazonía Brasileña y zonas tropicales de centro y Suramérica, crece principalmente en Ecuador, Brasil, Perú, Venezuela, Colombia, aunque también se cultiva en países africanos como Kenia, Costa de Marfil, en África del Sur y en Australia. Fue descubierto en el Perú hace más de cuatro siglos, en Ecuador este cultivo se introdujo comercialmente en los años 70.

La palabra Maracuyá proviene del guaraní Mburukujá, etimológicamente mberu kuja que significa “criadero de moscas”, ya que por la dulzura de su néctar le es atractivo a los insectos a la hora del desove.

El taxo, gullan ó curuba siendo su nombre científico **Passiflora Mollissima L** es una planta que se origina en las montañas de los Andes: Bolivia, Perú, Colombia, Ecuador y Venezuela. Se cultiva desde el norte de Argentina hasta México y en montañas tropicales de África y Australia.

**Passiflora Ligularis o granadilla**, es proveniente de la parte norte de América del Sur, nativa de la cordillera de los Andes, principalmente de Ecuador y Colombia, cultivándose también en Venezuela. (Guzmán, 38).

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”

## 1.2. PRODUCCION Y VARIEDADES

El maracuyá, el taxo y la granadilla pertenecen a la Familia botánica. *Passifloraceae*, la cual pertenece al reino plantae, y sus nombres científicos son *Passiflora ligularis* conocida como granadilla común, *Passiflora mollisima* llamada curuba de Castilla ó taxo ó gullan, *Passiflora edulis variedad flavicarpa* llamada comúnmente maracuyá amarillo; dentro de la familia de esta familia también encontramos a la *Passiflora edulis sims* conocida también como pasionaria o maracuyá morado, y a la más grande de las pasifloras como es la *Passiflora quadrangularis* conocida como badea.

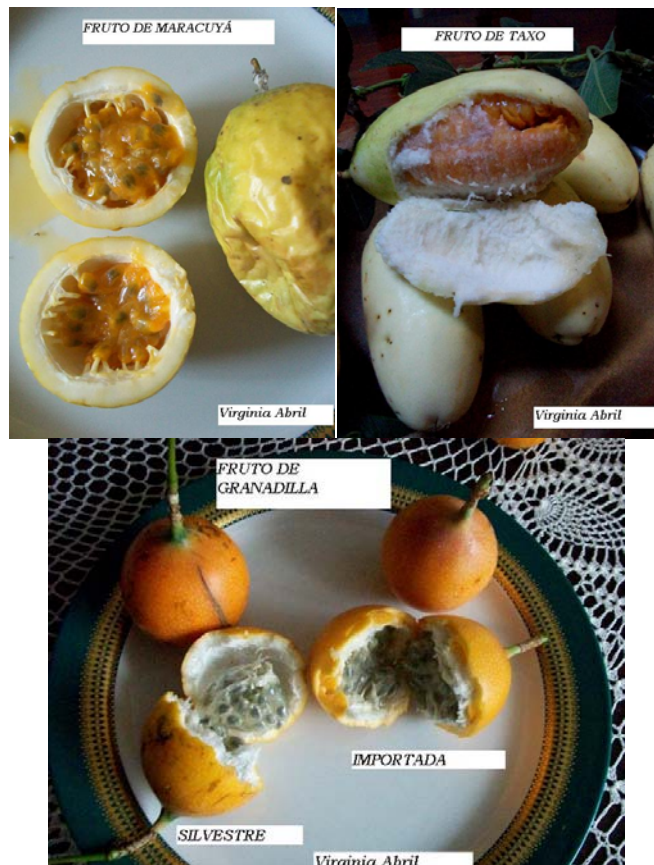


Foto # 2  
Fecha: mayo 8, 2011



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

El género *Pasiflora* comprende más de 400 especies, de estas casi todas son silvestres, y se encuentran desde los páramos húmedos y fríos hasta los vaporosos y cálidos valles tropicales, el 80% son traídas del Brasil. De todas estas especies únicamente entre 50 a 60 producen frutos comestibles.

Actualmente las principales plantaciones de granadillas (nombre común y generalizado para estas tres variedades de pasifloras) se encuentran en: Estados Unidos (Hawai); Brasil (de donde es originaria la granadilla morada); Australia (donde se cree que apareció la granadilla amarilla por mutación de la morada); Nueva Zelanda; Sudáfrica y Santo Domingo. Como frutal casero se encuentra sobre todo en Centroamérica y Norte de Sudamérica. (S/A, Guía de las frutas cultivadas, 89).

Las pasifloras se propagan por semillas; para extraerlas se escogen frutos frescos, se dejan unas horas en agua para que fermenten y que el mucílago caiga fácil, luego se hace un lavado de las semillas, se dejan secar a la sombra, se hace tratamiento para almacenamiento y se almacenan a bajas temperaturas.

Muchas plagas y enfermedades influyen en todo el proceso productivo del cultivo provocando caída de estructuras florales, de botones, caída de frutos, defoliaciones severas, limitación en el crecimiento normal de la planta, lesiones en los frutos, deformación de frutos y secamiento general de la planta. Algunos estudios han demostrado que los agentes patógenos son los responsables de la pudrición de frutos (25%), daños en ramas y hojas (70%) y problemas vasculares en un 35%. (Pollock, 251)

Los principales productores son Colombia, Ecuador, Costa Rica, Perú y, Bolivia. Los importadores mas destacados son Estados Unidos, Canadá, Bélgica, Holanda, Francia y España.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

Teniendo particular interés comercial la pasiflora *Edulis* F. ó maracuyá amarillo, de esta la variedad Hawaiana posee las mejores características de tamaño, sabor y rendimiento: tiene cáscara más delgada y, por tanto, mayor capacidad de pulpa. La brasilera y la venezolana poseen más ácido cítrico, pero la segunda es más dulce.

El maracuyá dulce (*Passiflora alada*), en forma silvestre se encuentra ampliamente distribuido desde el sur del Brasil hasta el Ecuador, ya se está produciendo en forma comercial, sus diferentes variedades poseen hojas ovaladas, palmeadas, de frutas redondas como pequeñas monedas o de frutas grandes, pero las que comúnmente se encuentran en las tiendas tienen unos 7,5 cm de largo., hay flores llenas de filigranas multicolores y flores tubulares y alargadas. (Whiteman y Mayhew, 91)

Las variedades de mayor cultivo en el Ecuador son:

1. ***Passiflora edulis* variedad *Flavicarpa* deg.**; conocida como Granadilla amarilla, fruta de la pasión amarilla o maracujá amarillo. De mayor tamaño que la granadilla o maracuyá morada, de color amarillo y nada purpúrea.



Foto #3

Fecha: octubre 30, 2011





*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

La Maracuyá es una liana fuerte, cuyos tallos crecen hasta 5 metros por año y pueden alcanzar los 80 metros de largo. Es cultivada similar a la vid. Las hojas siempre verdes, con finos dientes y 3 lóbulos miden de 7 a 20 cm y tienen un verde oscuro brillante en el lado superior y un verde difuso en el lado inferior, las aromáticas flores de 5-8 cm tienen la base púrpura - roja y las puntas blancas. Las flores desarrollan el fruto en forma de huevo, de 6 a 12 cm de largo con su típica cubierta lisa, encerada, con aspecto de cuero y de color verde claro cuando están tiernas y que cambia a amarillo con el tiempo. (Federación Nacional de Cafeteros de Colombia, El cultivo del Maracuyá, 17)

Según las observaciones realizadas por el Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) el maracuyá es un fruto de la flor de la pasión, originario del Brasil; es una fruta redonda y pequeña de piel resistente que se arruga cuando la fruta está madura, adoptando una coloración roja, dorada o café – morada. La pulpa, que contiene pequeñas semillas negras comestibles, es de color amarillo mostaza con intenso sabor aromático.

Los frutos contienen, semillas pequeñas, de color café oscuro y agradable sabor, que se encuentran suspendidas en un líquido gelatinoso de color amarillo- naranja. Posee un sabor muy aromático y agridulce. La variedad amarilla es más grande que sus parientes rojas o moradas y tiene un sabor más ácido y puede llegar a pesar 100 gramos.

Ecuador es uno de los principales productores y exportadores de jugo, pulpa y fruta entera del mundo. El INIAP y su granja experimental en Portoviejo presentaron en el año 2009 una variedad mejorada, llamada “Maracuyá mejorada INIAP 2009”, esta es ligeramente ovalada, peso promedio de 190 g, longitud y diámetro medio de 9cm y 8cm, respectivamente. (Entrevista realizada a la Ing. Brito del INIAP, estación Sta. Catalina, Agosto 10, 2010)

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”

2. **Passiflora mollissima Bailey**, llamada curuba, taxo, gullán, granadilla banana o fruta de la pasión banana son oblongos de hasta 12 cm de largo por 3 cm de diámetro, la flor de esta pasiflora es la que mas se diferencia del resto de la familia de pasifloráceas.



Foto #4

Fecha: mayo, 2011

Sus hojas son profundamente trilobuladas, ligeramente cordiformes en la base, aserrado-dentadas en las márgenes, de 5 a 10 cm de largo por 6 a 12 cm de ancho, pubescentes en la cara superior y provistas de pelo en la parte inferior; lóbulos aovado-oblongos; sus flores son de color rosado claro a rosa fuerte de más o menos 13 cm de largo. Sus frutos son bayas oblongo-oviformes, de 6 a 7 cm de largo por 2 a 4 cm de ancho, de color crema en la madurez, de piel delgada y quebradiza, con pulpa de color salmón. (Prof. Cazabonne, [http://www.freshplaza.es/news\\_detail.asp?id=44190](http://www.freshplaza.es/news_detail.asp?id=44190))

La recolección del fruto debe hacerse cuando esté pintón ó aun de color verde claro, pues es una fruta climatérica, es decir al momento en que madura se vuelve sumamente frágil y delicada. Debe cortarse por el pedúnculo con tijeras de podar y no se debe torcer, ni golpear ya que se estropea disminuyendo su valor comercial, puesto que estos acelerarían el proceso de descomposición.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

El taxo o curuba produce frutos durante varios años, por lo que es necesario mantenerla mediante podas adecuadas que favorecen la producción por lo menos durante ocho a diez años. (Reportaje, Revista El Agro, 45)

La piel de esta pasiflora es la única comestible, se la corta en chips, evitando la parte blanca, se blanquea, secan, pasan por harina y se la fríe en abundante aceite obteniendo un producto crocante; otro proceso que se experimento durante la elaboración de este trabajo fue; luego de ser blanqueada se puede secar en el microondas en intervalos de 30 segundos hasta formar polvo para decorar las presentaciones de platos.

3. **Passiflora ligularis L.:** denominada también granadilla amarilla, parchita, parcha, es una enredadera de tallos cilíndricos y hojas de 8 a 14 cm de largo, es de color verde oscuro a azulado, las flores miden de 6 a 8 cm., de diámetro. El fruto es una cápsula ovoide o elíptica, sostenida con un pedúnculo largo y mide de 6 a 12 cm, de largo, la cáscara es dura, amarilla con puntos blancos de color variable de acuerdo al grado de madurez.

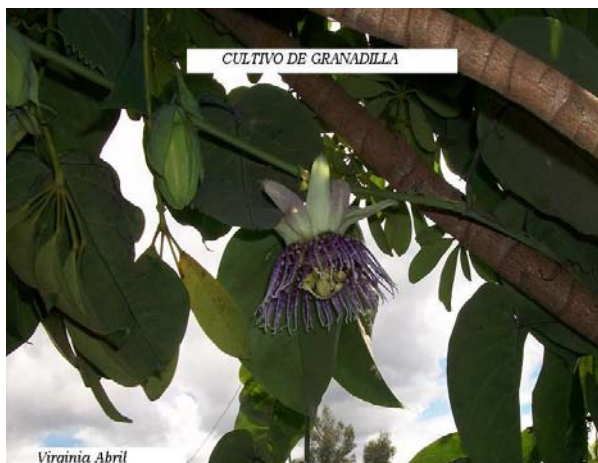


Foto # 5

Fecha: noviembre 6, 2011





*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

El INIAP dice que es conocida también como fruto de la pasión o granadilla, en el Ecuador su producción se realizaba en su mayoría de forma artesanal para suplir el mercado local. Se utilizaban variedades locales que no tenían los rendimientos ni calidad para el mercado internacional; el adelanto de Colombia en la producción de granadilla de variedades mejoradas para exportación incentivó en Ecuador la utilización de variedades mejoradas y nuevas tecnologías, en especial en Tungurahua e Imbabura, se encuentran plantaciones comerciales con buena productividad y excelente calidad de exportación.

Son los miembros más grandes de la familia de las pasifloras, la planta es una lianas perennes de hábito trepador sus raíces son fibrosas, ramificadas y profundizan de 20 a 40 cm; el tallo, es cilíndrico y semileñoso, de coloración amarillo – verdoso en su estado inicial y marrón claro en estado adulto, es la estructura de la planta, están provistas de largos zarcillos y grandes hojas de 10 a 20 cm de diámetro y de un color verde intenso.

Sus flores son grandes y solitarias apareciendo en las uniones de las hojas junto a los zarcillos, insertas al final de una prolongación de 5 cm que lleva 3 hojillas ovaladas y verdes de 1-2 cm, son muy vistosas con 5 sépalos alternados con otros 5 pétalos en forma de corona, todos ellos de color blanco, sobre ellos aparecen unos finos filamentos estériles de diferentes colores (blanco, azul, morado) que nacen del centro de la flor. La granadilla morada abre sus flores a la madrugada y las cierra al medio día, y la granadilla amarilla abre sus flores al mediodía y las cierra después de las 20 horas. (S/A, Guía de las frutas Cultivas, 90).

Los frutos están unidos a un rabillo largo de 6 cm a 12 cm que se queda adherido al fruto cuando es cosechado; es una baya de color anaranjado, dorado, pardo o amarillo con pequeñas pintas claras, tiene forma redondeada; su tamaño oscila entre 6,5 a 8 cm de largo y de 5,1 a 7 cm de diámetro. La

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

cáscara es lisa, dura, no es comestible y en la mayoría de los casos presenta puntos blanquecinos, con un acolchado para proteger las semillas y la pulpa, que está rodeada por un arilo gelatinoso, transparente, de color gris claro, con sabor agrio y no tan aromático. (Whitman y Mayhew, 95)

Este posee en su interior un promedio de 200 – 250 semillas envueltas en un arilo grisáceo traslúcido, mucilaginoso y acidulado que constituye la parte comestible, las semillas están unidas a una placenta blanca que corresponde al mesocarpio del fruto, las semillas son negras, planas en forma de escudo y presentan pequeñas zonas hundidas circulares y son relativamente pequeñas y de testa dura.

### 1.3 USOS DIVERSOS DEL MARACUYA, TAXO Y GRANADILLA

Los frutos de estas pasifloras tienen una gran importancia tanto por sus cualidades gustativas como por sus cualidades farmacéuticas y alimenticias.



Foto #6  
Fecha: octubre 2011



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

Las pasifloras, en numerosos países, forman parte de la farmacopea por su contenido en flavonoides y alcaloides, tienen propiedades antiespasmódicas, sedativas, eméticas y diuréticas; también se consideran en el norte de Europa como potenciadoras del vigor sexual. Las hojas y los tallos se utilizan en infusión para el tratamiento de la hipertensión, para combatir estados depresivos y afecciones nerviosas, así como para atacar el insomnio y como calmante para dolores musculares o dolores de cabeza. Aunque no se recomienda su utilización regular a fin de evitar efectos tóxicos.

El fruto de la pasión contiene polifenoles, estos tienen propiedades antioxidantes y antiinflamatorias. También es un efectivo energizante, por esta razón aumenta el metabolismo para la eliminación de las grasas depositadas en los tejidos, motivo por el cual es utilizado como un práctico adelgazante.

Recientes estudios científicos de la Universidad de Arizona y la facultad de medicina de la Universidad Mashhad en Irán, están investigando el uso de la piel del maracuyá que contiene químicos y compuestos para combatir el asma. (S/A, Guía de las Frutas Cultivadas, 90). (<http://www.hipernatural.com/es/pltmaracuya.html>)

En la industria alimenticia a más de ser usado como pulpa explica la Ing. Ms. Beatriz Brito, Investigadora y Directora del “Área de Estudio e Investigación de Frutales del INIAP”, que los productores agropecuarios ecuatorianos han tomado como estrategia para mejorar su rentabilidad el sembrar pasifloras para emplean el 100% del fruto, primero extraen la pulpa, y las semillas y cáscaras restantes se las somete a un proceso industrial para elaborar alimentos para animales, los mismos que son luego vendidos a ganaderos.

Para usos gastronómicos es necesario saber elegir un buen maracuyá y según Narda Lepes, en la pagina web del canal el gourmet se debe elegir solo los frutos abollados, arrugados o los que menos pinta tienen. No dejarse tentar por los de piel lisita. Elegir los frutos más pesados estos varían mucho su densidad



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

en la misma plantación, así que pesar varios con las manos, hasta entender que significa "pesado".

A diferencia del maracuyá y la granadilla la piel del taxo es comestible, en el INIAP se la prepara en forma de chips que se pueden usar para decorar postres, y de manera enconfitada como bocaditos.

En algunos países la granadilla por sus cualidades nutricionales, alimenticias y digestivas es recomendada por los pediatras para suministrarla a los bebés como primer alimento a partir de los 4 a 6 meses.

La industria química realiza ensayos y busca aprovechar el aceite que poseen las semillas de las pasifloras en la elaboración de jabones, tintas y barnices, y se espera poder refinarlo para fines comestibles pues según las investigaciones se determina que sus lípidos son similares a los del algodón en valor nutritivo y digestibilidad. (Federación Nacional de Cafeteros de Colombia, El cultivo del Maracuyá, 3).

Como planta ornamental sus hermosas y exóticas flores son muy apreciadas y en Paraguay, como en otros países de Latinoamérica la flor del maracuyá es considerada la flor nacional.

Las pasifloras han pertenecido a nuestros pueblos desde épocas muy antiguas que han prevalecido a pesar de la influencia de nuevas especies introducidas a nuestras culturas ya que poseen excelentes cualidades medicinales, alimenticias, nutritivas y ornamentales, que han permitido que este género se imponga, mejore e incremente su producción y conquiste los mercados internacionales.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

## CAPITULO 2

---

### CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS, VALOR NUTRICIONAL Y BENEFICIOS DE LAS PASSIFLORAS

#### 2.1 CARACTERÍSTICAS ORGANOLÉPTICAS

**2.1.1. MARACUYÁ:** Este fruto de la planta de las familias de las pasifloráceas es conocido también como fruto de la pasión amarillo, el peso promedio del fruto producido en condiciones agronómicas normales, fluctúa entre 58 gr. y 72 gr. máximo.

En el interior del fruto de maracuyá hay una masa de pulpa translúcida de color naranja que contiene unas semillas duras de color gris, de olor fragante y sabor ácido. (Whiteman y Mayhew, 102)

Pesado un fruto maduro mediano el cual fue adquirido en el mercado local, llegó a tener un peso de 160 gr y está constituido proporcionalmente de la siguiente manera:

Cáscara: 93 gr

Interior: 64 gr; el cual esta dividido en:

- Semilla: 16 gr
- Pulpa: 40 gr

Se pierde 8 gr al momento de tamizar las semillas para separar el mucilago y de esta manera obtener la pulpa.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

Para la presente monografía se empleará únicamente el jugo de la fruta, por ser apto para el uso culinario.



Foto #7

Fecha: Octubre 2011

“El jugo o pulpa del maracuyá es de color amarillo por la presencia de carotenoides entre ellos el beta caroteno y se caracteriza por ser de elevado nivel de ácido que es de un 94% aproximadamente. Su olor lo determina un aceite volátil; la glucosa y la fructuosa constituyen fundamentalmente los azúcares reductores y la sucrosa es el azúcar no reductor.” (Guzmán, 28)

En base a la experiencia personal en el uso de la maracuyá he determinado que tiene un sabor agridulce, lo que la hace ideal para la elaboración de ciertas recetas que necesiten un toque exótico.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**2. 1. 2 TAXO:**

La passiflora mollisima, taxo o curuba; llamada también plátano de la pasión, que en su interior encontramos las semillas negras cubiertas por la pulpa anaranjada, la misma que tiene un sabor muy fuerte, ácido y de un agradable olor perfumado. (El taxo, INIAP, 3).

