



## RESUMEN

El presente ensayo académico, tiene como finalidad, dar a conocer las bondades gastronómicas de la achira (*Canna edulis*), ya que su utilización se ha dado única; y exclusivamente para la elaboración de panes; y biscochuelos en el Azuay, sobre todo en el cantón Girón, cuna de la achira en la región.

Es por ello que, mediante este ensayo, se sugiere y se propone que es posible utilizar este producto en muchísimas otras alternativas alimenticias, y valorando su rescate gastronómico.

Finalmente, mediante esta tentativa gastronómica, se pretende dar la iniciativa del consumo de la achira en la provincia del Azuay, dicha iniciativa será transmitida mediante la divulgación de cinco nuevas recetas económicas, deliciosas y sobre todo sencillas e innovadoras a base de achira.

**Palabras claves:** achira, *canna edulis*, innovación, deliciosa, Azuay, gastronomía, rescate, panes, biscochuelos, Girón.



## ABSTRACT

This academic essay, is purpose, to publicize the benefits Gastronomic achira (*Canna edulis*), and whereas their use only if given, and only in the preparation of breads; and sweetbreads in Azuay, especially in the Giron city, cradle of achira in the region.

That is why using this assay, suggests and proposes that this product can be used in many other food choices and valuing your culinary rescue.

Finally, through this attempt gastronomic initiative aims to give achira consumption in the province of Azuay, the initiative will be transmitted through the dissemination of economic recipes 5 new, delicious and above all simple and innovative achira based.

**Keywords:** canna, *Canna edulis*, innovation, delicious, Azuay, food, rescue, breads, sweetbreads, Girón.



## ÍNDICE

<b>Resumen/Palabras claves.....</b>	<b>1</b>
<b>Abstract/Key words.....</b>	<b>2</b>
<b>Autoría.....</b>	<b>5</b>
<b>Dedicatoria.....</b>	<b>8</b>
<b>Agradecimiento.....</b>	<b>9</b>
<b>Introducción.....</b>	<b>10</b>
<b>SECCIÓN 1</b>	
<b>Achira, generalidades e historia.</b>	
<b>1.1 Generalidades.....</b>	<b>11</b>
<b>1.2 Descripción.....</b>	<b>12</b>
<b>1.3 Características.....</b>	<b>13</b>
<b>1.3.1 Sistema radical.....</b>	<b>13</b>
<b>1.3.2 Rizomas y sus yemas.....</b>	<b>14</b>
<b>1.3.3 El tallo.....</b>	<b>16</b>
<b>1.3.4 Sistema foliar.....</b>	<b>16</b>
<b>1.3.5 Inflorescencia.....</b>	<b>17</b>
<b>1.4 Historia u origen.....</b>	<b>18</b>
<b>1.4.1 Histórico.....</b>	<b>18</b>
<b>1.4.2 Arqueológico.....</b>	<b>18</b>
<b>1.4.3 Botánico.....</b>	<b>18</b>
<b>1.4.4 Lingüístico.....</b>	<b>18</b>
<b>SECCIÓN 2</b>	
<b>Cocina de Vanguardia y el desarrollo de su historia.</b>	
<b>2.1 Generalidades.....</b>	<b>21</b>
<b>2.2 La gastronomía y el desarrollo de su historia.....</b>	<b>21</b>
<b>2.2.1 Antecedentes.....</b>	<b>21</b>
<b>2.2.2 Evolución de la gastronomía.....</b>	<b>22</b>
<b>2.2.2.1 Edad antigua.....</b>	<b>22</b>



2.2.2.2 Mesopotamia.....	22
2.2.2.3 Egipto.....	23
2.2.2.4 Los hebreos.....	23
2.2.2.5 Persia.....	23
2.2.2.6 China.....	23
2.2.2.7 Grecia.....	24
2.2.2.8 Roma.....	24
2.2.2.9 Imperio bizantino.....	25
2.2.2.10 Edad media.....	25
2.2.2.11 Edad moderna.....	26
2.2.2.12 Edad contemporánea.....	26

### **SECCIÓN 3**

**Propuesta de cinco recetas novedosas a base de achira.**

3.1 Achira gratinada al curry.....	29
3.2 Sango de achira con pollo.....	31
3.3 Helado gourmet de achira.....	33
3.4 Ceviche de achira.....	34
3.5 Achiras rellenas.....	35

### **SECCIÓN 4**

**Análisis críticos y reflexiones, de los contenidos del ensayo de la achira con cocina de vanguardia.**

4.1 Análisis y reflexiones alrededor de la achira y la gastronomía.....	36
Conclusiones.....	38
Recomendaciones.....	39
Bibliografía.....	40
Glosario.....	42
Anexos.....	46
Índice de Tablas.....	48
Índice de Figuras.....	49



## AUTORÍA



Universidad de Cuenca

Yo, Jhonson Alberto Morocho Gordillo, autor del trabajo de graduación "LA ACHIRA Y SU APLICACIÓN EN LA COCINA DE TENDENCIA VANGUARDISTA.", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, febrero 2013.

