



# **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

**Identificación, historia, características y aplicaciones culinarias de cinco plantas aromáticas endémicas de América.**

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

**DIRECTORA:**

Licenciada. Marlene Jaramillo.

**AUTORA:**

Ximena Patricia Alvarez Sarmiento

Cuenca, junio 2012



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

---

Ximena Patricia Alvarez Sarmiento.

0104123476

Yo, Ximena Patricia Alvarez Sarmiento, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

---

Ximena Patricia Alvarez Sarmiento.

0104123476



## ÍNDICE

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Dedicatoria.....             | 7  |
| Agradecimiento.....          | 8  |
| Resumen/Palabras claves..... | 9  |
| Abstract/Key words.....      | 10 |
| Introducción.....            | 11 |

## CAPÍTULO 1

### PLANTAS ENDÉMICAS DE AMÉRICA

|   |    |
|---|----|
| Historia.....   | 13 |
| Plantas Alimenticias.....                                   | 14 |
| Domesticación y Cultivos.....                               | 15 |
| Plantas alimenticias silvestres y manejadas.....            | 18 |
| - Los Mayas.....  | 18 |
| - Los Moches.....   | 19 |
| - Los Aztecas.....  | 19 |
| - Los Cañaris.....  | 19 |
| - Los Incas.....  | 20 |
| Usos y aplicaciones de plantas silvestres y cultivadas..... | 20 |
| - Moneda.....   | 20 |
| - Religión y Mitos.....                                     | 22 |
| - Ritos.....  | 23 |
| - Utensilios.....   | 24 |
| - Colorantes Naturales.....                                 | 24 |
| - Transporte.....   | 26 |



|                         |    |
|-------------------------|----|
| - Vivienda.....         | 26 |
| - Vestimenta.....       | 27 |
| - Higiene Personal..... | 27 |

## CAPÍTULO 2

### PLANTAS AROMÁTICAS ENDÉMICAS DE AMÉRICA USADAS EN LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA

|   |    |
|---|----|
| Identificación.....   | 29 |
| Descripción y características de cinco plantas aromáticas endémicas de América..... | 32 |
| Cedrón – <i>Aloysia triphylla</i> .....   | 32 |
| - Clasificación Científica.....   | 33 |
| - Nombres Científicos.....  | 33 |
| - Nombres Comunes.....  | 33 |
| - Origen.....   | 33 |
| - Descripción botánica.....   | 33 |
| - Cultivo.....  | 34 |
| - Recolección y Conservación.....   | 34 |
| - Partes útiles.....  | 34 |
| - Propiedades Medicinales.....  | 35 |
| - Usos Gastronómicos.....   | 35 |
| Congona – <i>Peperomia inaequalifolia</i> .....                                     | 36 |
| - Clasificación Científica.....   | 36 |
| - Nombres Científicos.....  | 37 |
| - Nombres Comunes.....  | 37 |
| - Origen.....   | 37 |
| - Descripción botánica.....   | 37 |
| - Cultivo.....  | 37 |
| - Recolección y Conservación.....   | 38 |



|   |    |
|---|----|
| - Partes útiles.....                      | 38 |
| - Propiedades Medicinales.....            | 38 |
| - Usos Gastronómicos.....                 | 39 |
| Poleo – <i>Bistropogon mollis</i> .....   | 39 |
| - Clasificación Científica.....           | 40 |
| - Nombres Científicos.....                | 40 |
| - Nombres Comunes.....                    | 40 |
| - Origen.....                             | 40 |
| - Descripción botánica.....               | 40 |
| - Cultivo.....                            | 40 |
| - Recolección y Conservación.....         | 41 |
| - Partes útiles.....                      | 41 |
| - Propiedades Medicinales.....            | 41 |
| - Usos Gastronómicos.....                 | 42 |
| Sachanís – <i>Tagetes filifolia</i> ..... | 42 |
| - Clasificación Científica.....           | 42 |
| - Nombres Científicos.....                | 42 |
| - Nombres Comunes.....                    | 43 |
| - Origen.....                             | 43 |
| - Descripción botánica.....               | 43 |
| - Cultivo.....                            | 44 |
| - Recolección y Conservación.....         | 44 |
| - Partes útiles.....                      | 44 |
| - Propiedades Medicinales.....            | 44 |
| - Usos Gastronómicos.....                 | 45 |
| Tipo – <i>Micromeria nubigena</i> .....   | 45 |
| - Clasificación Científica.....           | 46 |
| - Nombres Científicos.....                | 46 |
| - Nombres Comunes.....                    | 46 |



|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| - Origen.....                     | 46 |
| - Descripción botánica.....       | 46 |
| - Cultivo.....                    | 47 |
| - Recolección y Conservación..... | 47 |
| - Partes útiles.....              | 47 |
| - Propiedades Medicinales.....    | 47 |
| - Usos Gastronómicos.....         | 48 |

### **CAPÍTULO 3**

#### **ALIMENTOS COMBINABLES CON LAS CINCO PLANTAS AROMÁTICAS ENDÉMICAS DE AMÉRICA**

|   |    |
|---|----|
| Cedrón.....   | 49 |
| - Chapo.....  | 49 |
| - Colada de arroz de cebada con “pulcre de las doce”..... | 50 |
| - Rosero de Gualaceo.....                                 | 51 |
| - Zambo con pulcre de las doce.....                       | 52 |
| - Colada Morada I.....                                    | 54 |
| - Colada Morada II.....                                   | 55 |
| - Chicha de jora.....                                     | 56 |
| - Refresco de avena.....                                  | 57 |
| - Cuajalito oriental.....                                 | 58 |
| - Yaguana de manzana.....                                 | 59 |
| - Chicha de arroz.....                                    | 60 |
| Congona.....  | 61 |
| - Champús.....  | 62 |
| - Ponche de chicha de jora.....                           | 63 |
| - Rosero.....   | 63 |
| Poleo.....  | 64 |
| - Morcilla negra.....                                     | 64 |



|  |            |
|--|------------|
| Sachanís.....  | 66         |
| - Zambo cabello de ángel.....  | 66         |
| - Champús.....   | 67         |
| - Miel.....  | 68         |
| Tipo.....  | 68         |
| - Infusión de hierbas aromáticas.....  | 69         |
| - Draque con hierbas.....  | 69         |
| <br><b>CAPÍTULO 4</b>  |            |
| <br><b>APLICACIÓN DE CINCO PLANTAS AROMÁTICAS ENDÉMICAS DE AMÉRICA EN TREINTA NUEVAS RECETAS</b> |            |
| Fichas técnicas y Mise en place.....   | 71         |
| <br>   |            |
| <b>Conclusiones.....</b>   | <b>131</b> |
| <b>Recomendaciones.....</b>  | <b>132</b> |
| <b>Bibliografía.....</b>   | <b>133</b> |
| <b>Glosario.....</b>   | <b>138</b> |
| <b>Anexos.....</b>   | <b>143</b> |
| Anexo 1: Cedrón.....   | 144        |
| Anexo 2: Congona.....  | 145        |
| Anexo 3: Poleo.....  | 146        |
| Anexo 4: Sachanís.....   | 147        |
| Anexo 5: Tipo.....   | 148        |



## **DEDICATORIA**

A Dios, a mi mami y a mi querida familia  
que con su amor y apoyo incondicional han sido  
mi aliciente para hacer este sueño realidad  
para ustedes con mucho cariño.



## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad  
por brindarme los conocimientos que me han  
permitido lograr tan preciada meta.

De manera muy especial a mi querida profe la Lcda. Marlene Jaramillo,  
y a todos mis colaboradores, gracias de corazón  
por todo su apoyo en la elaboración de este trabajo.



## RESUMEN

La presente investigación trata del estudio del Cedrón (*Aloysia triphylla*), Congona (*Peperomia inaequalifolia*), Poleo (*Bistropogon mollis*), Sachanís (*Tagetes filifolia*) y Tipo (*Micromeria nubigena*) como plantas aromáticas endémicas de América, su historia, sus características, usos medicinales, aplicaciones culinarias dentro de la gastronomía ecuatoriana y la creación de nuevas recetas.

Los objetivos del estudio fueron los siguientes:

1. Conocer la historia, características y aplicaciones culinarias de cinco plantas aromáticas endémicas de América.
2. Conocer la historia de los diferentes usos de cada una de las plantas aromáticas endémicas a ser investigadas.
3. Conocer las características de las diferentes plantas aromáticas endémicas a ser usadas.
4. Desarrollar treinta aplicaciones gastronómicas con las cinco plantas aromáticas endémicas de América a ser estudiadas.

Las nuevas recetas fueron elaboradas con cedrón, congona, poleo, sachanís y poleo, se buscó maridajes que permitieran resaltar todo su potencial aromático, logrando así preparar entradas, sopas, guarniciones, platos fuertes, postres y bebidas. Las fusiones entre los vegetales y géneros en los que se emplearon estas hierbas aromáticas se complementaron de gran forma, por ello se recomienda continuar con el estudio y la experimentación de estas y otras plantas aromáticas endémicas, para enriquecer aun más la gastronomía ecuatoriana.

**Palabras claves:** Plantas aromáticas, endémicas, aplicaciones culinarias, Cedrón, Congona, Poleo, Sachanís, Tipo.



## ABSTRACT

The present research is about the study of Cedrón (*Aloysia triphylla*), Congona (*Peperomia inaequalifolia*), Poleo (*Bistropogon mollis*), Sachanís (*Tagetes filifolia*) and Tipo (*Micromeria nubigena*), as endemic aromatic plants of America, their history, characteristics, medicinal uses, culinary applications into Ecuadorian gastronomy and the new recipes elaboration.

The study goals were:

1. To know the history, characteristics and culinary applications of five endemic aromatic plants of America.
2. To know the history of the plants and their different uses of each endemic aromatic plant to be researched.
3. To know the characteristics of the different endemic aromatic plants to be used.
4. To develop thirty gastronomic applications with these five endemic aromatic plants of America to be studied.

The new recipes were made with Cedrón, Congona, Poleo, Sachanís and Tipo, looking for pairings that would allow their aromatic potentials achieving to prepare entrees, soups, garnishing, main course, desserts and drinks.

The fusion between vegetables, meat and fowl in which were used these aromatic herbs supplemented in great form. For this reason it is recommended to continue with the study and experimentation of these and other endemic aromatic plants to enrich the Ecuadorian gastronomy.

**Key words:** aromatic plants, endemic, culinary applications, Cedrón, Congona, Poleo, Sachanís, Tipo.



## INTRODUCCIÓN

Las plantas endémicas son propias y exclusivas de una determinada zona. En el caso de América muchos de sus países comparten características similares en su geografía y clima, es por esto que algunas plantas nativas se encuentren a lo largo y ancho del continente, por lo que se considera como lugar de origen todos los países en donde crecen de manera espontánea. El Ecuador es un país con gran diversidad en flora y fauna, por sus condiciones favorables como clima, ubicación geográfica, permiten gozar de variadas y continuas producciones agrícolas, ya sean cultivadas o silvestres.

A lo largo de la historia el hombre aprovechó los recursos que la naturaleza le brindó, como sustento para su supervivencia, creando así una estrecha relación de dependencia. Con la llegada de la agronomía a las diferentes culturas americanas, se dio gran un progreso en la organización de sus civilizaciones lo que les permitió producir y aprovechar de manera eficiente sus recursos naturales. Con la llegada de los conquistadores europeos al continente Americano, se produjo un intercambio de productos que enriquecieron la gastronomía en general.

El uso de las plantas aromáticas en la cocina es indispensable y fundamental para condimentar y aromatizar los platos; desde un principio fueron usadas para esconder o disimular aromas desagradables, pero con el paso del tiempo su empleo se convirtió en la forma más sutil de transformar un plato común en un deleite para el paladar de los comensales.

Muchas de las plantas aromáticas endémicas han sido y son utilizadas para la elaboración de platos típicos, pero que con la globalización en algunos casos su uso ha disminuido o han sido reemplazadas por otros productos que son más comerciales. Además la creencia errónea de que la mayoría de ellas solo sirven para elaborar bebidas, no ha permitido impulsar ni aprovechar todas sus cualidades ni beneficios dentro de la cocina tradicional.



Con este trabajo se pretende investigar y aplicar en nuevas preparaciones culinarias las plantas aromáticas endémicas de América como Cedrón (*Aloysia triphylla*), Congona (*Peperomia inaequalifolia*), Poleo (*Bistropogon mollis*), Sachanís (*Tagetes filifolia*) y Tipo (*Micromeria nubigena*).

Los objetivos del estudio planteado fueron los siguientes:

1. Conocer la historia, características y aplicaciones culinarias de cinco plantas aromáticas endémicas de América.
2. Conocer la historia de los diferentes usos de cada una de las plantas aromáticas endémicas a ser investigadas.
3. Conocer las características de las diferentes plantas aromáticas endémicas a ser usadas.
4. Desarrollar treinta aplicaciones gastronómicas con las cinco plantas aromáticas endémicas de América a ser estudiadas.



## CAPÍTULO 1

### PLANTAS ENDÉMICAS DE AMÉRICA

#### Historia

Los diversos eventos climáticos y geológicos que se han dado a lo largo del tiempo en nuestro planeta afectaron a todos los seres vivos, hace 3.500 millones de años las primeras formas de vida en la tierra fueron bacterias y algas; las primeras plantas aparecieron hace más de 400 millones de años y desde sus orígenes han pasado por grandes cambios en los que han tenido que evolucionar y adaptarse a un medio según sus necesidades.

A través de la extinción de algunas plantas y el nacimiento de otras en lugares favorables con suelos fértiles, climas con humedad y temperaturas ideales para su crecimiento han permitido su expansión por el mundo, ayudadas en ciertos casos por los hombres y los animales. Gracias a las evidencias como restos fósiles de plantas y huellas de hojas marcadas en las rocas se tiene conocimiento de los diferentes cambios y progresos que se ha dado en relación con sus ancestros.

En el Pleistoceno el hombre habitó lugares en donde los recursos vegetales eran abundantes, bosques ricos en plantas y frutas comestibles, que eran recolectados de manera sistemática; en otros casos como los altramuces fue necesaria la intervención del hombre para poder cultivarlos.

Las plantas endémicas, según el Dr. P. Font Quer en su *Diccionario Botánico* son “planta que se considera oriunda del país en que vive. Es sinónimo de autóctono y de indígena; se opone a exógeno y a naturalizado... exclusivo de determinado país, de una cordillera, de una isla, etc.” (368).

La presencia humana en América data desde 13000 años a.C., por la fabricación de objetos para la caza, al analizar sus diversas tipologías



indígenas, se llega a la conclusión que su origen es migratorio. Sus primeras culturas fueron pueblos nómadas, se dedicaban a la caza de animales, a recolectar vegetales y bayas silvestres. Los cambios climáticos que se dieron del Pleistoceno al Holoceno hicieron que se modifiquen sus hábitos de recolección, además del empleo de instrumentos para moler, recipientes para almacenar y transportar.

Con respecto al Ecuador el doctor Eduardo Estrella indica que:

Hacia finales del primer milenio de nuestra era, los grupos humanos del Período de Desarrollo Regional (500 A. C.-500 D. C.), por continuos procesos de expansión, establecen dominios territorialmente amplios, surgiendo nuevas organizaciones sociales que conforman las culturas del Período de Integración (500-1500). Algunas de estas sociedades nativas alcanzaron su máximo desarrollo a tiempo de la conquista y constituyen el núcleo de nuestra nacionalidad, ya que su impronta se deja sentir hasta la actualidad (Estrella, 34).

Las múltiples investigaciones y estudios de las evidencias encontradas en cuevas y sitios arqueológicos se ha determinado que los primeros asentamientos humanos en el país se dieron con la llegada de tribus nómadas a la costa, de ahí se distribuyeron por las diferentes regiones del Ecuador, formando así las bases de las diferentes culturas y nacionalidades que hoy existen.

### **Plantas alimenticias**

Antes de la llegada de los españoles la alimentación de los aborígenes estaba constituida por cereales, tubérculos, leguminosas, verduras, frutas y proteínas; lo que les permitió gozar de una vida sana por lo general pero con la colonia su situación cambio.

Las plantas alimenticias que han sido usadas por el hombre precolombino:



**Cereales:** maíz, quinua, ataco.

**Leguminosas:** fréjol, pallares, canavalia, maní, chocho, poroton.

**Tubérculos:** papa, melloco, oca, mashua, miso o taza,

**Raíces y rizomas:** yuca, camote, zanahoria blanca, jícama, achira, ñame, papa-china,

**Hortalizas y verduras:** tagua, totora, palmito, aguarongo, penco negro, lengua de vaca, paico, quinua, ashpa quinua, bledo-sangorache, verdolanga, melloco, berro, poroton, chulco, tomate, ají, achicoria, zapallo, zambo, achogcha.

**Condimentos y Especies:** vainilla, paico, ishpingo, molle, achiote, pimienta, poleo, tomate, ají, zapallo, zambo, asnac-yuyo

**Frutas:** chontaduro, piña, nogal, chirimoya, guanabana, aguacate, grosella, frutilla, mora, capulí, guaba, ciruela verde, ciruela colorada, cacao, granadilla, badea, taxo, papaya, chamburo, tuna, guayaba, pitahaya, mortiño, zapote, uvilla, pepino, naranjilla. (Estrella, pp 71 - 285)

La diversidad de plantas en América les permitió a los nativos emplearlas para su alimentación y subsistencia junto con el consumo de animales como venados, zorros, llamas, cuyes, conejos de monte, guanacos, perros, patos, ranas, caracoles, perdices, guajolotes, etc., además de intercambiarlos por otros productos que no tenían en su área o región, estableciendo lazos de amistad con tribus vecinas.

## **Domesticación y Cultivos**

El hombre primitivo al recolectar las plantas que la naturaleza le ofrecía para sustento, hizo que ellos se aproximen a su entorno y se desarrollen en condiciones favorables. Al principio se cosechaba los cereales silvestres que eran más accesibles, esta tarea al ser continua permitió que muchos de estos



granos caigan y se vayan acercando a los lugares donde los hombres habitaban. El interés del hombre por la naturaleza, en especial por la obtención fácil y cercana de sus alimentos como los cereales, leguminosas, frutales hizo que intervenga en el proceso de domesticación de las plantas a través de la selección y propagación de las mismas, adquiriendo conocimientos sobre su cultivo, cosecha y almacenamiento.

En América aproximadamente desde el año 9000 a.C., el hombre dejó de ser nómada y se estableció en zonas seguras que le permitieron iniciar una agricultura muy básica. Con el paso del tiempo plantas como el maíz, fréjol y calabaza fueron domesticadas alrededor del año 5000 a.C., la agricultura en América fue la principal actividad dejando así en un segundo plano a la ganadería.

El cultivo de maíz es considerado:

la base del desarrollo de las civilizaciones indígenas, es de claro origen mesoamericano, aunque se extendió al norte y al sur. En la zona andina, los cultivos más antiguos parecen corresponder a dos tipos de frijoles, maíz, camote y guayaba, en un proceso de adaptación que se inició en el VIII milenio y que se prolongó hasta el siglo XVI de nuestra era (Historia Universal, 586).

Para los mayas el maíz fue su principal fuente de alimentación, además su conocimiento acerca del cultivo de este cereal les permitió perfeccionar sus técnicas de cultivo y producción; considerado alimento sagrado; se hace referencia de él en el Popol-Vuh libro sagrado de los mayas.

Muchas investigaciones se han realizado para determinar el origen del maíz, llegando a la conclusión que Mesoamérica fue su centro de domesticación y distribución para el resto de América. Durante algunos años se desconocía sobre el origen de la planta de maíz, de ello existen dos teorías que tratan de explicar su procedencia:

1) El maíz proviene de un antepasado silvestre extinto que se hibridó con plantas del género *tripsacum*.



2) El maíz nace de la evolución o manipulación genética del teocinte en el valle de Tehuacán.

En la actualidad la teoría de la transformación de la planta de teocinte como predecesora del maíz es la que mayor aceptación tiene, a pesar de que su información genética difiera a su ancestro y además que sus características botánicas sean diferentes, por ejemplo el maíz tiene un solo tallo, su mazorca mide hasta unos 30cm de largo y que difícilmente se puede reproducir por sí sola, en comparación de los varios tallos herbosos del teocinte, conjuntamente que sus mazorcas son leñosas y miden no más de 2cm (Martínez, 66).

Estudios arqueológicos en Perú demuestran que también se efectuó la domesticación de productos como la papa y el fréjol hace más de 8000 años, de los pallares desde el año 7500 años AC., el algodón desde hace 6000 años, la quinua desde 5800 años AC, el olluco al menos 5500 años AC, la yuca, el aguacate, el maní desde 3000 años AC., y el ají amarillo 2000 años AC (Brack, pp 40-180).

En el Ecuador existen evidencias sobre la domesticación de “fitolitos de *Cucurbita* hace 10.000 años en Santa Elena, las plantas alimenticias que posiblemente fueron domesticadas son la chirimoya, fréjol de los gentiles y el zapallo... En la época del Imperio Inca se cultivaban alrededor de 70 especies” (De la Torre, 63).

Los diversos estudios realizados por cronistas, arqueólogos, científicos e historiadores nos han permitido conocer sobre el cultivo y la domesticación de las plantas en América.

Muchos alimentos que fueron domesticados simultáneamente en los Andes y en otras regiones de América conservaron los nombres de las lenguas de aquellos lugares donde los españoles conocieron la especie o alguna de sus variedades... En muchos casos, las plantas y los animales fueron rebautizados con nombres de productos conocidos en la península ibérica y que a los españoles del siglo XVI les parecieron similares a los objetos que encontraron en el Nuevo Mundo, aunque esta similitud hoy nos parezca lejana (Olivas, 96).



Los diferentes pisos climáticos que hay en el continente Americano, permitieron que las plantas endémicas se adapten y crezcan, en muchos casos una especie o variedad se ha podido encontrar en algunos países de una misma región que tienen condiciones climáticas similares; aún en la actualidad se usan los nombres comunes ya sea en español o en lenguas nativas para identificarlas.

### **Plantas alimenticias silvestres y manejadas**

El hombre a lo largo del tiempo ha aprovechado la gran diversidad de plantas que la naturaleza le ha brindado; muchas de las especies han sido utilizadas para satisfacer sus necesidades básicas, la manera más práctica para su obtención era la recolección de la vegetación silvestre existente en su hábitat, acción realizada frecuentemente por las mujeres de las tribus que se encargaban de recoger los alimentos como hierbas, raíces, bayas, brotes tiernos como los del nopal, frutos maduros de los cactus, calabazas, etc.

La agricultura en los pueblos americanos se desarrollo con la domesticación de las plantas alimenticias además del aprovechamiento, conservación y mejoramiento de los suelos con el uso de fertilizantes, riego, rotación de cultivos, etc., que fueron adaptados según las necesidades cada cultura y región; lo que les garantizó el éxito en la producción y rendimiento de sus siembras. La agricultura fue la base fundamental de la organización, el progreso y la economía de cada civilización, en nuestro país la agricultura comenzó hace 8.000 años en Las Vegas Provincia de Santa Elena.