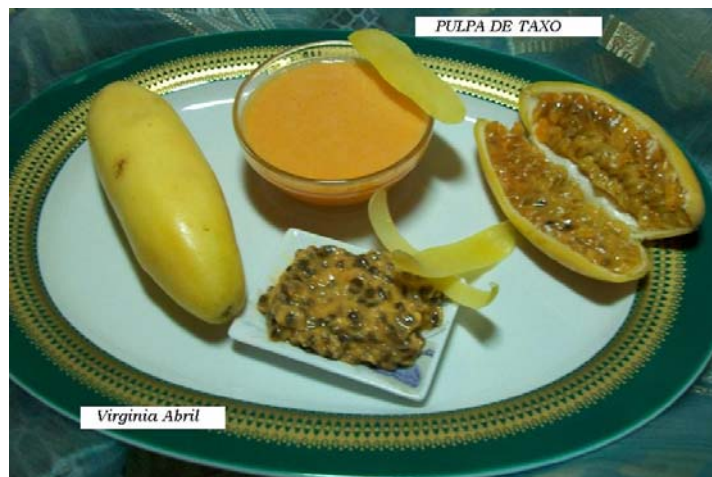


Foto #8  
Fecha: octubre 2011

Pesando un fruto adquirido en el mercado local, de una unidad mediana de taxo se obtiene un peso total de 98 gr; la cual esta dividida de la siguiente manera:

Cascara: 45 gr

Interior: 53 gr: el cual esta divido entre:

- Semilla: 25 gr
- Pulpa: 28 gr

Siempre puede perderse parte del interior al momento de separar el mucilago de la semilla.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

Las semillas se las puede separa de una en una porque la membrana que la recubre es firme e impide que el contenido gelatinoso de la misma se derrame.

Actualmente la corteza es muy apreciada en la gastronomía porque tiene un sabor entre acido y ligeramente amargo que complementa a muchos postres, además que su textura permite emplearlas en frituras tornándose crujientes.  
(Ing. Brito. Entrevista realizada en Estación Santa Catalina, INIAP Quito)

### 2. 1. 3 GRANADILLA

Esta pasiflora posee una pulpa grisácea gelatinosa que contiene unas semillas duras ovals semi-planas con 6 mm, de longitud por 3 a 4 mm de ancho aproximadamente. Su sabor es tenue y de fragancia delicada.



Foto #9

Fecha: octubre 2011





*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

Al realizar el pesaje de un fruto maduro de tamaño mediano de granadilla comprado en un supermercado local, obtenemos un peso de 116 gr., el cual esta repartido de la siguiente manera:

Cascara: 51 gr

Interior: 65 gr; este peso esta dividido entre:

- Semillas: 21 gr
- Pulpa: 37 gr.

Se pierde 7 gr de pulpa al momento del tamizado.

Por su exquisito sabor agridulce y aromático, es una fruta que se consume fresca y con sus semillas. El pH del jugo es ligeramente ácido cítrico. La granadilla es muy sensible al calor, por lo que es necesario trabajar a temperaturas bajas para evitar cambios organolépticos. (INIAP departamento de nutrición, Granadilla).

Sin embargo al momento de elaborar las recetas de salsas tanto de sal como de dulce, su sabor al realizar un almíbar no se pierde, sino que se acentúa y se vuelve más concentrado. El almíbar es la base usada para la elaboración de ambos tipos de salsas.

Por su sabor no tan fuerte combina mejor con el pollo ya que se complementan y no tapa el sabor propio de la fruta.

Para la elaboración de gelatinas se debe elaborar primero un almíbar ya que de hacerlo al natural el efecto gelificante se pierde al cabo de un día, y se fermenta rápidamente, incluso dentro del refrigerador.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

## 2.2 VALOR NUTRICIONAL

### 2.2.1. PASIFLORA EDULIS F., MARACUYA



Foto #10

Descripción: Fruto de Maracuyá

Fuente: Virginia Abril

Fecha: Octubre 2010

El fruto ovoide comestible de esta pasiflora tiene por característica principal su alto contenido en vitaminas y minerales, es fuente de proteínas y carbohidratos, siendo estos primordiales para una buena salud, especialmente para los que están en edad de crecimiento, embarazadas, ancianos, los sometidos a estrés o a altas exigencias físicas, y los fumadores.

Al igual que el resto de las partes de la planta, presenta propiedades tranquilizantes y desintoxicantes, por su contenido de vitaminas B, C y del tipo A, en forma de betacaroteno y riboflavina, fundamentalmente y bastante contenido de niacina, que resulta también muy adecuada para el tratamiento del colesterol y el perfecto estado de los nervios, de la misma manera contiene calcio, pectina y es de bajo contenido en grasas.

<http://www.botanical-online.com/propiedadesmaracuya.htm>.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

Los valores nutricionales que posee esta exótica fruta son muy reconocidos a nivel mundial, La Federación Nacional de cafeteros de Colombia la detalla de la siguiente manera:

**Cuadro #1**

VALOR NUTRITIVO	
DE 0,01 KG DE JUGO DE MARACUYA	
CANTIDAD	COMPONENTE
78 calorías	Valor energético
85%	Humedad
0,80%	Proteínas
0,6 gr	Grasas
2,4 gr	hidratos de carbono
0,2 gr	Fibra
trazas	Cenizas
5,0 mg	Calcio
0,3 mg	Hierro
18,0 mg	Fósforo
684 mg	Vitamina A activa
trazas	Tiamina
0,1 mg	Riboflavina
2,24 mg	Niacina
20 mg	Acido Ascórbico
30	índice glucémico
<b>Fuente:</b> Pág. 4. Federación Nacional de Cafeteros de Colombia, El cultivo del Maracuyá.	



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

En el análisis químico del maracuyá; entre el 72 y el 86% dependiendo de la variedad es agua. Su contenido en grasas, insignificante, se concentra casi por completo en las semillas, y sus proteínas son escasas. En cuanto a los carbohidratos, son más abundantes e incluyen importantes porcentajes de fibra vegetal, tanto soluble en forma de pectinas, como insoluble en las membranas y las semillas.

Su vitamina C (30 mg/100 g), más abundante en la variedad amarilla, se aproxima a la del limón y la naranja. Esta vitamina interviene en la formación del colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, favorece la absorción del hierro, refuerza el sistema inmunitario y ejerce una acción antioxidante, contiene también vitamina A, que ayuda a mantener en buen estado la vista, la piel, el pelo, las mucosas, los huesos y el sistema inmunitario.

El contenido en niacina o B3 (1,5 mg) es el doble o triple que en la mayoría de frutas frescas. Interviene en el metabolismo de proteínas, grasas y carbohidratos, la circulación sanguínea, el crecimiento y la respiración.

También aporta algo de riboflavina o B2 (0,1 mg), importante para la piel, las mucosas y la córnea.

El potasio destaca entre los minerales. El hierro (1,6 mg) puede llegar a representar hasta el 9% de la cantidad diaria recomendada y, además, al ir acompañado de vitamina C, se asimila mejor. Aporta también magnesio (29 mg) y fósforo, que interviene en varios procesos del crecimiento y en la correcta secreción de la leche materna. Ofrece, así mismo, oligoelementos como zinc, cobre o selenio. (Guzmán, 30)

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

### 2.2.2 PASIFLORA MOLLISIMA, TAXO



FOTO #11

Descripción: Fruto de Taxo

Fuente: Virginia Abril

Fecha: mayo 2011

El fruto alargado, de piel muy suave y sedosa de esta pasiflora es conocida comúnmente dependiendo el país, como: curuba, taxo, gullan, pasiflora banano o fruto de la pasión banano, tiene un alto contenido en agua posee una gran riqueza mineral como es el contenido de calcio, fósforo, hierro y vitamínica entre ellas las vitaminas A, B1, B2, B3 y C. La proporción de azúcar es relativamente baja, solo contiene un 6%.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

CUADRO # 2

COMPOSICION NUTRICIONAL DEL TAXO		
Componentes	Contenido de 100 gr de parte comestible	Valores diarios recomendados (basados en una dieta de 200 calorías)
Agua	92%	0
Calorías	25 g	0
Carbohidratos	6,3 g	300 g
Fibra	0,3 g	25 g
Grasa Total	0,1 g	66 g
Proteína	0,6 g	
Ácido ascórbico	70 mg	60 mg
Calcio	4 mg	162 mg
Fósforo	20 mg	125 mg
Hierro	0,4 mg	18 mg
Niacina	2,5 mg	20 mg
Riboflavina	0,03 mg	1,7 mg
Vitamina A	1700 IU	5000 IU
<b>Fuente: Departamento de nutrición y Calidad, INIAP</b>		

Las flores, hojas y tallos poseen características sedantes y tiene gran poder nutricional para las personas de todas las edades.

El INIAP en su granja experimental en la ciudad de Ambato tiene plantaciones de pasiflora mollissima la cual por su alto valor nutricional es muy consumido a nivel mundial y nacional en forma de jugo fresco, refrescos, helados, cocteles,

*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

postres y platos de sal en forma de salsas, y también los chips de su cascara son muy expendidos y consumidos.

### 2.2.3. PASIFLORA LIGULARIS, GRANADILLA



FOTO #12

Descripción: Fruto de Granadilla

Fuente: Virginia Abril

Fecha: octubre 2011

Los frutos redondos de piel encerada y pigmentada de esta pasiflora en su pulpa contienen niveles muy altos de provitamina A, vitamina K, vitamina B2, fósforo, hierro, calcio y también contribuye con fibra, a demás de tener niveles moderados de vitamina C. (S/A guía de las frutas cultivadas, 90)

El Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP) en su Estación Experimental Santa Catalina de la ciudad de Quito en su departamento de Nutrición y Calidad conjuntamente con el Centro de Cooperación Internacional en Investigación Agronómica para el Desarrollo (CIRAD) han elaborado la siguiente tabla nutricional en donde se compara el ecotipo de Granadilla colombiana con el ecotipo de la granadilla ecuatoriano obteniendo de esta manera el siguiente cuadro comparativo:



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

CUADRO # 3

Los datos de la composición nutricional se deben interpretar por 100 g de la porción comestible.

CARACTERIZACION FISICA, QUIMICA Y NUTRICIONAL DE LA PULPA DE GRANADILLA			
ANALISIS		Ecotipo Colombianos	Ecotipo Nacional
Humedad (%)		87,27	91,51
Cenizas (%)		1,43	0,97
Ph		4,33	3,97
Acidez Titulable (% acido Cítrico)		0,66	0,77
Sólidos Solubles (° Brix)		15,8	10,4
Azucares totales (%)		15,47	9,79
Polifenoles Totales (mg/g)		0,3	0,17
Carotenoides Totales (ug/g)		38,94	36,68
Actividad Antioxidante * (umol equivalente Trolox /g)		3	2
	Fructosa	4,81	2,74
<b>Azucares</b>	Glucosa	5,06	2,87
<b>(%)</b>	Sacarosa	1,68	1,83
<b>Á. Orgánicos</b>	Acido Cítrico	5,83	5,55
<b>(mg/g)</b>	Acido Malico	3,75	1,48
	Calcio	26	255
	Magnesio	1095	1316
	Potasio	3730	4746
<b>Minerales</b>	Fósforo	204	153
<b>(ug/g)</b>	Sodio	11	12
	Hierro	3	4
	Zinc	1	2
<b>Fuente: Departamento de nutrición y Calidad y el CIRAD *</b>			





“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

Siendo que estas tres frutas pertenecen al mismo género y familia botánica su composición química no sufre mayores variaciones, como se observa en el siguiente cuadro de composición de vitaminas y minerales

CUADRO #4

<b>COMPOSICION DE VITAMINAS Y MINERALES</b>			
<b>DEL JUGO DE LA PARCHITA <sup>1</sup></b>			
	Maracuyá amarillo	Granadilla	tumbo serrano
Valor energético (cal)	78	51	25
Humedad (%)	85	86	92,6
Proteínas (gr.)	0,8	1,1	0,5
Grasa (gr.)	0,6	0,1	0,1
Hidratos de carbono			
TOTALES (gr.)		11,9	6,2
Fibra (gr.)	0,2	0,3	0,6
Cenizas (gr.)	Trazas	0,9	0,6
Calcio (mg.)	5	7	8
Fósforo (mg.)	18	30	18
Hierro (mg.)	0,3	0,8	0,4
Vitamina A. actividad (mcg.)	684		20
Tiamina (mg.)	Trazas	0	0
Riboflavina (mg.)	0,1	0,1	0,04
Niacina (mg.)	2,24	2,1	1,5
Acido Ascórbico (mg.)	20	20*	52 *
(*) Valores considerados más fidedignos como ácido ascórbico reducido. Los datos están considerados en microgramos.			
(1) Benzo, Carrasco, Bermúdez y Otros (UNA).			
<b>Fuente: Guzmán, 30</b>			



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

### 2.3. BENEFICIOS

Luego de revisar la información de las propiedades y usos del género de las pasifloras, en las diferentes áreas como son la medicina, industria, alimentos; se concluye que los tres frutos estudiados pertenecientes a esta familia: maracuyá, taxo y granadilla, poseen las mismas cualidades químicas, nutricionales y alimenticias por lo que para desarrollar el presente tema se va a realizar un solo análisis.

Las pasifloras son ricas en carotenoides, esenciales para el metabolismo, crecimiento y buen funcionamiento del organismo.

Su elevada composición en vitamina A, útil de manera especial durante los años de crecimiento del hombre, en la funcionalidad de los órganos oculares y en la defensa contra los microbios en su ataque a la piel y mucosas del cuerpo humano y animal.

El fruto contiene alcaloides piridínicos e indólicos, entre ellos pasiflorita, loturina, harmina y harmol contiene además glucósidos cianogenéticos (especialmente en el fruto verde), flavonoides, taninos, ácidos orgánicos y vitamina C.

La parte de la planta con uso terapéutico aprobado por la Comisión Revisora de Productos Farmacéuticos son las hojas frescas las cuales son hervidas en agua y se usan para curar úlceras y contra la tos, utilizándose también el jugo disuelto en agua caliente para la fiebre tifoidea. El tratamiento con pasiflora ha de ser prolongado, de una o dos semanas, se puede tomar en infusión, decocción, polvo, tintura, hidrolatos o extractos; empleándose principalmente las ramas floridas, sin el tallo. (Berdonces, José Luis, 8)



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

El jugo de los brotes (cogollos) es empleado como un antiparasitario especialmente contra la ascárides o lombrices ordinarias, el cual se debe tomar en ayunas.

Es sedante y depresor del sistema nervioso, sobre todo en la zona motora de la médula espinal, por esta razón se utiliza en el tratamiento del insomnio y en las alteraciones monofásicas erógenas, en casos de dolor como migrañas y cefaleas nerviosas en general. A dosis muy elevadas es narcótica, con disminución de los reflejos y obnubilación, e induce a reducir la frecuencia cardíaca. (Berdonces, José Luis, 8)

“Distintos análisis llevados a cabo en Perú, Brasil, Australia, Hawaii, han logrado determinar con precisión que la cáscara tiene entre sus componente un elevado porcentaje de pectina que se acerca al 20% en base seca, la que contiene un 78% de ácido d-galacturónico, así como contiene galactosa que le infiere excelente propiedades gelificantes.” Tiene un elevado porcentaje de almidón como componente de la fruta, el mismo que es mayor que las pectinas, con un valor que fluctúa entre 2 y 2.5%. (Guzmán, 31)

Entre los beneficios alimenticios que brindan estas plantas cabe recalcar el uso de su pulpa para la elaboración de zumos, mermeladas, helados, caramelos, chocolates, salsa gourmet, postres siendo apreciado para la cocina molecular; los alimentos en los que se emplean este género de pasifloras resultan muy atractivos por su particular fragancia, color llamativo, sabor exótico al paladar y por su vistosidad favorece en el garnish de los platos elaborados.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**CAPITULO 3**

---

**GENEROS Y VERDURAS COMBINABLES CON LAS PASSIFLORAS**



Foto #13

Descripción: Fotos de platos elaborados con passifloras

Fuente: Virginia Abril

Fecha: Octubre, 2011

**3.1. Generalidades:**

Una de las tendencias de la gastronomía actual es la mezcla de géneros, que antes no se aceptaban con agrado al paladar, lo que permite que se realicen



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

fusiones que se consideraban hasta cierto punto extravagantes o exóticas, pudiendo realizar elaboraciones agrdulces, fusionando productos de diferentes países en una misma preparación, teniendo estos una gran aceptación a nivel mundial.

Cuando se piensa en plantas exóticas para elaboraciones culinarias tanto de sal como de dulce indudablemente se piensa en el género de la Pasiflora, estas poseen un sabor característico y una fragancia particular que la hacen apta para combinar con la mayoría de géneros alimenticios.

Esta familia presenta diferentes colores en su pulpa, el maracuyá aporta un color amarillo intenso y por el sabor ácido que presenta este género lo hace ideal para reemplazar en parte al limón en la elaboración de aderezos, a más que permite cocer los alimentos en medio ácido. Si bien es cierto no tiene tantas propiedades antisépticas como el limón, sin embargo permite equilibrar el sabor del vinagre con el resto de géneros que complementan la receta.

El taxo o curuba posee un color anaranjado opaco y además que su cáscara tiene como característica que es la única comestible dentro de la familia de las pasifloras, siendo utilizada para la elaboración de chips que aportan textura y color al plato. Su sabor es menos ácido en comparación al maracuyá, por lo que se complementa de mejor manera en la elaboración de postres y salsas.

La granadilla no presenta coloración alguna, su sabor al igual que la fragancia son débiles, y se usa para elaborar platos frescos, así como también para salsas dulces o saladas.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

El maracuyá y el taxo son los más empleados para las elaboraciones ya que permiten que las preparaciones culinarias adquieran un bonito color y una agradable fragancia.

Las pasifloras combinan bien con las verduras en general, porque la acidez que estas aportan les permiten mantener y en algunos casos realzar el sabor propio de cada una, además que adicionan vitaminas y minerales a los ya existentes en las misma y que son necesarios para el correcto funcionamiento del organismo.

Los géneros que mejor combinan con las pasifloras son, los mariscos y crustáceos, aceptan el sabor y olor de estas frutas exóticas; porque les permiten conservar el sabor propio, complementándose y equilibrándose sin desmejorar el sabor de cada uno. De igual manera las carnes de ave y porcinas también fusionan bien los sabores y olores con estas frutas ya que realzan el sabor del genero principal.

### **3.2. DESCRIPCIÓN:**

Al momento de realizar las recetas de la presente monografía, se ha comprobado que las pasifloras combinan con:

**ACELGA:** *beta vulgaris L.*, pertenece a la familia de las Quenopodiáceas y a la variedad Cicla. Vegetal de hojas verdes con un tallo fibroso de color blanco por que para consumirlo debe ser pelado blanqueado o frito para eliminar los oxalatos. Bromatológicamente posee un 91% de agua, hidratos de carbono,



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

fibra y bajas calorías. En la elaboración de las nuevas recetas se la empleo como producto envolvente para el pescado, la cual fue rociada con salsa de taxo complementándose y realizando muy bien los sabores en el paladar. (Bamforth, 20)

**AJÍ:** de la familia Solanaceae, del género Capsicum, comprende a los ajíes, chiles, guindillas o pimientos, se los encuentra de color verde, amarillo, rojo; se los expende frescos, en conserva, secos o en polvo. Su contenido nutricional es alto y son una buena fuente de vitaminas, particularmente de vitamina C y de pro vitamina A en tipos picantes. Los de color rojo poseen abundante cantidad de vitaminas B1, B2 y sales minerales; el grado de picante depende del nivel de capsaicina que segregue; en las recetas se lo empleó para resaltar el sabor de los mariscos y para la decoración del mismo. (<http://taninos.tripod.com/ajiescabeche.htm>)

**AJO:** allium sativum L, de la familia de las liliáceas. Es un bulbo redondeado compuesto de numerosos gajos, conocidos comúnmente como dientes; sus hojas son largas. Del centro de las hojas surge el tallo, rojizo y casi hueco, y en cuyo extremo se esparcen las flores, contenidas en una espata membranosa que se abre longitudinalmente. Esta hortaliza posee una fuerte fragancia, sabor intenso y duradero; que empleado en exceso opaca el sabor del resto de alimentos que estén inmersos en la elaboración del plato, por lo que es recomendable su uso con moderación.

(<http://www.yerbasana.cl/?a=837>)

**ALMENDRA:** Es el fruto del almendro Prunus dulcis, posee una película de color canela que la envuelve, se lo consume como fruto seco y se lo emplea también para elaborar aceites fragantes y usados en la medicina. En la





“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

preparación culinaria fue empleado como polvo (que se obtiene luego de pelarlas, secarlas y triturarlas), para elaborar la masa que cubre al chocolate con curuba ó taxo, los cuales se fusionan y el fruto seco realza el sabor natural de esta fruta, dándole un sabor exótico a esta preparación. (<http://www.wordreference.com/definicion/almendra>)

**APIO:** *Apium graveolens* es una especie vegetal perteneciente a la familia de las Apiáceas. Es originario de la zona mediterránea, posee tallos estriados que forman una gruesa penca con hojas acuñadas. Toda la planta tiene un fuerte sabor mordaz, con la exposición al sol, adquiere un sabor más dulce y el característico aroma que lo convierte en un buen ingrediente de ensaladas y sopas, necesita pelar previamente las fibras del tronco, y puede ser empleado de forma cruda o blanqueándolo para restar un poco su sabor fuerte y modifica también su color a un verde mas intenso. Se puede encontrar todo el año aunque los mejores se encuentran en otoño e invierno. La siembra se realiza en dos épocas: invierno y primavera. En las preparaciones elaboradas realzo el sabor de la marinada de mariscos con maracuyá. (Bamforth, 25)

**BRÓCOLI:** *brassica olerácea L,* Otras especies de esta familia son el repollo, la coliflor, el colinabo, la col de Bruselas y el llamado brócoli chino. Esta hortaliza es un híbrido que busca mejorar el sabor, aspecto y color de los repollos, se lo encuentra de color verde pálido, verde intenso y morado, se lo cocina en agua hirviendo con sal y mantequilla, una vez que rompa nuevamente el hervor, es necesario cortar la cocción colocándolos en hielo para conservar su color intenso; usándolo como acompañante vegetal en la preparación de carne de cerdo con salsa de taxo, ya que aporta color, y combina de manera muy exótica con este plato. (Avila, 308)





*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

**CALAMAR:** pertenecen a la orden de moluscos cefalópodos, debido a su "hueso" calcáreo, conocido como pluma o caña = calamus en latín. Para su consumo se debe pelar primero el cuerpo o manto que posteriormente puede rellenarse o cortarse en filetes planos, aros o bastones realizando una fritura, siendo también popular a la plancha y guisado, muchas veces en su propia tinta, que participa como ingrediente en algunas recetas. Es un molusco de sabor y olor fuerte, pero que combina bien con los sabores agrídulces y exóticos como el taxo o curuba.

([http://www.delbuencomer.com.ar/index\\_archivos/calamar.htm](http://www.delbuencomer.com.ar/index_archivos/calamar.htm))

**CAMARONES:** son crustáceos marinos o de agua dulce, conocidos popularmente como camarones, quisquillas, esquilas o gambas. De cuerpo comprimido y la coraza poco consistente que se la emplea para elaborar fondos y salsas. Es un producto de cocción rápida, se debe cocer en agua hirviendo durante solo dos minutos, caso contrario su consistencia se vuelve cauchosa y su tamaño se reduce demasiado perdiendo su textura tierna. Tiene un leve sabor dulce por lo que es ideal para combinarlas con cualquier género de las pasifloras. (<http://library.thinkquest.org/C005501F/camaron.htm>)

**CANGREJO:** Los cangrejos son crustáceos del orden de los decápodos (diez patas). Los cangrejos más consumidos en el Ecuador son el cangrejos rojo; la pangora que posee su uña negra; los cangrejos azules y las jaibas. Sus pinzas son el primer par de patas y las emplean en la captura y manipulación del alimento, para el cortejo y para defenderse. Entre el 15 de agosto a 15 de septiembre se impone la veda de cangrejo por estar en proceso de crecimiento; y entre el 15 de enero al 15 de febrero por estar en apareamiento también rige la veda del consumo de este crustáceo. De este crustáceo se consume preferentemente sus uñas, su carne es blanca, de un sabor dulce y olor suave; por ello es compatible con pescados, mariscos y las frutas de la pasión. (<http://www.profesorenlinea.cl/fauna/cangrejo.html>.)



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**CEBOLLA:** Pertenecen al género *Allium* de la familia Liliáceas. Originarias de Asia Occidental, actualmente es una de las hortalizas más cultivadas en todo el mundo dentro de este genero se encuentra las cebollas perlas, coloradas, puerros, cebolleta, cebollino, cebollín. La planta de la cebolla posee un bulbo formado por numerosas capas gruesas y carnosas al interior, los bulbos tienen aspectos muy diversos: globosos, deprimidos, discoidales, forma de peonza, piriforme, etc., Las cebolletas, cebollino no forman verdaderos bulbos, sino un engrosamiento del conjunto de hojas en su base. La cebolla se diferencia de la cebolleta y cebollino porque estos desarrollan 2 a 6 brotes o ramificaciones de tamaño parecido y que se cosechan al estado verde y constituyen el órgano de consumo de la especie. La cebolla por su sabor dulce y textura firme son el ingrediente principal y la base de casi todos los platos de elaboración culinaria; en el caso de las cebolletas y cebollinos son muy apreciados tanto por su fino sabor como para decoraciones culinarias en platos terminados, en la elaboración de salsa con las pasifloras se usa el cebollino y la cebolla perla porque poseen un sabor mas suave y combinan muy bien con el almíbar elaborado de estas frutas. (Teubner, 184)

**CEDRÓN:** *Lippia citriodora*, Arbusto muy aromático originario de América del Sur. El desarrollo de la planta requiere un clima soleado y húmedo. Florece a finales de la primavera. El momento adecuado para la recolección de las hojas es a finales del verano. Se emplea realizando una infusión para formar posteriormente una mermelada o una gelatina que se emplea en el uso de cocteles y postres, también para elaboración de crujientes que decoran muy bien los platos asiáticos pero sobre todo los postres. Su fragancia y sabor combinan muy bien con el sabor del taxo.

(<http://www.hierbasdelplata.com.ar/hierbarg/cedron.htm>,)



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**CHAMPIÑONES:** *Agaricus bisporus*. El champiñón es un hongo formado por un sombrero de forma semiesférica o plana y pie cilíndrico, normalmente de color blanco pero que se transforma en color crema o marrón en su madurez, mide entre 5 a 12 cm de diámetro. El champiñón es muy empleado en la alta gastronomía, para su utilización es recomendable frotarlo con un limpión humedecido ó pelarlo, no se recomienda lavarlo porque absorbe demasiada humedad. Posee un sabor terroso, textura arenosa y es ideal para combinar en ensaladas, carnes; se lo consume salteado y combina con sabores exóticos como el maracuyá. (Teubner, 194)

**MAIZ:** Es una planta gramínea de origen centroamericano, fue la base de la alimentación de las culturas Maya, Azteca e Inca; se presenta con forma de espiga llena de granos carnosos amarillos o blancos y se la utiliza de diversas formas en la gastronomía americana. Se consume desgranado en ensaladas, guisos y otros platos. Es la variedad más tierna y sabrosa por su sabor dulzón. También se lo consume cocido entero, asado aderezado con mantequilla y sal. Cortado en pedazos en sopas, guisos o pucheros. Molido para chumales, humitas, postres y pasteles. También existen una presentación de este producto la cual es cosechada cuando son aun muy pequeñas y no han crecido, se los conoce como baby corn o choclitos baby, que se presentan en conserva usados principalmente en la cocina gourmet ya que hacen mas vistosos las decoraciones de los platos, y por su sabor combina muy bien con hongos y el sabor exótico de las pasifloras. (Astiasaran, 152)

**CHOCOLATE BLANCO:** El chocolate blanco es elaborado con azúcar, manteca de cacao y leche. El punto de fusión de la manteca de cacao es lo suficientemente elevado para mantener el chocolate blanco sólido a temperatura ambiente, pero lo suficientemente bajo como para hacer que se



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

funda en la boca. En contraste con el color normalmente oscuro del chocolate, el chocolate blanco es amarillo claro o marfil, el cacao se añade en forma de manteca en lugar de sólidos, y por su alto contenido en manteca de cacao lo hace ideal para fusionar con frutas de la pasión ya que se combinan y armoniza perfectamente.

**CHOCOLATE NEGRO:** El chocolate es originario de América Central, es el alimento que se obtiene mezclando azúcar con dos productos derivados de la manipulación de las semillas del cacao: una materia sólida como es la pasta de cacao y una materia grasa que es la manteca de cacao. A partir de esta combinación básica, se elaboran los distintos tipos de chocolate, como son el amargo, semi amargo, de leche, que dependen de la proporción entre estos elementos y de su mezcla o no con otros productos tales como leche y frutos secos. (Schuhmacher, Karl et al, 42)

**CHULETA DE CERDO:** La chuleta es una parte de la carne cercana a las costillas del animal. Corte ideal por su contenido de grasa y hueso que ayudan a mantener una textura tierna y húmeda en su interior, la carne de cerdo en general combina muy bien con los sabores agridulces y exóticos. (<http://www.botanical-online.com/animales/cerdo.htm>)

**COL MORADA:** Nombre científico: Brassica oleracea var. Capitata; nombre común o vulgar: Col lombarda, Col roja, Col morada, repollo rojo. Muy semejante al repollo, pero menos cerrada, y de color encendido morado. La col lombarda es de sabor ligeramente dulce, que se caracteriza por el atractivo de su color. Es una variedad seleccionada de la col común cultivada en toda Europa. Por su color y su sabor combina armónicamente con las pasifloras no



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

solamente por aportar color al montaje del plato, sino por que al tener una vinagreta formada por extracto de maracuyá tiene sabor aun más exótico. (Rowney, 117)

**CORVINA:** Pertenece a la familia de las sciaenidae y de la clase actinopterygii, la textura de este pescado es diversa ya que existen muchos tipos pero el más consumido es el lomo de penca este es muy especial y apreciada en todo el mundo por su versatilidad y facilidad de combinación, es un producto de textura tierna, sabor agradable y ligeramente salado, combina perfectamente con salsas de frutas un tanto agrídulces, como es el caso de la salsa de maracuyá. (Wright, Jeni et al, 12)

**FRESAS:** conocida también como frutilla, pertenece a la familia de las Rosáceas y a su vez, al género de las Fragarias. Es originaria de América, su sabor ácido, dulce y su color intenso lo hacen una de las frutas mas usadas para decoración y elaboración de postres y ensaladas frescas, al combinarlas con frutas exóticas de la familia de las pasifloras surgen platos con excelentes resultados organolépticos. (<http://www.botanical-online.com/fresa.htm>)

**HARINA:** es el polvo fino que se obtiene al moler cereales y así como también de alimentos ricos en almidón. La mas comercial y usada a nivel mundial, es la obtenida del trigo, con la cual se elaboran todo clase de pasteles, galletas, biscochos y en la repostería en general, de igual manera para espesar salsas en la cocina de sal, la textura que se obtiene es mas fluida y menos gelatinosa que con el almidón de maíz, en el presente trabajo fue utilizada para la elaboración de los biscochos con los cuales se realizo los postres. (<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Chef/harina.htm>)



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**HIERBA BUENA:** Pertenece a la familia de las Labiadas. Es una planta de semi-sombra y terreno húmedo, llega a medir 80 ctms., de alto, su tallo es recto y piloso, sus hojas son ovadas, dentadas de color verde oscuro. Sus flores son muy pequeñas y violáceas. Se elabora una infusión con sus hojas y con esa base se elabora un almíbar o realizando una chiffonnade se puede agregar a otras preparaciones acentuando su sabor único y extravagante, al igual que el cedrón sus hojas también sirve para realizar crujientes, que mezclado con frutas exóticas realzan sus sabores.

(<http://articulos.infojardin.com/aromaticas/Fichas/Hierbabuena.htm>)

**HUEVO:** Este producto es rico en proteínas, principalmente albúmina que es la clara o parte blanca y lípidos o grasas que se encuentran en la yema. Es un alimento de fácil digestión, componente principal de múltiples platos dulces, salados, de la salsa mayonesa y todas las salsas que derivan de este producto; la versatilidad del uso gastronómico de este se debe a sus propiedades coagulantes, espumantes, emulsionantes, colorante, aromatizante, anticristalizante, y aglutinante, se dice que un huevo está fresco para el consumo humano cuando tiene hasta 28 días desde la puesta de la gallina. Por su versatilidad y sabor neutro combina muy bien al momento de elaborar biscochos con pasifloras. (Rowney,211)

**JENGIBRE:** Pertenece a la familia de las Zingiberáceas. Lo que se consume es el rizoma de una planta tropical llamada Zingiber officinale., es originario de la India y China. Es considerado una raíz sobretodo medicinal pues es empleada para curar diversos males como la mala circulación, cálculos en los riñones, cólico menstrual, gripes, afecciones a la garganta, etc. Es una raíz dura y llena de nudos de color blanco grisáceo, tiene un sabor dulzón, picante, con un toque amargo, sobre todo el seco, de aroma dulce, amaderado, pero fresco a la vez. Por su sabor fuerte tiende a opacar al resto de elementos que son parte de la elaboración del plato, utilizándolo en cantidades pequeñas



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

ayuda a realzar los sabores, combina muy bien con el maracuyá y es uno de los ingredientes principales para la elaboración de la preparación peruana llamada leche de tigre, la cual es la base principal de los cebiches y tiraditos. (<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1912>)

**LECHE CONDENSADA:** Es leche de vaca a la que se le ha extraído agua y agregado azúcar, lo que resulta en un producto espeso y de sabor dulce que puede conservarse durante varios años envasado sin refrigeración mientras no se haya abierto. La versatilidad de este producto ayuda a que sea utilizada en coctelería, repostería, e incluso para salsas agrídulces que acompañen a las carnes, en combinación con el maracuyá y el taxo ayuda para resaltar sus sabores característicos.. (<http://www.tenersalud.com/2008/04/02/leche-condensada/>).

**LECHE EN POLVO:** Se obtiene mediante la deshidratación de leche pasteurizada. Este proceso se lleva a cabo en torres especiales de atomización, en donde el agua que contiene la leche es evaporada, obteniendo un polvo de color blanco amarillento que conserva las propiedades naturales de la leche. Se utiliza en preparaciones de repostería y panadería, aporta calcio, sabor y textura, se usó mezclándolo con polvo de almendras y taxo lo cual ayudo a resaltar los sabores de la fruta de la pasiflora. (<http://www.educar.org/inventos/lecheenpolvo.asp>)

**LECHE EVAPORADA:** es un proceso en el cual a la leche de vaca se le ha retirado aproximadamente un 60% de agua, el resultado es un concentrado de leche altamente nutritivo. Es lo que en la cocina actual se denominaría una reducción de leche. Por su sabor es el completo ideal para ciertas preparaciones de sal como es la leche de tigre base principal de los ceviches peruanos, pero principalmente se usa en coctelería y repostería. Combina muy





“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

bien con las frutas exóticas.  
(<http://www.gastronomiaycia.com/2008/05/15/leche-evaporada/>)

**LECHUGA:** su origen se debate entre Asia Menor y Asia Central, actualmente se halla extendida por todo el mundo. En nuestro mercado se encuentran varios tipos de lechuga, que presentan diferentes formas y colores, variando desde el verde pálido hasta el verde intenso y aún el morado en el radiquio, se les conoce con los nombres de lechuga: rizada, común, romana, crespá, radiquio, etc. La lechuga es tan versátil que se la encuentra en cualquier alimento desde la entrada, plato fuerte y como ensalada, es una fuente de hierro, fibra, por su textura y sabor se presta para elaboraciones de ensaladas, cremas y sopas; combina con todos los alimentos, por este motivo se ha convertido en un acompañante principal en todas las preparaciones culinarias, con una vinagreta de frutas de la pasión combina muy bien, realza los sabores y aporta color a las preparaciones. (Laurosse Gastronomique en Español, 40)

**MAICENA:** Es fécula o almidón de maíz, este producto es ideal para repostería, galletería, masas y preparados de salsas como crema pastelera, crema inglesa; es empleada también para ligar todo tipo de salsas por su propiedad espesante, al fusionarse con las pasifloras nos ayuda a dar una textura lisa a las salsas tanto dulce como saladas usadas para la elaboración de los diferentes platos. (<http://www.wordreference.com/definicion/maicena>)

**MANTEQUILLA:** Es resultado de batir la crema de leche con agua. Aporta textura, sabor, grasa y vitaminas a las preparaciones. Su sabor es mucho más agradable que la margarina vegetal. Se usa en muchas preparaciones culinarias como postres, platos fuertes, salsas pero siempre con precaución al momento de derretirla puesto que por la presencia de proteína se quema con



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

gran facilidad, en las preparaciones realizadas en este trabajo se realzo y combino a la perfección con las pasifloras. (Rowney, 263)

**MANTEQUILLA DE MANÍ:** o crema, manteca de maní o cacahuates es una pasta elaborada de maníes tostados y molidos, generalmente bien salada o endulzada. Se comercializa en supermercados y otras tiendas de venta de comestibles, pero puede ser elaborada en casa. Se lo utiliza en repostería y es la base de muchos platos típicos de la costa ecuatoriana, también se la puede consumir sola, combina perfectamente con las pasifloras. (<http://www.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/1338741/Mantequilla-de-mani.html>)

**MAYONESA:** es una salsa emulsionada fría elaborada principalmente a base de huevo entero y aceite vegetal batidos. Generalmente se la sazona con sal, zumo de limón y/o vinagre. Se trata de una salsa de origen español emparentada culinariamente con el alioli. Sirve de base para aderezar ensaladas o acompañar bocaditos, crudités, etc. Se uso en combinación con yogur natural y pulpa de taxo obteniendo un resultado exótico. (<http://es.wikipedia.org/wiki/Mayonesa>)

**MIEL DE ABEJA:** Es un fluido dulce y viscoso producido por las abejas a partir del néctar de las flores o de secreciones de partes vivas de plantas o de excreciones de insectos chupadores de plantas. Las abejas lo recogen, transforman y combinan con la enzima invertida que contiene la saliva de las abejas y lo almacenan en los panales donde madura. Además la miel es una secreción que fue consumida anteriormente por éstas. Su uso va más allá de lo gastronómico pues es requerido en la medicina para elaborar cremas,



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

mentoles, gotas; su propiedad endulzante es 25 veces más que la del azúcar blanco. En la gastronomía se la usa para vinagretas, salsas agrídulces y postres, se combina muy bien con frutas exóticas como es el caso del taxo. (<http://www.dietas.com/articulos/miel-de-abeja.asp>)

**MORA:** Son frutas o bayas de color rojo, rosa o azul intenso, de sabor ácido y un tanto dulce, utilizadas principalmente para jugos, postres, salsas e incluso perfumería. Aporta color, textura, se las puede combinar con las pasifloras obteniendo un sabor muy exótico. (Teubner O, 57).

**NARANJA:** Es una fruta cítrica, carnosa, que posee abundante vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Su sabor es realmente soberbio por su acidez y dulzura. Se lo consume en forma de jugos, zumos y con su zumo, cáscara y gajos se obtienen excelentes preparaciones de repostería y salsas agrídulces que complementan también los platos de sal; su sabor se fusiona muy bien con los sabores de las pasifloras. (Teubner C, 326)

**NUEZ:** Fruto llamado nuez o núcula. Un tipo de fruto seco como las avellanas, bellotas o castañas. Son el fruto del Nogal, su nombre científico es *Juglans regia*. Son el complemento ideal de ensaladas y postres, por su sabor y textura se complementan con casi todos los alimentos. Se usan ampliamente en repostería, y para decoración de platos, resaltan los sabores al combinarlas con las pasifloras y chocolate. (<http://www.botanical-online.com/nuecespropiedades.htm>).

**PAPAS:** Es un tubérculo de la familia de las solanáceas, es originario de América latina, es tan difundido que actualmente se conoce más de 5000 variedades alrededor de todo el mundo; solo en el Ecuador existe 400 variedades de papas, como ejemplo: la chaucha, la esperanza, la gabriella, la



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

bolona, la super chola, tempranera, la catalina etc. La papa es un alimento de fácil digestión y con un alto índice glicémico es decir; alimentos que se degradan rápidamente, se convierten en glucosa y se absorben. Dentro de la gastronomía la papa es versátil por su textura, color, y contenido de almidón; las papas son la base de muchos platos típicos como: yaguarlocro, ají de carne, llapingacho, tamal de papa, papas con cuero, guata, etc ; y a nivel mundial las famosas papas al horno, papas gratinadas y papas fritas, entre muchas preparaciones más. La ventaja que tiene la papa es que su sabor se encaja muy bien a cualquier tipo de alimento e incluso con los sabores exóticos de las pasifloras que en combinaciones con carnes y pescados completa la fusión de sabores. Por su textura arenosa combina muy bien con salsas agrídulces elaboradas con taxo, maracuyá o granadilla, realzando de esta manera los sabores del plato.

(<http://www.potato2008.org/es/lapapa/origenes.html>)

**POLLO**: Ave de corral de consumo a nivel mundial, de la cual se obtienen seis presas y queda la pechuga que es la parte frontal; la misma que no tiene contenido de grasa en su interior, (siendo por este motivo la mas apreciada para régimen alimenticio). La pechuga o suprema como se la conoce en el área gastronómica, preferentemente se la usa para abrirla y rellenarla, de esta forma se obtiene un mejor sabor y textura, para darle un poco más de humedad se la acompaña con diversos tipos de salsas; dependiendo del relleno que contenga combina muy bien con los sabores exóticos de la granadilla. (Teuber, 24)

**PEREJIL**: Planta umbelífera de tallos erguidos y hojas pecioladas flores muy pequeñas y amarillas. Aunque es una planta de climas cálidos y terrenos



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

humíferos, resiste muy bien al frío y se adapta a todo tipo de terrenos. Contienen vitamina C, A, hierro, calcio y caroteno. Sus variedades varían de sabor entre suave y fuerte. La variedad crespita ayuda a la decoración de los platos aportando no solo sabor sino textura y vistosidad por su color y diseño. Una de las ventajas gastronómicas que presenta el perejil es la facilidad de poder tenerlo picado por al menos dos días de anticipación, pues luego del proceso de curado del mismo que consiste en lavarlo dentro de un limpión con agua fría y secarlo completamente; se conservará sin marchitarse ni perder color. Dentro de las preparaciones elaboradas se lo utilizo para decorar los platos terminados.