Las civilizaciones que implantaron técnicas de cultivo fueron:

**Los Mayas.**- crearon sistemas de cultivo basados en la técnica de rozas, sistema de barbecho y chinampas.

- Técnica de Rozas: consistía en quemar el bosque y utilizar las cenizas para fertilizar sus sembríos.



- Sistema de Barbecho: este sistema fue empleado valles aluviales, márgenes de ríos, terrenos pantanosos y lugares donde se realizaba cultivos intensivos que gozaban de abundante riego.
- Chinampas: lugares con humedad permanente, en los que se cultivaba de manera continua y cuyo suelo permitía ser renovado constantemente.

**Los Moches.**- a través de la creación de obras hidráulicas y además del uso de abonos naturales, lograron cultivar plantas como maíz, frijoles, calabazas, papas, pallares, frutas, etc.

**Los Aztecas.**- tenían una agricultura diversa, ya que cultivaban productos tradicionales como el maíz, frijol, calabaza, chile, verduras, hortalizas, tubérculos y frutas. Sus técnicas de cultivo eran variadas y eran aplicadas según sus necesidades por ejemplo:

Los mexicas, que vivían en la laguna, andaban muy escasos de tierras de cultivo, por eso acumulaban plantas acuáticas y fangos en algunos lugares de los lagos y ciénagas de poco fondo, y las fijaban con cañas y estacas, consiguiendo el cultivo en *chinampa*, muy fértil, que llega hasta el presente (Xochimilco, Chalco). En las zonas altas, hubo cultivos de regadío, bien por medio de acequias, bien a cántaros. En las tierras bajas, dominó la técnica de rozas o milpas (Historia Universal, 606).

El ingenio humano en las diferentes culturas juega un papel importante porque les permitió aprovechar, modificar y usar los medios que tenían disponibles en su entorno, aun que estos no sean los más aptos para la agricultura, logrando así cultivar con eficiencia sus productos.

**Los Cañaris.**- vivieron en grandes extensiones con diferentes pisos ecológicos en los Andes ecuatorianos, su agricultura se basó en la quema de bosques nativos de preferencia en suelos accidentados que eran usados por su fertilidad, en ellos se cultivaban maíz, quinua, papa, oca, mashua, melloco, camote, yuca, zanahoria blanca, jícama, poroto, pallar, achogcha, zambo, granadilla, capulí, taxo, aguacate, chamburo, guaba por mencionar algunas de



las plantas que eran plantadas por ellos. Cuando la tierra perdía su productividad era abandonada y se buscaba una nueva área de cultivo con la misma técnica de quema (Reinoso, pp 173,175).

**Los Incas.**- sus dos principales cultivos eran el maíz y la papa. Poseían grandes extensiones de cultivos con sus respectivas obras hidráulicas, además empleaban abonos como desechos orgánicos, ceniza y cal para aumentar su producción, lo más característico de esta cultura fueron sus cultivos en terrazas que les permitían tener “control vertical” ante los diferentes nichos ecológicos que existen en los Andes. Además de los cultivos asociados para cosechar varios productos a la vez. Trabajaban de manera comunitaria en el *ayni* (cultivo común de las tierras del ayllu) y en las mingas.

### **Usos y aplicaciones de plantas silvestres y cultivadas**

El hombre hizo uso de los elementos que encontró en la naturaleza para construir sus herramientas y viviendas para abrigarse del frío y protegerse de los ataques de animales, también para fabricar los diferentes medios de transporte que emplearía para movilizarse y recorrer largas distancias, para confeccionar sus vestimentas, para sanar sus dolencias o enfermedades, pero se podría decir que su uso esencial fue hacer fuego para preparar sus alimentos.

Los diferentes usos y aplicaciones que se dieron a las plantas cultivadas y silvestres fueron múltiples. En el caso del cacao se los usaba como moneda y para elaborar bebidas; los hongos alucinógenos usados para entrar en trance y poder comunicarse con sus dioses en los rituales y además como medicina para citar algunos ejemplos.

### **Moneda**

El comercio fue un factor crucial para la organización y el progreso de las civilizaciones con el intercambio de productos entre las diferentes regiones,



lo que les permitió así el contacto con otros pueblos o etnias que a través del trueque y/o el uso de monedas puedan comercializar sus productos.

En el caso del trueque se lo realizaba con más gran frecuencia que en la actualidad, su finalidad era el intercambio de una cosa por otra, su valor se determinaba por el uso e importancia de sus cualidades físicas, la dificultad o trabajo que representaba su obtención o su preparación. El trueque permitía el canje no solo de productos agrícolas como el maíz, hojas de coca, frijoles, plantas medicinales y alucinógenas, sino también de animales (carnes, huesos, pieles, plumas), sal, oro, cobre, piedras semipreciosas por mencionar algunos ejemplos (Reinoso, pp 178-179).

Las primeras monedas fueron objetos de gran valor para cada pueblo, Hernán Cortés en sus relatos sobre México habla del mercado de Tlatelolco, de los objetos que eran comercializados en él, vestimenta, alimentos, utensilios, etc., “La moneda circulante consistía en granos de cacao dentro de canutitos y plumas de aves llenas de oro en polvo. Imperaba el trueque por esta falta de moneda” (Morales, 58).

Gonzalo Fernández de Oviedo escribió en sus crónicas sobre el uso de las semillas de cacao como moneda en el comercio, mencionando la importancia y valor que tenían para los nativos al compararlas como el oro o las monedas para los españoles, además detalla que un conejo costaba diez almendras o que un esclavo equivalía a unas cien o más semillas de cacao dependiendo de la generosidad del comprador; su uso era exclusivo de los señores y poderosos sobre todo para realizar con ellas las bebidas (268).

Los tributos era otra forma de pago por el uso de las tierras para la agricultura, a los caciques se entregaba hojas de coca y ají, además parte de sus cosechas, este sistema mantenía en orden el desarrollo agrícola de cada sector, este método de fue muy utilizado por los Incas.



## Religión y Mitos

El Hombre con el afán de encontrar la respuesta acerca de su origen y así comprender lo desconocido, tuvo una estrecha relación con la naturaleza y en especial con las plantas, por ello la relación hombre-planta ha jugado un rol importante en sus creencias religiosas y desarrollo cultural.

Para las civilizaciones mesoamericanas el maíz fue considerado un dios llamado Cintéotl-Itztlacoliuhqui, antecesor de los hombres de maíz. Además al ser la principal fuente de alimentación, es una de las plantas que más leyendas tiene, por su nobleza al ser sustento de los pueblos y “regalo de su dios Quetzalcóatl, quien consiguió que la hormiga negra, guardiana del tesoro, le entregase a él, disfrazado de hormiga roja, unas pocas semillas que multiplicó” (Martínez, 66).

Antes de la llegada de los españoles en las culturas de América Central y Sur América la religión fue indudablemente agrícola, todos los procesos que estaban relacionados con el cultivo debían tener una ceremonia previa en la que se incluían ofrendas para alagar a sus dioses y así recibir sus bendiciones.

Las leyendas forman parte del patrimonio cultural de cada pueblo, existen numerosas historias que han sido contadas de generación tras generación, lo que les ha permitido trascender en el tiempo; una leyenda muy conocida en la Amazonía ecuatoriana es la del origen del achiote:

“Las jíbara convivió muy dulces ratos con los ciervos pequeñitos, con las aves lindas, con los más lindos animales de la selva, hasta que una boa gigante enroscó su cuerpo con su cuerpo frío y en el éxtasis de la posesión la estranguló. Después de la muerte se convirtió en una hermosa planta cuyos frutos abrían sus corazones para brindarse enteros; todos fueron tras los frutos abiertos de la hermosa planta y se tiñeron de rojo; era la sangre que vertía en los ardientes amores de la selva que todos debían recordar. Era su propia sangre” (Barriga, 90).

La creencia popular ha dado paso a cuentos o relatos mágicos sobre el origen de las plantas que de una u otra forma han sido parte de su cultura,



como los nativos del Oriente usan el achiote en su cuerpo para recibir la protección de sus dioses, además es considerado una especie de talismán que trae amor y felicidad en sus vidas.

## Ritos

El uso del maíz en el pueblo Inca como ofrenda para sus dioses en rituales místicos como ejemplo en época de siembra derramaban chicha y maíz molido para obtener una buena cosecha; las “canopas” eran plantas y mazorcas especiales que fueron objeto de adoración.

El tallo de la planta de quinua era quemado y con sus cenizas “Ilucta” formaban una masa que comían por salva con la coca.

Los Puruháes cuando entraban a sus chacras de papas en tiempo de floración se ortigaban sus pies para evitar que los tubérculos no engrosen y se sequen.

La chicha de yuca usada en los rituales aborígenes. Las raíces de la oca que tenían alguna peculiaridad eran adoradas.

El uso de plantas alucinógenas para entrar en trance en los rituales que realizan los brujos o shamanes, ya se fumando las hojas de coca, tabaco, ayahuasca, peyote o bebiendo el macerado de estas plantas en alcohol les permiten contactarse con sus dioses o con los espíritus que les ayudan a predecir el futuro o diagnosticar las enfermedades y males que tienen a sus pacientes.

En la celebración del bautizo se usaba el cacao combinado con flores y agua proveniente de los orificios de los árboles o rocas, porque era considerada planta milagrosa, en México para celebrar la cosecha del cacao se realizaba un ritual muy conocido y antiguo que es “el palo volador”, donde los hombres pájaros amarrados a unas cuerdas en un palo se lanzan y giran hasta tocar el suelo (Séjourné, pp. 96, 115, 117).



## Utensilios

El ingenio humano en sus inicios aprovechó las diferentes especies vegetales como utensilios antes de la creación de la alfarería para cubrir las necesidades materiales. En el caso del mate y del pilche que son variedades de calabazas se usaban sus frutos enteros y vaciados para llevar, guardar o beber líquidos, para fabricar utensilios como platos, vasos, bateas, vasijas para almacenar granos y harinas, usado como ropero cuando la fruta era de gran tamaño, además se fabricaban con él instrumentos musicales de viento y de percusión. Otras plantas como la guadua era usada como vasos o cántaros para tomar y transportar agua o licores, las hojas y corteza de los tallos del bijao eran usadas para elaborar cestas.

Para transportar los alimentos en sus largos recorridos buscaron la forma más práctica y cómoda de elaborar una comida completa como es el caso de los envueltos, el empleo de las hojas para envolver los alimentos como las de maíz tierno, maíz maduro, achira, bijao-bihao.

El uso de la madera como cedro para la fabricación de utensilios de cocina como bateas, cucharas, molinillos; herramientas de trabajo, de labranza, de caza como las cerbatanas, fechas, lanzas, arcos, trampas, arpones y proyectiles; para la fabricación de instrumentos musicales, muebles como bancos pequeños, divanes, etc.

Las fibras que sirvieron como cuerdas, amarre, sogas, cordeles, redes para pescar, hamacas, cestos, canastos (Estrella, pp. 294 - 307).

## Colorantes Naturales

Las sustancias vegetales han sido empleadas desde tiempos ancestrales para teñir textiles, fibras, utensilios y dar color al cuerpo o cabello. De las partes de las plantas que se obtienen estos colorantes son de los frutos, semillas, hojas, exudados, raíces, maderas, cortezas y flores. Por ejemplo el achiote en el Ecuador ha sido usado como colorante en la manufactura textil



para dar el color rojo - anaranjado, además para pintarse el cabello, rostro, pecho, brazos y piernas cuando se iban a la guerra. (De la Torre, 89).

Por la variedad de plantas tintóreas que los nativos americanos usaban para matizar sus vestimentas de algodón y lana, obtenían una amplia gama de colores como:

- Amarillo y Verde se los extraían de la raíz del burberries (*Berberis buxifolia*), de la shushpilla (*Berberis rigidifolia*), de la chilca (*Baccharis polyantha*), del cardo santo (*Argemone mexicana*), de las hojas de (*Eupatorium volkensis* H), Quiluyuyu (*Miconia coelata*), las flores del ñáchag (*Bidens humilis*), molle (*Schinus molle*) y tiri (*Solanum pseudo*). Para conseguir el color verde en los tejidos primero se teñía de amarillo y luego de azul o púrpura.
- Rojo y Naranja, las flores de pahuán (*Coreopsis sp.*) y de pacha marca; la madera de palo brasil (*Haematoxylum brasiletto*), las semillas del achiote, chapichapi (*Rebunium microphyllum*), líquenes (*Orchilla rocellia tinctoria*) y maguo.
- Azul y Púrpura, la planta más conocida para su extracción es el añil ó índigo (*Indigofera tinctoria*), el fruto de la hierba santa (*Cestrum hediondinum*), el tura huyña (*Monnina salicifolia*), campeche, palo brasil (*Haematoxylum brasiletto*), las flores maduras de la mullaca (*Muehlenbeckia rupestris wedd*), quisca – quisca (*Berberis boliviana*), piñán (*Coriaria thymifolia*), maíz morado (*Zea mays*) y líquenes conocidos como rumi barba ó barba de piedra para tinturar mantas.
- Café y beige, la madera y el pericarpio del nogal (*Juglans neotropica*), los frutos del algarrobo (*Coulteria tinctoria*) y el palo de tara.
- Gris, la vaina de tara (*Caesalpinia tinctoria*) y líquenes.
- Negro, el campeche (*Haematoxylum campechianum*), la corteza y las hojas del nogal (*Juglans neotropica*), de la tara o guarango (*Caesalpinia tinctoria*), las hojas del lloque (*Kageneckia lanceolata*), el zumo del fruto de la jagua (*Genipa oblonquifolia*) y piñán (*Coriaria thymifolia*).



Además para decorar con gráficos o trazos sus recipientes los nativos usaban los tallitos encendidos del romerillo ó matequillcana; plantas como el algarrobo (*Coulleria tinctoria*), el piñán (*Coriaria thymifolia*) y zharcapu (*Citharexylum ilicifolium*) han sido usadas como tintas de gran calidad para la escritura por sus cualidades indelebles (Jaramillo, pp. 14-29).

Los conocimientos sobre el uso de los tintes naturales en los pueblos americanos asombraron a los conquistadores, quienes destacaron en sus crónicas la gran calidad y el colorido de sus vestimentas, también la necesidad de emplear tintas para escritura que sean duraderas e imborrables en los documentos que eran transportados de América a Europa por razones de seguridad, que posteriormente fueron aprovechados y difundidos al resto del mundo.

### **Transporte**

La necesidad del hombre de transportarse hizo que busque diferentes medios que le permitan acortar distancias, siendo de gran utilidad el empleo de la vegetación que lo rodeaba, como el uso de la madera de balsa para crear medios de transportes fluviales y marítimos, además de otros complementos como lianas y otras fibras que sirvieron para unir la madera de las embarcaciones además flotadores de mate; el uso de la totora o calabazas secas para la fabricación de las balsas.

### **Vivienda**

La fabricación de sus viviendas era con barro, piedras labradas o madera a partir de troncos o tallos de árboles; el techo se lo cubría con las hojas del bijao en la costa, con paja o tejas de penco negro en la sierra, además por su durabilidad y fortaleza se aprovechaba como clavos y cuerdas, los espinos y la cabuya del penco para construir el armazón de las casas, de las cercas, puentes, escaleras, etc., todo para su protección y abrigo tanto del clima, del ataque de animales y enemigos (Cordero, pp. 162-163).



La observación que realizan los cronistas es que las casas no tiene puertas, pero si cortinas de algodón o esteras de paja que cubre la entrada, además contaban con esteras de junco y palta, vestiduras de algodón, alforjas, taburetes de madera, esteras, almohadas, hamacas, camas, etc.

### **Vestimenta**

Las plantas que eran usadas para extraer sus fibras textiles eran el algodón, ceiba, el penco blanco por la calidad y delicadeza de sus tejidos, de las hojas del penco negro se usabas sus púas y fibras como alfileres, agujas e hilos (Cordero, pp. 14-15, 162, 164).

Depende de la región y del clima en el que se encontraban para el uso de fibras textiles vegetales y lanas de los diferentes animales domésticos como llama, alpaca, etc., su vestimenta variaba porque los nativos que vivían en zonas costeras o clima cálidos se encontraban desnudos o se cubrían solo con un taparrabo de algodón amarrado con una cuerda que era usada como cinturón, en algunas culturas las mujeres de sociedad usan una falda largas que podía cubrir sus pantorrillas o tobillos, a veces usaban pequeñas capas para cubrir su pecho.

Por los relatos de los cronistas se conoce como era la vestimenta de los Cañaris, dependía de su nivel social, el cacique, su familia y los sacerdotes vestían trajes elaborados de algodón con alpargatas de cabuya; pero el pueblo usaba una camiseta de algodón o cabuya abierta a los lados en la altura de los brazos, además se colocaban un aro de madera en la cabeza como distintivo de su cultura (Reinoso, 176).

### **Higiene Personal**

La obtención de productos de limpieza a partir de las hojas y frutos, como jabones, champú, perfumes, desodorantes, dentífricos, repelentes de insectos, etc., que han sido usados para el cuidado personal y limpieza en general.



Las plantas con propiedades saponina como el penco blanco, el átug sara eran usados por los nativos para lavar su cabello y ropa, la substancia viscosa de las hojas y tallos machacados del lutuyuyu diluida en agua, las raíces trituradas de la higüila o la baba que se extraía de las hojas del gúlag era utilizado como champú porque limpiaba, fomentaba el crecimiento y fortalecía el cabello; el pericarpio del fruto del Jurupi es rico en saponina, se empleaba como jabón, el cedrón usado como dentífrico machacando sus hojas con un poco de agua caliente, además el uso de repelentes de insectos como el palo santo por su fuerte aroma, en algunas etnias era importante que las personas no tengan vellos porque lo asociaban con la bestialidad, es por eso que se depilaban con hierbas o un polvo hecho con hormigas (Cordero, pp. 12, 23, 134, 136,164).



## CAPÍTULO 2

### PLANTAS AROMÁTICAS ENDÉMICAS DE AMÉRICA USADAS EN LA GASTRONOMÍA ECUATORIANA

Las diferentes culturas a lo largo del tiempo han utilizado las plantas aromáticas por sus propiedades medicinales, conservantes y alimenticias; los egipcios las empleaban para preservar, desinfectar, sanar y aromatizar; los fenicios iniciaron su comercio a través del intercambio, pero fueron los árabes quienes impulsaron este negocio convirtiéndolos en productos de lujo y riqueza que solo algunos podían adquirirlos, con el auge que alcanzó este negocio, los europeos buscaron mejores rutas que les permitieran obtener su dominio, siendo uno de estos viajes el que los llevó a descubrir y colonizar América, al explorar nuestro continente se encontraron con una tierra rica en recursos naturales, tomando así gran interés por las especies nativas (Pozuelo, 63).

#### Identificación

Las plantas aromáticas conocidas también como hierbas aromáticas, “son aquellas plantas frescas o secas que utilizamos en la cocina... para añadir aromas, gusto y sabor” (Armendáriz, 61).

Las plantas aromáticas se encuentran dentro de la clasificación de los condimentos, según el código alimentario pueden ser frescas o secas, por su alto contenido de aceites esenciales aportan sabores y aromas propios a las diferentes preparaciones en las que se utilicen.

Las diversas cualidades de las plantas aromáticas dentro de las comidas, nos permiten provocar y elevar el apetito en cada persona porque con



sus gratos perfumes estimulamos los sentidos del olfato y gusto, además de mejorar la digestión ya que contienen sustancias digestivas que favorecen el metabolismo de los alimentos y al buen funcionamiento del sistema digestivo, debido a la gran variedad que existe en la cocina, tenemos esencias que nos ayudan a cambiar los sabores de nuestras preparaciones, logrando así diversificar platos sencillos en grandes delicias. Otra de sus propiedades es la conservación de los alimentos porque los protegen de la oxidación.

Su selección y empleo dependerá de los alimentos que se desean sazonar, además de los diferentes métodos de preparación que se vayan a utilizar; obteniendo así un alimento de gusto y aroma agradable para nuestros comensales (Pozuelo, 64).

Las industrias farmacéuticas, cosméticas y alimenticias aprovechan los beneficios de las plantas aromáticas tanto por la versatilidad de fragancias y sabores que brindan cada una de ellas, su uso en la gastronomía es imprescindible para destacar las preparaciones culinarias.

A través de investigaciones se ha logrado documentar y registrar que en el Ecuador existen 159 especies de plantas usadas como aditivos en la alimentación, siendo su uso más frecuente como condimentos, también existen variedades que se emplean como colorantes y para el procesamiento de los alimentos (De la Torre, 67).

La mayoría de estas plantas nativas son utilizadas comúnmente en los hogares por sus propiedades medicinales y gastronómicas, son adquiridas en los diferentes mercados y lugares comerciales de cada sector, ya sean frescas o procesadas, en muchos casos se las encuentra dentro de los huertos de las casas como ornamento.

El uso de las plantas aromática en nuestra gastronomía data desde tiempos precolombinos, siendo necesarias para sazonar y dar sabor a los alimentos. Muchos de ellos fueron empleados además de la cocina en ritos y creencias religiosas como es el caso del ají, achiote e ishpingo (Estrella, 211).



La diversidad de alimentos que los pueblos precolombinos tenían a su disposición les permitía disfrutar de una amplia gama de platos que eran siempre acompañados con bebidas pudiendo ser fermentadas o no.

La cocina de la región cañari integrada después al imperio cuzqueño, contaba con numerosos y ricos elementos pero, desengañémonos, obedecía en general a posibilidades y gustos más elementales si se quiere, distintos de la cocina europea y distinta, por supuesto, de la que consideramos nuestra cocina, heredera de una y otra, no por separado, sino en hibridación y mezcla, con nuestras propias adiciones y recetas (Vintimilla, 33).

La información que los cronistas pudieron recabar gracias a sus observaciones y convivencia con los nativos durante la conquista, les ayudaron a describir los diferentes aspectos de la vida de los pueblos americanos, la mayoría de sus apreciaciones se basan en comparaciones con lo que ellos tenían en sus países de origen.

Con la llegada de los conquistadores se produjo un cambio en la vida de los nativos, sus costumbres fueron modificadas y se tuvieron que adaptar a las imposiciones que sus colonizadores exigían, siendo el caso muy concreto el reemplazo de las plantas nativas por las plantas introducidas, dejando en un segundo plano su producción y consumo como alimentos de los indios (Estrella, 7).

La fusión entre la cocina española y la cocina precolombina dio como resultado una gastronomía rica y diversa, que emplea un sin número de ingredientes, técnicas de cocción y sobretodo mucho saber ancestral. En muchos hogares existen las huertas y jardines donde se cultivan las plantas aromáticas que son de la predilección de cada familia, su disponibilidad les permiten gozar de los beneficios de su frescura. Además en los diferentes mercados de nuestro país encontramos una amplia gama de hierbas medicinales y aromáticas que con creatividad podemos experimentar y fusionar, logrando así aportar nuevas recetas a nuestra gastronomía.

## Descripción y características de cinco plantas aromáticas endémicas de América

### **CEDRÓN - *Aloysia triphylla***



**Foto N° 1.** Planta de Cedrón.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 15 de marzo de 2012.

### **Clasificación Científica**

Reino: Plantae

Subreino: Tracheobionta

División: Magnoliophyta



Clase: Magnoliopsida

Subclase: Asteridae

Orden: Lamiales –Tubifloras

Familia: Verbenaceae

Género: *Aloysia*

Especie: *triphylla*

### **Nombres Científicos**

*Aloysia citriodora* - *Lippia citriodora*

### **Nombres Comunes**

Cedrón, Cidrón, Hierba Princesa, Hierba Luisa, María Luisa, Bella Luisa, Verbena Olorosa, Lemon Verbena.

### **Origen**

El Cedrón es una planta nativa de América del Sur, países como Perú, Chile, Argentina y Uruguay son considerados puntos de origen de esta planta, que se ha introducido con gran éxito en otros continentes y en el caso del Ecuador se la encuentra dentro de los huertos y jardines de las casas (Cordero, 114).

### **Descripción botánica**

El Cedrón es un arbusto perenne de 1,5 metros a 5 metros de alto, sus raíces son fasciculadas y fibrosas de color blanco; su tallo es leñoso de color café claro, anguloso con nudos de donde brotan nuevas ramas; las hojas son verticiladas, lanceoladas, simples, enteras, pecioladas, de 1,5 a 3 cm de ancho y de 7 a 10 cm de largo, de color verde oscuro brillantes en el haz y verde claro en el envés, reunidas en verticilos de 3 a 4 hojas que forman una roseta y con intenso olor a limón; sus flores son pequeñas de 3 a 4 mm, de color blanco



violáceo o morado pálido, que en conjunto forman una inflorescencia en racimo; sus frutos son drupas pequeñas, de color verde y sus semillas son de color gris (Quezada, pp. 390-392).

### **Cultivo**

Se cultiva fácilmente en regiones con clima templado o cálido, se puede sembrar en huertos de suelos fértiles, profundos, con buen drenaje, además necesita sol para elaborar sus aceites esenciales, no requiere de riego abundante, se debe fertilizar regularmente con nitrógeno y fósforo, además es importante eliminar las malezas que lo rodean. Se propaga por esquejes o semillas (Della, 145).

### **Recolección y Conservación**

En nuestro país gozamos de un clima privilegiado que nos permite tener una gran disponibilidad durante todo el año del cedrón fresco, cuando se recolectan las ramas de esta planta es importante cortarlas con sumo cuidado y tener en cuenta que la cosecha se debe hacer por la mañana ya que los aceites esenciales están concentrados en las hojas y flores.

Si necesitamos conservar las ramas de cedrón es necesario secarlas, agrupándolas en menudos ramos o colocándolas sobre papel periódico para crear un rollo que se debe envolverse con un hilo para poder colgarlos en un lugar fresco y oscuro, alrededor de unos diez a quince días se secarán. Para almacenar las hojas y flores secas del cedrón es importante guardarlas dentro de un envase oscuro y hermético que nos permita conservar sus aromas, además es necesario colocar una etiqueta con nombre y fecha de secado para tener presente su tiempo de vigencia, que en el caso del cedrón es de un año (White, pp.17-18).

### **Partes útiles**

Las hojas y las flores son utilizadas por su gran concentración en aceites esenciales como citral, limoneno, linalol, terpineol, cineol y cariofileno, tanto



para aromatizar las comidas y bebidas, como para fabricar perfumes. En algunas zonas del Ecuador además se utilizan sus ramas para curar los resfríos (Berdonces, 589).

### **Propiedades Medicinales**

Las propiedades curativas del Cedrón son múltiples, se lo emplea para aliviar y curar los espasmos, los desórdenes nerviosos, como ataques de nervios, convulsiones, calambres, síncope y contracciones involuntarias de los músculos. Además se lo utiliza para estimular y facilitar las evacuaciones y expulsiones de los gases intestinales, limpiando así los intestinos y renovando sus funciones. También ayuda a la digestión porque estimula la función normal del estómago, combate y calma la fiebre. Usado para curar las enfermedades y las inflamaciones de las vías respiratorias como bronquitis, asma, pulmonía, bronconeumonía, laringitis y todas las afecciones de tipo respiratorio.

Para el reumatismo se utiliza las hojas cocidas y calientes un paño que debe colocarse sobre la zona afectada ya que calma y alivia los dolores. Es un sedante efectivo ya que reduce la acción de un órgano o de un sistema alterado, se usa también para tratar los problemas del corazón, de la presión, y diabetes. Se debe tomar ya sea en infusión o tisana, varias tazas de agua de cedrón por día, para obtener todos sus beneficios. Para elaborar una infusión o tisana es necesario colocar las hojas y flores del Cedrón en agua hirviendo, importante dejar reposar la preparación tapada para que sus ingredientes activos se puedan extraer, la cantidad de Cedrón es de 15 g por cada dos tazas de agua, se debe tomar caliente después de cada comida.

### **Usos Gastronómicos**

En la gastronomía ecuatoriana el Cedrón ocupa un lugar importante como condimento porque aporta su fragante aroma y delicioso sabor a todas las preparaciones donde se lo utilice, sobre todo en la elaboración de las bebidas tradicionales como la colada morada, las chichas que al ser cocinadas

con especias dulces, hierba luisa, cedrón y endulzada con panela, se las deja enfriar y fermentar en un pondo.

Sus hojas son utilizadas ya sea solas o en mezclas con otras hierbas aromáticas como es el caso de la horchata para preparar infusiones que reemplazan los jugos que acompañan a las comidas, además con él se puede elaborar licores de hierbas a partir de la maceración de las hojas en licores espirituosos o por mezcla de su extracto más un licor.

Por su encantador aroma y gran versatilidad en la actualidad se emplea para perfumar diferentes preparaciones tanto de sal como de dulce, dejando a un lado el uso tradicional y elaborando nuevos platos como gelatinas, cremas, mermeladas, macedonias y helados que sirven de deleite a nuestros paladares (Della, 145).

### **CONGONA - *Peperomia inaequalifolia***



**Foto N° 2.** Planta de Congona.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 15 de marzo de 2012.



## Clasificación Científica

Reino: Plantae

División: Fanerógama Magnoliophyta

Clase: Dicotiledónea Magnoliopsida

Orden: Piperales

Familia: Piperaceae

Género: *Peperomia*

Especie: *inaequalifolia*

## Nombre Científico

*Peperomia congona*

## Nombres comunes

Congona, Huinayquilla, Siempreviva, Menta, Congonita Cimarrona, Tuna Congona, Pataku yuyu, Congonilla, Cuncuna, Pata cún yuyu, Pata cún panga.

## Origen

Planta nativa del Ecuador y de la Región Andina.

## Descripción botánica

Planta herbácea suculenta, de hasta 50 cm de altura, con tallo cilíndrico, nudoso y ramificado. Las hojas son de color verde brillante, redondas, verticiladas, de mayor tamaño las basales que las superiores, opuestas y con el margen entero. Las flores son de color verdoso y dan lugar a un fruto pequeño (Berdonces, 390).

## Cultivo

La congona se encuentra en los bosques húmedos montaños tropicales, también puede ser cultivada en los jardines, se requiere de suelo fértil, con



buen drenaje, debe tener exposición directa al sol, debe ser regada cada dos días, es importante mantenerla despejada eliminando la maleza de su alrededor (White, 114).

### **Recolección y Conservación**

La Congona al crecer en lugares húmedos de la sierra se puede cosechar durante todo el año. Se recolecta la planta completa o en algunos casos se corta los tallos muy cerca de la base para que la planta siga creciendo y broten nuevos tallos, para mantenerla fresca se la debe colocar en un recipiente con agua. Si se desea conservar las hojas y los tallos es necesario secarlos al ambiente formando pequeños ramos o envueltos sobre papel periódico para eliminar el exceso de humedad, se lo debe colgar en un lugar fresco y oscuro, ya secos se los debe almacenar en un recipiente hermético para resguardarlos de la luz y la humedad.

### **Partes útiles**

Las hojas y los tallos son ricas en alcaloides, taninos, resinas, miristicina y bisabolol, por esto son usadas en diversas preparaciones como infusiones, zumos, chichas, etc. (Berdonces, 390).

### **Propiedades Medicinales**

La Congona es considerada como planta mágica porque es usada por los curanderos o shamanes para limpiar el mal aire. Además tiene múltiples propiedades medicinales, es usada como estimulante cardíaco, además para aliviar las jaquecas, el extracto de la planta disuelto en agua calma el dolor de oído, gingivitis o estomatitis, tiene propiedades pectorales si se toma como té o si se aplican las hojas calientes sobre el pecho, también cicatriza las heridas, combate la esterilidad, cólicos menstruales, afecciones del posparto, afecciones de los riñones y del hígado, masajeando el cuero cabelludo con su extracto fortalece el cabello.

Si se prepara en infusión se debe usar por dos taza de agua de una a dos cucharaditas de hojas finamente picadas y si es una decocción (método para extraer las sales minerales de sustancias duras como semillas, cortezas, raíces, etc., es una bebida de mayor concentración que una infusión) se usa de dos a tres cucharaditas de hojas por una taza de agua, dejar hervir de dos a tres minutos y tomar con cada comida (De la Torre, 494).

### **Usos Gastronómicos**

Dentro de la gastronomía ecuatoriana la congona es considerada un condimento por su aroma cítrico se emplea para elaborar bebidas tradicionales como la chicha, aguas aromáticas y otras preparaciones comunes como el arroz de cebada con leche, además se usa como conservante natural de alimentos en la elaboración de las morcillas o embutidos (Berdonces, 389).

### **POLEO – *Bistropogon mollis*.**



**Foto N° 3.** Planta de Poleo.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 17 de marzo de 2012.



## Clasificación Científica

Reino: Plantae

División: Fanerógama

Clase: Dicotiledónea

Familia: Labiatae

Género: *Bistropogon*

Especie: *mollis*

## Nombre Científico

*Clinopodium sp.*, *Mentha muña*.

## Nombres comunes

Poleo hembra, Poleo pequeño, Poleo silvestre, Poleo del país, Muña.

## Origen

Planta originaria de América del Sur, de las zonas altas de los Andes de Perú, Ecuador y Bolivia.

## Descripción botánica

Planta herbácea, con raíces adventicias en la base del tallo, son blancas y fibrosas, sus tallos son cuadrados, blandos, radicales con menudo follaje verdoso, ramificado de 15 a 30cm de altura, las hojas son perennes, pequeñas, delgadas, opuestas y pecioladas, con pequeñas flores axilares de color azul.

## Cultivo

El poleo se encuentra en los cerros, nace de manera espontánea en los caminos y cercas, crece a temperatura de templada a fría, en suelos fértiles con poco drenaje, siendo lo ideal que acumule agua para su crecimiento, además requiere de una exposición directa al sol (White, 287).



## **Recolección y Conservación**

Son plantas perennes, que se pueden cosechar durante todo el año. Para recolectarlas es necesario cortarlas muy temprano en la mañana para aprovechar su concentración de aceites esenciales, se las puede mantener frescas por algunos días si se las envuelve en papel de cocina y se las cubre con plástico film formando un rollo, es necesario guardarlas en la refrigeradora. Para secarlas las colocamos en papel periódico y las colgamos en un lugar fresco y oscuro, al estar completamente secas las hojas es necesario separarlas de los tallos, para guardarlas es necesario colocarlas en frascos oscuros herméticos de cristal para resguardarlas de la luz y la humedad, siempre deben etiquetarse con el nombre y la fecha de secado para un mejor control.

## **Partes útiles**

Las hojas y los tallos son las partes más utilizadas de esta planta, ya que son ricas en aceites esenciales como borneol, canfeno, carvacrol, citronelol, cimeno, geraniol, limoneno y nerol, usado en la cocina como condimento y en medicina como pectorante ya que toda la planta tiene aroma a menta.

## **Propiedades Medicinales**

El poleo es usado en infusiones por sus cualidades medicinales, especialmente para los problemas estomacales ya que favorecen el metabolismo y la digestión, para tratar la bronquitis y los problemas respiratorios por su aroma mentolado despeja las vías respiratorias, alivia el dolor de cabeza, produce flujo menstrual, mejora algunos problemas dermatológicos como el pasmo que es causado por una exposición a un frío intenso y además es diurético ya que al tomarlo permite eliminar toxinas a través de la orina. Se puede preparar infusiones de 15g de poleo por dos tazas de agua, que deben ser tomadas durante el día (Berdonces, 795).

## Usos Gastronómicos

El poleo en la gastronomía es utilizado para preparar aguas aromáticas y para saborizar los draques que son bebidas calientes elaboradas con trago de punta y agua de poleo muy utilizados sobre todo en zonas frías como el Parque Nacional Caja, que se brindan a los visitantes para abrigar sus cuerpos. Además se usan las hojas para condimentar algunas preparaciones con carne (Cordero, 108).

## SACHANIS - *Tagetes filifolia*



**Foto N° 4.** Planta de Sachanís.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 17 de marzo de 2012.

## Clasificación Científica

Reino: Plantae

División: Fanerógama



Clase: Dicotiledónea

Orden: Campanulales

Familia: Compositae

Género: *Tagetes*

Especie: *filifolia*

### **Nombres Científico**

*Tagetes pusilla*, *Tagetes foeniculacea*, *Tagetes silenoides*.

### **Nombres Comunes**

Anís dulce, Anís criollo, Anicillo, Anís de la sierra, Tuna anís, Anís en grano, Anís anís, Anís de chucho, Anisillo, Pampa anís, Pimpinella, Anís cimarrón, Anís verde, Allpa anís, Anís común, Anís de campo, Anís del monte.

### **Origen**

El Sacha anís nace en los valles más templados de la Sierra del Ecuador, en ciudades como Quito, Cuenca y Loja es muy conocida, además crece en los Andes de Guatemala, Venezuela, Perú, Colombia y Bolivia (Berdonces, 138).

### **Descripción botánica**

Planta herbácea anual de tallo muy ramificado, mide de 15 cm a 30 cm de altura. Tiene numerosas raíces delgadas, largas, formadas por raíces primarias y secundarias con pelos absorbentes, de consistencia fibrosa y de color blanco. Los tallos son gruesos y nudosos, de color ligeramente morado en la base y en la parte superior es de color verde. Sus hojas son compuestas, largas, angostas, opuestas, lancinadas con el margen hendido; de flores amarillas que nacen de cada axila de las hojas, terminan en una inflorescencia tipo de capítulo, cada flor es sécil y se disponen en un solo receptáculo floral. Los frutos son cipselas pequeñas, de color negro y sus semillas son negras,



delgadas, largas, miden de 0,5 cm de largo por 0,9 cm de ancho (Quezada, pp. 420-422).

### **Cultivo**

El sachanís abunda en épocas de cosecha del maíz tierno, pero repentinamente se lo puede encontrar en terrenos baldíos, crece en los campos templados o fríos de manera silvestre.

### **Recolección y Conservación**

Se encuentra en gran cantidad cuando se cosechan los choclos. Las plantas se deben recolectar cuando están con flores. Para conservar las plantas después de la cosecha es necesario secarlas al ambiente colgadas formando un ramo o envueltas en papel periódico, después es necesario resguardarlas de la luz y la humedad colocándolas en un recipiente hermético y oscuro.

### **Partes útiles**

Las partes del Sacha anís que más se utilizan son las hojas, los tallos y las flores por su alto contenido de taninos, flavonoides y aceite esencial.

### **Propiedades Medicinales**

El Sacha anís tiene múltiples propiedades curativas, usada en decocción para tratar afecciones de posparto, hipotermia; en infusión se emplean para aliviar cólicos abdominales, desórdenes estomacales, gripe intestinal, aumentar la producción de leche materna, además de sus propiedades carminativas por el anetol, se lo usa como tónico para favorecer la reconstitución de las fuerzas del organismo.

Para preparar infusiones de Sacha anís se necesita usar por una taza de agua de una a dos cucharitas de hierba seca o fresca, es importante dejar reposar. Se puede realizar mezclas de Sacha anís con Menta o Manzanilla por tener cualidades curativas similares (De la Torre, 235).

## Usos Gastronómicos

El sachá anís en la gastronomía se utiliza como condimento, para preparar infusiones endulzadas con panela o en mezclas con otras hierbas aromáticas para ser usada como aperitivo, además para aromatizar los dulces de zapallo y limeño, cuando se realiza los chumales o humitas se coloca el sachá anís en el agua de cocción de ellos para saborizarlos, una vez cocinados se sirven las humas con agua de sachá anís en vez de café. Se puede reemplazar al anís estrellado o al anís de castilla con el sachá anís (Cordero, 13).

## TIPO – *Micromeria nubigena*



**Foto N° 5.** Planta de Tipo.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 17 de marzo de 2012.



## Clasificación Científica

Reino: Plantae  
División: Fanerógama  
Clase: Dicotiledónea  
Orden: Gamopétalas  
Familia: Labiadas  
Género: *Micromeria*  
Especie: *nubigena*

## Nombre Científico

*Thimus nubigenus*, *Clinopodium bolivianum*.

## Nombres comunes

Sunfo, Sunfillo, Tipu, Orégano de los incas, Muña, Cullpa muña, Pampa muña, Menta, Poleo, Tipo blanco.

## Origen

Planta nativa de los Andes de Ecuador, Perú y Bolivia, además crece en zonas altas y pedregosas de Venezuela, Colombia, Brasil y Argentina. Algunos cronistas la mencionan como tomillo de las alturas que crece de manera natural en casi todos los pajonales.

## Descripción botánica

Planta rastrera con tallo erguido y ramificado, sus hojas son pequeñas, opuestas, delgadas, ovaladas, de agradable fragancia, sus flores son axilares, pequeñas blancas y medio traslúcidas.



## **Cultivo**

El tipo es una planta silvestre que se encuentra a lo largo de los caminos o formando parte en los densos matorrales de los cerros y pajonales. Nace de manera espontánea en tierras de clima fríos, con suelos ricos en nutrientes y algo húmedos (Lombeyda, 231).

## **Recolección y Conservación**

Se recoge la hierba fresca, al ser una planta perenne se la puede encontrar durante todo el año, se la seca al ambiente envuelta en papel periódico colgada en un lugar fresco y oscuro, una vez seca se resguarda de la luz y la humedad colocándola en un recipiente hermético de cristal oscuro.

## **Partes útiles**

Se emplea toda la planta (hojas, flores y ramas) para aprovechar su alto contenido en aceites esenciales ricos en terpenoides volátiles como pulegona, mentona, isomentona, linalol, espatilenol, limoneno y cineol, que ayudan a la digestión, al sistema respiratorio, además de ser un excelente tónico.

## **Propiedades Medicinales**

El tipo es una hierba cálida cuyas cualidades se usan para aumentar la temperatura corporal y así evitar o curar el soroche sobre todo en lugares muy fríos, es un gran digestivo, por su fuerte aroma ayuda a descongestionar nariz, mejora las afecciones respiratorias como ronquera, catarro, tos y pulmonía, es un excelente antiséptico y desinflamatorio usado para hacer gárgaras cuando se tiene afecciones en la garganta, o para cicatrizar heridas y detener hemorragias, , aplicado sobre las quemaduras alivia y sana la afección, además es empleado en tratamientos contra la infestación por parásitos intestinales. En Latacunga se usa la infusión del tipo con la flor de amapola o también la infusión de tipo con la flor de espino para curar la tos (Berdonces, pp. 793 -794).



## Usos Gastronómicos

En la gastronomía ecuatoriana el tipo es usado como condimento y preservante natural por su aroma y propiedades antisépticas. El mayor uso que se le da es para preparar aguas aromáticas endulzadas con panela o azúcar usado como digestivo y además se lo elabora con el draque para abrigarse cuando el clima está muy frío (De la Torre, 388).



## CAPÍTULO 3

### ALIMENTOS COMBINABLES CON LAS CINCO PLANTAS AROMÁTICAS ENDÉMICAS DE AMÉRICA

La versatilidad de aromas y sabores que nos brindan las plantas aromáticas en la cocina, nos permiten fusionar y experimentar con ellas, ya que tradicionalmente han sido usadas junto a otras hierbas aromáticas y especias, creando así un buque de aromas y sabores que aportan y realzan el gusto a las comidas.

Las recetas de las preparaciones típicas se han pasado de madres a hijas, lo que ha permitido que se mantengan en el tiempo, algunas de ellas han sido modificadas porque se han reemplazado ya sea por la falta de disponibilidad o el desconocimiento de los ingrediente nativos, por nuevos componentes que son más conocidos y que comúnmente se adquieren con mayor facilidad, o por el aprecio y apego a sabores conocidos como el de la canela, el anís común, el clavo de olor, etc.

#### CEDRÓN

En la gastronomía ecuatoriana el cedrón es empleado tradicionalmente por su aroma característico algo cítrico y muy fragante, se lo usa para aromatizar diferentes almibares, postres y bebidas. Muchas recetas de antaño han sido recopiladas y escritas, por lo que siguen vigentes hasta nuestros tiempos, una gran referencia es la señora Eulalia Vintimilla que en su libro *Viejos secretos de la cocina cuencana*, se encuentran recetas que hacen uso del cedrón como por ejemplo:

#### **Chapo (6 porciones)**

Se realiza una infusión en 2 tazas de agua con 2 ramas de cedrón, hierbaluisa u otra hierba aromática y 4 onzas de panela para endulzar, luego se

cierte en un recipiente, se añade 3 cucharadas de machica de cebada y mezclamos (254).



**Foto N° 6.** Chapo de máchica con cedrón.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 10 de mayo de 2012.

Es un excelente sustituto del un cereal de caja, porque al contener la machica y panela nos brindan energía para realizar nuestras labores diarias, además de tener un agradable sabor y aroma que lo vuelve más apetecible.

### **Colada de arroz de cebada con “pulcre de las doce” (10 porciones)**

Se cocina a fuego lento 1 litro de pulcre, con 4 onzas de arroz de cebada remojado desde el día anterior, añadir una rama de cedrón y cuando el arroz de cebada esté cocido retiramos y servimos. El pulcre o pulque es el zumo dulce del penco negro que fue extraído a las doce del día (409).

Esta bebida de gran aroma y sabor, que al consumirla nos aporta energía, sobre todo si realizamos esfuerzo físico durante el día, ideal para niños y jóvenes que siempre están en movimiento.



**Foto N° 7.** Colada de arroz de cebada con “pulcre de las doce”.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 10 de mayo de 2012.