(<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/hierbas/perejil.htm>)

**PIMENTÓN ESPAÑOL:** El pimentón o ají de color es un condimento en polvo de color rojo y sabor característico obtenido a partir del secado y molido de determinadas variedades de pimientos rojos. Es ingrediente fundamental de platos típicos españoles, en la gastronomías húngara lo emplean abundantemente. Actualmente Perú es el primer exportador de este producto a nivel mundial, donde su uso es cotidiano y de preferencia fresco, como ingrediente de los diferentes potajes nacionales. Se usa para la elaboración de numerosos platos. Este producto nos ayuda para dar color y sabor a los platos y de esta manera obtener un resultado óptimo y vistoso para el cliente. En combinación con las pasifloras realza el sabor de las preparaciones.  
(<http://www.clubsasson.com/index.php?id=238>)

**PIMIENTO ROJO:** El pimiento es el fruto hueco de una planta herbácea. Pertenece a la familia de las Solanáceas y al género Capsicum. Entre ellas se encuentran el pimiento, el tomate y la berenjena, de gran relevancia en la alimentación. Por su sabor, textura y color son el complemento ideal de los



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

alimentos y de las frutas de la pasión en combinación de otras verduras.  
(Rowney, 343)

**PLÁTANO:** De la especie es *Musa paradisiaca* y pertenece a la familia de las Musáceas, su origen es asiático y se cultiva en todas las regiones tropicales y subtropicales de América. En el Ecuador se conoce el plátano maduro y el verde; el plátano maduro a más de comérselo como una fruta, se lo consume frito, cocido, al horno, asado, relleno, apanado etc.; y además son la base de postres y es excelente acompañante en platos de sal;. El plátano verde se lo tiene que cocer para poder ser consumido, puede ser al horno, frito, o cocido, realizando chips de cualquiera de los dos; se aporta textura y altura a las preparaciones y son un complemento perfecto para las preparaciones a base de pasifloras. (<http://agora.ya.com/zarzuferya/platano.htm>)

**RÚGULA:** su nombre científico es *Eruca sativa* mill, su olor es como a picante y sabe levemente a naranja. Puede añadirse a cualquier ensalada o puede hacerse una ensalada sólo con ellas. Combina muy bien con las patatas, pasta, pizzas. Las ensaladas suelen hacerse con lechuga y achicoria, añadiendo los tallos y las hojas verdes de la Rúgula. Se usa fresca. Y acompañadas de una vinagreta exótica elaborada con curuba o maracuyá se fusionan muy bien y por su sabor agridulce resaltan los sabores.  
(<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/hierbas/rucula.htm>)

**TEQUILA:** Es el aguardiente emblemático de México, se lo obtiene mediante la destilación del mosto fermentado que se obtiene del corazón del agave azul; pudiéndose encontrar variedades amarillas e incoloras; tiene entre 38 y 40°



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

alcohólicos; este aguardiente tiene un sabor muy fuerte por lo que con las frutas de la pasión combina muy bien y ninguno de los elementos se pierde sino que se resaltan. (<http://linux.itgo.com/>)

**TILAPIA:** Es un pez que soporta las altas densidades poblacionales por lo que es ideal para criarlo en estanques, se lo puede cultivar en aguas dulces y saladas y en diferentes tipos de climas, desde la costa hasta las altas montañas. Su carne es blanca un poco grasosa, y de sabor fuerte y terroso por lo que aporta gran sabor a las preparaciones culinarias, se combina muy bien con el sabor del maracuyá, ya que este oculta un poco su sabor tan peculiar. (Wright, 16).

**TOMILLO:** Planta perenne aromática de la familia de las labiadas de 10 hasta 40 cm de altura. Los tallos van cubiertos de cortos pelos y poseen hojillas de 4 a 10 mm de largo, elípticas y sentadas o de peciolo corto. Las flores se disponen en espigas y son de color pálido. Toda la planta despide un intenso aroma. La parte útil de la planta son las hojas y flores Su uso es fundamental en la comida mediterránea; su sabor fuerte entre clavo de olor, alcanfor y menta sirve para marinadas y cocciones largas puesto que su sabor no se pierde sino que se va fundiendo a medida que se prepara el guiso. Su sabor es combinable con carnes, en vinagretas con frutas exóticas como las pasifloras, aderezos de parrilladas como el chimichurri, salsa y hasta helados. (<http://www.clubsasson.com/index.php?id=218>)





*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

**VAINILLA:** este condimento es el fruto de la orquídea **Vanilla planifolia**. Sus flores son pequeñas y de un color amarillo limón, y aunque estas son muy fragantes, las carnosas vainas que da la planta, aunque carecen totalmente de aroma hasta el momento en que se secan y curan, son las que proveen ese sabor y olor característico de la vainilla. Este condimento es ideal en el área de repostería y combina muy bien con todos los alimentos, incluyendo las pasifloras. (<http://www.cocina.org/tag/vaina-de-vainilla>).

**YOGUR NATURAL:** Es un producto lácteo obtenido mediante la fermentación bacteriana de la leche. Si bien se puede emplear cualquier tipo de leche, la producción actual usa predominantemente leche de vaca. La fermentación del azúcar de la leche, en ácido láctico es lo que da al yogur su textura y sabor característico. Se lo utiliza para la elaboración de aderezos para ensaladas, helados y mezclándolo con frutas exóticas y cítricas, con mayonesa o crema de leche. ([http://weblogs.clarin.com/cocinate/2007/08/24/yogur\\_natural/](http://weblogs.clarin.com/cocinate/2007/08/24/yogur_natural/))

**ZANAHORIA:** su nombre científico es *Daucus carota*, pertenece a la familia de las Umbelíferas y es de origen del centro de Asia, Afganistán; es una hortaliza bianual de clima frío y con raíz gruesa; en nuestros mercados se encuentran las zanahorias amarillas, las blancas, las moradas y la baby que poseen un sabor bastante dulce. Esta hortaliza se la consume crudos o al vapor, en cremas, purés, mermeladas, postres y son un excelente acompañante como ensalada de todas las preparaciones gourmet, aportando sabor olor y color a los diferentes platos. En la elaboración de los platos del presente trabajo se utilizo la zanahoria amarilla como relleno para un pollo que se acompañó con salsa de granadilla la cual fue una perfecta fusión de sabores, en cuanto a la zanahoria baby se la uso para acompañante del plato, y la zanahoria blanca para realizar un puré que acompañó al pollo. (<http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/zanahoria-zanahorias.htm>)

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**CAPITULO 4**

**FICHAS TECNICAS DE RECETAS CREADAS**



**Foto #14**

**Descripción: Pulpas de pasifloras**

**Fuente: Virginia Abril Gómez**

**Fecha: Octubre 2011**

Existe desde la antigüedad la creación de recetas y ha ido evolucionando con el paso de los años y se ha complementado gracias a la aplicación de métodos y técnicas culinarias existentes.

La creación de nuevas recetas dentro de la gastronomía implica fusión y complemento de sabores que la hagan una preparación única.

Con este concepto se han creado entradas, sorbetes, platos fuertes, postres, bocaditos y bebidas alcohólicas y no alcohólicas, fusionando las pasifloras con diferentes géneros y verduras que combinadas realzan todos los sabores de cada plato.



*UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA.*



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**4.1 ENTRADA:**



**Foto #15**  
**Descripción:** Entrada de mariscos  
**Fuente:** Virginia Abril  
**Fecha:** octubre 2011

Las entradas son elaboraciones culinarias servidas como primera opción en una comida gourmet, generalmente poca cantidad ya que es parte de un conjunto de platos a ser degustado.

De estas preparaciones tenemos diferentes presentaciones y usualmente son elaboradas en base a mariscos o con base de masas o acompañados con lechuga, rúgula y una emulsión o vinagreta.

Así como también puede ser una entrada caliente como una sopa, consomé, crema o un pastel horneado de géneros.

Estas preparaciones se sirven en diferente tipo de vajillas, estas pueden ser de cristal, de cerámica, porcelana, con formas y colores variados.

Teniendo como regla principal evitar repetir el mismo género cárnico en la entrada y en el plato fuerte para de esta manera tener una comida equilibrada.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA DE MISE EN PLACE:

ESPECIAL DE MARISCOS		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa y Uñas de Cangrejo. Corvina cortada en cubos. Calamar limpio y cortado en aros. Lechuga desinfectada. Pulpa de maracuyá Jugo de limón	Ensalada fresca con mariscos	Se puede servir en plato o en copa. Puede servir de relleno de tartaletas para bocaditos.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA TECNICA DE:

ESPECIAL DE MARISCOS			FECHA: Octubre 10,2011			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
80	Uñas de cangrejo	gr	60	100%	1,27	0,95
420	pulpa de cangrejo	gr	50	100%	7,92	0,94
250	Corvina	gr	80	100%	5,34	1,71
250	Calamar	gr	42	70%	2,44	0,41
37	Lechuga	gr	25	80%	0,6	0,41
1960	Maracuyá	gr	50	30%	2	0,05
100	Ajo	gr	1	90%	1,38	0,01
25	Apio	gr	5	100%	0,1	0,02
490	leche evaporada	gr	25	90%	1,61	0,08
150	Jengibre	gr	2	90%	0,4	0,01
500	Sal	gr	6	100%	0,35	0,00
25	Pimienta molida	gr	1	100%	1	0,04
25	Culantro	gr	5	100%	0,25	0,05
300	Limón	gr	180	30%	1	0,60
450	Cebolla	gr	10	80%	1,5	0,03
25	glutamato mono sódico	gr	3	100%	0,7	0,08
70	ají rojo	gr	3	80%	0,19	0,01
500	aceite de oliva	ml	5	100%	3,5	0,04
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>			<b>553 gr</b>		<b>TOTAL</b>	<b>5,45</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 2 DE:</b>		<b>276 gr.</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>			<b>2,73</b>
<b>TÉCNICAS</b>			<b>FOTO</b>			
<p>1. En un bowl mezclar jugo de limón, jengibre, ajo, cebolla, glutamato mono sódico, ají rojo, aceite de oliva, culantro, 10 gr de corvina cruda, sal, apio; mezclar por 5 minutos haciendo presión hasta integrar todo obteniendo los sabores de todos los ingredientes.</p> <p>2. En un poco de esta mezcla colocar la corvina cortada en cubos y dejar reposar hasta terminar la preparación.</p> <p>3. Una vez realizado los anillos de calamar, cocerlos en agua con ajo, sal, pimienta y comino, durante 3 minutos máximo para evitar que se vuelva cauchoso.</p> <p>4. A la mezcla 1, añadirle la pulpa de maracuyá, la leche evaporada y colocar ahí el calamar cocido, la pulpa de cangrejo y las uñas de cangrejo e integrar la corvina que reservamos. Mezclar cuidadosamente para evitar romper el cangrejo.</p> <p>5. Realizar el montaje del plato colocando las uñas de cangrejo, luego la mezcla realiza y decorarlo con lechuga y chips de verde.</p>						



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”


FICHA DE MISE EN PLACE:

ENSALADA DE CAMARONES		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Camarones, limpios y desvenados. Cebolla, ajo, ají rojo y amarillo cortado en brunoise. Aguacate sin cascara. Pulpa de taxo. Jugo de limón. Cascara de taxo cortado en chips.	Entrada fresca con camarones y vegetales con una cremosa emulsión de yogurt, mayonesa y ajíes, con salsa de taxo y chips de cascara de taxo, y dulce salsa teriyaki	Con mandolina cortar laminas de la cascara de taxo, blanquear y pasar por harina y fritos en aceite. Se puede servir como entrada o plato fuerte ligero.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA TECNICA DE:

ENSALADA DE CAMARONES			FECHA: Octubre 10,2011				
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.	
37	Lechuga	gr	25	100%	0,6	0,41	
200	Aguacate	gr	100	80%	0,4	0,20	
150	col morada	gr	25	100%	0,25	0,04	
450	Camarones	gr	78	100%	3,5	0,61	
100	ají rojo	gr	5	100%	0,19	0,01	
100	ají amarillo	gr	5	100%	0,19	0,01	
1000	Taxo	gr	100	60%	1,67	0,17	
1000	Aceite	gr	2	100%	2,31	0,00	
1000	yogur natural	gr	10	100%	2,3	0,02	
50	Mayonesa	gr	15	100%	1,07	0,32	
395	salsa teriyaki	ml	5	100%	4,5	0,06	
100	Ajo	gr	1	100%	1,38	0,01	
250	Mantequilla	gr	5	100%	1,74	0,03	
450	cebolla perla	gr	5	80%	0,75	0,01	
450	Azúcar	gr	15	100%	1	0,03	
450	Sal	gr	5	100%	0,35	0,00	
100	Pimienta	gr	1	100%	1	0,01	
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>					<b>402 gr</b>	<b>TOTAL</b>	<b>1,95</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 2 DE:</b>		<b>201 gr</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>			<b>0,975</b>	
<b>TÉCNICAS</b>			<b>FOTO</b>				
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocer durante dos minutos los camarones limpios en agua con sal, ajo, comino; reservar fuera del líquido.</li> <li>2. Cortar el aguacate diagonalmente, reservar.</li> <li>3. Realizar una mermelada con la pulpa de taxo y azúcar.</li> <li>4. En una olla colocar la mantequilla y el ajo y la cebolla perla cortados en brunoise, sofreír, desglasar con vino blanco y colocar la mermelada, hervir para dar punto, colocar sal y pimienta y si es necesario espesar con 1/2 cda de maicena diluida en agua fría.</li> <li>5. Mezclar el yogurt, con mayonesa, sal, pimienta y jugo de limón, y los ajíes cortados en brunoise.</li> <li>6. Para el montaje, colocamos el aguacate en el centro y lo abrimos en forma de J, en la curva de la forma colocamos la lechuga y la col morada, bañamos con la mezcla de yogurt, en el borde del aguacate colocamos los camarones y bañamos con la salsa de taxo y decoramos con la salsa teriyaki y con chips de cascara de taxo.</li> </ol>							

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

#### 4.2. SORBETES:



Foto #16

Descripción: Sorbete  
Fuente: Virginia Abril  
Fecha: octubre 2011

Preparaciones a base de frutas cítricas o exóticas que están heladas; cuyo objetivo principal es limpiar el paladar del cliente entre comidas para de esta manera disfrutar de los sabores del siguiente plato.

Se sirve en cantidad de un bocado y su presentación puede ser variada, pasando desde estar contenido dentro de un recipiente elaborado con la cascara del fruto del cual está realizado, así como también en tallados en hielo, cucharas japonés, platos de figuras pequeños, copas coctel, copas shot, etc.

Esta preparación se sirve generalmente en banquetes en restaurantes de alta categoría, así como también en diversos eventos.

Siempre tiene que tener un nivel bajo de azúcar y un alto nivel cítrico para que limpie correctamente el paladar.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA DE MISE EN PLACE:

BOCADO CURUBA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Almíbar de cedrón. Pulpa de taxo.	Sorbete helado de taxo con cedrón.	Formar con la infusión de cedrón un almíbar concentrado. Se sirve la porción de un bocado en copa o en cuchara japonesa.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA TECNICA DE:

BOCADO CURUBA			FECHA: Octubre 10, 2011			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
450	Azúcar	gr	150	100%	1	0,33
1000	pulpa de taxo	gr	200	30%	1,67	0,33
100	Cedrón	gr	50	100%	0,25	0,13
1000	Hielo	gr	150	100%	1	0,15
	Agua	ml	200	100%		
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>			<b>750</b>	<b>TOTAL</b>		<b>0,94</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 21</b>		<b>DE:</b>	<b>35 gr.</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>		<b>0,045</b>
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Licuar el hielo, con la pulpa de taxo y el almíbar de cedrón.</li> <li>2. Congelar esta preparación y para servir raspar y congelar nuevamente.</li> <li>3. Dar forma y servir en una copa.</li> </ol>						



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA DE MISE EN PLACE:

PASION CROCANTE		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Hierba buena cortada en chiffonnade.  Pulpa de maracuyá	Crocante de miel de abeja, hierba buena y maracuyá.	Porción de un bocado para limpiar el paladar entre comidas.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA TECNICA DE:

PASION CROCANTE			FECHA: Octubre 10, 2011			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
1000	Hielo	gr	150	100%	0,9	0,135
1960	Pulpa de maracuyá	gr	200	30%	2	0,204082
100	Hierba buena	gr	50	100%	0,25	0,125
100	Miel de abeja	gr	25	100%	5	1,25
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>			<b>425</b>	<b>TOTAL</b>		<b>1,714082</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 12</b>		<b>DE:</b>	<b>35 gr.</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>		<b>0,1425</b>
TÉCNICAS				FOTO		
1. Calentar la miel de abeja y colocar la hierba buena, reservar.  3. Licuar la pulpa de maracuyá, hielo y la miel tamizada.  4. Congelar, raspar y dar forma, servir en una cuchara japonesa o copa.						

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

#### 4.3. PLATOS FUERTES



Foto #17

Descripción: Plato Fuerte de Tilapia

Fuente: Virginia Abril

Fecha: octubre 2011

Estas preparaciones se concentran principalmente en las proteínas que pueden ser de res, pollo, cerdo o pescado los cuales son acompañados con un género vegetal y un almidón.

Son la base principal de las comidas, generalmente son el tercer plato a servir en una comida gourmet. Otras ocasiones pueden ser el plato único a ser consumido acompañado de una bebida y un postre.

En ambos casos debemos tener presente que este plato es contundente y lleva unos 150 a 200 gr de proteína, en consecuencia su decoración deberá ser llamativa y sus sabores equilibrados, debemos evitar tener exceso de frituras o almidones.

Los platos fuertes cuando son plato único se lo llega a servir con dos carnes o proteínas y entre ellas deberán tener el peso promedio que usualmente se sirven en estas preparaciones. Siempre se debe acompañar de una a dos salsas calientes, dependiendo si la presentación contiene uno o dos elementos, que ayude a realzar todos los sabores del plato.





“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA DE MISE EN PLACE:

CHULETA PASIÓN		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Brócoli blanqueado. Cebolla perla cortada en aros. Papa cocida. Pulpa de maracuyá. Cebolla perla picada en brunoise. Pimiento rojo picado en juliana	Chuleta a la parrilla con salsa de maracuyá, y puré de papa rustico, acompañado de lechuga y brócoli.	Plato fuerte de proteína de cerdo.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA TECNICA DE:

CHULETA PASION			FECHA: Octubre 11, 2011			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
500	chuleta de cerdo	Gr	160	100%	4,5	1,44
1000	Taxo	Gr	50	30%	1,67	0,08
1000	papa chaucha	Gr	100	70%	1	0,10
37	tomillo seco	Gr	2	100%	1,25	0,07
500	Brócoli	Gr	40	90%	1	0,08
50	pimiento rojo	Gr	5	90%	0,25	0,03
100	Ajo	Gr	1	90%	1,38	0,01
450	cebolla perla	Gr	20	90%	0,75	0,03
450	Sal	Gr	5	100%	0,35	0,00
100	pimienta	Gr	1	100%	1	0,01
37	Lechuga	Gr	10	100%	0,6	0,16
37	glutamato mono sódico	Gr	1	100%	0,6	0,02
37	Comino	Gr	1	100%	0,6	0,02
450	Apanadura	Gr	15	100%	0,45	0,02
50	Huevo	Gr	50	60%	0,15	0,15
450	Harina	Gr	15	100%	0,4	0,01
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>			<b>476</b>		<b>TOTAL</b>	<b>2,23</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 1 DE:</b>		<b>Gr</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>			<b>2,23</b>
<b>476</b>						
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aliñar la chuleta con una mezcla de ajo, comino, sal, pimienta, aceite, glutamato mono sódico, y tomillo; reservar.</li> <li>2. Las papas cocidas pelar y pasar con un pisa puré, colocar leche, mantequilla, sal y comino.</li> <li>3. Lavar y desinfectar la lechuga.</li> <li>4. Los aros de cebolla marinados, pasar por harina, luego por el huevo batido y al final por la apanadura con tomillo.</li> <li>5. Saltear los brócolis con mantequilla.</li> <li>6. Realizar el montaje del plato colocando una capa de lechuga, al extremo colocar el puré en forma de quenelle y sobre un extremo de este la chuleta, a un costado los brócolis y finalmente los aros de cebolla, el pimiento y la salsa de taxo.</li> </ol>						



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA DE MISE EN PLACE:

TILAPIA SORPRESA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Champiñón limpio y cortado en cuartos. Choclitos baby cortado en rodajas. Pimiento rojo cortado en brunoise. Arroz cocido.	Filete de tilapia, rellena de acelga y tierna vainita en un espejo de maracuyá con arroz cremoso de verduras y queso.	Plato fuerte con pescado blanco tierno y cremoso arroz.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA TECNICA DE:

TILAPIA SORPRESA			FECHA: Octubre 12, 2011			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
1000	filete de tilapia	Gr	170	100%	6,3	1,07
60	Acelga	Gr	33	100%	0,99	0,54
1965	Maracuyá	Gr	50	30%	2	0,05
500	Champiñones	Gr	60	100%	1,85	0,22
450	arroz	Gr	100	100%	1	0,22
50	Vainita	Gr	25	100%	0,25	0,13
90	Maduro	Gr	24	60%	0,1	0,03
450	cebolla perla	Gr	25	80%	0,75	0,04
250	Azúcar	Gr	7	100%	0,45	0,01
250	Mantequilla	Gr	5	100%	1,09	0,02
200	concentrado verduras	Gr	2	100%	1	0,01
296	choclitos baby	Gr	20	100%	2	0,14
100	Ajo	Gr	1	100%	1,38	0,01
35	pimentón español	Gr	1	100%	1,5	0,04
450	Sal	Gr	5	100%	0,35	0,00
100	Pimienta	Gr	1	100%	1	0,01
250	crema de leche	Gr	80	100%	0,8	0,26
50	pimiento rojo	Gr	15	80%	0,25	0,08
250	queso parmesano	Gr	6	100%	2	0,05
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>				<b>630</b>	<b>TOTAL</b>	<b>2,93</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 1 DE:</b>		<b>630 gr</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>		<b>2,93</b>	
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sazonar la tilapia con sal, pimienta, pimentón español, ajo, reservar; blanquear la acelga y las vainitas y colocarlas sobre el filete, luego enrollar y freír con mantequilla.</li> <li>2. En una sartén colocar mantequilla, los pimientos rojos en cubos, los choclitos baby y champiñones cortados, mezclar con sal, pimienta, cebolla cortada en brunoise y luego el arroz cocido, mezclar y colocar crema de leche y queso parmesano.</li> <li>3. Realizar tiras largas de maduro, pasarlas por harina y freírlos en abundante aceite. reservar.</li> <li>4. En una olla colocar mantequilla, cebolla perla, sal, pimienta, concentrado de verduras y la mermelada de maracuyá, hervir hasta conseguir un espesor.</li> <li>5. Realizar un espejo con la salsa de maracuyá, en el centro de este colocar los rollos de tilapia y formar cuatro quenelles con el arroz y luego colocar los chips de maduro en el centro.</li> </ol>						

FICHA DE MISE EN PLACE:



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

SUPREMA A LA GRANADILLA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Zanahorias baby limpias. Zanahoria blanca cocida. Arroz cocido.	Pechuga de pollo rellena de queso crema, zanahoria y jamón. Con salsa de granadilla, arroz con pimientos, Radiquio y puré de zanahoria blanca	Se puede usar para servir como bocaditos o como entrada.

**“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”**

**FICHA TECNICA DE:**

<b>SUPREMA A LA GRANADILLA</b>			<b>FECHA: Octubre 12, 2011</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>
450	Pechuga pollo	Gr	200	100%	1,15	0,51
500	Radiquio	Gr	27	100%	0,67	0,04
500	zanahoria baby	Gr	39	90%	1,49	0,12
450	Arroz	Gr	80	100%	0,45	0,08
50	Perejil	Gr	1	100%	0,25	0,01
450	zanahoria blanca	Gr	160	80%	0,75	0,27
1	Yema	Und	1	30%	0,13	0,13
250	Mantequilla	Gr	2	100%	1,09	0,01
250	Maicena	Gr	2	100%	1,37	0,01
1000	Aceite	MI	2	100%	2,37	0,00
1000	Granadilla	Gr	150	30%	3,14	0,47
450	cebolla perla	Gr	5	80%	0,75	0,01
100	Ajo	Gr	1	100%	1,38	0,01
100	Mostaza	Gr	1	100%	1,25	0,01
450	Sal	Gr	5	100%	0,35	0,00
100	Pimienta	Gr	2	100%	1	0,02
100	Comino	Gr	1	100%	1	0,01
150	jamón de Praga	Gr	31	80%	10,5	2,17
50	pimiento verde	Gr	6	80%	0,15	0,02
50	pimiento rojo	Gr	6	80%	0,15	0,02
50	Zanahoria	Gr	10	80%	0,15	0,03
250	queso crema	Gr	40	100%	1,27	0,20
35	pimentón español	Gr	2	100%	1,25	0,07
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>			<b>774</b>	<b>TOTAL</b>		<b>4,22</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 1 DE:</b>		<b>774 gr</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>			<b>4,22</b>
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>1. Abrir la pechuga de pollo, sazonarla con mostaza, sal, pimienta, comino, ajo, colocar dentro el jamón de Praga, las rodajas de zanahoria, el queso crema y el pimiento en tiras. Bañar con pimentón español y envolverlos en papel aluminio, cocer en un horno moderado</p> <p>2. Lavar el Radiquio y desinfectarlo. Procesar la zanahoria blanca y formar un puré con mantequilla, sal, pimienta y crema de leche.</p> <p>3. El arroz cocido, mezclarlo con los pimientos picados en brunoise. Cocer las zanahorias baby, y luego saltearlas en mantequilla hasta caramelizarlas.</p> <p>4. Realizar la salsa de granadilla, colocando en una cacerola con mantequilla, cebolla perla picada en brunoise, mermelada de granadilla, sal, pimienta y maicena, hervir hasta cocer. Decorar con perejil.</p>						

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

#### 4.4. POSTRES



Foto #18

Descripción: Postre con Maracuyá  
Fuente: Virginia Abril  
Fecha: octubre 2011

Las preparaciones de postres son el cierre perfecto en toda comida gourmet, matrimonios, y celebraciones en general.

Son preparaciones conocidas como pasteles, mousses, copas de gelatina con frutas, pie de frutas exóticas o cítricas, entre muchas otras opciones más.

Estas tienen diferentes presentaciones redondas, cuadradas, rectangulares, triangulares. Hoy en día existen diferentes tipos de moldes con los cuales se da realce a las preparaciones y presentaciones, haciéndolas así mucho más apetecibles.

Generalmente en banquetes o bufetes se coloca una mesa general con variedades diversas de postres de los cuales los clientes podrán ir degustando, mientras que en una comida gourmet el plato se sirve en la mesa y este es una porción no muy grande.

Muy rara vez se sirve helado en una comida gourmet por el hecho de que mantenerlo firme se complica al momento del servicio en la mesa.





“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA DE MISE EN PLACE:

TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO Y NEGRO CON CORAZÓN DE MARACUYA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Piel de una naranja rallada. Mermelada de maracuyá. Chocolates blanco y negro diluidos a baño maría. Crema de leche batida a medio punto.	Postre a base de mousse de chocolate y maracuyá con twill de vainilla y mermelada de maracuyá	Se puede servir como bocaditos.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA TECNICA DE:

TORTA MOUSSE DE CHOCOLATE BLANCO Y NEGRO CON CORAZÓN DE MARACUYA				FECHA: Octubre 11, 2011		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
<b>BISCOCHO:</b>						
1500	Huevo	gr	298	100%	3,9	0,77
450	Harina	gr	134	100%	0,45	0,13
250	Mantequilla	gr	40	100%	1,09	0,17
50	polvo de hornear	gr	7	100%	1	0,14
1	Ralladura naranja	und	1	100%	0,25	0,25
450	Azúcar	gr	171	100%	0,45	0,17
<b>MOUSSE CHOCOLATES y MARACUYA</b>						
150	clara de huevo	gr	150	100%	0,39	0,39
500	crema de leche	gr	450	100%	2,1	1,89
250	chocolate negro	gr	70	100%	1,9	0,53
250	chocolate blanco	gr	70	100%	1,9	0,53
450	Azúcar	gr	195	100%	0,45	0,20
32	gelatina s/s	gr	14	100%	0,65	0,28
1000	pulpa de maracuyá	gr	90	100%	1	0,09
<b>MASA ALFAJORES</b>						
1000	jugo de taxo	gr	26	100%	1,67	0,04
450	Harina	gr	145	100%	0,4	0,13
500	Maicena	gr	104	100%	1,37	0,28
250	Mantequilla	gr	146	100%	1,09	0,64
500	azúcar glass	gr	139	100%	0,98	0,27
120	Huevo	gr	60	100%	26	13,00
<b>COBERTURA MARACUYA</b>						
1000	Pulpa de maracuyá	gr	50	100%	1	0,05
450	Azúcar	gr	150	100%	0,45	0,15
500	Maicena	gr	65	100%	1,37	0,18
250	Mantequilla	gr	90	100%	1,09	0,39
<b>TWILLS VAINILLA</b>						
1	clara de huevo	gr	1	100%	0,13	0,13
250	Harina	gr	35	100%	0,45	0,06
250	Azúcar	gr	20	100%	0,4	0,03
75	Vainilla	gr	1	100%	1	0,01
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>		<b>gr</b>	<b>2722</b>		<b>TOTAL</b>	<b>20,93</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 15 DE:</b>		<b>181 gr</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>			<b>1,40</b>
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p><b>1.</b> Biscocho; batir los huevos con el azúcar hasta obtener punto letra, incorporar en forma envolvente los secos, colocar la ralladura de naranja y la mantequilla derretida. Llevar al horno moderado por 15 minutos. Reposar y cortar laminas para forrar un molde. <b>2.</b> Realizar un merengue italiano, separa en tres partes iguales y en cada una colocar uno de los chocolates y la pulpa, al final colocar la crema de leche, la gelatina sin sabor hidratada y diluida en partes iguales. <b>3.</b> Colocar en la parte del fondo la mezcla de chocolate negro, luego el mousse de maracuyá y cubrir con el mousse de chocolate blanco, refrigerar. Al desmoldar cubrir con la mezcla de mermelada de maracuyá. y decorar con las twills de vainilla.</p>						




“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA DE MISE EN PLACE:

TORTA HELADA DE MARACUYA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de taxo, maracuyá. Mezcla de taxo con miel de abeja. Crocantes de cascara de taxo.	Torta helada de maracuyá con bordes de bizcotela bañadas en taxo y miel de abeja con salsa de maracuyá y crocantes de cascara de taxo	La salsa de maracuyá se elaborara mezclando la pulpa, el azúcar la maicena, una vez que tome punto se coloca la mantequilla fría y se baja del fuego.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”

FICHA TECNICA DE:

TORTA HELADA DE MARACUYA			FECHA: Octubre 13, 2011			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
	<b>MOUSSE MARACUYÁ</b>					
1000	Maracuyá	gr	90	100%	1	0,09
1	clara de huevo	gr	1	40%	0,13	0,13
250	crema de leche	gr	150	100%	0,75	0,45
450	Azúcar	gr	65	100%	0,45	0,065
28	gelatina s/s	gr	7	100%	0,65	0,1625
	<b>EXTERIOR</b>					
40	Bizcotelas	gr	6	100%	1,56	0,234
1000	Taxo	gr	50	30%	1	0,05
450	miel de abeja	gr	2	100%	5	0,0222222
	<b>SALSA DE MARACUYA</b>					
1000	Maracuyá	gr	100	30%	1	0,1
500	Maicena	gr	3	100%	1,37	0,00822
450	Azúcar	gr	35	100%	0,45	0,035
250	Mantequilla	gr	5	100%	1,09	0,0218
3	casaca de taxo	und	3	30%	0,45	0,45
250	chocolate negro	gr	10	100%	1,9	0,076
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>		gr	<b>527</b>		<b>TOTAL</b>	<b>1,8947422</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 2 DE:</b>		<b>264 gr</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>		<b>0,9473711</b>	
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. En un molde de 12 cm de diámetro forrar con acetato, y alrededor colocar las bizcotelas bañadas en taxo y miel de abeja.</li> <li>2. Realizar un merengue italiano, mezclar con la pulpa de maracuyá, la crema de leche, y la gelatina sin sabor.</li> <li>3. Volcar la mezcla en el molde y llevar a refrigeración.</li> <li>4. Desmoldar y decorar con la salsa de maracuyá, los chips de taxo y el chocolate negro.</li> </ol>						



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA DE MISE EN PLACE:

COPA DE GELATINAS CON FRUTA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de granadilla, taxo y maracuyá. Manzana pelada y cortada en media luna. Gelatina sin sabor hidratada. Mermelada de mora.	Postre fresco de gelatinas de pasifloras con frutas caramelizadas.	Postre servido en copa para consumirlo en el mismo día ya que las pasifloras son frutas que aceleran el proceso de descomposición de los alimentos.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA TECNICA DE:

COPA DE GELATINAS CON FRUTAS			FECHA: Octubre 14, 2011			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
495	leche evaporada	gr	40	100%	1,61	0,13
1000	Maracuyá	gr	130	30%	1	0,13
24	gelatina s/s	gr	21	100%	0,65	0,57
450	azúcar	gr	80	100%	0,45	0,08
1000	azúcar morena	gr	5	100%	0,5	0,00
200	Manzana	gr	50	40%	0,5	0,13
250	Mantequilla	gr	2	100%	1,09	0,01
1000	Granadilla	gr	60	30%	3,14	0,19
1000	Taxo	gr	75	30%	1,67	0,13
250	crema de leche	gr	20	100%	0,75	0,06
250	mermelada de mora	gr	50	100%	0,5	0,10
100	hierba buena	gr	5	100%	0,25	0,01
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>		<b>gr</b>	<b>538</b>		<b>TOTAL</b>	<b>1,53</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 3 DE:</b>		<b>179 gr</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>			<b>0,51</b>
TÉCNICAS			FOTO			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar la pulpa de taxo con el almíbar, la crema de leche y la gelatina sin sabor colocar en el fondo de las copas.</li> <li>2. Una vez cuajado, colocamos la mermelada de mora.</li> <li>3. Mezclamos la pulpa de granadilla con almíbar y gelatina sin sabor y colocamos sobre la mermelada, dejamos cuajar.</li> <li>4. Cortamos en media luna las manzanas y las caramelizamos con mantequilla y azúcar morena, colocamos en los bordes de las copas sobre la gelatina de granadilla ya cuajada.</li> <li>5. Mezclamos enérgicamente leche evaporada con la pulpa de maracuyá. el almíbar y la gelatina sin sabor, colocamos en las copas y dejamos cuajar.</li> <li>6. Decoramos con hierba buena y acompañamos con galletas de taxo.</li> </ol>						



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”


FICHA DE MISE EN PLACE:

<b>BISCOCHO DE MANI CON CREMOSO DE MARACUYA, GELATINA DE GRANADILLA Y CHOCOLATE BLANCO DE TAXO</b>		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
Gelatina s/s hidratada. Gelatina de granadilla elaborada. Chocolate blanco diluido Pulpa de taxo.	Biscocho de maní con cremoso de maracuyá, con cubos de gelatina de granadilla y acompañado con chocolate blanco de taxo	Con la pulpa de granadilla formar un almíbar, enfriarlo y colocar la gelatina s/s, dejar reposar. Mezclar el chocolate blanco con la pulpa de taxo, reposar de un día al otro. Consumirse en máximo dos días ya que es un producto que perece pronto.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA TECNICA DE:

BISCOCHO DE MANI CON CREMOSO DE MARACUYA, GELATINA DE GRANADILLA Y CHOCOLATE BLANCO DE TAXO					FECHA: Octubre 14, 2011	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
250	mantequilla maní	gr	100	100%	5,46	2,18
450	Harina	gr	140	100%	0,45	0,14
35	polvo de hornear	gr	2	100%	1	0,06
25	Bicarbonato	gr	2	100%	0,25	0,02
450	Azúcar	gr	295	100%	0,45	0,30
35	Vainilla	gr	2	100%	1	0,06
450	Sal	gr	2	100%	0,35	0,00
1000	Leche	gr	110	100%	0,7	0,08
250	Crema de leche	gr	150	100%	0,75	0,45
1000	Maracuyá	gr	120	30%	1	0,12
24	gelatina s/s	gr	9	100%	0,65	0,24
3	Huevos	und	3	60%	0,39	0,39
1000	Granadilla	gr	45	30%	3,14	0,14
250	chocolate blanco	gr	45	100%	1,9	0,34
1000	Taxo	gr	90	30%	1,67	0,15
100	menta fresca	gr	5	100%	0,25	0,01
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>		<b>gr</b>	<b>1120</b>		<b>TOTAL</b>	<b>4,68</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 10 de</b>		<b>120 gr</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>			<b>0,47</b>
TÉCNICAS					FOTO	
<p>1. Cremar la mantequilla de maní, con mantequilla, el azúcar y de a uno ponemos los huevos, la vainilla, la pulpa de taxo y finalmente los secos, colocamos en una placa en mantecada y enharinada y llevamos al horno a 180° por 15 minutos.</p> <p>2. En una olla colocamos la pulpa del maracuyá con semillas y azúcar dejamos hervir, y colocamos un poco de maicena hasta que napa la cuchara.</p> <p>3. Realizamos un merengue italiano, mezclamos con la pulpa de maracuyá, la crema de leche batida a medio punto, y la gelatina sin sabor diluida en el microondas, en un aro colocamos acetato mas alto del borde, en el fondo colocamos una base de biscocho, un poco de mezcla, cubos de gelatina de granadilla, y repetimos la acción hasta terminar con crema.</p> <p>4. Una vez que desmoldamos colocamos la salsa de maracuyá, decoramos con menta y el chocolate blanco de taxo.</p>						

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**4.5. BEBIDAS:**



Foto # 19

Descripción: Bebida Alcohólica con pasiflora

Fuente: Virginia Abril

Fecha: octubre 2011

Este tipo de preparaciones son divididas en dos grupos, alcohólicas y no alcohólicas, las mismas que son muy consumidas en todo tipo de evento.

Las bebidas no alcohólicas se dividen en bebidas calientes y frías entrando en estas categorías el café, el té, las infusiones, las coladas etc., como parte de las calientes y en las frías encontramos a los zumos, jugos, batidos, milkshake, gaseosas, te helado, frappe, etc. Estas bebidas se las puede servir directamente en la mesa o colocar una sección de bebidas para que el cliente se sirva a su gusto, esto dependerá del tipo de evento en el cual se las esté sirviendo.

En las bebidas alcohólicas encontramos que tienen graduación desde leve, intermedia y fuerte. En la categoría de leve encontramos a la cerveza, cocteles dulces, en la intermedia generalmente se coloca al vino y cocteles a base de gaseosas o aguas tónicas, y en la fuerte encontramos a los shot, tragos en las rocas y cocteles secos. Con estas bebidas se deberá tener especial cuidado ya que su consumo excesivo puede causar problemas dentro de las recepciones y eventos en los cuales se los expendan.

Son parte de casi todas las fiestas y celebraciones motivo por el cual se deberá innovar y realizar mezclas que vayan acorde con la comida y el postre también se da la opción de realizar cocteles elaborados a base de esencias de licor pero que no contiene un nivel alcohólico.




“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA DE MISE EN PLACE:

FRAPE ALCOHOL		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de maracuyá. Almíbar realizado.	Refrescante coctel con grado alcohólico.	Se puede tomar como aperitivo o como bajativo

*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

FICHA TECNICA DE:

FRAPE ALCOHOL			FECHA: Octubre 13 de 2011			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
47	Tequila rubio	onz	1	100%	35	0,74
495	leche evaporada	gr	24	100%	1,61	0,08
495	leche condensada	gr	24	100%	1,67	0,08
1965	pulpa de maracuyá	gr	45	30%	2	0,05
1000	Hielo	gr	100	100%	1	0,10
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>			<b>194</b>		<b>TOTAL</b>	<b>1,05</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 1 DE:</b>		<b>149 gr</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>			<b>1,05</b>
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>1. Colocar en la licuadora el hielo, la leche evaporada, condensada, la pulpa de maracuyá y el tequila, procesar servir en vaso high boll y decorar con una cereza.</p>						



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA DE MISE EN PLACE:

DELICIA MIXTA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pulpa de taxo. Mora cocida.	Bebida que fusiona sabores y colores.	Se debe realizar un frappe de una de las dos frutas para evitar que los colores se mezclen muy rápidamente.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA TECNICA DE:

DELICIA MIXTA			FECHA: Octubre 13, 2011			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
450	Pulpa de mora	gr	90	100%	1,25	0,25
1000	Pulpa de taxo	gr	100	30%	1,67	0,167
450	Azúcar	gr	60	100%	0,45	0,06
	Agua	gr	30	100%		
1	Limón	gr	0,5	30%	0,1	0,05
1000	Hielo	gr	100	100%	1	0,1
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>			<b>380,5</b>		<b>TOTAL</b>	<b>0,627</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 1 DE:</b>		<b>380 gr</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>			<b>0,63</b>
TÉCNICAS				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> <li>Colocar en la licuadora hielo, almíbar, y la pulpa de taxo, procesar y colocar en el fondo del vaso.</li> <li>Licuar agua, almíbar con mora y colocar suavemente sobre la mezcla anterior.</li> </ol>						

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**4.6. BOCADITOS :**



**Foto #20**

**Descripción : Bocaditos dulces**  
**Fuente: Virginia Abril**  
**Fecha: octubre 2011**

Productos gastronómicos elaborados con variedad de géneros, verduras, masas y se consumen en baby shower, cumpleaños, matrimonios, y varios eventos más, los mismos que pueden ser únicamente de dulce así como también salados, teniendo una gran variedad de estos para escoger siendo algunos los siguientes:

En bocaditos de sal se puede ofrecer:

Mini fillet migñon, Mini Brocheta mixta, Mini Cordón Blue, Mejillones gratinados, Supremas de pollo con tocino, Canapé de Atún, Chanchitos agridulce, Quiché, Mini pizzas, Volauvent de mariscos, Champignones rellenos de cangrejo, Rollitos: Jamón, queso, aceitunas, Empanaditas de morocho. Entre otros.