### **Rosero de Gualaceo (24 porciones)**

Remojar 1 libra de maíz blanco pelado la noche anterior, después escurrirlo y retirarle los corazones o zhungos de los granos. Luego sancochar el maíz, cernir y eliminar el agua de cocción. Reservar un tercio del maíz sancochado y cortarlo en láminas muy finas, reservar. El resto del maíz cocinar lentamente en agua hasta tener una colada espesa de color blanquecino, si es necesario incorporar más agua caliente a la preparación, después cernir la colada y descartar el maíz que se quedó en el cernidor. Aparte cocinar el maíz que se cortó finamente hasta que se abra, refrigerar la colada y el maíz cocido. Luego elaborar un almíbar con 1 libra de azúcar y medio litro de agua, reservar. Hacer una infusión con 1 rama de cedrón, 1 rama de yerbaluisa en 2 tazas de agua; en otra olla hervir 1 taza de agua con 4 granos de pimienta dulce, 1 izhpingo, 4 clavos de olor, 1 rama de canela hasta extraer sus aromas. Obtener el jugo de 1 piña, 4 naranjas, 2 limones, 6 naranjillas, colar; aparte raspar la pulpa de 1 babaco, 2 chamburos pelados y maduros. Después mezclar en un recipiente hondo la colada de maíz, con el mote

picado, las infusiones de hierbas y especias, el almíbar, la pulpa de babaco, chamburo, los jugos de frutas y 2 cucharadas de agua de azahar. Rectificar el dulzor y dejar reposar en un lugar fresco (430).

Bebida tradicional de sabor afrutado y muy aromático, que se sirve bien frío, además se lo acompaña con quesadillas o roscas de yema; es común cuando se visita la ciudad de Gualaceo tomarlo, existen muchas panaderías que lo venden durante todo el año.



**Foto N° 8.** Rosero de Gualaceo.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 13 de mayo de 2012.

### **Zambo con pulcre de las doce (8 porciones)**

Se necesita 2 libras de zambo maduro pelado, sin semillas y deshebrado, lo colocamos en una olla de barro con  $\frac{1}{4}$  de litro de agua para cocinar por 30 minutos. Después agregamos 1 litro de pulcre extraído al medio día y una rama de cedrón, importante siempre se debe mover para evitar que se asiente. Aparte mezclar 4 onzas de harina de maíz amarillo o blanco con

agua, incorporar al zambo, dejar cocinar hasta que espese la preparación (275).

Este postre se lo elaboraba y servía en época del deshierbe de la chacra, para recuperar energía por su alto contenido de hidratos de carbono como el zambo y sobre todo el pulcre, además de ser muy grato por su aroma refrescante a cedrón.



**Foto N° 9.** Zambo con pulcre de las doce.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 12 de mayo de 2012.

María Cristina Carrillo en su libro *El sabor de la tradición* hace mención a la comida ceremonial que es elaborada en ocasiones o fechas especiales como la colada morada que se consume el Día de los Difuntos con una guagua de pan, esta tradición viene desde la época de los incas y representa el duelo, las familias se reúnen para prepararla y compartirla, en esta fecha tan simbólica, en la que recordamos a nuestros seres queridos que han muerto.

## Colada Morada I

Hervir agua con cedrón, manzanilla, hierba luisa, hoja de naranja; después añadir la mezcla de harina de maíz negro con un poco de maicena disueltas en agua, mover hasta que espese, cernir, luego incorporar el jugo de mora, piña, mortiño y naranjilla colados, dejar espesar. Aparte en un poco de agua hervir canela, izhpingo, clavo de olor y pimienta de olor, cernir y añadir a la preparación anterior. Realizar un almíbar con cada fruta como frutilla, babaco y piña; agregamos la infusión de especias y las frutas en almíbar a la primera preparación cuando ya esté espesa, mezclamos, para aumentar su aroma justo antes de apagar incorporamos jugo de babaco, jugo de naranjilla y mora para aumentar la acidez. Servir caliente, en algunas recetas también se encuentran como ingredientes de la colada morada el ataco para dar color y el mortiño para dar sabor además de color (pp. 93-94).

Otra receta de colada morada se encuentra en el libro Michelle Fried *Comidas del Ecuador*, lo describe como una verdadera delicia y que el secreto para obtener una rica colada es la fermentación de la harina de maíz negra de 2 a 4 días.



**Foto N° 10.** Colada Morada I.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 10 de mayo de 2012.

### **Colada Morada II (6 litros)**

Diluir 8 onzas de harina de maíz negra en medio litro de agua fría, después incorporar 1 litro de agua caliente, cubrir con un mantel, colocar en un lugar abrigado de 2 a 4 días, observar una espuma blanca, dejarla por un día. Luego colar y cocinar por media hora o hasta que esté cocida, en otra olla hervimos alrededor de 20 minutos 1 ½ litro de agua con 8 rajas de canela, 16 pimientas de olor, 1 izhpingo, 2 ramas de arrayán, la cáscara de 1 piña, la cáscara de 5 naranjillas, 1 ½ libra de panela y 1 taza de azúcar, retirar del fuego, tapar, dejar reposar no más de 5 minutos y cernir. En otra olla cocinar por media hora 1 litro de agua con 2 libras de mortiño previamente escogido y lavado, 2 libras de moras escogidas y lavadas. Después licuar esta preparación con las 5 naranjillas y cernir. Incorporar a la preparación de la harina el agua de las especias y jugo de las frutas, dejar hervir, añadir la 2 tazas piña picada, cocinar por 5 minutos, luego 1 taza de babaco picado, ½ libra de frutillas lavadas y cortadas por la mitad, 4 hojas de naranja, 1 rama de cedrón y 2 hojas de hierba luisa, cuando empiece a hervir retirar del fuego (pp. 28-29).



**Foto N° 11.** Colada Morada II.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 10 de mayo de 2012.



Deliciosa bebida, de sabor a frutas, muy perfumados por la mezcla de especias dulces y hierbas aromáticas, cuyos ingredientes pueden variar por la disponibilidad o gusto, según las regiones o ciudades en las que se elaboran, pero siempre se sirve con una guagua de pan.

### **Chicha de Jora (2 galones)**

Hervir 7 litros de agua, después añadir  $\frac{1}{2}$  libra de harina de jora disuelta en 1 litro de agua fría, revolver y dejar cocinar a fuego lento por 10 minutos, colocar en un recipiente curado. En otra olla cocinar por 20 minutos, en 1 litro de agua, 4 onzas de panela, 4 rajas de canela, 2 pimientas dulces, 2 clavos de olor, 2 ramas de arrayán, retirar del fuego, añadir 4 hojas de naranja, 2 hojas de hierba luisa, 2 ramas de cedrón, 1 rama de manzanilla, tapar y reposar durante 5 minutos, cernir en el recipiente curado, incorporar 1 piña y su cáscara, 10 naranjillas partidas y 6 guayabas partidas, cubrir con un mantel, dejar fermentar de 2 a 4 días hasta que tenga un aroma sutil de fermento, al servir se debe colar y colocar cubos de hielo, además agregar de 1 a 2 cucharadas de miel de panela. Si se desea tener más chicha, se puede agregar hasta 2 litros de agua hervida y enfriada, se debe fermentar por un día más (146).

Bebida tradicional que desde épocas precolombinas se la consumía, además formaba parte en los ritos y ceremonias, como ofrenda para los dioses. En las fiestas populares se la sirve junto a un plato de cuy asado o de hornado, en el Pase del Niño se brinda a todos los asistentes a la procesión para refrescarse del fuerte sol, en la cocina ecuatoriana es muy usada como ingrediente que aporta sabor y aroma a las diferentes preparaciones de géneros como chivo, gallina, res, etc., sobre todo en los famosos secos o guisos de carne.



**Foto N° 12.** Chicha de Jora.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 13 de mayo de 2012.

### **Refresco de avena (2 litros)**

Cocinar por 25 minutos en 2 litros de agua, la cáscara de 1 piña, el corazón cortado de 1 piña, con 10 rajitas de canela, 10 pimientas dulces, 4 clavos de olor, la cáscara de 3 naranjillas y endulzar con 10 onzas de panela, luego cernir. Aparte licuar  $\frac{2}{3}$  de taza de avena cruda remojada en agua fría, con las naranjillas y cernir en la primera preparación, cocinar, incorporar 1 ramita de cedrón, 2 hojas de hierba luisa tapar la olla por 5 minutos, luego retirar las hierbas aromáticas, enfriar y para servir añadir hielo (145).

Bebida que proporciona energía por el contenido de avena y panela, de aroma reconfortante por el uso de ingredientes aromáticos, que puede prepararse generalmente a diario para servir junto a la comida y reemplazar los jugos de frutas.



**Foto N° 13.** Refresco de avena.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 10 de mayo de 2012.

En la obra *Enseñanzas de cocina ecuatoriana internacional y medicina natural casera* de Mélida Suárez y Jorge Estevez describen como elaborar un tipo de draque o bebida caliente que se ofrece especialmente en las fiestas de Quito llamado:

### **Cuajalito oriental**

En una olla hervimos 4 litros de agua con una buena cantidad de cedrón, hierba luisa, unas cascaritas de mandarina, endulzamos a gusto con raspadura de panela, añadimos la pulpa con semillas de 6 maracuyás, dejamos cocinar, luego retiramos y cernimos; servimos caliente, en copas con un poco de trago (128).

La variabilidad que se puede tener al mezclar diferentes hierbas aromáticas con frutas de la región, permiten transformar una bebida tradicional

como es un draque o canelazo en bebidas con diferentes aromas y sabores, que podemos brindar a los invitados.



**Foto N° 14.** Cuajalito oriental.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 10 de mayo de 2012.

En el libro *Delicias del jardín azuayo, 160 recetas de comidas gualaceñas*, se encuentra la receta de la:

### **Yaguana de manzana**

Pelar y retirar las semillas de 20 manzanas grandes de variedad suave, cocinar en suficiente agua hasta que se consuma, hacer un almíbar ligero con 3 libras de azúcar. Hervir en 2 litros de agua, 1 izhpingo y especias dulces a gusto. Aparte cocinar 10 siglalones con 1 ramita de cedrón, hierbaluisa, manzanilla y al final añadir 1 hoja de naranja cuando se retira del fuego. En un cernidor colocar las manzanas cocidas, con el almíbar y la infusión de especias, cernir; rectificar el dulzor si es necesario, añadir 4 babacos pelados y

picados, 1 piña pelada y picada. Para decorar se puede usar granos de granada (57).

La yaguana es otra bebida tradicional del Ecuador, existen muchas recetas para elaborar esta bebida refrescante, de sabor y aroma sutil a frutas y hierbas aromáticas, de color rosado en algunos caso por el ataco o como la yaguana de manzana de color amarillo.



**Foto N° 15.** Yaguana de manzana.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 11 de mayo de 2012.

En la obra *Las delicias de antaño*, la receta de chicha de arroz

### **Chicha de arroz**

Cocinar en abundante agua 1 ½ libra de arroz de castilla blanco, después licuar y colocar en un recipiente de barro, añadir la cáscara de una piña, además de la piña en la colada de arroz. Hacer una infusión con 1 onza de canela, ½ onza de pimienta de dulce, ½ de clavo de olor. En otra olla hacer otra infusión con las hierbas aromáticas como hierbaluisa, cedrón, hoja de

naranja, enfriar y añadir al arroz, machacar 1 caña de azúcar incorporar a la mezcla anterior para ayudar a fermentar, al siguiente día se debe licuar la piña con 2 babacos pelados, agregar a la chicha cernida, poner 10 gotas de jugo de naranja y una cuchara de esencia de vainilla, antes de servir (pp. 53-54).

Depende de la disponibilidad de los ingredientes se pueden elaborar una bebida muy tradicional como es la chicha, en este caso se emplea el arroz y se hace uso de las técnicas para elaborar y obtener esta deliciosa y aromática bebida.



**Foto N° 16.** Chicha de arroz.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 21 de mayo de 2012.

## CONGONA

En la gastronomía ecuatoriana es usada por su aroma y sabor afrutado, dulce y muy agradable, se lo emplea para perfumar y saborizar infusiones y bebidas tradicionales, las hojas y los tallos se deben cortar, es necesario cocinarla para potencializar sus cualidades organolépticas.

Eulalia Vintimilla en su libro *Viejos secretos de la cocina cuencana* presenta algunas recetas en las que se usa la congona como condimento:

### **Champús (15 porciones)**

Mezclar 1 libra de harina de maíz blanco con 1 ½ litros de agua fría hasta formar una colada ligeramente espesa, colocarlo en una olla de barro, dejar de uno a dos días apenas que comience a fermentarse, cernir en un cedazo de cerda y cocinar en medio litro de agua, 1 rama gruesa de canela, 4 clavos de olor, 1 izhpingo, 5 granos de pimienta de dulce, 1 rama de congona de Castilla, 1 rama de hinojo, hasta extraer sus aromas, después añadir 1 libra de panela y 1 taza de mote pelado, cocinar por 10 minutos; incorporar 1 babaco maduro, pelado y picado, 2 chamburos pelados y picados, 6 naranjillas maduras con su cáscara, hervir lentamente hasta cocinarlos, por último agregar las 12 hojas de naranja dulce, dar un solo hervor. Servir frío o tibio, con la especias, las frutas, el mote y las hojas de naranja (204).

Esta bebida típica es muy elaborada, tiene sabor a frutas y de aroma agradable por las especias dulces y hierbas aromáticas, se ofrece comúnmente en la época de Corpus y de Navidad.



**Foto N° 17.** Champús.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 11 de mayo de 2012.

### **Ponche de Chicha de Jora (12 porciones)**

Realizar una infusión con 2 ½ tazas de agua, 1 izhpingo, 2 pimientas de dulce, 1 rama de “mizhqui – congona”, 1 rama de canela, después incorporar 1 litro de chicha de jora madura previamente cernida, dejar hervir y agregar la panela cortada en trozos hasta endulzar. Aparte con 5 huevos hacer un rompopo, que luego se deberá añadir con un batidor al ponche, es importante cocinar a fuego lento, hasta cocinar los huevos y que espese la preparación (pp. 424 - 425).

Es otra bebida tradicional que se sirve caliente, en ocasiones especiales, la característica de esta bebida además de tener un agradable sabor y aroma, es importante cuidar su espesor y no sobre cocinarla para no afectar su presentación.



**Foto N° 18.** Ponche de Chicha de Jora.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 13 de mayo de 2012.

### **Rosero (24 porciones)**

Cernir 1 libra de maíz blanco pelado, cocinar en suficiente agua para obtener una colada de color lechoso. Remojar durante toda una noche ½ libra



de maíz blanco o zhima (realizarlo 2 días antes de hacer el rosero), a la mañana siguiente se debe sacar al sol por 30 minutos, después retirar la cáscara y la hembrilla o “zhungo”, cortar finamente el maíz, cocinar en agua hasta que se abra, refrigerar la colada y el maíz picado; al siguiente día prepare el rosero, mezcle la colada de harina cernida con maíz cocido y su agua de cocción, aparte elaborar una infusión en medio litro de agua con 1 rama de canela, 6 clavos de olor, 6 pimientas dulces, 1 izhpingo, 1 rama de congona de Castilla. Preparar un almíbar con 1 litro de agua y 2 libras de azúcar; obtener el jugo de 8 naranjillas, 4 naranjas, 6 siglalones y 2/3 partes de una piña. Extraer la pulpa de 1 babaco y 6 chamburos con un tenedor, picar en cubitos el resto de piña. Mezclar la colada con el agua de las especies, el jugo de frutas cernido, el maíz cocido con su agua, la fruta picada, el almíbar y las semillas de 3 granadas con el fruto rojo y maduro. Servir frío (429).

Para elaborar esta bebida típica es necesario usar frutas dulces y muy fragantes que nos permitan fusionar aromas y sabores con el resto ingredientes y así obtener un delicioso refresco, que concentra lo mejor de sus componentes.

## **POLEO**

Por su fragante aroma mentolado, el poleo es usado en la cocina ecuatoriana para saborizar bebidas e infusiones, además al mezclarlo con hierbabuena, canayuyo y bleo, se emplean como condimento y para preservar de forma natural géneros y charcutería como las morcillas negras, que en el libro de Eulalia Vintimilla *Viejos secretos de la cocina cuencana* indica como elaborarlas.

## **Morcillas negras**

Lavar 1 intestino completo de chanco, mantenerlo en agua fría antes de usarlo. Picar 2 repollos de col, cocinar con agua y sal, escurrir. Freír 1 libra de unto y ½ libra de pañuelo; picar 1 atado grande de perejil, 2 cucharadas de

hierbabuena, 1 cucharada de canayuyo, 1 atado de bledo, 6 brotes tiernos de zambo, 10 tallos de cebolla vitalicia, 1 cucharada de poleo, mezclar la col con la grasa obtenida del unto y del pañuelo, las hierbas picadas, incorporar 2 cucharadas de comino, 1 cucharada de pimienta, 1 cucharada de orégano, 6 cabezas de ajos picadas finamente, ½ cucharadita de canela molida, mezclar bien, agregar 1 ½ de arroz cocido, después añadir la sangre de chancho, 2 cucharadas de panela molida, sal y pimienta, integrar, rectificar la sazón si es necesario. Embutir en las tripas previamente ablandadas en agua caliente para hacerlas flexibles y facilitar la labor, sujetar con hilo de cocina cada 8 a 10 cm. Luego cocinar en una olla grande con abundante agua, introducir una aguja para ver si no sale sangre ya están cocinadas, escurrir y colgarlas para enfriar. Para servir se fríen o asan a la brasa, se come con mote y ají, otra opción es bañarla con jugo de naranja agria o 1 cucharadita de azúcar (pp. 167-169).



**Foto N° 19.** Morcilla negra.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 26 de mayo de 2012.

La elaboración de las morcillas tanto blancas como negras es habitual cuando se mata un chancho ya sea en Carnaval o en alguna celebración especial, porque se aprovecha de la disponibilidad de subproductos como la sangre, intestinos, grasa, etc. Es importante lavar muy bien los intestinos o tripas para eliminar olores desagradables que puedan dañar la preparación, se puede lavar con abundante agua, harina y limón. Depende de cada familia la

incorporación de otros ingredientes como papas, arvejas, pasas, zanahoria, aguardiente de caña, etc.

## **SACHANÍS**

De agradable aroma, frescos, dulce, muy similar al anís, usado en la gastronomía ecuatoriana como saborizante y condimento de envueltos, postres, bebidas como infusiones, frecuentemente se utilizan los tallos, hojas y flores, si se desea o en algunos casos se deben separar solo las hojas y las flores. Nydia Vázquez en el *Cuaderno de cultura popular* utiliza el sachanís junto a otras plantas aromáticas por aromatizar sus preparaciones.

## **Zambo cabello de ángel**

Cocinar en 2 tazas de agua, 1 sambo mediano, sin cáscara, sin semillas y desmenuzado, 1 libra de panela troceada, aromatizada con 1 raja de canela, 1 cucharada de anís, 1 ramita de sacha anís, 1 ramita de congona, 1 ramita de hierbaluisa, mover de vez en cuando para que no se asiente. Aparte mezclar 1 taza de harina de maíz blanco con 2 tazas de leche, añadir al zambo cocinado, dejar que espese. Al servir agregar leche según cada gusto (89).



**Foto N° 20.** Zambo cabello de ángel.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 12 de mayo de 2012.



Estos dulces elaborados con zapallo, limeño o zambo comúnmente eran aromatizados con hierbas aromáticas que se encontraban en la huerta o cultivos de la casa o chacras, crecían de manera espontánea en los cultivos asociados de maíz, fréjol, zapallos o zambos.

### **Champús**

Para preparar el champús, es necesario remojar 1 libra de harina de maíz blanco con agua hasta tener una consistencia de colada durante dos días, en un lugar abrigado para fermentar. Además se debe remojar 1 libra de maíz blanco pelado, luego retirar las cabecitas y las hembrillas. Pasado los 2 días cocinar el maíz en suficiente agua y cernir. Cocinar en 3 litros de agua, 1 raja de canela, 1 ramita de cedrón, miel de panela para endulzar, además de 1 ramita de congona, 1 ramita de sacha anís, 1 hoja de higo, 1 cucharada de clavo de olor, 1 cucharada de pimienta dulce, 2 chamburos cortados por la mitad, colar en una olla grande, volver a cocinar, agregar la harina remojada y cernida con más agua, remover de forma constante, añadir el mote y al final incorporar 1 babaco grande, pelado y picado, 3 ciglалones pelados y cortados, verificar el dulzor y su espesor (pp. 80-81).

Lo importante de esta receta es el uso de la congona y del sachanís como saborizantes y aromatizantes, a más de otras especias dulces y plantas aromáticas, es una bebida grata por su fragancia y sabor afrutado, muy refrescante.

En el libro *Esencia cuenca* hay una receta de Nydia Vázquez para elaborar un almíbar, que se puede emplear para aromatizar y endulzar masitas, biscochos, postres en general.

## Miel

Se elabora a partir de 14 onzas de panela con 1 taza de agua, para aromatizar la preparación se usa 8 hojas de cedrón, 1 ramita de congona, 1 hoja de higo, 1 ramita de sacha anís, 1 izhpingo, 5 pimientas de dulce y 6 clavos de olor, cocinar hasta que espese.

Esta preparación es muy fragante, también versátil ya que se puede optar para perfumar bebidas, postres y se puede variar los ingredientes si no se tiene a la mano, se puede reemplazar la panela por azúcar.



**Foto N° 21.** Miel.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 10 de mayo de 2012.

## TIPO

Usado en la gastronomía ecuatoriana por su fresco aroma y sabor muy parecido al tomillo, se emplean sus hojas y flores como condimentos y aromatizantes de infusiones, bebidas, además se aprovecha sus cualidades cálidas para abrigar y aumentar la temperatura cuando se vive en zonas altas. En el libro de Eulalia Vintimilla *Viejos secretos de la cocina cuencana*, habla sobre el uso del tipo en las bebidas calientes como:

### **Infusión de hierbas aromáticas**

Colocar de 3 a 4 ramas de tipo o sunfo en un jarro, verter agua hirviendo, es necesario tapar el jarro, es necesario macerar por diez minutos. Esta infusión se toma caliente y se debe endulzar con azúcar, panela o miel de abeja, para abrigarse en las noches frías o en zonas altas de las montañas (421).



**Foto N° 22.** Infusiones de Tipo, Sachanís, Poleo, Congona y Cedrón.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 10 de mayo de 2012.

De grato aroma y sabor, al tomarla eleva la temperatura corporal y reconforta el sistema digestivo si se tiene algún malestar por una lenta digestión.

### **Draque con hierbas (8 porciones)**

En un recipiente colocamos solo las hojas cortadas de 2 ramas de tipo ó cedrón e incorporamos  $\frac{1}{2}$  litro de agua hirviendo, tapamos, dejamos macerar

por 3 o más minutos, luego endulzamos a gusto y añadimos el zumo de  $\frac{1}{2}$  limón. Servimos bien caliente con un poco de aguardiente de caña (418).

Es una especie de canelazo o bebida caliente de fragante aroma se servir en reuniones y se toma para abrigar el cuerpo cuando el día está muy frío.