En bocaditos de dulce hay infinidad de opciones algunas de ellas son:

Tartaletas y cuernitos de fruta abrillantada: Fresas y uvillas achocolatadas. Trufas negras al licor rellenas de nuez, chocolate y pasas. Miñones, Mazapán de Almendras, Chocolates rellenos blancos y negros, Polvorones, Delicias de Ajonjolí, Alfajores, Vol-au-vent rellenos mango con salsa de maracuyá.

La selección de bocaditos a servir deberá ir acorde con el menú para de esta manera complementar y no saturar los sabores.






“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA DE MISE EN PLACE:

CHOCOLATE SORPRESA		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Gelatina de granadilla cuajada. Chocolate blanco diluido. Pulpa de maracuyá. Chocolate de leche diluido a baño maría.	Bocaditos crocantes con relleno suave y gelatina en su interior	Realizar la mezcla de chocolate blanco con la pulpa de maracuyá y reposar un día en la nevera cubierto. Una vez realizados conservar en frío cubiertos en un recipiente hermético y no conservar durante mucho tiempo ya que las pasifloras aceleran la descomposición del producto.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA TECNICA DE:

CHOCOLATE SORPRESA			FECHA: Octubre 14, 2011			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
250	chocolate negro	gr	200	100%	1,9	1,52
24	gelatina s/s	gr	5	100%	0,65	0,14
1000	Granadilla	gr	25	30%	3,14	0,08
250	Chocolate blanco	gr	80	100%	1,9	0,61
1000	Maracuyá	gr	80	30%	1	0,08
100	Pirutines	und	20	100%	0,5	0,10
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>		<b>gr</b>	<b>410</b>		<b>TOTAL</b>	<b>2,52</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 20 de</b>		<b>21 gr</b>	<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>			<b>0,12</b>
TÉCNICAS				FOTO		
<p>1. Con el chocolate oscuro diluido colocarlo en los moldes formando una capa de base, colocarlo en el frio por uno a dos minutos, luego rellenar con el chocolate blanco que reposo durante un día, y al medio de eso colocar la gelatina de granadilla. Con más chocolate cubra el molde y refrigere.</p> <p>2. Desmolde los chocolates, coloque en pirutines y decore la mesa de bocaditos.</p>						



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA DE MISE EN PLACE:

MAZAPAN RELLENO		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Almendras peladas y molidas. Pulpas de taxo y maracuyá. Chocolate blanco diluido	Bocaditos dulces con relleno suave y crocante de nuez	Mezclar el chocolate blanco con la pulpa de taxo y reposar cubierto en la nevera.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

FICHA TECNICA DE:

MAZAPAN RELLENO			FECHA: Octubre 15, 2011			
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U.
500	Leche en polvo	gr	120	100%	3	0,72
500	Azúcar glass	gr	80	100%	1,12	0,18
495	Leche condensada	gr	60	100%	1,67	0,20
250	Almendra molida	gr	50	80%	2,4	0,48
1000	Taxo	gr	30	100%	1,67	0,05
250	chocolate blanco	gr	70	100%	1,9	0,53
1000	Maracuyá	gr	20	30%	1	0,02
500	Nuez en trozos	gr	20	100%	3,5	0,14
50	clavo de olor	und	30	100%	0,25	0,15
100	Pirutines	und	30	100%	0,5	0,15
<b>CANTIDAD PRODUCIDA</b>		<b>gr</b>	<b>510</b>	<b>TOTAL</b>		<b>2,62</b>
<b>CANTIDAD PORCIONES: 17</b>				<b>COSTO POR PORCIÓN:</b>		<b>0,15</b>
<b>DE:</b>		<b>30 gr</b>				
TÉCNICAS			FOTO			
<p>1. Mezclar la leche en polvo, el azúcar glass, la almendra molida, la leche condensada y la pulpa de taxo, mezclar hasta que se desprege de las manos. Reservar.</p> <p>2. Formar un circulo, rellenar con el chocolate blanco de maracuyá que reposo un día, y colocamos un pedazo de nuez y cerramos. Decoramos con clavo de olor, dejamos reposar y antes de colocarlos en la mesa de bocaditos los colocamos en los pirutines.</p>						



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

### CONCLUSIONES

Las passifloras son plantas trepadoras de la familia de las passifloráceas, nativas de Sudamérica, se cree que de Brasil, existen alrededor de 400 especies, la mayoría silvestres de las cuales 40 o 50 son comestibles, pero las más consumidas son las passiflora edulis f conocida como maracuyá, la passiflora mollisma o taxo, curuba, tumbo dependiendo del país, passiflora ligularis o granadilla, la passiflora quadrangularis o badea.

La siembra de este género es muy fácil, se reproducen por semillas en suelo húmedo y clima adecuado; es así que el Taxo, Tacso o Gullan como también se le conoce, y la granadilla se puede sembrar con éxito en la ciudad de Cuenca, no así el maracuyá que requiere de un clima más caluroso como el área de Santa Isabel, Paute o Gualaceo en donde tienen un rendimiento excelente.

El costo de expendio de estas frutas varía entre ellas; la más costosa es la granadilla, seguida por el maracuyá y con menor costo el taxo, esto se debe a que el taxo es un producto nativo del país y su consumo ha quedado y menospreciado como la mayoría de nuestros excelentes productos.

Otro factor que incide en su costo es la época de cosecha de estas pasifloras en los meses de septiembre a diciembre sus costos bajan, pero en el caso del maracuyá se lo puede adquirir todo el año como pulpa extraída y congelada.

Los frutos de estas pasifloras se pueden mantener dentro del congelador, de esta manera se evita que se dañe más rápidamente por acción de microorganismos que ingresen en la pulpa por causa de golpes, trizaduras de la piel, etc.

Debido a la globalización, el empleo de estas frutas en las elaboraciones gastronómicas en la actualidad es muy difundido, sobretodo el maracuyá, cuyo consumo se ha extendido por ser la pasiflora que mayor aroma y color aporta en las preparaciones gastronómicas llamadas “exóticas”.



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

Sin embargo el taxo y la granadilla no han tenido el mismo despunte, y estos han quedado reducidos a la elaboración de jugos y al consumo de la pulpa; tradicionalmente sus hojas y semillas son empleadas como plantas medicinales, para combatir problemas nerviosos es excelente beber infusiones de hoja de pasiflora, y de las semillas se las consume para aliviar problemas de digestión y estreñimiento.

Los estudios actuales demuestran que este género es portador de grandes cualidades químicas que la hacen un producto ideal para ser incluido en la ingesta diaria requerida, por su excelente aporte nutricional que presenta humedad, proteínas, grasas, fibra, calcio, fosforo, hierro, vitamina A, Tiamina, riboflavina, niacina, ácido ascórbico.

El maracuyá tiene un sabor exótico y ácido, reemplaza gastronómicamente al limón, más no lo puede reemplazar en las propiedades antisépticas. El taxo que es un producto nativo de la sierra ecuatoriana posee un sabor fuerte pero menos intenso que el maracuyá, siendo también aptos para elaborar salsa y las cortezas del taxo es la única corteza de pasifloras comestibles, se elaboran en forma de chips. La granadilla también nativa del Ecuador, tiene un sabor demasiado leve y el color de su pulpa es grisáceo por lo que básicamente comestible cruda y sin manipulación.

Todos los géneros cárnicos combinan bien con las pasifloras, pero combina mejor con los mariscos con los cuales se equilibra su sabor; en cuanto a las verduras pueden combinarse bien con casi todas.

Luego de haber realizado el estudio y las preparaciones gastronómicas se concluye que las pasifloras son un género alimenticio que se presta para un sinnúmero de preparaciones culinarias, con sus sabores y colores realzan cualquier tipo de elaboración, permitiendo obtener resultados creativos e innovadores.



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

## RECOMENDACIONES

Consumir estas frutas a diario para ayudar al sistema nervioso y a completar la cantidad de vitaminas recomendadas en una ingesta de 2000 kcal, e incluso para bajar los kilos de más.

Estas frutas al igual que la mayoría de los alimentos pierde sus propiedades organolépticas y nutricionales al contacto con el calor, en consecuencia es excelente para consumo fresco.

Por su nivel de acidez es excelente para complementar una emulsión o aderezo de ensaladas frescas.

Para salsas de carnes o postres su color, sabor y textura es muy apto y combina muy bien con todos los géneros.

Sus productos se deben mantener en refrigeración de esta manera se retrasa su descomposición.

Siempre para realzar el sabor de la fruta en salsas para platos de sal, se deberá partir de un almíbar.

Para obtener una mejor gelificación de las passifloras se deberá formar un almíbar ligero para de esta manera poder consumirlos, teniendo un tiempo máximo de vida útil de 1 a 2 días ya que empieza a fermentarse rápidamente incluso en refrigeración.

La cascara del taxo es un producto que se puede consumir, se debe hacer chips, blanquearlos, pasarlos por harina y freírlos para obtener un producto crujiente, o se lo puede confitar para un bocadito.

La salsa de granadilla es ideal para consumirla en combinación con pollo ya que ambos productos tienen sabores suaves en consecuencia ninguno tapa el sabor del otro.

Dar a conocer todos los beneficios que se obtiene al consumir estas frutas para de esta manera gozar de una población mejor nutrida.





“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

### ABREVIATURAS

- **C. BRUTA:** Peso total del producto adquirido al momento de la compra.
- **CANT. NETA:** Peso real del producto que se emplea luego de sacar desperdicio.
- **CIRAD:** Centro de Cooperación Internacional en Investigación Agronómica para el Desarrollo
- **gr:** Unidad de medida para gramos.
- **INIAP:** Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias
- **Kcal:** Simbología que expresa kilocalorías
- **ml:** Unidad de medida de líquidos quiere decir mililitro.
- **PRECIO C.U:** se deduce por fórmula de regla de tres simple para obtener el precio que corresponde únicamente al equivalente de la cantidad empleada en la receta.
- **PRECIO U:** Corresponde al valor total pagado de acuerdo a la cantidad adquirida.
- **REND.EST:** Hace referencia a la cantidad real de producto que se está usando, ejemplo 90% en el caso del huevo.
- **U.C:** Unidad de medida de compra puede ser kilogramos, gramos o unidades.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

## GLOSARIO

**Ablandar:** Quitar dureza a un alimento. Bien sea dándole golpes, dejándolo asentar, remojándolo o macerándolo en algún líquido o dándole una cocción ligera.

**Abrillantar:** Dar brillo a la superficie de una preparación culinaria mediante gelatina, jalea o grasa. También pintar con huevo o almíbar una pasta o masa.

**Acido:** adj. Que tiene sabor como de agraz o de vinagre. Que tiene las características o propiedades de un ácido. Áspero, desabrido.

**Alcalino:** adj. Quím. De álcali o que tiene álcali. m. Quím. Hidróxido metálico muy soluble en el agua, que se comporta como una base fuerte.

**Alcaloides** Entre las sustancias de naturaleza alcaloidal encontramos a Los alcaloides piridínicos son químicamente similares a los piperidínicos, excepto que su núcleo se encuentra insaturado. Son piridínicos la nicotina y la anabasina del tabaco (*Nicotiana tabacum*); el último alcaloide puede causar malformaciones congénitas. Y a los **Indólicos**. Estos alcaloides tienen una estructura relacionada con la del ácido lisérgico, la cual puede fluctuar desde la de derivados simples del indol -como triptamina- hasta la de compuestos policíclicos complejos. La triptamina y alcaloides de núcleo B-carbolino, que tienen mucha similitud con la serotonina, desempeñan un rol protagónico en la llamada "intoxicación por falaris" (*Phalaris spp*), que afecta especialmente a ovinos en otros países. Son también indólicos los alcaloides ergotamina, ergocristina y otros del "cornezuelo del centeno" (*Claviceps purpurea*), así como los producidos por el hongo endófito *Acremonium coenophialum* que hace tóxica a la festuca (*Festuca arundinacea*); entre ellos se encuentran ergovalina, ergosina y ergonovina.



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

**Almíbar:** Azúcar disuelto en agua (en proporciones entre la mitad de azúcar que de agua hasta el mismo volumen de ambos componentes) y calentando hasta que adquiere viscosidad de un jarabe más o menos espeso. Adquiere diferentes grados de consistencia, de menor a mayor: sirope, hebra fina, hebra fuerte, perla, bola, escarchado, quebradizo, caramelo. Se emplea abundantemente en pastelería y para conservar frutas.

**Antropomórficos:** adj. Que tiene forma o apariencia humana

**Aovadas:** similar de ovaladas

**Apanadura:** Envolver un alimento con harina para luego freírlo.

**Arrope:** Preparación de un jarabe o almíbar bastante espeso, pero no llega a punto caramelo.

**Baño María:** Fórmula de cocción lenta e inducida en la que los alimentos se colocan en un recipiente que a su vez es introducido en otro que contiene agua que se calienta hasta conseguir que el alimento situado en el primer recipiente alcance la temperatura deseada.

**Berros:** Son unos brotes diminutos de color verde y hojas pequeñas y picantes, se emplea en ensaladas, bocadillos y como guarnición.

**Blanquear 1:** Sumergir un alimento en agua hirviente, con o sin sal y vinagre, para reducir su sabor amargo, resaltar su color natural, pelar o suavizar. También escaldar.

**Blanquear 2:** Trabajar vigorosamente con el batidor de varillas una mezcla de yemas de huevo y azúcar en polvo, hasta que la mezcla se vuelva espumosa y clara.

**Bolear:** Dar forma de bola a la masa.

**Bridar:** Atar un alimento y particularmente las aves para evitar que se deformen durante su cocción o asado.



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

**Brunoise:** palabra francesa para designar distintas hortalizas cortadas en pequeños dados de 1 o 2 mm de lado, que se añaden a potajes, rellenos y salsas para enriquecerlos.

**Caramelizar:** Cubrir un alimento con azúcar a punto de caramelo. Cubrir un recipiente con caramelo.

**Caramelo:** Punto de cocción del azúcar (160-177°C) El almíbar se vuelve más oscuro cuanto más tiempo esté en el fuego, para detener la cocción poner el recipiente en agua fría.

**Chifonada o chiffonnade:** El corte chiffonnade consiste en cortar en juliana las hojas de verdura.

**Chips:** Patata cortada en rodajas muy finas con un utensilio especial llamado mandolina y fritas en aceite muy caliente. Hay quienes la denominan patata inglesa.

**Ciseler:** Cortar vertical y horizontalmente sin llegar a la pinta. (picar)

**Cocción en elemento húmedo:** Este proceso es la aplicación de la humedad y la temperatura necesaria para que un alimento transforme sus cualidades organolépticas, resultando el alimento más tierno y agradable.

**Cocción mixta:** Consiste primero en caramelizar el producto en grasa, y luego utilizar de un elemento líquido.

**Cocción por concentración:** Se basa en que el alimento se cocina gracias a una elevada temperatura, lo que posibilita que se conserven la mayor parte de los jugos nutritivos.

**Concasse:** Corte en cubos de hortalizas, específicamente del tomate, al cual se le ha retirado la piel y las semillas previamente.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**Desglasar:** Disolver los jugos de cocción de una preparación incorporando, a fuego fuerte, un líquido para obtener en la mayoría de los casos la salsa que acompaña al plato.

**Dicotiledóneas:** Las dicotiledóneas son una clase de plantas fanerógamas angiospermas, cuyos embriones de las semillas presentan dos cotiledones u hojitas iniciales, opuestos por lo común.

**Diverticulosis:** Una enfermedad o diverticulosis se describe como la presencia de divertículos en la pared del colon, debido a aumento de la presión intraluminal, generalmente secundaria a disminución de la fibra dietaria.

**Chalotte:** o Chalota, son parientes de las cebollas pero con un sabor más suave y delicado, crecen en racimos y están unidos a una raíz común. La chalota se emplea en salsas delicadas como la mantequilla blanca, puede utilizarse como guarnición cortados en finas rodajas y pueden comerse crudas en ensaladas o peladas y cocidas enteras como cualquier hortaliza

**Enlaces peptídicos:** Los péptidos y las proteínas están formados por la unión de aminoácidos mediante enlaces peptídicos. El enlace peptídico implica la pérdida de una molécula de agua y la formación de un enlace covalente CO-NH. Es, en realidad, un enlace amida sustituido.

**Estabilizante:** Aditivo alimentario destinado a mantener estables las emulsiones. (Los más utilizados son: lecitina, ácido tartárico, alginatos, el agar-agar, pectinas).

**Estípulas:** Se denomina estípula a una estructura, usualmente laminar, que se forma a cada lado de la base foliar de una Traqueofita. Suele encontrarse una a cada lado de la base de la hoja, a veces más. Usualmente son asimétricas y, en cierto modo, son imágenes especulares una de otra.

**Estragón:** Hierba de la familia compuestas, cuyas hojas se usan como condimento.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**Fenilalanina:** Se trata de un aminoácido y de uno de los constituyentes naturales presentes en todas las proteínas (vegetales o animales). La fuente más importante de fenilalanina son los alimentos ricos en proteínas, como la carne, pescado, huevos y los productos lácteos.

**Fundir:** Convertir en líquido un producto sólido, mediante la acción del calor.

**Gajos:** Cada una de las partes en que se dividen interiormente algunas frutas.

**Germinal:** Comenzar a desarrollarse la semilla de los vegetales

**Germoplasma:** se utiliza comúnmente para designar el genoma de las especies vegetales silvestres y no genéticamente modificadas de interés para la agricultura. Con el fin de conservar este material genético en cualquiera de sus fórmulas reproductivas (semillas, esquejes, tubérculos, etc) se han establecido en el mundo los llamados "bancos de germoplasma":

**Glasear:** Dar brillo a la superficie de los alimentos con una mezcla de yema de huevo y mantequilla o crema de leche o cualquier otra composición líquida azucarada que se solidifique a horno fuerte.

**Glucósido cianogénico:** Son metabolitos secundarios de las plantas que cumplen funciones de defensa, ya que al ser hidrolizados por algunas enzimas liberan cianuro de hidrógeno, proceso llamado **cianogénesis**. algunos "tipos biosintéticos" de glucósidos cianogenéticos parecen haberse originado muchas veces evolutivamente, mientras que otros parecen haber aparecido una sola vez, y tienen por lo tanto una distribución restringida a sólo algunos taxones emparentados de plantas.

- Ejemplos:

- los **glucósidos cianogénicos ciclopenteroides** están restringidos a las familias Achariaceae, Passifloraceae, Turneraceae, Malesherbiaceae y algunas Thymeliaceae.
- los **glucósidos cianogenéticos derivados de los aminoácidos ramificados** son comunes en las



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

subfamilias Amygdaloideae y Maloideae de las rosáceas; y otros similares son encontrados en las Fabaceae y Sapindaceae.

- o los **glucósidos cianogénéticos derivados de la tirosina** son comunes en muchas familias de Magnoliales y Laurales.

**Harmina:** es un alcaloide fluorescente perteneciente a la familia de los compuestos de la beta-carbolina. Se encuentra en una cantidad de plantas diferentes más notablemente en la planta de Harmal del Medio Oriente (*Peganum harmala*) también conocida como **ruda siria** y en la liana sudamericana *Banisteriopsis caapi* La Harmina es un inhibidor reversible de la monoamina oxidasa A (MAO-A), una enzima que degrada las monoaminas. La harmina se une selectivamente a la MAO-A pero no inhibe la variante MAO-B.

**Herbácea:** que tiene la naturaleza a calidad de las hierbas. Dicese de plantas cuyo tallo y ramas tienen la misma consistencia que las hojas; son gralte, verdes, no producen madera y mueren tras unos meses de vegetación.

**Hidratar:** Introducir un alimento en un líquido para ablandarlo o para que recupere su textura.

**Histidina:** La histidina se considera un aminoácido (eslabón de las proteínas) semiesencial, ya que los adultos suelen producirla en cantidades adecuadas, pero no los niños. La histidina es también un precursor de la histamina, una sustancia liberada por las células del sistema inmune durante una reacción alérgica. Los productos lácteos, la carne, el pollo y el pescado son buenas fuentes de histidina.

**Humus:** Material orgánico del suelo procedente de la descomposición, por fermentación o putrefacción, de los restos vegetales y animales.

**Isoleucina:** Es uno de los aminoácidos naturales más comunes, además de ser uno de los aminoácidos esenciales para el ser humano. Su composición química es idéntica a la de la leucina, pero la colocación de sus átomos es ligeramente diferente, dando lugar a propiedades diferentes.





*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

**Juliana:** Verduras diversas cortadas en bastoncitos y que se empelan como guarnición. Por extensión cualquier alimento cortado en tiras finas.

**Laquear:** Untar una carne o un ave con una sustancia viscosa que normalmente contiene miel y salsa de soja espesa. Y que al calor se transforma en una capa brillante similar a la laca. Sistema usado especialmente con el pato.

**Leucina:** es uno de los veinte aminoácidos que utilizan las células para sintetizar proteínas. Como un suplemento en la dieta, se ha descubierto que leucina reduce la degradación del tejido muscular incrementando la síntesis de proteínas musculares en ratas viejas. Se usa en el hígado, tejido adiposo, y tejido muscular. La toxicidad de la leucina causa delirio y compromete el sistema nervioso, pudiendo amenazar la vida.

**Ligar:** Unir los elementos dispersos de una salsa. También añadir a la misma mantequilla, harina de trigo o maíz, yema de huevo, féculas o crema de leche para darle más consistencia o untuosidad.

**Lisina:** Es un aminoácido esencial que necesitamos tomar a través de la dieta y que viene siendo conocido, sobre todo, por su eficacia ante los herpes. Colabora en el crecimiento de niños y jóvenes en casos de osteoporosis/ ayudar a prevenir o evitar la formación de placas de ateroma, responsables de muchos problemas cardiovasculares como la arteriosclerosis.

**Macedonia:** Mezcla de verduras o frutas cortadas en dados de 3 o 4 mm de lado. (Si se elabora una macedonia de frutas ésta suele elaborarse macerándose en almíbar y acompañadas de una bebida alcohólica kirsch, ron).

**Macerar:** Reblandecer un alimento sumergiéndolo en un líquido. La misma acción con el fin de obtener de ese alimento sus componentes solubles. Se maceran las frutas. Cuando se trata de carnes o pescados se emplea el verbo marinar.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**Maicena:** La maicena es un polvo blanco y fino obtenido de la molienda del maíz, que se utiliza para espesar salsas, natillas y en postres como el manjar blanco. La maicena debe mezclarse con una pequeña cantidad de agua fría antes de calentarse. No contienen proteínas (gluten) y, a diferencia de la harina se vuelve transparente al cocinarla. Las salsas con maicena vuelven a diluirse si se cuecen durante demasiado tiempo.

**Maíz:** Llamado también choclo, millo o elote, es una planta gramínea anual originaria de América introducida en Europa en el siglo XVI. Actualmente, es el cereal con mayor volumen de producción en el mundo, superando al trigo y el arroz. En la mayor parte de los países de América, el maíz constituye la base histórica de la alimentación regional y uno de los aspectos centrales de las culturas mesoamericana y andina.

**Majar:** Machacar un alimento o una mezcla de alimentos en un mortero.

**Marinar:** Aromatizar alimentos por lo general carnes con vinagre, vino, zumo de limón, hierbas y/o especies u otros productos para ablandarlos, sazonarlos, conservarlos o darles un gusto particular. Las marinadas pueden ser crudas o cocidas.

**Mechar:** Introducir tiras de tocino u otros productos en una carne mediante una aguja de mechar o la punta de un cuchillo. Se consigue así que la carne quede más jugosa.

**Mesoamérica:** Término utilizado para designar el territorio donde se desarrollaron culturas precolombinas como la maya y la azteca.

**Metionina:** Es un aminoácido neutro que contiene un átomo de azufre y el primer aminoácido en la síntesis de cualquier proteína.

**Mirepoix:** Expresión francesa que designa la mezcla de zanahorias, cebolla y apio cortados en pequeños dados que se cuecen en mantequilla y se emplean para cocinar crustáceos o enriquecer ciertas salsas blancas.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**Mise en place:** Expresión francesa que designa el conjunto de operaciones preparatorias que se llevan a cabo en los restaurantes para disponer el comedor sus mesas antes de que se inicie el servicio a los clientes.

**Mostaza:** Planta arbustiva de la familia crucíferas, con tallo recto, hojas dentadas, flores amarillentas se usa semillas de esta planta.

**Nutrición:** Conjunto de reacciones físicas y químicas que a partir de los alimentos ingeridos tienden a suministrar la energía necesaria para los organismos, así como a proporcionar las moléculas básicas para su organización plástica.

**Organoléptico:** De las propiedades de los cuerpos que se pueden percibir por los sentidos.

**Ornamental:** Que sirve para adornar o decorar una cosa.

**Oxalatos:** Los oxalatos son un componente propio de determinados alimentos, y se consideran un antinutriente puesto que dificultan la asimilación de algunos minerales. También pueden generarse en el organismo al digerir ciertas sustancias.

**Panoja:** Inflorescencia en panícula formada por un eje engrosado donde se disponen las flores en situación periférica.

**Papel film:** Lámina transparente, muy fina, que se adhiere a sí misma y proporciona buena visión del artículo envasado.

**Perejil:** Planta herbácea, con tallos angulosos y ramificados y hojas lustrosas que en la gastronomía se emplea como condimento, para decorar, para salsas etc.

**Pimienta:** Planta herbácea anual de la familia de las solanáceas, cuyo fruto es muy picante y es el condimento por excelencia.

**Pubescentes:** Fase de maduración.



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

**Punto de nieve:** Punto de consistencia y color que adquieren las claras de huevo cuando han sido batidas enérgicamente.

**Quenelle:** Expresión francesa que define a una pasta elaborada con harina, huevo, alguna grasa, especias y carnes o pescados finamente picados, que se prepara en forma de croqueta ovalada y se cuece en agua o se gratina, se consumen como entrante o como acompañamiento en algunas preparaciones más o menos suntuosas.

**Rebozar:** Bañar o cubrir un alimento que va a freírse; con harina, huevo batido y en su caso pan rallado, de esta forma queda crujiente.

**Reducción:** Someter un caldo o una salsa al calor para, por evaporación, espesarlo y concentrar su sabor. La cocina moderna tiende cada vez más a sustituir las salsas por reducciones.

**Romero:** Planta herbácea de la familia lambeada, aromática de hojas blanquecinas por el envés, de flores blancas o lilas, se emplea en cocina para dar fragancia a los platos.

**Sabayón:** Mezcla ligera y esponjosa elaborada batiendo yemas de huevo con agua u otro líquido a fuego lento.

**Saltear:** Freír rápidamente al descubierto, a fuego vivo, en materia grasa y moviendo la sartén para que los trozos de alimento se hagan en toda su superficie.

**Sellar:** Dar un golpe de calor a una carne para cerrar sus poros y conseguir que mantenga en el interior sus jugos.

**Sofrito:** Aditamento imprescindible en infinidad de platos de todas las cocinas regionales españolas, como base para preparaciones que han de ser cocidas o fritas. Sencillamente cebolla, tomate picado y optativamente ajo, frito todo ello muy lentamente en aceite hasta conseguir el grado de reducción de la mezcla que se desee.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**Sudar:** Conseguir que los alimentos suelten las primeras gotas de su jugo mediante una cocción en recipiente tapado y con poco líquido.

**Suprema:** La parte de más calidad de una pieza, sin espinas, piel o huesos y normalmente cortada en sentido longitudinal. Así suprema de ave, suprema de pescado, etc.

**Tamizar:** Pasar la harina u otro alimento por el tamiz o cedazo.

**Templar:** Entre caliente y frío

**Térmico:** Relativo al calor.

**Treonina:** Es un aminoácido esencial no producido por el organismo, que debe obtenerse a través de la dieta o la suplementación. Importante componente en la formación de proteína, colágeno, elastina y esmalte dentario, treonina también es importante para la producción de neurotransmisores y para la salud del sistema nervioso.

**Triptófano:** Es un aminoácido esencial o sea que sólo se obtiene a través de la alimentación. Abunda en los huevos, la leche y los cereales integrales. Las personas que siguen una dieta vegetariana sin huevos ni productos lácteos tienen mayor riesgo de deficiencia de triptófano así como aquellas personas sometidas a altos niveles de estrés.

**Trocear:** Romper algún vegetal o alimento a grosso modo.

**Valina:** Este aminoácido es uno de los tres de cadena ramificada (BCAAs), los otros dos son la Leucina y la Isoleucina. Estos aminoácidos son los únicos usados por los músculos como combustible, por lo tanto los niveles plasmáticos de BCAAs disminuyen después del ejercicio

**Valvas:** Cada una de las dos piezas que forman la concha de los moluscos.

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

ENTREVISTA

MODELO DE ENTREVISTA REALIZADA EN LA ESTACIÓN  
EXPERIMENTAL “SANTA CATALINA” DEL INIAP EN QUITO



Foto# 21

Descripción: Entrada a la “Estación Experimental Santa Catalina”. Quito

Fuente: Virginia Abril

Fecha: 10/08/10

ENTREVISTADA: Ing. Beatriz Brito



Foto #22

Descripción: Ing. Beatriz Brito. INIAP Quito

Fuente: Virginia Abril

Fecha: Agosto 9 de 2010

FECHA: Agosto 9 de 2010



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA COCINA”*

**BLOQUE DE PREGUNTAS:**

**Presentación y motivo de la entrevista**

- ✓ Me podría indicar su nombre y el cargo que desempeña en la Institución?
- ✓ Cuales son los beneficios de las pasifloras
- ✓ Cual fue la razón por la que el INIAP se interesó por el cultivo de las pasifloras?
- ✓ Cuáles son los tipos de pasifloras que impulsa el INIAP?
- ✓Cuál es la zona de cobertura de la siembra de pasifloras en el Ecuador?
- ✓ Cual estima usted que es el porcentaje de producción de cada pasiflora al año?
- ✓ Del 1 al 10 cual considera usted que es el porcentaje de aceptación de las pasifloras en la población?
- ✓ Que formas de preparación culinaria ustedes han realizado con las pasifloras?
- ✓ Cuáles son las ventajas y desventajas que presentan las pasifloras al momento de la cocción?
- ✓ Cual es el nivel de aceptación de los crocantes de la cascara de taxo?
- ✓ Como se ha aprovechado todo el fruto de las pasifloras dentro de la industria?
- ✓ Que es lo que hace el INIAP para mejorar el rendimiento de las pasifloras y de esta manera ganar terreno en exportaciones?

Despedida y Agradecimiento.



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

ANEXOS



Foto #23

Descripción: Vista panorámica de la estación Santa Catalina del INIAP en Quito  
Entrada al Departamento de Nutrición y Calidad, INIAP, Quito  
Fuente: Virginia Abril  
Fecha: Agosto 9, 2011



Foto #24

Descripción: Virginia Abril en la entrevista a la Ing. Beatriz Brito, INIAP, Quito  
Fecha: Agosto 9, 2011

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”



Foto #25

Descripción: Planta, flor y frutos maduros de Taxo

Fuente: Virginia Abril

Fecha: Mayo, 2011



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”



Foto #26

Descripción: Planta, flor y frutos de maracuyá en Yunguilla  
Fuente: Virginia Abril  
Fecha: Mayo, 2011



Foto #27

Descripción: Frutos maduros y frutos en mal estado de Maracuyá  
Fuente: Virginia Abril  
Fecha: Diciembre, 2010

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”



Foto #28

Descripción: Flor, planta y fruto de granadilla, Ricaurte y Paute  
Fuente: Virginia Abril G.  
Fecha: Noviembre, 2011



Foto #29

Descripción: Frutos maduros y frutos en mal estado de Granadilla  
Fuente: Virginia Abril G.  
Fecha: Noviembre, 2011



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”



Foto # 30

Descripción: Tisos u orugas de mariposa en las hojas de las pasifloras

Fuente: Virginia Abril G.

Fecha: Noviembre, 2011

“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”



Foto #31

Descripción: *Passiflora Quadangularis* conocida como Badea

Fuente: Virginia Abril Gómez

Fecha: Diciembre 2010



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

**BIBLIOGRAFIA**

**LIBROS**

- *Astiasaran Anchia, Iciar et al. Alimentos Composición y Propiedades. Editorial McGraw-Hill. Interamericana de España. 1ra. Edición 2000.*
- *Avila Monteso, José O. Consejos para vivir con Salud, Diccionario de los Alimentos. Viladrau (Gerona) Barcelona. Año 1970. 2da Ediciones Cedel.*
- *Bamforth, Jane et al. Las Técnicas del Chef. Le Cordon Bleu Kitchen Essentials. Primera edición 2001. Reimpresión 2005. Impreso en Emiratos Arabes Unidos*
- *Berdonces, José Luis, Gran enciclopedia de las Plantas Medicinales, Expediciones Bótanicas, Introducción a la Botánica Descriptiva. Editorial Océano. Impreso en España.*
- *Bianchini, Francesco y Corbetta, Francesco, Frutos de la Tierra atlas de las plantas alimenticias, Editorial AEDOS Barcelona, Impreso en Italia 1974.*
- *Burnie Geoff, et al. Botánica, Guía ilustrada de plantas, Más de 10.000 especies de la A a la Z y como cultivarlas. Edición en Español Tandem Verlag GmbH KÓNEMANN is a trademark and an imprint of Tandem Verlag GmbH. Impreso en China. 2006*
- *Cuvi, Pablo, Recorrido por los sabores del Ecuador, Cuarta edición. Quito, Ecuador, año 2005. Publicado por Nestlé Ecuador S.A. y EDIMPRES S.A.*
- *De la Torre, Lucia et al. Enciclopedia de las Plantas útiles del Ecuador. Pontificia Universidad Católica. Quito.*
- *Durán Ramírez, Felipe. Plantas aromáticas y medicinales, Curación con plantas-preparados-usos de la sábila. Grupo Latinos Editores. Impreso en Colombia.*





“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

- *Gómez de Silva, Guido, Diccionario Internacional de Gastronomía. Premio Gourmand World Cookbook 2003, México; FCE, 2004 Tezontle. Fondo de Cultura Económica.*
- *Guzmán Pérez, José Eduardo, Cultivo de la Parchita, ESPASANDE S.R.L..Editores, 1990.*
- *Larousse Gastronomique en Español, con la asesoría del comité gastronómico presidido por Joël Robuchon. Ediciones Larousse, 2004. Impreso en España.*
- *León, Jorge. Botánica de los cultivos Tropicales. San José, Costa Rica 1987.*
- *Manfred, Leo. Siete mil recetas botánicas a base de mil trescientas plantas medicinales. Libro de Edición Argentina.*
- *Montserrat Ríos, et al, Plantas útiles del Ecuador, aplicaciones, retos y perspectivas. Quito 2007, Editorial Abya-Yala.*
- *Olaya, Clara Inés, Frutas de América tropical y subtropical, historia y usos. Grupo Editorial Norma: 1991.*
- *Pollock, Michael, Enciclopedia del Cultivo de Frutas y Hortalizas, Consejos prácticos sobre más de 150 hortalizas, frutas y hierbas culinarias. Primer edición en lengua española, 2003. Reimpresión, 2006. Primera edición rustica, 2007. Impreso en China.*
- *Rowney, Kim et al, Toda la gastronomía de la A a la Z. Productos, Técnicas y recetas. Primera Edición 2009, Editorial Everest. Impreso en España.*
- *S/A, Federación Nacional de Cafeteros de Colombia, El Cultivo del Maracuyá.*
- *S/A, Federación Nacional de Cafeteros de Colombia, Fruticultura tropical, Cuarta Edición 1997.*
- *S/A, Guía de las Frutas Cultivadas, Identificación y Cultivo, Ediciones Mundi-Prensa, 2001. Editorial floramedia, 2001.*



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

- S/A, *Plagas y enfermedades en frutas tropicales, Separada del Libro “frutas tropicales”, Publicado por el ICA Y Corpoica. Editado por Produmedios. 1994. Impreso en Colombia.*
- *Schuhmacher, Karl et al. El Gran libro del Chocolate, Información práctica sobre pastelería, confitería, postres y bebidas. España. Editorial Everest, 1996*
- *Teubner, Chistian. Alimentos del Mundo. Editorial Everest. Impreso en España.*
- *Teubner, Chiristian et al, el Gran Libro de los Frutos Exóticos. Una completa enciclopedia de los frutos tropicales y subtropicales, Madrid, Everet, 1990.*
- *Teubner, Chiristian et al, La Gran cocina de la carne, Madrid, Everest, 1990.*
- *Teubner, Chiristian, et al. El gran libro de la cocina de las Aves, Editorial Everest S.A.*
- *Teubner, Chiristian, Las 100 recetas más famosas del Mundo. Repostería, Editorial Everest S.A.*
- *Teubner, Odette et al, Enciclopedia Practica de Cocina, Frutas, Productos, Práctica Culinaria y Recetas, Editorial Everest. Impreso en España.*
- *Villegas, Liliana. Deliciosas frutos tropicales. Villegas EDITORES: BOGOTA:2001*
- *Villegas, María. Sabor + Color. Editorial Villegas. Colombia. Primera Edición, 2003.*
- *Whiteman, Kate y Mayhew, Maggie, La Gran Enciclopedia de las Frutas, Conocer la Fruta y Cocinar con Fruta. Hymssa, Grupo Editorial EDIPRESSE*
- *Wright, Jeni y Treuillé, Eric. Técnicas Culinarias –Le Cordon Bleu- Frutas y Postres. Blume.*



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

- *Wright, Jeni y Treuillé, Eric. Técnicas Culinarias –Le Cordon Bleu- Pescados y Mariscos. Blume.*

**REVISTAS:**

- Brito Beatriz et al, Plegable divulgativo N° 292. Granadilla (*Passiflora Ligularis* L. Características físicas y nutricionales de la fruta importantes en la investigación y elaboración de pulpas, jugo, concentrados y postres. INIAP Y FONTAGRO. 2008.
- El Agro, Sirviendo al Desarrollo Agroindustrial del País. Edición N° 94 y Edición N° 101. Ecuador.
- Revista Raíces Productivas. Edición N° 52. Enero 2005 Guayaquil. Ecuador.
- Valarezo, Alfonso. Maracuya Mejorada INIAPA- 2009. Mejoramiento de la productividad y calidad de la fruticultura de la Región Andina, Amazonía y Costa. Plegable divulgativo N° 315. INIAP, Portoviejo- Ecuador, 2009.
- INIAP, FONTAGRO, CORPOSICA, CIRAD, CORPORACIÓN PROEXANT, CIAT-DAER. Informativo Final, convenio Rf-0306-RG: Proyecto 14-2003. Desarrollo tecnológico para el fortalecimiento del manejo postcosecha de frutales exóticos exportables de interés para los países andinos. 2008. Quito Ecuador.