**Foto N° 23.** Draque con hierbas.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 10 de mayo de 2012.



## CAPÍTULO 4

### APLICACIÓN DE CINCO PLANTAS AROMÁTICAS ENDÉMICAS DE AMÉRICA EN TREINTA NUEVAS RECETAS

#### Fichas Técnicas y Mise en place

|    |                          |   |
|--|--------------------------|---|
| RECETA: Pasteles de zapallo rellenos de carne con salsa de cedrón.   |                          |   |
| MISE EN PLACE  | PRODUCTO TERMINADO       | OBSERVACIONES                                       |
| Zapallo pelado y cortado en parmentier.<br>Cebolla blanca y ajo cortados en brunoise.<br>Carne molida.<br>Cedrón cortado en chiffonade.<br>Almendras peladas y laminadas.<br>Ciruelas pasas maceradas en vino tinto. | Pasteles con vino tinto. | El relleno puede variar con carne de pollo o cerdo. |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Pasteles de zapallo rellenos de carne con salsa de vino tinto y cedrón.   |                    |           |         |  |           |            |
|---|--------------------|-----------|---------|--|-----------|------------|
| FECHA: 3 de junio de 2012   |                    |           |         |  |           |            |
| C. BRUTA  | INGREDIENTES       | U.C       | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 500   | Zapallo            | gr.       | 444     | 88%  | 0,50      | 0,44       |
| 60  | Mantequilla        | gr.       | 60      | 100%   | 0,33      | 0,33       |
| 25  | Cebolla blanca     | gr.       | 24      | 96%  | 0,03      | 0,03       |
| 5   | Ajo                | gr.       | 4       | 80%  | 0,02      | 0,017      |
| 100   | Carne molida       | gr.       | 100     | 100%   | 0,65      | 0,65       |
| 15  | Pasta de tomate    | gr.       | 15      | 100%   | 0,08      | 0,08       |
| 5   | Cedrón             | gr.       | 5       | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| 5   | Almendras          | gr.       | 5       | 100%   | 0,06      | 0,06       |
| 10  | Ciruelas pasas s/s | gr.       | 10      | 100%   | 0,04      | 0,04       |
| 1   | Huevo              | Unidad    | 0,44    | 44%  | 0,16      | 0,07       |
| 100   | Vino tinto         | ml.       | 85      | 85%  | 0,62      | 0,53       |
| 10  | Sal                | gr.       | 10      | 100%   | 0,008     | 0,008      |
| 1   | Pimienta           | gr.       | 1       | 100%   | 0,02      | 0,02       |
| CANT. PRODUCIDA: 474  |                    |           |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 5  |                    | DE: 95 gr |         | Costo p porción: 0,45  |           |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Cocinar al vapor el zapallo, después majarlo y añadir la cuarta parte de la mantequilla, la yema de huevo, sazonar con sal y pimienta, reservar.</p> <p>Cortar las ciruelas pasas en cuartos y macerar con el vino tinto por una hora. Saltear la cebolla, el ajo y la mitad del cedrón, luego añadir las almendras hasta dorar, después incorporar la carne molida, la pasta de tomate y las ciruelas pasas con un poco de vino, cocinar, rectificar la sal y la pimienta.</p> <p>Calentar y reducir el vino tinto junto al resto del cedrón, reservar.</p> <p>Armar los pastelitos, tomar una porción de masa de zapallo, rellenar con la carne y cerrar, darle forma la masa y hornear a 170°C por 25 minutos.</p> <p>Servir dos pastelitos por persona y decorar con la reducción de vino tinto y cedrón.</p> |                    |           |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |           |            |



|    |                                 |   |
|--|---------------------------------|---|
| RECETA: Brochetas de vegetales con tipo en salsa de taxo y balsámico.  |                                 |   |
| MISE EN PLACE  | PRODUCTO TERMINADO              | OBSERVACIONES   |
| <p>Hongos portobellos limpios y cortados en parmentier.</p> <p>Camote cocinado y cortado en parmentier.</p> <p>Tomate cherrys enteros limpios.</p> <p>Pimiento morrón verde cortado en cuadrados.</p> <p>Ajo cortado en brunoise.</p> <p>Zumo de taxo.</p> | <p>Brochetas con vegetales.</p> | <p>Se puede incluir lomo fino, camarones, pollo; el aderezo puede variar con poleo, sachanís, congona o cedrón.</p> |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Brochetas de vegetales con tipo en salsa de taxo y balsámico.<br>FECHA: 3 de junio de 2012.  |                    |            |         |  |           |            |
|--|--------------------|------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA   | INGREDIENTES       | U.C        | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 500  | Hongos portobellos | gr.        | 455     | 91%  | 5,33      | 4,85       |
| 500  | Camotes            | gr.        | 440     | 88%  | 0,55      | 0,48       |
| 250  | Tomate cherrys     | gr.        | 250     | 100%   | 0,97      | 0,97       |
| 220  | Pimiento verde     | gr.        | 174     | 79%  | 0,56      | 0,45       |
| 10   | Tipo               | gr.        | 1,5     | 15%  | 0,02      | 0,003      |
| 15   | Ajo                | gr.        | 13,5    | 90%  | 0,06      | 0,06       |
| 75   | Aceite de maíz     | gr.        | 75      | 100%   | 0,33      | 0,33       |
| 50   | Vinagre Balsámico  | gr.        | 50      | 100%   | 0,53      | 0,53       |
| 180  | Taxo               | gr.        | 50      | 28%  | 0,29      | 0,08       |
| 15   | Panela molida      | gr.        | 15      | 100%   | 0,03      | 0,03       |
| 10   | Sal                | gr.        | 10      | 100%   | 0,008     | 0,008      |
| 1  | Pimienta           | gr.        | 1       | 100%   | 0,02      | 0,02       |
| CANT. PRODUCIDA: 1152  |                    |            |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 8   |                    | DE: 144 gr |         | Costo p porción: 0,98  |           |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b><br/>Preparar la marinada con las hojas de tipo, ajo, aceite, sal y pimienta.<br/>Armar las brochetas primero camote, pimiento, portobello, tomate, repetimos el orden de los vegetales, bañamos con la marinada y dejamos reposar por 30 minutos, asar a la brasa o en una plancha.<br/>Aparte mezclar el zumo de taxo con el vinagre balsámico, la panela, salpimentamos, cocinar y dejar reducir.<br/>Al servir colocamos en el plato tres brochetas por plato y la salsa en un pozuelo para bañar la brocheta.</p> |                    |            |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |           |            |



|                                     |  |   |
|---|--|---|
| RECETA: Crepes de quinua rellenos de camarones en salsa de congona.   |  |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO   | OBSERVACIONES   |
| <p>Camarones sin vena y lavados.</p> <p>Puerro cortado en juliana.</p> <p>Espinaca blanqueada y cortada en juliana.</p> <p>Hojas de congona limpias.</p> <p>Perejil limpio y cortado en chiffonade.</p> | <p>Crepes rellenos de camarones y vegetales con salsa.</p> | <p>Se puede reemplazar los camarones por calamares o pollo.</p> |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Crepes de quinua rellenos de camarones en salsa de congona.<br>FECHA: 3 de junio de 2012.  |                  |             |         |  |           |            |
|--|------------------|-------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA   | INGREDIENTES     | U.C         | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 63   | Harina de quinua | gr.         | 63      | 100%   | 0,19      | 0,19       |
| 63   | Harina de trigo  | gr.         | 63      | 100%   | 0,11      | 0,11       |
| 150  | Leche            | ml.         | 150     | 100%   | 0,11      | 0,11       |
| 100  | Agua             | ml.         | 100     | 100%   | 0,00      | 0,00       |
| 1  | Huevo            | unidad      | 1       | 100%   | 0,16      | 0,16       |
| 30   | Mantequilla      | gr.         | 30      | 100%   | 0,16      | 0,16       |
| 2  | Sal              | gr.         | 2       | 100%   | 0,001     | 0,001      |
| 30   | Aceite de maíz   | gr.         | 30      | 100%   | 0,13      | 0,13       |
| 50   | Puerro           | gr.         | 50      | 100%   | 0,08      | 0,08       |
| 70   | Espinaca         | gr.         | 60      | 85,71%   | 0,07      | 0,06       |
| 300  | Camarones        | gr.         | 242     | 80,67%   | 2,31      | 1,86       |
| 250  | Crema de leche   | gr.         | 250     | 100%   | 0,82      | 0,82       |
| 7  | Congona          | gr.         | 7       | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| 8  | Sal              | gr.         | 8       | 100%   | 0,008     | 0,008      |
| 0,5  | Pimienta         | gr.         | 0,5     | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| 5  | Perejil          | gr.         | 2       | 40%  | 0,005     | 0,002      |
| CANT. PRODUCIDA: 740   |                  |             |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 5   |                  | DE: 148 gr. |         | Costo p porción: 0,74  |           |            |
| <b>TÉCNICAS</b><br>Medir y licuar las harinas con la leche, el agua, el huevo, la mantequilla y la sal. Dejar reposar por una hora.<br>Saltear el puerro con el aceite, añadir la espinaca blanqueada, la congona y después los camarones; incorporar la crema de leche y el perejil, cocinar.<br>Servir dos crepes por plato, doblar en forma de pañuelos, rellenar con los camarones y bañar con su salsa. |                  |             |         | <b>FOTO:</b><br> |           |            |



|                                     |                                 |   |
|---|---------------------------------|---|
| RECETA: Festín andino aromatizado con sachanís.   |                                 |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO              | OBSERVACIONES   |
| Chochos pelados.<br>Frijoles blancos cocinados y pelados.<br>Papa cocinada y pelada.<br>Maíz tierno cocinado.<br>Ají cortado en brunoise.<br>Cebolla cortada en brunoise.<br>Hojas de sachanís limpias. | Ensalada de granos, papa y ají. | Se puede reemplazar el ají por pimiento rojo y amarillo si se va a servir a niños, además para dar más color. |

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

| FICHA TÉCNICA DE: Festín andino aromatizado con sachanís. FECHA: 3 de junio de 2012.   |                |            |         |  |           |            |
|--|----------------|------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA   | INGREDIENTES   | U.C        | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 200  | Chocho         | gr.        | 144     | 72%  | 0,62      | 0,44       |
| 200  | Frejol blanco  | gr.        | 169     | 84%  | 0,35      | 0,29       |
| 300  | Papa           | gr.        | 240     | 80%  | 0,33      | 0,26       |
| 200  | Maíz tierno    | gr.        | 200     | 100%   | 0,22      | 0,22       |
| 10   | Ají            | gr.        | 10      | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| 50   | Cebolla        | gr.        | 50      | 100%   | 0,05      | 0,05       |
| 50   | Aceite de maíz | gr.        | 50      | 100%   | 0,22      | 0,22       |
| 20   | Sachanís       | gr.        | 8       | 40%  | 0,04      | 0,01       |
| 10   | Sal            | gr.        | 10      | 100%   | 0,008     | 0,008      |
| 0,3  | Pimienta       | gr.        | 0.3     |  | 0,006     | 0,006      |
| CANT. PRODUCIDA: 804   |                |            |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 4   |                | DE: 201gr. |         | Costo p porción: 0,37  |           |            |
| TÉCNICAS   |                |            |         | FOTO:  |           |            |
| <p>Calentar el aceite, añadir el sachanís, después el ají y la cebolla, incorporar los granos, la papa, salpimentar, saltear y servir.</p> |                |            |         |  |           |            |



|         |  |   |
|---|--|---|
| RECETA: Espirales y fréjol negro con poleo.   |  |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO                           | OBSERVACIONES   |
| Pasta tornillo cocinada.<br>Fréjol negro cocinado.<br>Tocino cortado en<br>brunoise.<br>Hojas de poleo limpias.<br>Ajo cortado en brunoise.<br>Tomate riñón en<br>concasse. | Pasta tornillo con fréjol<br>negro y tomate. | Se puede reemplazar por<br>cualquier pasta corta,<br>además se puede usar<br>fréjol rojo o garbanzos. |

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

| FICHA TÉCNICA DE: Espirales y fréjol negro con poleo.  |                 |            |         | FECHA: 3 de junio de 2012.   |           |            |
|--|-----------------|------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA   | INGREDIENTES    | U.C        | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 400  | Pasta tornillo  | gr.        | 400     | 100%   | 0,78      | 0,78       |
| 250  | Fréjol negro    | gr.        | 250     | 100%   | 0,55      | 0,55       |
| 200  | Tocino          | gr.        | 200     | 100%   | 2,00      | 2,00       |
| 15   | Poleo           | gr.        | 5       | 33,33%   | 0,03      | 0,01       |
| 10   | Ajo             | gr.        | 10      | 100%   | 0,04      | 0,04       |
| 150  | Tomate riñón    | gr.        | 108     | 72%  | 0,16      | 0,12       |
| 20   | Queso Parmesano | gr.        | 20      | 100%   | 0,39      | 0,39       |
| 10   | Sal             | gr.        | 10      | 100%   | 0,008     | 0,008      |
| 1  | Pimienta        | gr.        | 1       | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| CANT. PRODUCIDA: 1700gr.   |                 |            |         | Costo p porción: 0,39  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 10  |                 | DE: 170 gr |         |  |           |            |
| <b>TÉCNICAS</b><br><br>En un sartén saltear el tocino, después el ajo junto con el tomate riñón, cocinar por 3 minutos, incorporar la pasta, el fréjol y el poleo, sazonar con sal y pimienta. Servir con queso parmesano. |                 |            |         | <b>FOTO:</b><br><br> |           |            |



|   |                                       |  |
|--|---------------------------------------|---|
| <b>RECETA: Crema de lenteja con tipo.</b>  |                                       |   |
| MISE EN PLACE  | PRODUCTO TERMINADO                    | OBSERVACIONES   |
| Cebolla paiteña, ajo y ají cortados en brunoise.<br>Lenteja cocinada<br>Zanahoria blanca cortada en paisano<br>Tipo envuelto con hilo de cocina en forma de paquetito. | Sopa con cubitos de zanahoria blanca. | Se puede reemplazar la lentejas por garbanzos, habas, fréjol, etc.                  |

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

| FICHA TÉCNICA DE: Crema de lenteja con tipo.  |                  |     |         | FECHA: 4 de junio de 2012.   |           |            |
|---|------------------|-----|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES     | U.C | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 75  | Cebolla          | gr. | 72      | 96%  | 0,08      | 0,07       |
| 5   | Ajo              | gr. | 5       | 100%   | 0,02      | 0,02       |
| 5   | Ají              | gr. | 4       | 80%  | 0,01      | 0,008      |
| 300   | Lenteja          | gr. | 300     | 100%   | 0,59      | 0,59       |
| 100   | Zanahoria blanca | gr. | 82      | 82%  | 0,17      | 0,14       |
| 5   | Tipo             | gr. | 4       | 80%  | 0,01      | 0,008      |
| 200   | Crema de leche   | ml. | 200     | 100%   | 0,66      | 0,66       |
| 100   | Aceite           | ml. | 100     | 100%   | 0,44      | 0,44       |
| 5   | Sal              | gr. | 5       | 100%   | 0,004     | 0,004      |
| 0,5   | Pimienta         | gr. | 0,5     | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| CANT. PRODUCIDA: 860  |                  |     |         | Costo p porción: 0,48  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 4  |                  |     |         | DE: 215 gr.  |           |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>En una olla saltear la cebolla, ajo y ají, después incorporar las lentejas con su agua de cocción, colocar el tipo, dejar cocinar por 10 minutos a fuego bajo, luego licuar y cernir. Llevar al fuego junto a la crema de leche, hervir por 5 minutos.</p> <p>Freír y dorar la zanahoria blanca para guarnición. Servir la crema junto a la zanahoria blanca.</p> |                  |     |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |           |            |



|   |                           |   |
|---|---------------------------|---|
| RECETA: Crema de yuca con sachanís.   |                           |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO        | OBSERVACIONES   |
| Pechuga de pollo cocinada y desmenuzada.<br>Caldo de cocción de la pechuga.<br>Yuca cocinada.<br>Sachanís limpios.<br>Perejil cortado en brunoise.                    | Crema con perejil picado. | Se puede usar brócoli o zanahoria amarilla en vez de la yuca. |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Crema de yuca con sachanís.   |                  |            |         | FECHA: 4 de junio de 2012.   |           |            |
|---|------------------|------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES     | U.C        | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 250   | Pechuga de pollo | gr.        | 250     | 100%   | 2,00      | 2,00       |
| 50  | Cebolla          | gr.        | 50      | 100%   | 0,05      | 0,05       |
| 5   | Ajo              | gr.        | 5       | 100%   | 0,02      | 0,02       |
| 500   | Agua             | ml.        | 500     | 100%   | 0,00      | 0,00       |
| 300   | Yuca             | gr.        | 246     | 82%  | 0,16      | 0,13       |
| 500   | Leche            | ml.        | 500     | 100%   | 0,37      | 0,37       |
| 6   | Sachanís         | gr.        | 6       | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| 1 unidad  | Huevo            | unidad     | 45      | 45%  | 0,16      | 0,07       |
| 250   | Crema de leche   | ml.        | 250     | 100%   | 0,82      | 0,82       |
| 5   | Perejil          | gr.        | 5       | 100%   | 0,005     | 0,005      |
| 10  | Sal              | gr.        | 10      | 100%   | 0,008     | 0,008      |
| 1   | Pimienta         | gr.        | 1       | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| CANT. PRODUCIDA: 1170   |                  |            |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 6  |                  | DE: 195gr. |         | Costo p porción: 0,58  |           |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Licuar la yuca cocinada con el fondo de ave cernido y la leche, cocinar a fuego lento por 10 minutos con las hojas de sachanís, retirar del fuego e incorporar la mezcla de la crema de leche con la yema batida.</p> <p>Servir la crema con la pechuga de pollo y el perejil picado.</p> |                  |            |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |           |            |



|    |                                    |  |
|--|------------------------------------|--|
| RECETA: Sopa de acelga aromatizada con cedrón.   |                                    |  |
| MISE EN PLACE  | PRODUCTO TERMINADO                 | OBSERVACIONES  |
| <p>Cebolla y ajo cortados en brunoise.</p> <p>Papa lavada, pelada y cortada en parmentier.</p> <p>Papanabo lavado, pelado y cortado en parmentier.</p> <p>Acelga cortada en juliana gruesa.</p> <p>Paquetito de hojas de cedrón envueltas con hilo de cocina.</p> <p>Queso fresco en cubitos</p> | <p>Sopa con acelgas con queso.</p> | <p>Se puede variar esta sopa con espinaca y nabo. Se puede incorporar achiote si se desea.</p> |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Sopa de acelga aromatizada con cedrón.<br>FECHA: 4 de junio de 2012  |                  |              |         |   |                       |            |
|--|------------------|--------------|---------|---|-----------------------|------------|
| C. BRUTA   | INGREDIENTES     | U.C          | C. NETA | REND. EST.  | PRECIO U.             | PRECIO C.U |
| 70   | Cebolla          | gr.          | 68      | 97%   | 0,08                  | 0,07       |
| 15   | Ajo              | gr.          | 15      | 100%  | 0,06                  | 0,06       |
| 100  | Papa             | gr.          | 86      | 86%   | 0,11                  | 0,09       |
| 70   | Papanabo         | gr.          | 60      | 86%   | 0,05                  | 0,04       |
| 700  | Agua             | ml.          | 700     | 100%  | 0,00                  | 0,00       |
| 250  | Acelga           | gr.          | 105     | 42%   | 0,25                  | 0,10       |
| 10   | Cedrón           | gr.          | 10      | 100%  | 0,02                  | 0,02       |
| 250  | Crema de leche   | ml.          | 250     | 100%  | 0,82                  | 0,82       |
| 100  | Queso fresco     | gr.          | 100     | 100%  | 0,57                  | 0,57       |
| 30   | Aceite de maíz   | ml.          | 30      | 100%  | 0,13                  | 0,13       |
| 10   | Sal              | gr.          | 10      | 100%  | 0,008                 | 0,008      |
| 1  | Pimienta         | gr.          | 1       | 100%  | 0,01                  | 0,01       |
| 10   | Achiote en polvo | gr.          | 10      | 100%  | 0,03                  | 0,03       |
| CANT. PRODUCIDA: 962   |                  |              |         |   |                       |            |
| CANT. PORCIONES: 4   |                  | DE: 240.5 gr |         |   | Costo p porción: 0,48 |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>En una olla saltear con aceite el achiote, el ajo y la cebolla, luego añadir la papa, el papanabo, el paquete de cedrón y el agua, dejar cocinar a fuego medio por 15 minutos, después incorporar el cedrón, la acelga, sal, pimienta y la crema de leche, cocinar por 3 minutos.</p> <p>Para servir la sopa decorar con cubitos de queso.</p> |                  |              |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |                       |            |



|     |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
| RECETA: Sopa de arveja madura con poleo.  |                                |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO             | OBSERVACIONES   |
| <p>Arveja madura cocinada.</p> <p>Poleo envuelto con hilo de cocina formando un paquetito.</p> <p>Cebolla y ajo cortados en brunoise.</p> <p>Repe pelado y rallado.</p> <p>Queso fresco cortado en juliana.</p> <p>Cilantro cortado en brunoise fino.</p> | <p>Sopa con queso y poleo.</p> | <p>Se puede reemplazar las arvejas maduras por arvejas tiernas, también el repe se puede reemplazar por verde o zanahoria blanca.</p> |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Sopa de arveja madura con poleo.  |                |              |         | FECHA: 4 de junio de 2012.   |           |            |
|---|----------------|--------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES   | U.C          | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 300   | Arveja madura  | gr.          | 300     | 100%   | 0,33      | 0,33       |
| 20  | Poleo          | gr.          | 6       | 30%  | 0,04      | 0,01       |
| 100   | Cebolla        | gr.          | 100     | 100%   | 0,11      | 0,11       |
| 15  | Ajo            | gr.          | 15      | 100%   | 0,06      | 0,06       |
| 800   | Agua           | ml.          | 800     | 100%   | 0,00      | 0,00       |
| 100   | Repe           | gr.          | 64      | 64%  | 0,10      | 0,06       |
| 150   | Crema de leche | ml.          | 150     | 100%   | 0,49      | 0,49       |
| 100   | Queso fresco   | gr.          | 100     | 100%   | 0,57      | 0,57       |
| 50  | Aceite         | ml.          | 50      | 100%   | 0,22      | 0,22       |
| 10  | Sal            | gr.          | 10      | 100%   | 0,008     | 0,008      |
| 1   | Pimienta       | gr.          | 1       | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| CANT. PRODUCIDA: 970  |                |              |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 4  |                | DE: 242.5 gr |         | Costo p porción: 0,49  |           |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>En una olla saltear con aceite la cebolla y el ajo, luego incorporar las arvejas maduras con el repe, sazonar con sal y pimienta, mezclar y añadir el agua, cocinar a fuego medio por 15 minutos, después añadir las hojas de poleo con la crema de leche, hervir por 3 minutos, servir con queso fresco.</p> |                |              |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |           |            |