**INTERNET:**

- ACEITE VEGETAL:  
<http://industrias-alimentarias.blogspot.com/2008/02/el-aceite-vegetal-es-un-compuesto.html>
- ACELGA (*beta vulgaris*)  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/ancelga.htm>,  
<http://www.entrepucheros.com/valores-nutricionales-de-la-ancelga/>



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

- AJI AMARILLO: <http://taninos.tripod.com/ajiescabeche.htm>,  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Departamento de Ancash](http://es.wikipedia.org/wiki/Departamento_de_Ancash)
- AJI ROJO:  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/definiciones/aji.htm>,  
<http://www.masdemoda.com/ponte-en-forma-con-aji-rojo/>,  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Capsicum>
- AJO:  
<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/ajo2.htm>,  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/ajo.htm>,  
<http://www.yerbasana.cl/?a=837>
- ALCALOIDES: [http://www.ropana.cl/plantas\\_toxicas/alcal.htm](http://www.ropana.cl/plantas_toxicas/alcal.htm),  
[http://www.angelfire.com/on4/drogadiczion/tipos de drogas.htm](http://www.angelfire.com/on4/drogadiczion/tipos_de_drogas.htm),  
[http://www.portalfarma.com/pfarma/taxonomia/general/gp000011.nsf/0/4DE2A2030B26B6F0C1256A790048D68C/\\$File/web\\_alcaloides.htm](http://www.portalfarma.com/pfarma/taxonomia/general/gp000011.nsf/0/4DE2A2030B26B6F0C1256A790048D68C/$File/web_alcaloides.htm),  
[http://bvs.sld.cu/revistas/pla/vol11\\_1\\_06/pla06106.htm](http://bvs.sld.cu/revistas/pla/vol11_1_06/pla06106.htm)
- ALMENDRA:  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Almendra>,  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/frutos-secos/almendras.htm>,  
<http://www.wordreference.com/definicion/almendra>,  
<http://www.masquechic.com/aceite-de-almendras/>
- APIO:  
<http://www.nutricion.pro/23-05-2007/alimentos/el-apio-y-sus-beneficios>,  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Apium graveolens](http://es.wikipedia.org/wiki/Apium_graveolens),  
<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=537>
- ARROZ:  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Arroz>,  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/legumbres/arroz.htm>
- AZÚCAR:  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Az%C3%BAcar>,



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

- <http://www.mind-surf.net/drogas/azucar.htm>,
- [http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario\\_gastronomico/azucar\\_mascabado.htm](http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario_gastronomico/azucar_mascabado.htm),
- <http://www.mis-recetas.org/trucos/mostrar/635-azucar-glass-casero>,
- BIZCOTELAS: <http://www.dulcesdequeca.com/postres/bizcotelas.html>,  
<http://elmejorsabor.blogspot.com/2007/11/bizcotelas.html>,  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Bizcocho\\_\(panader%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Bizcocho_(panader%C3%ADa)),  
<http://www.inalecsa.com/marca/bizcotelas.html>,  
<http://webdelacocina.com/recetas/piqueos/bizcotelas-2.html>,
  - BROCOLI: <http://www.euroresidentes.com/Alimentos/brocoli.htm>,  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Brassica\\_oleracea\\_italica](http://es.wikipedia.org/wiki/Brassica_oleracea_italica),  
<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1512>
  - CALAMAR:  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Teuthida>,  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Calamar\\_\(gastronom%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Calamar_(gastronom%C3%ADa))  
[http://www.delbuencomer.com.ar/index\\_archivos/calamar.htm](http://www.delbuencomer.com.ar/index_archivos/calamar.htm)
  - CAMARON: <http://library.thinkquest.org/C005501F/camaron.htm>,  
<http://danival.org/100%20biolomar/1800intermareal/palaemonidae/camaron.html> , <http://es.wikipedia.org/wiki/Caridea>
  - Cebolla: <http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/lista-hortalizas-verduras-nombre-cientifico.htm>, [http://es.wikipedia.org/wiki/Allium\\_cepa](http://es.wikipedia.org/wiki/Allium_cepa),
  - CEDRON: <http://www.hierbasdelplata.com.ar/hierbarg/cedron.htm>,  
<http://www.infojardin.net/fichas/plantas-medicinales/aloesia-triphylla-lippia-citriodora.htm>, <http://www.infojardin.net/fichas/plantas-medicinales/melissa-officinalis.htm>,
  - CHAMPIÑÓN:  
<http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/champinones-champignones-seta-paris.htm>
  - CHOCLOS BABY: <http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/maiz-dulce-choclo-elote.htm>, [http://goliath.ecnext.com/coms2/gi\\_0199-](http://goliath.ecnext.com/coms2/gi_0199-)



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

[10823410/El-ma-z-enano-padre.html](http://10823410/El-ma-z-enano-padre.html),

<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/definiciones/choclo.htm>,

- CHOCOLATE BLANCO: [http://es.wikipedia.org/wiki/Chocolate\\_blanco](http://es.wikipedia.org/wiki/Chocolate_blanco),  
<http://www.vitonica.com/alimentos/diferencias-nutricionales-entre-el-chocolate-blanco-y-negro>,
- CHOCOLATE NEGRO:  
<http://www.zchocolat.com/z34/chocolate/chocolate/chocolate-negro.asp>,  
<http://www.monografias.com/trabajos7/choco/choco2.shtml>,  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Chocolate>,
- CHULETA DE CERDO: [http://es.wikipedia.org/wiki/Carne\\_de\\_cerdo](http://es.wikipedia.org/wiki/Carne_de_cerdo),  
<http://www.botanical-online.com/animales/cerdo.htm>
- COL MORADA: <http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/col-lombarda-col-roja-col-morada-repollo-rojo.htm> ,  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/col.htm>,  
<http://www.jaja.cl/?a=2768>, <http://www.elportaldelafruta.com/verdura-de-hoja/coles/col-morada/1226>
- CORVINA:  
<http://www.pescablanca.com/especies-hand-book-45.php?id=16>,  
<http://frutosdelmar.blogspot.com/2009/05/corvina.html>,  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Corvina>
- CREMA DE LECHE:  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/definiciones/crema-de-leche.htm>, [http://es.wikipedia.org/wiki/Crema\\_de\\_leche](http://es.wikipedia.org/wiki/Crema_de_leche),
- EL MARACUYÁ:  
<http://www.iniap-ecuador.gov.ec>,  
<http://html.rincondelvago.com/maracuya.html>,  
<http://edis.ifas.ufl.edu/HS295> , INTERNET, ACCESO, marzo 7 de 2009.
- FRESAS:  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/fresas.htm>,  
<http://www.botanical-online.com/fresa.htm>,



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

- GELATINA SIN SABOR: <http://re-zetas.com/gelatina/sin/sabor>,  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Gelatina>,  
<http://www.encasadekristina.com/cms/ingredientes/la-gelatina.html>,  
<http://www.alofleischmann.com/ec/Panaderia/Cadenas/Productos/tabid/685/ProductID/247/language/es-UY/Default.aspx>
- GLUCÓSIDO CIANOGENICO:  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Gluc%C3%B3sido\\_cianog%C3%A9nico](http://es.wikipedia.org/wiki/Gluc%C3%B3sido_cianog%C3%A9nico):  
Secondary Plant Compounds". En: Judd, W. S. Campbell, C. S. Kellogg, E. A. Stevens, P.F. Donoghue, M. J. 2002. *Plant systematics: a phylogenetic approach, Second Edition*. Sinauer Assoc, USA. Capítulo 4; "Structural and Biochemical Characters". ↑ Hegnauer R. 1977. "Cyanogenic compounds as systematic markers in Tracheophyta". *Plant Syst Evol Suppl* 1: 191-209.
- HARINA:  
<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Chef/harina.htm>,  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Harina>
- HARMINA: <http://es.wikipedia.org/wiki/Harmina>
- HIERBA BUENA:  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/hierbas/hierbabuena.htm>,  
<http://articulos.infojardin.com/aromaticas/Fichas/Hierbabuena.htm>
- HISTORIA DEL MARACUYÁ <http://es.wikipedia.org/wiki/Chinola>,  
<http://www.generacion.com/secciones/biodiversidad/articulos/?codarticulo=230>,  
[http://www.surica.net/cms/front\\_content.php?client=1&lang=1&idcat=50&idart=55&m=&s=](http://www.surica.net/cms/front_content.php?client=1&lang=1&idcat=50&idart=55&m=&s=) , INTERNET, ACCESO, marzo 1, 2009.
- HISTORIA DE LAS PASIFLORAS:  
<http://passifloracolombia.awardspace.co.uk/historia/>,  
<http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/faunayflora/fen/texto/botanica/pasiflo.htm>,  
<http://www.tu->





“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

farmacia.com/index.php?option=com\_content&view=article&id=855&catid=45:fitoterapia,  
[http://www.avogel.es/enciclopedia-de-plantas/passiflora\\_incarната.php](http://www.avogel.es/enciclopedia-de-plantas/passiflora_incarната.php),  
<http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/historia/putil1/util8a.htm>,  
<http://www.plantasquecuran.com/plantas-medicinales/passiflora.html>,  
<http://wegerichnat.com/?articulo=1025>,  
[www.iica.int/prociandino/curuba\\_passiflora\\_mollissima.htm](http://www.iica.int/prociandino/curuba_passiflora_mollissima.htm),  
Diccionario Gastronómico P10 /Enciclopedia Gourmet  
[http://www.delbuencomer.com.ar/index\\_archivos/diccionario\\_gastronomico\\_p10.htm](http://www.delbuencomer.com.ar/index_archivos/diccionario_gastronomico_p10.htm)

- HUEVO: <http://www.zonadiet.com/comida/huevo-propiedades.htm>,  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Huevo\\_\(alimento\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Huevo_(alimento)).
- INIAP: El maracuyá, El Taxo, La Granadilla ([www.iniap.gob.ec](http://www.iniap.gob.ec))
- JENGIBRE:  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/especias/jengibre.htm>,  
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/natural/961.html>,  
<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1912>
- LECHE CONDENSADA; [http://es.wikipedia.org/wiki/Leche\\_condensada](http://es.wikipedia.org/wiki/Leche_condensada),  
<http://www.tenersalud.com/2008/04/02/leche-condensada/>.
- LECHE EN POLVO: <http://www.educar.org/inventos/lecheenpolvo.asp>,  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Leche\\_en\\_polvo](http://es.wikipedia.org/wiki/Leche_en_polvo):
- LECHE EVAPORADA:  
<http://www.gastronomiaycia.com/2008/05/15/leche-evaporada/>,  
<http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/guia-alimentos/leche-y-derivados/2002/04/02/40213.php>
- LECHUGA CRESPO: <http://www.perusoilless.com.pe/Lechuga-Crespa.html>,  
<http://vegetalespopayan.jimdo.com/produccion-vegetales/lechuga/> :
- MAICENA: <http://levapan.ejecom.com/productos/la-reposterita/maicena-1420.html>,  
<http://www.wordreference.com/definicion/maicena>,  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Maicena>,





“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

- “MARACUYÁ EN EL ECUADOR”:  
<http://www.sica.gov.ec/agronegocios/nuevas%20agroexportaciones/xproducto/XJMARACUYA.htm>,  
[http://vinculando.org/mercado/mercado\\_maracuya.html](http://vinculando.org/mercado/mercado_maracuya.html),  
<http://clubnegociosudla.blogspot.com/2008/07/maracuy-ecuatoriano-la-fruta-de-la.html>, <http://www.hoy.com.ec/noticias-ecuador/maracuya-domina-el-mundo-98995-98995.html>,  
<http://www.americaeconomica.com/numeros/25/noticias/acdrfruta.htm>,  
INTERNET, ACCESO, marzo 2, 2009.
- MANTEQUILLA:  
[http://www.mantequerialasnieves.es/index.php?cat=mantequilla\\_espinosa](http://www.mantequerialasnieves.es/index.php?cat=mantequilla_espinosa), <http://es.wikipedia.org/wiki/Mantequilla>
- MANTEQUILLA DE MANI: <http://www.taringa.net/posts/recetas-y-cocina/1338741/Mantequilla-de-mani.html>,  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Mantequilla de man%C3%AD](http://es.wikipedia.org/wiki/Mantequilla_de_man%C3%AD).
- MAYONESA: <http://es.wikipedia.org/wiki/Mayonesa>
- MIEL DE ABEJA: <http://www.aquiqueretaro.com/miel.html>,  
<http://www.dietas.com/articulos/miel-de-abeja.asp>,  
<http://es.shvoong.com/medicine-and-health/alternative-medicine/1706866-la-miel-abeja-sus-beneficios/>,  
<http://www.eldiario.com.ec/noticias-manabi-ecuador/60047-beneficios-de-la-miel-de-abeja/>
- MORA:  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Mora\\_\(fruta\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Mora_(fruta)),  
[http://www.soludevvt.com/site/index.php?option=com\\_content&view=article&id=54:hojas-mora&catid=54:plantas-medicinales&Itemid=412](http://www.soludevvt.com/site/index.php?option=com_content&view=article&id=54:hojas-mora&catid=54:plantas-medicinales&Itemid=412)
- NARANJA: <http://www.euroresidentes.com/Alimentos/naranjas.htm>,  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Naranja\\_\(fruta\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Naranja_(fruta))
- NUEZ: <http://www.euroresidentes.com/Alimentos/nueces.htm>,  
<http://www.botanical-online.com/nuecespropiedades.htm>,  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Nuez>



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

- PAPA CHAUCHA:  
<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Cocina/la%20papa.htm>,  
<http://saludnatural.biomanantial.com/propiedades-de-las-papas-patatas/>,  
<http://www.potato2008.org/es/lapapa/origenes.html>,  
[http://www.agrarias.uach.cl/instituto/prod\\_sanidad\\_vegetal/webpapa/ano\\_rigende.html](http://www.agrarias.uach.cl/instituto/prod_sanidad_vegetal/webpapa/ano_rigende.html),  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Variedades de la papa \(Solanum tuberosum\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Variedades_de_la_papa_(Solanum_tuberosum))
- PASIFLORAS: [www.elgourmet.com](http://www.elgourmet.com), <http://www.botanical-online.com/medicinalspassiflora.htm>,  
[www.portalfarma.com/plantasmedicinales](http://www.portalfarma.com/plantasmedicinales),  
<http://www.hipernatural.com/es/pltmaracuya.html>, [www.iniap.ec](http://www.iniap.ec),  
  
Prof. Christian Cazabonne,  
[http://www.freshplaza.es/news\\_detail.asp?id=44190](http://www.freshplaza.es/news_detail.asp?id=44190),  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Curuba>,  
[Diccionario Gastronomico P10 /Enciclopedia Gourmet](http://www.diccionario-gastronomico.com/enciclopedia-gourmet/),
- PECHUGA DE POLLO: [http://www.deperu.com/datos\\_utiles/cortes-carne-pollo.php](http://www.deperu.com/datos_utiles/cortes-carne-pollo.php), <http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/Chef/aves%20propiedades.htm>: Norberto E. Petryk, chef, escritor e investigador,  
<http://www.deperu.com/carnes/corte.php?cor=65>,  
[http://es.wikipedia.org/wiki/Carne de pollo](http://es.wikipedia.org/wiki/Carne_de_pollo),  
<http://www.vitonica.com/proteinas/carne-de-pollo-i-su-composicion-nutricional>
- PEREJIL (PLANO Y CRESPO):  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/hierbas/perejil.htm>,  
<http://www.aperderpeso.com/propiedades-medicinales-del-perejil-para-adelgazar/>



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

- PIMENTÓN ESPAÑOL: <http://www.clubsasson.com/index.php?id=238>,  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Piment%C3%B3n>
- PIMIENTO ROJO:  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/pimientos.htm>,  
<http://verduras.consumer.es/documentos/hortalizas/pimiento/intro.php>,  
Sinónimos en Tropicos, ↑ <sup>a</sup> <sup>b</sup> «*Capsicum annuum*». *Plantas útiles: Linneo*. Consultado el 21 de noviembre de 2009., ↑ «*Capsicum annuum*». *Real Jardín Botánico: Proyecto Anthos*. Consultado el 27 de noviembre de 2009.
- “PLAGAS QUE ATACAN EL CULTIVO DE MARACUYA”,  
<http://html.rincondelvago.com/maracuya.html>,  
[http://www.engormix.com/la\\_mosca\\_amazonica\\_metagonistylum\\_s\\_articulos\\_2135\\_AGR.htm](http://www.engormix.com/la_mosca_amazonica_metagonistylum_s_articulos_2135_AGR.htm), INTERNET, ACCESO, marzo 2, 2009
- PLÁTANO MADURO:  
<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/banana%20engorda.htm>,  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Pl%C3%A1tano>
- PLÁTANO VERDE:  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/definiciones/platano-macho.htm>, <http://agora.ya.com/zarzuferya/platano.htm>
- PROPIEDADES DE LAS PASIFLORAS:  
<http://propiedadesfrutas.jaimaalkauzar.es/bondades-de-la-maracuya-o-fruta-de-la-pasion.html>,  
<http://www.gastronomiaycia.com/2008/02/17/maracuya-fruta-de-la-pasion-granadilla-passiflora-edulis/>,  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/definiciones/maracaya.htm>,  
<http://www.elportalperu.com/2010/06/maracuya.html>,  
[http://www.mag.go.cr/biblioteca\\_virtual\\_ciencia/tec\\_maracuya.pdf](http://www.mag.go.cr/biblioteca_virtual_ciencia/tec_maracuya.pdf),  
<http://huitoto.udea.edu.co/FrutasTropicales/maracuya.html>,  
<http://www.generacion.com/magazine/230/fruta-pasioacuten>,



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

<http://frutas.consumer.es/documentos/tropicales/maracuya/intro.php>,  
<http://www.exofrut.com/espanol/historia.htm>,  
<http://www.pymex.pe/emprendedores/productos-estrella/7812-exportaciones-de-maracuya-crecieron-80-entre-enero-y-octubre.html>,

- “PRODUCCIÓN DE MARACUYÁ”,  
<http://www.monografias.com/trabajos58/produccion-maracuya-peru/produccion-maracuya-peru.shtml>,  
<http://huitoto.udea.edu.co/FrutasTropicales/maracuyacomer.html>, INTER  
NET, ACCESO, marzo 1, 2009.
- RADQUIO: <http://www.gastronomiaycia.com/2010/06/13/achicoria-roja-o-radicchio/>,  
<http://en.wikipedia.org/wiki/Radicchio>,  
<http://www.gourmetsleuth.com/Articles/Produce-638/radicchio.aspx>
- REMOLACHA:  
<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/remolacha.htm>,  
<http://verduras.consumer.es/documentos/hortalizas/remolacha/intro.php>
- RÚGULA: <http://www.euroresidentes.com/Alimentos/hierbas/rucula.htm>,  
<http://es.wikipedia.org/wiki/R%C3%BAcula>,  
[http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender\\_a\\_comer\\_bien/curiosidades/2006/06/12/152820.php](http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/curiosidades/2006/06/12/152820.php)
- TEQUILA: <http://linux.itgo.com/>, <http://es.wikipedia.org/wiki/Tequila>,
- TILAPIA:  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Tilapia>,  
<http://www.fishgen.com/2TheTilapia%20-%20esp.htm>,  
[http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar/publicaciones/publi\\_reinos/fauna/tilapia/tilapia1.htm](http://redescolar.ilce.edu.mx/redescolar/publicaciones/publi_reinos/fauna/tilapia/tilapia1.htm)
- TOMILLO: <http://www.clubsasson.com/index.php?id=218>,
- UÑAS DE CANGREJO:  
<http://www.profesorenlinea.cl/fauna/cangrejo.html>,  
<http://mitiempo.pe/manjares-y-bebidas/a-la-carta/14388/unas-de-cangrejo-sabor-marino>
- VAINILLA:



“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”

- <http://www.cocina.org/tag/vaina-de-vainilla>,  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Vanilla>
- “VARIETADES DE MARACUYÁ”  
<http://elcuerpodecristo.com/wiki/Maracuya> , INTERNET, marzo 1, 2009
  - “VALOR NUTRICIONAL DEL MARACUYÁ”,  
<http://www.fao.org/inpho/content/documents/vlibrary/ae620s/Pfrescos/MARACUYA.HTM>,  
<http://www.bolivianet.com/maracuya/index.html>,  
INTERNET, ACCESO, marzo 1, 2009.
  - VALOR NUTRITIVO DE LAS PASIFLORAS:  
<http://equipo3unefa4t7ei.obolog.com/valor-nutritivo-alimentos-195528>,  
[http://medicinabyinma.blogspot.com/2010\\_05\\_22\\_archive.html](http://medicinabyinma.blogspot.com/2010_05_22_archive.html),  
<http://miami-dade.ifas.ufl.edu/old/programs/tropicalfruit/Publications/La%20Parchita%20o%20Maracuya.pdf>,  
<http://edis.ifas.ufl.edu/pdf/HS/HS29500.pdf>
  - VINAGRE:  
[http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario\\_gastronomico/vinagre.html](http://www.euroresidentes.com/Alimentos/diccionario_gastronomico/vinagre.html),  
<http://www.sabormediterraneo.com/gastronomia/productos/vinagre.htm>,  
<http://es.wikipedia.org/wiki/Vinagre>,
  - YOGUR NATURAL: <http://es.wikipedia.org/wiki/Yogur>,  
<http://www.lukor.com/hogarysalud/05032307.htm>,  
[http://weblogs.clarin.com/cocinate/2007/08/24/yogur\\_natural/](http://weblogs.clarin.com/cocinate/2007/08/24/yogur_natural/),  
<http://medicnaturaperu.blogdiario.com/>,  
<http://www.biomanantial.com/propiedades-yogurt-efectos-salud-piel-a-1209.html>
  - ZANAHORIA BABY: <http://fichas.infojardin.com/hortalizas-verduras/zanahoria-zanahorias.htm>,  
[http://www.verdecountry.com/default.asp?seccion=con&id\\_canales=256&id\\_contenidos=3398](http://www.verdecountry.com/default.asp?seccion=con&id_canales=256&id_contenidos=3398)
  - ZANAHORIA BLANCA



*“MARACUYÁ, TAXO Y GRANADILLA: 15 RECETAS NUEVAS EN LA  
COCINA”*

[http://aprendeonline.udea.edu.co/ova/?q=content/arracacha-zanahoria-blanca-arracacia-xanthorrhiza-bancr,](http://aprendeonline.udea.edu.co/ova/?q=content/arracacha-zanahoria-blanca-arracacia-xanthorrhiza-bancr)  
<http://www.joethejuggler.com/Funbotanica/10tubers.html>

**ENTREVISTA:**

- ❖ Abril Gómez, Virginia María. Entrevista realiza a: Ing. Beatriz Brito. Directora del Programa de Fruticultura de la Estación Santa Catalina, Quito. Fecha: agosto 9 de 2010.