|     |                          |  |
|---|--------------------------|--|
| RECETA: Sopa de camarones y calamares con congona.  |                          |  |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO       | OBSERVACIONES  |
| <p>Camarones sin vena y limpios.</p> <p>Calamares limpios y cortados en tres partes.</p> <p>Líquido de cocción de las cáscaras de los camarones.</p> <p>Congona limpia.</p> <p>Puerro y Apio cortados en brunoise.</p> <p>Cilantro cortado en brunoise.</p> | <p>Sopa de mariscos.</p> | <p>Se puede incluir almejas, mejillones y pescado.</p> |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Sopa de camarones y calamares con congona.<br>FECHA: 4 de junio de 2012   |                       |               |         |  |           |            |
|---|-----------------------|---------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES          | U.C           | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 500   | Camarones con cáscara | gr.           | 444     | 88.7%  | 3,85      | 3,42       |
| 375   | Calamares             | gr.           | 199.61  | 53%  | 2,52      | 1,34       |
| 100   | Pasta de Tomate       | gr.           | 100     | 100%   | 0,57      | 0,57       |
| 50  | Harina                | gr.           | 50      | 100%   | 0,09      | 0,09       |
| 20  | Congona               | gr.           | 20      | 100%   | 0,04      | 0,04       |
| 100   | Puerro                | gr.           | 100     | 100%   | 0,17      | 0,17       |
| 6   | Paprika               | gr.           | 6       | 100%   | 0,19      | 0,19       |
| 40  | Apio                  | gr.           | 40      | 100%   | 0,03      | 0,03       |
| 125   | Vino blanco           | ml.           | 125     | 100%   | 0,77      | 0,77       |
| 50  | Mantequilla           | gr.           | 50      | 100%   | 0,27      | 0,27       |
| 250   | Crema de leche        | ml.           | 250     | 100%   | 0,82      | 0,82       |
| 10  | Cilantro              | gr.           | 10      | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| 500   | Agua                  | ml.           | 500     | 100%   | 0,00      | 0,00       |
| 10  | Sal                   | gr.           | 10      | 100%   | 0,008     | 0,008      |
| 1   | Pimienta              | gr.           | 1       | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| CANT. PRODUCIDA: 809  |                       |               |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 4  |                       | DE: 202.25 gr |         | Costo p porción: 1,93  |           |            |
| <b>TÉCNICAS</b><br><br>En una olla realizar un roux con la mantequilla y la harina, dorarlos, e incorporar el vino blanco, dejar reducir, luego añadir el fondo de camarón, la pasta de tomate, la paprika, la congona entera, la mitad de la crema de leche cocinar por 10 minutos, después incorporar la otra mitad de la crema de leche, luego los camarones y los calamares, antes de retirar del fuego poner el cilantro y servir. |                       |               |         | <b>FOTO:</b><br><br> |           |            |



|     |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
| RECETA: Ensalada de poleo con melón y aceitunas negras.   |                                |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO             | OBSERVACIONES   |
| Hojas de poleo limpias.<br>Radicchio limpio y cortado en juliana gruesa.<br>Melón en parisien.<br>Aceitunas negras cortada en cuartos.<br>Tortillas de maíz cortada en rombos.<br>Cebolla de verdeo picada finamente. | Ensalada con tortilla de maíz. | El melón puede cambiarse por mango, piña, gajos de mandarina o naranja.<br>En la vinagreta se puede usar zumo de lima y limón, e incorporar la ralladura de sus cáscaras. |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de poleo con melón y aceitunas negras.<br>FECHA: 4 de junio de 2012.   |                   |          |         |  |           |            |
|---|-------------------|----------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES      | U.C      | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 15  | Poleo             | gr.      | 3       | 20%  | 0,03      | 0,01       |
| 150   | Radicchio         | gr.      | 140     | 93%  | 0,26      | 0,24       |
| 240   | Melón             | gr.      | 116     | 48%  | 0,38      | 0,18       |
| 70  | Aceitunas negras  | gr.      | 70      | 100%   | 0,84      | 0,84       |
| 100   | Tortillas de maíz | gr.      | 60      | 60%  | 0,30      | 0,18       |
| 60  | Aceite de maíz    | ml.      | 60      | 100%   | 0,27      | 0,27       |
| 30  | Cebolla de verdeo | gr.      | 28      | 93%  | 0,03      | 0,03       |
| 3   | Naranjas          | Unidades | 3       | 100%   | 0,21      | 0,21       |
| 20  | Miel de abeja     | gr.      | 20      | 100%   | 0,22      | 0,22       |
| 15  | Aceite de oliva   | ml.      | 15      | 100%   | 0,18      | 0,18       |
| 10  | Sal               | gr.      | 10      | 100%   | 0,008     | 0,008      |
| 2   | Pimienta          | gr.      | 2       | 100%   | 0,02      | 0,02       |
| CANT. PRODUCIDA: 574  |                   |          |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 4 DE: 143,5 gr Costo p porción: 0,60   |                   |          |         |  |           |            |
| TÉCNICAS  |                   |          |         | FOTO:  |           |            |
| <p>Freír las tortillas de maíz y reservar.</p> <p>Mezclar en un bowl grande el poleo, el radicchio, el melón, las aceitunas y los rombos de maíz.</p> <p>Preparar la vinagreta con el zumo de naranja, la miel de abeja, sal, pimienta, la cebolla de verdeo y el aceite de aguacate. Incorporar la vinagreta a la ensalada y servir.</p> |                   |          |         |  |           |            |



|                 |  |   |
|---|--|---|
| RECETA: Arroz especiado con hojas de sachanís.  |  |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO                       | OBSERVACIONES   |
| Cebolla, ajo y pimiento amarillo picados en brunoise.<br>Butifarra cortada en rondeles.<br>Hojas de sachanís limpias.<br>Nogal o toctes limpios.<br>Arroz blanco escogido y lavado. | Arroz con pimiento amarillo y butifarra. | Se puede usar tocino en vez de la butifarra, o nueces por los toctes. |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Arroz especiado con hojas de sachanís.<br>FECHA: 4 de junio de 2012.   |                   |              |         |  |           |            |
|--|-------------------|--------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA   | INGREDIENTES      | U.C          | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 100  | Cebolla           | gr.          | 96      | 96%  | 0,11      | 0,11       |
| 10   | Ajo               | gr.          | 8       | 80%  | 0,04      | 0,03       |
| 150  | Pimiento amarillo | gr.          | 130     | 86,7%  | 0,24      | 0,21       |
| 200  | Butifarra         | gr.          | 194     | 97%  | 2,44      | 2,37       |
| 25   | Sachanís          | gr.          | 14      | 56%  | 0,05      | 0,03       |
| 40   | Toctes            | gr.          | 40      | 100%   | 0,08      | 0,08       |
| 500  | Arroz blanco      | gr.          | 500     | 100%   | 0,55      | 0,55       |
| 150  | Vino blanco       | ml.          | 150     | 100%   | 0,93      | 0,93       |
| 50   | Aceite            | ml.          | 50      | 100%   | 0,22      | 0,22       |
| 10   | Sal               | gr.          | 10      | 100%   | 0,008     | 0,008      |
| 3  | Pimienta          | gr.          | 3       | 100%   | 0,03      | 0,03       |
| CANT. PRODUCIDA: 1516  |                   |              |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 8   |                   | DE: 189,5 gr |         | Costo p porción: 0,57  |           |            |
| TÉCNICAS   |                   |              |         | FOTO:  |           |            |
| <p>Saltear en aceite, el ajo y la cebolla, agregar el arroz, junto al vino y agua, dejar cocinar.</p> <p>En un sartén grande freír la butifarra, incorporar el pimiento amarillo, las hojas de sachanís, luego los toctes junto con el arroz cocido, mezclar y servir.</p> |                   |              |         |  |           |            |



| <br>FACULTAD DE CIENCIAS<br>DE LA HOSPITALIDAD                |                                | <br>UNIVERSIDAD DE CUENCA<br>Cuenca, Ecuador |               |
|--|--------------------------------|---|---------------|
| RECETA: Ensalada de espárragos con mini mozarellas asados y vinagreta de congona.  |                                |   |               |
| MISE EN PLACE  |                                | PRODUCTO TERMINADO  | OBSERVACIONES |
| Espárragos pelados y laminados.<br>Zanahorias peladas y laminadas.<br>Aguacate pelado y cortado en cubitos.<br>Tipo limpio.<br>Congona limpia. | Ensalada de vegetales y queso. | Se puede reemplazar las mini mozzarella con tofu.   |               |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de espárragos con mini mozarellas asados y vinagreta de congona.   |                        |            |         |  |           |            |
|---|------------------------|------------|---------|--|-----------|------------|
| FECHA: 4 de junio de 2012.  |                        |            |         |  |           |            |
| C. BRUTA  | INGREDIENTES           | U.C        | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 300   | Espárragos verdes      | gr.        | 210     | 70%  | 1,00      | 0,70       |
| 150   | Zanahoria              | gr.        | 126     | 84%  | 0,14      | 0,12       |
| 100   | Aguacate               | gr.        | 85      | 85%  | 0,15      | 0,13       |
| 180   | Mini mozarellas        | gr.        | 159     | 88%  | 1,40      | 1,23       |
| 100   | Aceite de oliva        | gr.        | 100     | 100%   | 1,20      | 1,20       |
| 10  | Tipo seco              | gr.        | 10      | 100%   | 0,02      | 0,02       |
| 50  | Congona                | gr.        | 50      | 100%   | 0,10      | 0,10       |
| 100   | Aceite de maíz         | ml.        | 100     | 100%   | 0,44      | 0,44       |
| 50  | Vinagre de vino blanco | ml.        | 50      | 100%   | 0,46      | 0,46       |
| 8   | Sal                    | gr.        | 8       | 100%   | 0,006     | 0,006      |
| 1   | Pimienta               | gr.        | 1       | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| CANT. PRODUCIDA: 825  |                        |            |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 5  |                        | DE: 165 gr |         | Costo p porción: 0,88  |           |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Marinar por una hora los babies mozzarella con aceite de oliva, las hojas de tipo, sal y pimienta; luego asarlo en una parrilla para marcarlo.</p> <p>Preparar la vinagreta, procesar la congona con el aceite de maíz, cernir y en un bowl colocar el vinagre junto con la sal y la pimienta, batir e incorporar el aceite de congona.</p> <p>En un bowl mezclar los espárragos, la zanahoria, los babies mozzarella, el aguacate. Bañar con la vinagreta.</p> |                        |            |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |           |            |



|                               |                              |   |
|---|------------------------------|---|
| RECETA: Zambo, mellocos y brócoli gratinados con tipo.  |                              |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO           | OBSERVACIONES   |
| Zambo pelado, laminado y blanqueado.<br>Melloco cocido y laminado.<br>Brócoli blanqueado y laminado.<br>Hojas de tipo limpias.<br>Queso de hoja laminado<br>Cebolla vitalicia cortada en brunoise | Pastel de vegetales y crema. | Se puede reemplazar la crema de leche por salsa bechamel. |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Zambo, mellocos y brócoli gratinados con tipo.<br>FECHA: 5 de junio de 2012.  |                   |               |         |   |           |            |
|---|-------------------|---------------|---------|---|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES      | U.C           | C. NETA | REND. EST.  | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 300   | Zambo tierno      | gr.           | 210     | 70%   | 0,18      | 0,12       |
| 300   | Mel loco          | gr.           | 300     | 100%  | 0,33      | 0,33       |
| 150   | Brócoli           | gr.           | 127     | 84,6%   | 0,13      | 0,11       |
| 250   | Crema de leche    | ml.           | 250     | 100%  | 0,82      | 0,82       |
| 10  | Tipo              | gr.           | 4       | 40%   | 0,02      | 0,008      |
| 100   | Queso de hoja     | gr.           | 100     | 100%  | 0,96      | 0,96       |
| 50  | Cebolla vitalicia | gr.           | 45      | 90%   | 0,05      | 0,045      |
| 10  | Sal               | gr.           | 10      | 100%  | 0,008     | 0,008      |
| 2   | Pimienta          | gr.           | 2       | 100%  | 0,02      | 0,02       |
| CANT. PRODUCIDA: 970  |                   |               |         |   |           |            |
| CANT. PORCIONES: 8  |                   | DE: 121,25 gr |         | Costo p porción: 0,30   |           |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>En un bowl mezclar la crema de leche, el tipo, la cebolla vitalicia, sazonar con sal y pimienta.</p> <p>En un molde enmantequillado, armar por capas primero el zambo, luego el mel loco, el brócoli, otra vez el zambo y terminar con mel loco, bañar con la salsa anterior, poner las láminas de queso para gratinar. Hornear por 15 minutos a 180°C.</p> |                   |               |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |           |            |



|     |                                     |   |
|---|-------------------------------------|---|
| RECETA: Arroz de cebada con vegetales y cedrón.   |                                     |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO                  | OBSERVACIONES   |
| <p>Arroz de cebada cocinado y cernido.</p> <p>Cebolla blanca y pimiento amarillo cortados en brunoise.</p> <p>Tomate riñón en concasse.</p> <p>Vainitas cortadas y blanqueadas.</p> <p>Piña pelada y cortada en parmentier.</p> <p>Cedrón limpio y cortado en chiffonade.</p> | <p>Arroz de cebada y vegetales.</p> | <p>Se puede reemplazar el arroz de cebada por quinua, cuscus, o arroz blanco.</p> |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Arroz de cebada con vegetales y cedrón.<br>FECHA: 5 de junio de 2012.  |                   |            |         |  |           |            |
|--|-------------------|------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA   | INGREDIENTES      | U.C        | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 200  | Arroz de cebada   | gr.        | 200     | 100%   | 0,15      | 0,15       |
| 50   | Cebolla blanca    | gr.        | 44      | 88%  | 0,05      | 0,05       |
| 75   | Pimiento amarilla | gr.        | 68      | 90,7%  | 0,24      | 0,22       |
| 110  | Tomate riñón      | gr.        | 62      | 56,4%  | 0,12      | 0,07       |
| 150  | Vainitas          | gr.        | 134     | 89,3%  | 0,15      | 0,13       |
| 200  | Piña              | gr.        | 106     | 53%  | 0,20      | 0,10       |
| 10   | Cedrón            | gr.        | 4       | 40%  | 0,02      | 0,008      |
| 30   | Aceite de oliva   | ml.        | 30      | 100%   | 0,36      | 0,36       |
| 10   | Sal               | gr.        | 10      | 100%   | 0,008     | 0,008      |
| 1  | Pimienta          | gr.        | 1       | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| 1  | Curry             | gr.        | 1       | 100%   | 0,009     | 0,009      |
| 1  | Comino            | gr.        | 1       | 100%   | 0,004     | 0,004      |
| CANT. PRODUCIDA: 1050  |                   |            |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 7   |                   | DE: 150 gr |         | Costo p porción: 0,16  |           |            |
| TÉCNICAS   |                   |            |         | FOTO:  |           |            |
| <p>Saltear la cebolla, el pimiento, el cedrón, incorporar el comino, el curry, después las vainitas, el tomate riñón, la piña y el arroz de cebada, salpimentarlos y servir.</p> |                   |            |         |  |           |            |



|     |  |  |
|---|--|--|
| RECETA: Pollo glaseado con sachanís y láminas de oca con flores de espárragos.  |  |  |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO   | OBSERVACIONES  |
| <p>Filete de pechuga de pollo.</p> <p>Cebolla y apio cortados en brunoise.</p> <p>Zumo de naranja y ralladura de la cáscara de naranja.</p> <p>Hojas de sachanís.</p> <p>Ocas limpias y laminadas.</p> <p>Flores de espárragos blanqueadas.</p> <p>Cebolla blanca y ají cortados en juliana gruesa.</p> | <p>Pollo con salsa, flores de espárragos y láminas de oca.</p> | <p>Se puede reemplazar el pollo por pavo o carne de cerdo.</p> |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Pollo glaseado con sachanís y láminas de oca con flores de espárragos.   |                      |          |             |  |                       |            |
|--|----------------------|----------|-------------|--|-----------------------|------------|
| FECHA: 5 de junio de 2012  |                      |          |             |  |                       |            |
| C. BRUTA   | INGREDIENTES         | U.C      | C. NETA     | REND. EST.   | PRECIO U.             | PRECIO C.U |
| 400  | Pechuga de pollo     | gr.      | 400         | 100%   | 3,20                  | 3,20       |
| 120  | Cebolla blanca       | gr.      | 120         | 100%   | 0,13                  | 0,13       |
| 40   | Apio                 | gr.      | 40          | 100%   | 0,03                  | 0,03       |
| 60   | Panela molida        | gr.      | 60          | 100%   | 0,10                  | 0,10       |
| 50   | Pasta de tomate      | gr.      | 50          | 100%   | 0,28                  | 0,28       |
| 200  | Vino tinto           | ml.      | 200         | 100%   | 1,24                  | 1,24       |
| 2  | Naranjas             | Unidades | 2           | 100%   | 0,06                  | 0,06       |
| 20   | Miel de abeja        | gr.      | 20          | 100%   | 0,22                  | 0,22       |
| 10   | Sachanís             | gr.      | 10          | 100%   | 0,02                  | 0,02       |
| 25   | Mantequilla          | gr.      | 25          | 100%   | 0,14                  | 0,14       |
| 200  | Oca                  | gr.      | 170         | 85%  | 0,22                  | 0,22       |
| 100  | Flores de Espárragos | gr.      | 100         | 100%   | 0,43                  | 0,43       |
| 15   | Ají                  | gr.      | 12          | 80%  | 0,03                  | 0,02       |
| 40   | Vinagre              | ml.      | 40          | 100%   | 0,33                  | 0,33       |
| 10   | Mostaza              | gr.      | 10          | 100%   | 0,04                  | 0,04       |
| 20   | Aceite de maíz       | ml.      | 20          | 100%   | 0,08                  | 0,08       |
| 10   | Sal                  | gr.      | 10          | 100%   | 0,008                 | 0,008      |
| 1  | Pimienta             | gr.      | 1           | 100%   | 0,01                  | 0,01       |
| CANT. PRODUCIDA: 894   |                      |          |             |  |                       |            |
| CANT. PORCIONES: 3   |                      |          | DE: 298 gr. |  | Costo p porción: 2,18 |            |
| <b>TÉCNICAS</b><br>Sellar los filetes de pollo en un sartén con un poco de mantequilla, retirar los filetes dorados y en esa misma grasa saltear la cebolla y el apio, después incorporar la panela, dejar que se derrita, añadir la pasta de tomate, el vino, el jugo y ralladura de naranja, dejar reducir. Sazonar con sal, pimienta, miel, sachanís y colocar los filetes en la salsa, cocinar por 5 minutos a fuego lento.<br>Freír las láminas de oca. Mezclar el vinagre, con la mostaza, sal, pimienta y el aceite. En un bowl mezclar las flores de espárragos, la cebolla en juliana y el ají con la vinagreta. Servir la ensalada con el pollo glaseado y la lámina de oca, decorar con la salsa. |                      |          |             | <b>FOTO:</b><br> |                       |            |



|   |  |   |
|---|--|---|
| RECETA: Rodajitas de ternera en salsa de tipo y rollos de quinua con camote.  |  |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO   | OBSERVACIONES   |
| Cebolla, apio y zanahoria cortados en mirepoix.<br>Hojas de tipo limpias.<br>Tomate riñón en concasse.<br>Quinua cocinada.<br>Camote cocinado.                        | Rodajita de ternera con salsa y rollos de quinua rellenos. | Se puede reemplazar las rodajitas por osobuco u otro corte de ternera o res.<br><br>Se puede utilizar vino tinto. |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Rodajitas de ternera en salsa de tipo y rollos de quinua con camote.  |                      |             |         |  |           |            |
|---|----------------------|-------------|---------|--|-----------|------------|
| FECHA: 5 de junio de 2012.  |                      |             |         |  |           |            |
| C. BRUTA  | INGREDIENTES         | U.C         | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 500   | Rodajitas de ternera | gr.         | 425     | 85%  | 1,65      | 1,40       |
| 15  | Harina               | gr.         | 15      | 100%   | 0,02      | 0,02       |
| 5   | Mostaza              | gr.         | 5       | 100%   | 0,02      | 0,02       |
| 70  | Cebolla              | gr.         | 64      | 91%  | 0,08      | 0,07       |
| 50  | Zanahoria            | gr.         | 42      | 84%  | 0,05      | 0,04       |
| 50  | Apio                 | gr.         | 50      | 100%   | 0,04      | 0,04       |
| 100   | Tomate riñón         | gr.         | 64      | 64%  | 0,11      | 0,07       |
| 10  | Tipo                 | gr.         | 10      | 100%   | 0,02      | 0,02       |
| 200   | Vino blanco          | ml.         | 200     | 100%   | 1,24      | 1,24       |
| 500   | Agua                 | ml.         | 500     | 100%   | 0,00      | 0,00       |
| 200   | Quinua               | gr.         | 190     | 95%  | 0,71      | 0,67       |
| 100   | Camote               | gr.         | 90      | 90%  | 0,11      | 0,10       |
| 100   | Queso cheddar        | gr.         | 100     | 100%   | 1,10      | 1,10       |
| 10  | Sal                  | gr.         | 10      | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| 1   | Pimienta             | gr.         | 1       | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| 70  | Mantequilla          | gr.         | 70      | 100%   | 0,38      | 0,38       |
| 1   | Huevo                | unidad      | 1       | 100%   | 0,16      | 0,16       |
| CANT. PRODUCIDA: 1536   |                      |             |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 4  |                      | DE: 384 gr. |         | Costo p porción: 1,33  |           |            |
| TÉCNICAS  |                      |             |         | FOTO:  |           |            |
| <p>Untar la mostaza a las rodajitas de ternera, luego salpimentar y enharinar. En la olla colocar 2/3 de la mantequilla y sellar las rodajitas, retirar y saltear la cebolla, el apio, la zanahoria y el tomate riñón. Agregar el tipo, el vino, el agua y las rodajitas, cocinar a fuego lento por 20 minutos.</p> <p>En un bowl colocar la quinua cocinada, el huevo, la mantequilla derretida y salpimentar, mezclar hasta formar una masa, estirar en un papel de aluminio la quinua y rellenar con el queso y el camote, cerrar el rollo, hornear por 20 minutos a 180°C. Servir las rodajitas con su salsa y los rollos de quinua cortados.</p> |                      |             |         |  |           |            |



|     |   |  |
|---|---|--|
| RECETA: Chuletas de cerdo con cedrón acompañadas con cebada perlada.  |   |  |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO                      | OBSERVACIONES                                |
| Infusión de Cedrón.<br>Chuletas de cerdo lavadas y secas.<br>Cebada perlada cocinada.<br>Cebolla y ajo cortados en brunoise.<br>Champiñones cortada en láminas.<br>Remolacha cortada en paisano y cocinada.<br>Perejil cortado en brunoise. | Chuleta con cebada perlada y vegetales. | Se puede reemplazar por chuletas de cordero. |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Chuletas de cerdo con cedrón acompañadas con cebada perlada.<br>FECHA: 5 de junio de 2012.  |                    |            |         |  |           |            |
|---|--------------------|------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES       | U.C        | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 50  | Cedrón             | gr.        | 50      | 100%   | 0,10      | 0,10       |
| 30  | Vinagre de manzana | ml.        | 30      | 100%   | 0,36      | 0,36       |
| 40  | Panela molida      | gr.        | 40      | 100%   | 0,07      | 0,07       |
| 4   | Chuletas de cerdo  | unidades   | 4       | 100%   | 2,86      | 2,86       |
| 250   | Cebada perlada     | gr.        | 250     | 100%   | 0,36      | 0,36       |
| 80  | Cebolla            | gr.        | 80      | 100%   | 0,09      | 0,09       |
| 10  | Ajo                | gr.        | 10      | 100%   | 0,04      | 0,04       |
| 200   | Champiñones        | gr.        | 184     | 92%  | 1,65      | 1,52       |
| 100   | Remolacha          | gr.        | 68      | 68%  | 0,08      | 0,06       |
| 20  | Perejil            | gr.        | 14      | 70%  | 0,02      | 0,01       |
| 50  | Aceite             | ml.        | 50      | 100%   | 0,22      | 0,22       |
| 5   | Sal                | gr.        | 5       | 100%   | 0,004     | 0,004      |
| 1   | Pimienta           | gr.        | 1       | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| CANT. PRODUCIDA: 1136   |                    |            |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 4  |                    | DE: 284 gr |         | Costo p porción: 1,43  |           |            |
| TÉCNICAS  |                    |            |         | FOTO:  |           |            |
| <p>Hacer una reducción con el cedrón, el vinagre de manzana y panela. Colocar en una placa de horno las chuletas adobadas con sal, pimienta y un poco de aceite. Hornear por 15 minutos, luego bañar con la reducción de cedrón por ambos lados y dejar cocinar por 10 minutos más.</p> <p>Saltear la cebolla, el ajo y los champiñones, luego agregar la cebada cocida y la remolacha, cocinar por 3 minutos más, rectificar la sazón con sal y pimienta, añadir el perejil antes de servir.</p> |                    |            |         |  |           |            |



|   |  |   |
|---|--|---|
| RECETA: Ballotín de pollo con amaranto y salsa de poleo.  |  |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO                                 | OBSERVACIONES                                       |
| Pechugas de pollo fileteadas.<br>Huevo batido.<br>Hojas de poleo limpias.<br>Lechuga seda lavada y troceada.<br>Rábanos limpios y cortados en rebanadas.              | Rebanadas de pollo con salsa y ensalada de fresca. | Se puede optar por pechuga de pavo o lomo de cerdo. |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Ballotín de pollo con amaranto y salsa de poleo.<br>FECHA: 5 de junio de 2012.  |                    |             |         |  |           |            |
|---|--------------------|-------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES       | U.C         | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 500   | Pechuga de pollo   | gr.         | 485     | 97%  | 4,00      | 3,88       |
| 80  | Queso crema        | gr.         | 80      | 100%   | 0,43      | 0,43       |
| 50  | Salami             | gr.         | 50      | 100%   | 0,81      | 0,81       |
| 1   | Huevo              | unidad      | 1       | 100%   | 0,16      | 0,16       |
| 30  | Harina de amaranto | gr.         | 30      | 100%   | 0,32      | 0,32       |
| 40  | Aceite             | ml.         | 40      | 100%   | 0,17      | 0,17       |
| 5   | Hojas de poleo     | gr.         | 1,5     | 30%  | 0,01      | 0,003      |
| 200   | Leche evaporada    | ml.         | 200     | 100%   | 0,78      | 0,78       |
| 200   | Lechuga seda       | gr.         | 170     | 85%  | 0,60      | 0,51       |
| 100   | Rábanos            | gr.         | 90      | 90%  | 0,07      | 0,06       |
| 30  | Vinagre balsámico  | ml.         | 30      | 100%   | 0,31      | 0,31       |
| 15  | Aceite de oliva    | ml.         | 15      | 100%   | 0,18      | 0,18       |
| 7   | Sal                | gr.         | 7       | 100%   | 0,006     | 0,006      |
| 1   | Pimienta           | gr.         | 1       | 100%   | 0,01      | 0,01       |
| CANT. PRODUCIDA: 1100   |                    |             |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 4  |                    | DE: 275 gr. |         | Costo p porción: 1,90  |           |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Salpimentar las pechugas, untar el queso crema y colocar en el centro el salami, enrollar, colocar unos palillos para sujetar, pasar por huevo batido y luego por la harina de amaranto. En un sartén caliente sellar los rollos y llevar al horno por 15 minutos a 175°C. Retirar los palillos y cortar los rollos, reservar.</p> <p>En el sartén del ballotín saltear el poleo y luego agregar la leche evaporada, dejar reducir, salpimentar.</p> <p>Aparte hacer la vinagreta con el vinagre, la sal, la pimienta y el aceite de oliva.</p> <p>En el plato colocar las lechugas con las láminas de rábano bañar con la vinagreta, disponer en el centro los rollos con la salsa de poleo.</p> |                    |             |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |           |            |



|   |  |   |
|---|--|---|
| RECETA: Trucha ahumada con congona y puré de habas con poleo.   |  |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO                     | OBSERVACIONES   |
| Filetes de trucha limpios.<br>Zuquini laminado.<br>Pimiento rojo cortado en juliana.<br>Habas peladas y cocinadas.  | Filete de trucha con vegetales y puré. | Se puede reemplazar el puré de habas por puré de zanahorias o camote. |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Trucha ahumada con congona y puré de habas con poleo.<br>FECHA: 5 de junio de 2012.   |                  |              |         |  |              |               |
|---|------------------|--------------|---------|--|--------------|---------------|
| C.<br>BRUTA   | INGREDIENTES     | U.C          | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO<br>U. | PRECIO<br>C.U |
| 500   | Trucha           | gr.          | 350     | 70%  | 3,43         | 2,40          |
| 75  | Hojas de congona | gr.          | 75      | 100%   | 0,15         | 0,15          |
| 25  | Té verde         | gr.          | 25      | 100%   | 0,05         | 0,05          |
| 100   | Zuquini          | gr.          | 100     | 100%   | 0,08         | 0,08          |
| 100   | Pimiento rojo    | gr.          | 85      | 85%  | 0,37         | 0,32          |
| 100   | Aceite de oliva  | ml.          | 100     | 100%   | 1,20         | 1,20          |
| 300   | Habas            | gr.          | 258     | 86%  | 0,60         | 0,51          |
| 150   | Crema de leche   | ml.          | 150     | 100%   | 0,82         | 0,82          |
| 10  | Poleo            | gr.          | 6       | 60%  | 0,02         | 0,01          |
| 10  | Sal              | gr.          | 10      | 100%   | 0,008        | 0,008         |
| 1   | Pimienta         | gr.          | 1       | 100%   | 0,01         | 0,01          |
| CANT. PRODUCIDA: 826  |                  |              |         |  |              |               |
| CANT. PORCIONES: 4  |                  | DE: 206,5 gr |         | Costo p porción: 1,38  |              |               |
| <b>TÉCNICAS</b><br><br>Colocar en papel encerado los vegetales sazonados con sal, pimienta y aceite de oliva, después el filete de trucha salpimentado. Cerrar y formar un paquete. Colocar en el papel de aluminio las hojas de congona secas y el té verde. Precalentar el horno a 170°C, en un molde con parrilla poner debajo de la parrilla el papel de aluminio con las hojas encendidas y arriba colocar el paquete de trucha y vegetales, tapar el molde con papel de aluminio para conservar el humo, hornear por 10 minutos.<br><br>Procesar las habas cocidas con la crema de leche y el poleo, hasta formar una pasta, salpimentar y añadir aceite de oliva. Servir la trucha ahumada con sus vegetales sobre el puré de habas y poleo. |                  |              |         | <b>FOTO:</b><br><br> |              |               |



|   |   |  |
|---|---|--|
| RECETA: Helado de praliné de tipo.  |   |  |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO  | OBSERVACIONES                                      |
| Decoraciones de chocolate.<br>Couli de mora.<br>Nueces picadas.<br>Hojas de tipo limpias.<br>Leche evaporada fría y batida.<br>Claras y yemas separados.              | Helado con decoraciones de chocolate, salsa roja y tuile. | Se puede reemplazar el tipo por cedrón o sachanís. |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Helado de praliné de tipo.  |                   |          |         | FECHA: 6 de junio de 2012.   |           |            |
|---|-------------------|----------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES      | U.C      | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 350   | Leche             | ml.      | 350     | 100%   | 0,23      | 0,23       |
| 3   | Huevos            | unidades | 3       | 100%   | 0,48      | 0,48       |
| 300   | Azúcar            | gr.      | 300     | 100%   | 0,26      | 0,26       |
| 15  | Maicena           | gr.      | 15      | 100%   | 0,06      | 0,06       |
| 410   | Leche evaporada   | ml.      | 410     | 100%   | 1,60      | 1,60       |
| 60  | Nueces            | gr.      | 60      | 100%   | 0,42      | 0,42       |
| 15  | Tipo              | gr.      | 5       | 33,33%   | 0,03      | 0,01       |
| 50  | Chocolate negro   | gr.      | 50      | 100%   | 0,24      | 0,24       |
| 150   | Mora              | gr.      | 87      | 58%  | 0,43      | 0,23       |
| 80  | Mantequilla       | gr.      | 80      | 100%   | 0,44      | 0,44       |
| 80  | Azúcar impalpable | gr.      | 80      | 100%   | 0,13      | 0,13       |
| 80  | Harina            | gr.      | 80      | 100%   | 0,14      | 0,14       |
| CANT. PRODUCIDA: 1150   |                   |          |         | Costo p porción: 0,41  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 10   |                   |          |         | DE: 115gr.   |           |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Colocar una cacerola y derretir 120gr. de azúcar hasta formar un caramelo, añadir las nueces con las hojas de tipo, colocar el caramelo sobre un silpat, extender, dejar enfriar y procesar hasta obtener una textura fina. Licuar la leche con las yemas, 80gr. de azúcar, la maicena, la sal, después colocar en una ollar y llevar a hervor, retirar y dejar enfriar.</p> <p>Mezclar la leche evaporada con la crema fría y el praliné. Llevar al congelador, cubierto con papel film, hasta que tome consistencia.</p> <p>Para la masa tuile mezclar la mantequilla derretida con el azúcar impalpable, claras de huevo y la harina, refrigerar la masa por 30 minutos, en un silpat colocar la masa en forma de discos muy delgados, hornear a 180°C por 10 minutos. Retirar y dar forma a la masa caliente. Para servir decorar la base con el couli de mora, poner dos quenelles de helado, la tuile y las figuras de chocolate.</p> |                   |          |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |           |            |



|   |  |  |
|---|--|--|
| RECETA: Pastel de sachanís  |  |  |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO                               | OBSERVACIONES  |
| Galletas remojadas en<br>leche aromatizada con<br>sachanís.<br>Couli de frutos rojos.<br>Frutos secos picados.<br>Figuras de chocolate.                               | Cake con frutos secos y<br>figuras de chocolate. | Se puede elaborar un<br>almíbar con sachanís<br>para humedecer el<br>pastel. |

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

| FICHA TÉCNICA DE: Pastel de sachanís  |                      |            |         | FECHA: 6 de junio de 2012.   |           |            |
|---|----------------------|------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES         | U.C        | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 300   | Galletas de vainilla | gr.        | 400     | 100%   | 1,60      | 1,60       |
| 375   | Leche                | ml.        | 450     | 100%   | 0,30      | 0,30       |
| 25  | Sachanís             | gr.        | 25      | 100%   | 0,05      | 0,05       |
| 100   | Azúcar               | gr.        | 100     | 100%   | 0,09      | 0,09       |
| 5   | Bicarbonato de sodio | gr.        | 5       | 100%   | 0,05      | 0,05       |
| 5   | Polvo de hornear     | gr.        | 5       | 100%   | 0,07      | 0,07       |
| 45  | Mantequilla          | gr.        | 45      | 100%   | 0,25      | 0,25       |
| 1   | Huevo                | unidad     | 1       | 100%   | 0,16      | 0,16       |
| 50  | Cerezas              | gr.        | 100     | 100%   | 1,94      | 1,94       |
| 50  | Nueces               | gr.        | 100     | 100%   | 0,70      | 0,70       |
| 50  | Pasas rubias         | gr.        | 100     | 100%   | 0,68      | 0,68       |
| 20  | Mantequilla          | gr.        | 40      | 100%   | 0,22      | 0,22       |
| 30  | Azúcar               | gr.        | 60      | 100%   | 0,05      | 0,05       |
| 30  | Amareto              | ml.        | 60      | 100%   | 0,54      | 0,54       |
| CANT. PRODUCIDA:1344  |                      |            |         |  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 12   |                      | DE: 112 gr |         | Costo p porción: 0,56  |           |            |
| <b>TÉCNICAS</b><br><br>Después licuar la mezcla anterior con la mantequilla, el polvo de hornear, el bicarbonato y el huevo, obtener una masa cremosa, colocar en un molde enmantequillado y enharinado, hornear por 1 hora a 160°C.<br><br>Derretir la mantequilla, saltear los frutos secos, añadir el azúcar, dejar que se derrita, luego incorporar el amareto y flamear.<br>Colocar los frutos secos flameados sobre el pastel y servir. |                      |            |         | <b>FOTO:</b><br><br> |           |            |



|    |  |  |
|--|--|--|
| RECETA: Gelatina de congona con frutas.  |  |  |
| MISE EN PLACE  | PRODUCTO TERMINADO   | OBSERVACIONES  |
| Infusión de congona.<br>Gelatina sin sabor hidratada.<br>Fresas limpias y cortadas en cuartos.<br>Kiwi pelado y cortados en macedonia.<br>Manzana pelada y cortada en gajos.<br>Melón pelado y cortado en gajos pequeños.<br>Chocolate derretido.<br>Couli de mango. | Gelatina con frutas frescas, couli y figuras de chocolate. | Se puede hacer una mezcla de hierbas aromáticas de su preferencia para elaborar la gelatina. |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Gelatina de congona con frutas.   |                |               |         | FECHA: 6 de junio de 2012  |           |            |
|---|----------------|---------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES   | U.C           | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 90  | Congona        | gr.           | 90      | 100%   | 0,18      | 0,18       |
| 1000  | Agua           | ml.           | 1000    | 100%   | 0,00      | 0,00       |
| 100   | Azúcar         | gr.           | 100     | 100%   | 0,09      | 0,09       |
| 250   | Frutillas      | gr.           | 225     | 90%  | 0,40      | 0,36       |
| 150   | Manzana        | gr.           | 120     | 80%  | 0,30      | 0,24       |
| 100   | Kiwi           | gr.           | 90      | 90%  | 0,45      | 0,41       |
| 90  | Gelatina s/s   | gr.           | 90      | 100%   | 1,86      | 1,86       |
| 45  | Pulpa de Mango | gr.           | 45      | 100%   | 0,12      | 0,12       |
| 45  | Azúcar         | gr.           | 45      | 100%   | 0,04      | 0,04       |
| 100   | Melón          | gr.           | 59      | 59%  | 0,16      | 0,09       |
| CANT. PRODUCIDA: 1715   |                |               |         | Costo p porción: 0,24  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 14   |                | DE: 122,5 gr. |         |  |           |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Calentar la gelatina hidratada, mezclar con la infusión de congona y el azúcar, en copas disponer las frutas picadas e incorporar la gelatina tibia, refrigerar por 3 horas o hasta que cuajen.</p> <p>Decorar el plato con la salsa de mango, las frutillas, el melón y las copitas de gelatina.</p> |                |               |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |           |            |



|   |   |  |
|---|---|--|
| RECETA: Delicias de babaco con mousse de cedrón.  |   |  |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO  | OBSERVACIONES                                      |
| Babaco pelado y laminado.<br>Infusión de cedrón.<br>Frutilla cubierta con chocolate.<br>Crema de leche montada.<br>Gelatina sin sabor hidratada.                      | Copa rellena de dulce de babaco, mouse, almíbar y frutilla con chocolate. | Se puede reemplazar el cedrón por sachanís o tipo. |

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

| FICHA TÉCNICA DE: Delicias de babaco con mousse de cedrón.<br>FECHA: 6 de junio de 2012  |                       |             |         |   |              |               |
|--|-----------------------|-------------|---------|---|--------------|---------------|
| C. BRUTA   | INGREDIENTES          | U.C         | C. NETA | REND.<br>EST.   | PRECIO<br>U. | PRECIO<br>C.U |
| 765  | Babaco                | gr.         | 459     | 60%   | 1,00         | 0,60          |
| 400  | Azúcar                | gr.         | 400     | 100%  | 0,35         | 0,35          |
| 200  | Agua                  | ml.         | 200     | 100%  | 0,00         | 0,00          |
| 50   | Cedrón                | gr.         | 50      | 100%  | 0,10         | 0,10          |
| 400  | Crema de leche        | ml.         | 400     | 100%  | 1,31         | 1,31          |
| 22,5   | Gelatina sin<br>sabor | gr.         | 22,5    | 100%  | 0,46         | 0,46          |
| 80   | Frutillas             | gr.         | 80      | 100%  | 0,13         | 0,13          |
| 30   | Chocolate negro       | gr.         | 30      | 100%  | 0,14         | 0,14          |
| CANT. PRODUCIDA: 1360  |                       |             |         |   |              |               |
| CANT. PORCIONES: 8   |                       | DE: 170 gr. |         | Costo p porción: 0,39   |              |               |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Cocinar el babaco con agua y 200gr. de azúcar.<br/>Calentar la gelatina sin sabor y mezclar con la infusión, e incorporar a la crema de leche.<br/>Armar por capas el postre, poner de base el babaco, luego el mousse de cedrón y cubrir con el almíbar de babaco, llevar al refrigerador hasta que cuaje. Decorar con la frutilla con chocolate derretido.</p> |                       |             |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |              |               |



|   |  |  |
|---|--|--|
| RECETA: Sueño de chocolate y poleo.   |  |  |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO   | OBSERVACIONES                              |
| Bizcocho.<br>Infusión concentrada de poleo.<br>Chocolate derretido.<br>Almendras peladas y molidas.<br>Galletas molidas.<br>Couli de mora.                            | Postre de chocolate con almendras, hojas de poleo y couli de mora. | Se puede variar el poleo por cedrón o tipo |

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

| FICHA TÉCNICA DE: Sueño de chocolate con poleo.   |                                |          |            |  | FECHA: 7 de junio de 2012. |            |
|---|--------------------------------|----------|------------|--|----------------------------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES                   | U.C      | C. NETA    | REND. EST.   | PRECIO U.                  | PRECIO C.U |
| 80  | Harina                         | gr.      | 80         | 100%   | 0,07                       | 0,07       |
| 80  | Azúcar                         | gr.      | 80         | 100%   | 0,07                       | 0,07       |
| 4   | Huevos                         | unidades | 4          | 100%   | 0,64                       | 0,64       |
| 450   | Galleta de chocolate con crema | gr.      | 450        | 100%   | 3,04                       | 3,04       |
| 340   | Queso crema                    | gr.      | 340        | 100%   | 1,82                       | 1,82       |
| 30  | Poleo                          | gr.      | 30         | 100%   | 0,06                       | 0,06       |
| 70  | Almendras                      | gr.      | 63         | 90%  | 0,84                       | 0,75       |
| 200   | Chocolate                      | gr.      | 100        | 100%   | 0,97                       | 0,97       |
| CANT. PRODUCIDA: 1130   |                                |          |            |  |                            |            |
| CANT. PORCIONES: 10   |                                |          | DE: 113 gr | Costo p porción: 0,74  |                            |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Procesar las galletas molidas, con el queso crema, las almendras molidas y la infusión de poleo, mezclar. En un aro armar el postre colocar en la base el bizcocho, luego el relleno de chocolate y llevar a la refrigeradora por 30 minutos. Decorar con el chocolate derretido, servir con almendras, hojas de poleo, figuras de chocolate y couli de mora.</p> |                                |          |            | <p><b>FOTO:</b></p>  |                            |            |



|   |                       |  |
|---|-----------------------|--|
| RECETA: Granita de tamarindo y tipo.  |                       |  |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO    | OBSERVACIONES  |
| Pulpa de tamarindo.<br>Almíbar de tipo.   | Granita de tamarindo. | Se puede reemplazar el tamarindo por naranja, mandarina o limón. |

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

| FICHA TÉCNICA DE: Granita de tamarindo y tipo.   |                    |            |         | FECHA: 7 de junio de 2012.   |           |            |
|--|--------------------|------------|---------|--|-----------|------------|
| C. BRUTA   | INGREDIENTES       | U.C        | C. NETA | REND. EST.   | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 100  | Pulpa de Tamarindo | gr.        | 100     | 100%   | 0,34      | 0,34       |
| 10   | Tipo               | gr.        | 10      | 100%   | 0,02      | 0,02       |
| 80   | Azúcar             | gr.        | 80      | 100%   | 0,07      | 0,07       |
| 250  | Agua               | ml.        | 250     | 100%   | 0,00      | 0,00       |
| CANT. PRODUCIDA: 400   |                    | DE: 100 gr |         | Costo p porción: 0,11  |           |            |
| CANT. PORCIONES: 4   |                    |            |         | FOTO:  |           |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Licuar la pulpa de tamarindo con el almíbar de tipo.<br/>Congelar, luego raspar para obtener el granizado de tamarindo y servir en una copa.</p> |                    |            |         |  |           |            |



|   |                      |   |
|---|----------------------|---|
| RECETA: Sorbete de maracuyá con sachanís  |                      |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO   | OBSERVACIONES                             |
| Zumo de maracuyá.<br>Almíbar de sachanís.   | Sorbete de maracuyá. | Se puede reemplazar el maracuyá por taxo. |

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

| FICHA TÉCNICA DE: Sorbete de maracuyá con sachanís.   |              |            |         | FECHA: 7 de junio de 2012.  |           |            |
|---|--------------|------------|---------|---|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES | U.C        | C. NETA | REND. EST.  | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 150   | Maracuyá     | gr.        | 52,5    | 35%   | 0,14      | 0,05       |
| 150   | Azúcar       | gr.        | 150     | 100%  | 0,13      | 0,13       |
| 40  | Sachanís     | gr.        | 40      | 100%  | 0,08      | 0,08       |
| 300   | Agua         | gr.        | 300     | 100%  | 0,00      | 0,00       |
| CANT. PRODUCIDA: 412,5  |              | DE: 103 gr |         | Costo p porción: 0,07   |           |            |
| <p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Mezclar el zumo con el almíbar de sachanís, congelar, luego procesar para obtener un frapé de maracuyá, servir en una copa.</p> |              |            |         | <p><b>FOTO:</b></p>  |           |            |



|   |                    |   |
|---|--------------------|---|
| RECETA: Jugo Mango y congona  |                    |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES   |
| Infusión de congona.<br>Congona limpia.   | Jugo de fruta.     | Se puede reemplazar la congona por cedrón o sachanís. |

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

| FICHA TÉCNICA DE: Jugo Mango y congona.  |                |              |         | FECHA: 7 de junio de 2012.  |           |            |
|--|----------------|--------------|---------|---|-----------|------------|
| C. BRUTA   | INGREDIENTES   | U.C          | C. NETA | REND. EST.  | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 200  | Pulpa de mango | gr.          | 200     | 100%  | 0,54      | 0,54       |
| 20   | Congona        | gr.          | 20      | 100%  | 0,04      | 0,04       |
| 250  | Agua           | ml.          | 300     | 100%  | 0,00      | 0,00       |
| 50   | Azúcar         | gr.          | 50      | 100%  | 0,04      | 0,04       |
| CANT. PRODUCIDA: 550   |                |              |         |   |           |            |
| CANT. PORCIONES: 3   |                | DE: 183,3 gr |         | Costo p porción: 0,19   |           |            |
| <b>TÉCNICAS</b><br><br>Licuar la infusión de congona con la pulpa de mango congelada y azúcar.<br><br>Servir fría. |                |              |         | <b>FOTO:</b><br><br> |           |            |



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Cuenca, Ecuador

**RECETA:** Guanábana con poleo.

| MISE EN PLACE                            | PRODUCTO TERMINADO | OBSERVACIONES                                     |
|--|--------------------|---|
| Pulpa de guanábana.<br>Almíbar de poleo. | Batido de fruta.   | Se puede reemplazar con almíbar de cedrón o tipo. |

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

| FICHA TÉCNICA DE: Guanábana con poleo.   |                    |            |         | FECHA: 7 de junio de 2012.  |           |            |
|--|--------------------|------------|---------|---|-----------|------------|
| C. BRUTA   | INGREDIENTES       | U.C        | C. NETA | REND. EST.  | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 150  | Pulpa de Guanábana | gr.        | 150     | 100%  | 0,51      | 0,51       |
| 15   | Poleo              | gr.        | 15      | 100%  | 0,03      | 0,03       |
| 50   | Azúcar             | gr.        | 50      | 100%  | 0,04      | 0,04       |
| 250  | Agua               | ml.        | 250     | 100%  | 0,00      | 0,00       |
| CANT. PRODUCIDA: 420   |                    |            |         |   |           |            |
| CANT. PORCIONES: 3   |                    | DE: 140 gr |         | Costo p porción: 0,19   |           |            |
| <b>TÉCNICAS</b><br><br>Licuar la pulpa congelada de guanábana con el almíbar de poleo, hasta que se integren bien.<br><br>Servir frío. |                    |            |         | <b>FOTO:</b><br><br> |           |            |



|   |                            |   |
|---|----------------------------|---|
| RECETA: Yogur con frutas y cedrón   |                            |   |
| MISE EN PLACE   | PRODUCTO TERMINADO         | OBSERVACIONES   |
| Almíbar de cedrón.<br>Frutillas cortadas en macedonia.<br>Melón cortado en macedonia.   | Yogurt con frutas picadas. | Se puede reemplazar las frutillas y el melón por las frutas de su elección. |

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

| FICHA TÉCNICA DE: Yogur con frutas y cedrón.  |               |            |         | FECHA: 7 de junio de 2012.  |           |            |
|---|---------------|------------|---------|---|-----------|------------|
| C. BRUTA  | INGREDIENTES  | U.C        | C. NETA | REND. EST.  | PRECIO U. | PRECIO C.U |
| 250   | Yogur natural | gr.        | 250     | 100%  | 0,62      | 0,62       |
| 15  | Cedrón        | gr.        | 15      | 100%  | 0,03      | 0,03       |
| 40  | Azúcar        | gr.        | 40      | 100%  | 0,04      | 0,04       |
| 80  | Agua          | ml.        | 80      | 100%  | 0,00      | 0,00       |
| 40  | Frutilla      | gr.        | 30      | 75%   | 0,06      | 0,05       |
| 50  | Melón         | gr.        | 30      | 60%   | 0,08      | 0,05       |
| CANT. PRODUCIDA: 420  |               |            |         |   |           |            |
| CANT. PORCIONES: 3  |               | DE: 140 gr |         | Costo p porción: 0,26   |           |            |
| <b>TÉCNICAS</b><br><br>Licuar el yogur con el almíbar de cedrón. Servir en una copa y colocar las frutas mezcladas. |               |            |         | <b>FOTO:</b><br><br> |           |            |



## CONCLUSIONES

Al finalizar la investigación y el estudio de las cinco plantas aromáticas endémicas de América. Cedrón (*Aloysia triphylla*), Congona (*Peperomia inaequalifolia*), Poleo (*Bistropogon mollis*), Sachanís (*Tagetes filifolia*) y Tipo (*Micromeria nubigena*), nos han permitido determinar su importancia desde tiempos precolombinos, por su versatilidad tanto como hierbas medicinales, aromáticas e ingredientes indispensables en diversas recetas tradicionales de la gastronomía ecuatoriana.

Su uso se establece por la importancia que tienen en algunas provincias del Ecuador, al continuar con la costumbre de cultivarlas, cosecharlas y emplearlas en la cocina diaria. Tanto las plantas frescas como secas se pueden aprovechar sus beneficios; por sus propiedades curativas son usadas sobre todo para ayudar y mejorar la digestión, calmar dolencias, reconfortar el organismo a través de infusiones, que deben ser tomadas con regularidad para obtener resultados.

Es necesario e importante fomentar su uso dentro de la gastronomía nacional e internacional, ya que aportan nuevos y frescos aromas, permitiendo así variar el uso con las hierbas aromáticas que comúnmente se emplean en la cocina. Además se aprovecharía de su disponibilidad durante todo el año de la mayoría de ellas. Por sus gratos aromas y sabores estas plantas pueden ser utilizadas para elaborar tanto platos de sal como de dulce, aunque en la actualidad su uso ha disminuido ya sea por desconocimiento de las nuevas generaciones, por modificación de las recetas o por la poca disposición de ellas; siendo sustituidas por otras especies introducidas o ingredientes que tienen mayor disponibilidad en el mercado.

Al trabajar con las cinco hierbas aromáticas seleccionadas, se obtuvieron grandes resultados, que junto a los diversos vegetales y géneros empleados se corroboró su versatilidad y potencial culinario.



## RECOMENDACIONES

Valorar los saberes ancestrales de nuestros pueblos, fortalece nuestra identidad y cultura, al manifestarlos se crea conciencia de pertenencia, ayudando así a trascender en el tiempo, por ello es necesario continuar con el estudio de las plantas aromáticas endémicas porque al ser un país altamente diverso, se debe promover la investigación de nuevos productos que solo son de uso interno y en muchos casos hasta desconocidos para la mayoría de los gastronomos.

Esto nos permitirá diversificar y enriquecer aun más nuestra gastronomía, con el uso de nuevos ingredientes aromáticos se podrá experimentar y producir nuevas recetas. Es indispensable emplear las plantas aromáticas en la cocina diaria de manera sistemática, responsable sin afectar o dañar al medio ambiente, impulsando su cultivo y producción de forma orgánica.

A través del trabajo comunitario se puede procesar los aceites esenciales del Cedrón (*Aloysia triphylla*), Congona (*Peperomia inaequalifolia*), Poleo (*Bistropogon mollis*), Sachanís (*Tagetes filifolia*) y Tipo (*Micromeria nubigena*), creando así microempresas que se dediquen a elaborar los extractos de estas plantas para que puedan ser empleadas en la cocina de manera efectiva, o también procesarlas de forma higiénica que permitan ser comercializadas, usadas y conservadas por más tiempo.

Incentivar el conocimiento y uso de las plantas endémicas a las nuevas generaciones de gastronomos, por medio de la investigación, estudio de campo, experimentación, para lograr así resultados que nos permitan aprovechar las diferentes formas y técnicas en las que se pueden utilizar dentro de la gastronomía.



## BIBLIOGRAFÍA

Armendáriz, José. *Procesos de cocina*. Madrid, THOMSON PARANINFO,

2004. 61

Barriga, Franklin. *Los mitos en la región andina*. Ecuador, EDICIONES

IADAP, 1984. 90.

Brack, Antonio y Fernando Bravo. *Perú legado milenario*. Perú, LEGADO S.A.

& UNIVERSIDAD SAN MARTÍN DE PORRES, 2005. pp. 40-180.

Berdonces, José. *Gran enciclopedia de las plantas medicinales*. España,

OCEANO, 2010. pp.138, 389-390, 589, 793-795.

Carrillo, María. "El sabor de la tradición". *Escenarios y actores de la cocina*

*tradicional en el centro histórico de Quito*. Quito, Ediciones UPS /

Ediciones Abya – Yala, 1996. 93-94.

Cordero, Luis. *Enumeración botánica de las principales plantas, así útiles como*

*nocivas, indígenas o aclimatadas, que se dan en las provincias del*

*Azuay y Cañar de la república del Ecuador*. Madrid, AFRODISIO

AGUADO, S. A., 1950. pp. 12-15, 23, 134, 136, 162-164.

De la Torre, Lucia *et al.* *Enciclopedia de las Plantas Útiles del Ecuador*. Quito,

Quito & Aarhus, 2008. pp. 63, 67, 89, 235, 388, 494.



Della, María. *El gran libro de las hierbas*. España, Editorial Planeta, S. A., 2003.

145.

Encalada, Oswaldo. *Diccionario de toponimia ecuatoriana*. Cuenca, Centro

Interamericano de Artesanías – CIDAP/ Universidad del Azuay, 2002.

pp. 30, 104, 494, 935, 1370.

Estrella, Eduardo. *El pan de América: Etnohistoria de los alimentos aborígenes*

*en el Ecuador*. Segunda edición. Quito, Ediciones ABYA – YALA, 1988.

pp. 7, 34, 71, 114, 211, 285, 294, 307.

Fernández de Oviedo, Gonzalo. *Historia general y natural de las indias*. Madrid,

1959. 268

Fried, Michelle. *Comidas del Ecuador. Recetas tradicionales para gente de hoy*.

Quito, 1997. pp. 28-29, 145-146.

Jaramillo, Hernán. "Colorantes naturales en el Ecuador". *Revista del CIDAP*

(Ecuador), 15 (1984): 14-29.

Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social. *Las delicias de antaño*. Quito, 1987.

53-54.

Lombeyda, Guiomar. *De la tierra del Pumin: vivencias y testimonios (de los*



*saberes cotidianos sobre la salud de Guaranda*). Quito, Escuela de Educación y Cultura Andina – EECA/ Universidad Estatal de Bolívar, 1998. 231.

Martínez, Gerardo. *Un relato americano*. Ecuador, 2009. 66.

Morales, F. "Historia General de América". *Manual de Historia Universal*.

Madrid, ESPASA – CALPE, S.A., 1962. 58

Morínigo, Marcos. *Nuevo diccionario de americanismos e indigenismos*.

Buenos Aires, Editorial Claridad, 1998. pp. 88, 107, 109, 480, 559.

Oceano uno color. *Diccionario enciclopédico*. Barcelona, Oceano Grupo

Editorial, S. A., 1996. pp. 92, 235, 343, 347, 746, 1462.

Olivas, Rosario. *La cocina de los Incas, costumbres gastronómicas y técnicas*

*culinarias*. Lima, Universidad de San Martín de Porres/Escuela

Profesional de Turismo y Hotelería, 2006. 96.

Pozuelo, Juan y Miguel Pérez. *Técnicas Culinarias*. Madrid, THOMSON

PARANINFO, 2002. 63-64.

Quer, Font. *Diccionario de botánica*. Barcelona, Editorial Labor, S. A., 1982.

pp. 222, 368, 478.

Quezada, Alberto *et al.* *La práctica médica tradicional*. Cuenca, Publicaciones

del IDICSA, 1992. pp. 390-392, 420-422.



Reinoso, Gustavo. *CAÑARIS E INCAS. Historia y Cultura*. Ecuador, 2006. pp.

173, 175-176, 178-179.

Sagrera, Jordi. *Plantas Medicinales*. Colombia, PROGRAMA EDUCATIVO

VISUAL, S.L., 1991.

Séjourné, Laurette. *América Latina: I – Antiguas culturas precolombinas/*

*colección. Historia Universal siglo XXI*. México, 1972. pp. 96, 115, 117.

Suarez, Melida y Jorge Estevez. *Enseñanza de cocina ecuatoriana*

*internacional y medicina natural casera*. Ecuador. 128.

Vázquez, Nydia. *Nº 20 Cuadernos de Cultura Popular. Homenaje al paladar.*

*Comidas y mistelas tradicionales del Azuay*. Cuenca – Ecuador, CIDAP,  
2004. pp. 80-81, 89.

Vintimilla, Eulalia. *Viejos secretos de la cocina cuencana*. Cuenca – Ecuador,

Derechos Editoriales, 1993. pp. 33, 167-169, 204, 254, 275, 404, 418,  
421, 424-425, 429-430, 498-499.

White, Alan. *Hierbas del Ecuador plantas medicinales*. Quito, Ediciones Libri

Mundi, 1982. pp. 17-18, 114, 287.

*Aristos diccionario ilustrado de la lengua española*. EDITORIAL RAMON

SOPENA, S. A., Barcelona, 1968. pp. 186, 274, 320, 440, 558.



*Delicias del jardín azuayo, 160 recetas de comidas gualaceñas.* Gualaceo,

Universidad Alfredo Pérez Guerrero – UNAP, 2008. 57

*Diccionario de química y de productos químicos.* Barcelona, Ediciones

OMEGA, S. A., 1975. pp. 71, 177-178, 206, 382, 405, 518, 606-607, 722,  
812.

*Diccionario temático de la lengua española.* España, BIBLOGRAF, S. A., 1975.

pp. 300, 303, 305.

*Enciclopedia Universal ilustrado europeo americano.* España, ESPASA –

CALPE, S. A., 1928. 756.

*Esencia cuencana.* Quito, Historia y vida, 1999. 61

*Historia Universal.* Barcelona, Editorial Océano, 2007. 586, 606.

*Multidiccionario de la lengua española ESPASA.* Editorial ESPASA CALPE,

S.A., Madrid, 2005. pp. 13,18-19, 21, 43, 61, 99, 148, 149, 154, 157,  
182, 254, 256, 320, 348, 356, 365, 371.

“**Congona** - *Peperomia congona* Ruiz & Pav. – Piperaceae”. Internet.

[www.ethno-botanik.org](http://www.ethno-botanik.org). Acceso: 10 abril 2012

*Diccionario de la Lengua Española.* Internet. [www.wordreference.com](http://www.wordreference.com). Acceso:

28 julio 2011.



## GLOSARIO

**Adventicia:** Se aplica al órgano o parte de los animales o vegetales que se desarrollan ocasionalmente.

**Aguarongo:** Nombre quichua de la planta *Pourretia pyramidata* R. et P.

**Alcaloide:** Cualquiera de los compuestos orgánicos que se extrae de ciertos vegetales y que tiene propiedades alcalinas, como la nicotina o la heroína.

**Alforja:** Especie de talega abierta por el centro y cerrada por los extremos.

**Altramuz:** Planta cuyo fruto es un grano achatado que se cultiva como alimento para el ganado.

**Anetol:** Alcanfor del anís (Parapropenilanol).

**Asnac-yuyo:** Asnayuyo (nombre quichua y compuesto de *asnag*= hediondo, y *yuyu* = hierba. Hierba hedionda (una especie de chilchil, vid), que se utiliza para aromatizar comidas).

**Ayahuasca:** Bejuco cuyas raíces contienen un principio narcótico similar al de opio. Bebida que preparan los indios poniendo en infusión las raíces mencionadas y que produce peligrosas alucinaciones en quienes la beben.

**Ayllu:** Linaje, casta o familia. Parcialidades en que se divide una comunidad indígena.

**Bateas:** Bandeja o artesa para lavar.

**Bihao - Bijao:** Planta de lugares cálidos y húmedos, de hojas similares a las del plátano, largas hasta de un metro, que se usan para envolver especialmente alimentos, así como para fabricar techos rústicos.

**Boa:** Serpiente pitónida, indígena de América, y la mayor de las conocidas. No es venenosa, pero tiene tanta fuerza que puede matar a un toro enrollándosele. Hay varias especies.



**Borneol:** Alcohol secundario que se obtiene por reducción del alcanfor.

**Canfano – Canfeno:** Hidrocarburo terpénico del cual se obtiene el alcanfor artificial.

**Canuto:** Parte de una caña comprendida entre dos nudos. Cañón de palo, metal u otra materia, corto y no muy grueso, que sirve para diferentes usos.

**Cariofileno:** Forma el componente hidrocarbonado principal del aceite de clavo.

**Carvacrol:** aceite espeso incoloro con olor a timol, se usa en perfumes, fungicidas, desinfectantes, aromatizantes.

**Chontaduro – Chontaruro:** semilla de la planta de la chonta. Se la emplea en la preparación chichas ligeramente fermentadas.

**Chulco:** Nombre quichua de la planta *Oxalis elegans* o caña de ratón.

**Cimeno:** Hidrocarburo aromático, líquido e incoloro, usado como disolvente orgánico.

**Cineol:** Aceite incoloro, de olor alcanforado y picante, sabor refrescante a especias, se usa en productos farmacéuticos, aromatizante, perfumería (Eucaliptol).

**Cipsela:** Nombre dado por BECK a los aquenios procedentes de un ovario inferior y de más de un carpelo, como los de las dipsacáceas y compuestas.

**Citral:** Aldehído no saturado, con cadena ramificada, caracterizado por su olor agradable parecido al del limón.

**Citronelol:** líquido incoloro, con ligero olor a rosa, se usa en perfumería y aromatizante.

**Cucurbita:** Plantas angiospermas dicotiledóneas de fruto carnoso y semilla sin albumen; como la calabaza, el melón y el pepino. Familia de las cucurbitáceas.



**Decocción:** Acción de cocer en agua substancias vegetales o animales. Producto líquido que de este modo se obtiene.

**Esquejes:** Tallo o cogollo que se separa de una planta para injertarlo en otra o para introducirlo en la tierra y que nazca otra nueva.

**Esteras:** Tejido grueso de esparto, juncos, palma, etc., para cubrir partes del suelo.

**Exógeno:** Se dice del órgano que se forma en el exterior de otro, como las esporas de ciertos hongos. Se dice de las fuerzas o fenómenos que se producen en la superficie terrestre.

**Exudados:** Sustancia exudada generalmente de los vasos o capilares sanguíneos o de los tejidos en una inflamación.

**Fasciuladas:** Dícese del órgano cuyas partes están reunidas en haz.

**Fitolito:** Planta fósil o piedra vegetal.

**Flavonoide:** Grupo aromático, pigmentos heterocíclicos que contienen oxígeno ampliamente distribuidos entre las plantas más altas. Constituye la mayoría de los colores, amarillo, rojo y azul de las plantas y frutas.

**Geraniol:** Alcohol primario no saturado, componente principal de las esencias de rosa, palmarrosa y citronela.

**Gúlag:** Nombre cañarí, *gúlag*, una planta de la familia de las poligonáceas, *Rumex longifolius* o Lengua de vaca.

**Hábitat:** Conjunto de condiciones geofísicas en que se desarrolla la vida de una especie o de una comunidad animal o vegetal.

**Hibridación:** Producción de seres híbridos (animal o vegetal procreado por dos individuos de distinta especie).

**Ishpingo: o izhpingo:** Es una especería americana conocida como la flor de la canela o *Acotea quixos*.



**Limoneno:** Carburo de hidrógeno perteneciente a los terpenos.

**Linalol:** líquido incoloro, olor parecido al del aceite de bergamota y del aceite de espliego francés. Se usa en perfumería y aromatizante.

**Llucta:** cenizas de la planta de quinua quemada.

**Mashua:** Nombre quichua de una planta de las oxalis, cuyo tubérculo es comestible.

**Mentona:** Líquido aceitoso incoloro, ligero olor a pipermit, se usa para aromas.

**Milpa:** Sementera de maíz; maizal; mata de maíz.

**Minga:** Ayuda que se ofrece a otro en su trabajo y que se pagará más tarde en la misma forma. El beneficiario da alimentos y bebidas a los ayudantes de modo que el trabajo adquiere los caracteres de una fiesta.

**Nerol:** Líquido incoloro, olor a esencia de neroli, se usa en perfumería y para aromatizante.

**Nopal:** Planta cactácea con tallos aplanados, carnosos, cuyo fruto es el higo chumbo.

**Ñame:** Planta herbácea, originaria de los países tropicales, cuyo tubérculo, parecido a la batata, es comestible.

**Oxidación:** Acción de oxidar (transformar un cuerpo mediante la acción del oxígeno o de un oxidante) o de oxidación.

**Peyote:** Nombre popular de varias plantas cactáceas pequeñas.

**Pulegona:** Cetona que se encuentra en el aceite de poleo y de hedeoma, se usa como intermedio químico y aromatizante.

**Resinas:** Sustancia sólida o de consistencia viscosa y pegajosa que fluye de ciertas plantas, especialmente del pino.



**Saponina:** Nombre común de a varios glucósidos vegetales que, diluidos en agua, producen una espuma parecida a la de los jabones.

**Síncope:** Pérdida repentina del conocimiento y de la sensibilidad, ocasionada por la suspensión momentánea de la función cardíaca.

**Soroche:** Mal de la montaña y de las alturas.

**Taninos:** Sustancia astringente contenida en los troncos de algunos árboles, como el roble y el castaño, que sirve para curtir las pieles.

**Terpineol:** Líquido incoloro o cristales transparentes, olor a lila. Se usa para disolver resinas, perfumes, jabón, desinfectantes, antioxidantes, medicinas, aromatizantes para alimentos.

**Tisana:** Bebida medicinal que resulta del cocimiento ligero de una o varias hierbas.

**Totora:** Especie de anea o espadaña con la que se fabrican embarcaciones, cestos, etc.

**Trance:** Estado en que un médium manifiesta fenómenos paranormales. Estado de suspensión de los sentidos durante el éxtasis místico.

**Tripsacum:** Plantas de la familia de las gramíneas.

**Verdolanga:** Planta herbácea anual, con tallos tendidos, gruesos, jugosos, hojas sentadas, carnosas, comestibles, verdes por el haz y blanquecinas por el envés; flores amarillas, y fruto capsular con semillas menudas y negras.



# ANEXOS

## Anexo 1



**Foto N° 24.** Plántula de Cedrón.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 16 de mayo de 2012.



**Foto N° 25.** Árbol de Cedrón.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 26 de abril de 2012.

## Anexo 2



**Foto N° 26.** Plántula de Congona.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 16 de mayo de 2012.



**Foto N° 27.** Plantas de Congona.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 26 de abril de 2012.

### Anexo 3



**Foto N° 28.** Planta de Poleo.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 10 de junio de 2012.



**Foto N° 29.** Planta de Poleo con flores.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 10 de junio de 2012.

## Anexo 4



**Foto N° 30.** Plantas de Sachanís en el campo.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 20 de abril de 2012.



**Foto N° 31.** Planta de Sachanís.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 20 de abril de 2012.

## Anexo 5



**Foto N° 32.** Planta de Tipo.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 3 de junio de 2012.



**Foto N° 33.** Planta de Tipo con flores.

**Fuente:** Ximena Alvarez S.

**Fecha:** 10 de junio de 2012.