Jhonson Alberto Morocho Gordillo.  
0704646215



**Universidad de Cuenca**

Yo, Jhonson Alberto Morocho Gordillo, autor del trabajo de graduación "LA ACHIRA Y SU APLICACIÓN EN LA COCINA DE TENDENCIA VANGUARDISTA.", 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 GASTRONOMIA 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.

Cuenca, febrero 2013

  
Jhonson Alberto Morocho Gordillo.  
0704646215



Universidad de Cuenca

## **UNIVERSIDAD DE CUENCA**



### **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**

### **CARRERA DE GASTRONOMÍA**

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

**“LA ACHIRA Y SU APLICACIÓN EN LA COCINA DE TENDENCIA  
VANGUARDISTA.”**

**Autor:**

**JHONSON ALBERTO MOROCHO GORDILLO.**

**Director del Curso de Graduación:**

**Ing. Santiago Carpio Á.**

**Cuenca, febrero de 2013**



## DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado en primer lugar a DIOS, creador de todas las cosas, quien me ha permitido poder terminar con éxito mi profesión.

Así mismo a mis padres Ángel y Mariana, amigos entrañables que con su apoyo, cariño y comprensión han sabido guiarme por el buen sendero de la vida y, gracias a quienes puedo terminar mi carrera y obtener esta profesión.

A mis maestros, por su paciencia y motivación de enseñar y transmitirme sus conocimientos para el desarrollo de mi formación profesional.

Finalmente, a mis hermanos y hermanas, por su apoyo sincero; a mi tío Rafael por ser un amigo en momentos difíciles; y gracias a ti Olger por estar siempre a mi lado.



## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco en primer lugar a Dios, por guiar mi camino en cada paso que doy y por iluminar mi mente, y colocar en mi camino a aquellas personas que han desarrollado en mí conocimientos durante el período de formación profesional.

Agradecer cada día y siempre a mi familia por el esfuerzo que ellos han realizado para cristalizar un sueño, su apoyo en mis estudios, de ser así no hubiese sido posible la culminación de una carrera profesional.



## INTRODUCCIÓN

Hoy en día; la achira en el Ecuador, se ha convertido en una planta con fines ornamentales, en muchas ciudades se ha visto esto, lo cual solo nos hace pensar en el desperdicio de una identidad, una cultura, una tradición y una gastronomía ricas y propias de este hermoso país.

En la sierra norte del país, esta planta solo se ha limitado a la producción de envueltos sean estos, tamales y quimbolitos; sin embargo en la región austral del país específicamente en las provincias de Azuay y Loja, se están aprovechando los cornos, bulbos o rizomas de esta planta, para la obtención de almidón o como fruto propio de la misma, en la fabricación de pasteles como biscochuelos.

Es por ello que, tomando esta iniciativa gastronómica, y sabiendo que esta planta provee de un material rico y nutritivo, se logrará en este ensayo el desarrollo de cinco recetas con tendencia de ser innovadoras en la mente de las personas.

Hay que decir de antemano, que vanguardia, no hace referencia solo a cocina molecular, sino a las tendencias o corrientes gastronómicas; así como la cocina novoandina, o la cocina de las abuelas, o el slow food, tomando en cuenta esto, se justifica el desarrollo del presente trabajo académico tipo ensayo.



## SECCIÓN 1

### Achira, generalidades e historia.

#### 1.1 Generalidades

La achira, es una planta que, según historiadores e investigadores, fue cultivada desde hace once siglos por parte de los Incas, y que por medio de la conquista de los territorios del antiguo Imperio del Tahuantinsuyo, se dio a conocer esta planta en todo el territorio en mención, y que fue Colombia el lugar desde donde se dispersó por toda la región.

Hoy en día, sabemos que se cultiva en los países andinos como: Colombia; Ecuador; Perú; y, Bolivia; además de ellos esta Venezuela; y Brasil; y; otras regiones del mundo como: Asia, África y la Polinesia. [Caicedo, Rozo y Guillermo Rengifo. *La Achira: Una cultura milenaria herencia de nuestros aborígenes, alternativa agroindustrial para áreas de economía campesina*. Bogotá, Produmedios, 2003. 13-75]

Sin embargo, en el Ecuador su cultivo esta dado solo en minifundios o huertos familiares, en los cuales se obtiene el rizoma o su almidón para el autoconsumo.

Aportando un poco de historia; según Diego Palomino, capital del ejército de Pizarro, en 1549 hace una breve pero específica descripción de la achira mencionando lo siguiente; que es una planta cultivada por los Incas, conjuntamente con otras plantas como: camote; yuca; y, racacha; maíz, guayaba; lúcuma; caimito; y, jagua; y posteriormente Bernabé Cobo en 1609 describe a la achira de la siguiente forma: planta de flores rojizas, muy bellas, su raíz es grande y blanca como un nabo, pero no es tierno como éste. [SEMINARIO, Juan. *Origen de las raíces andinas*. Perú, 1993, págs. 19-20.]



La achira, es conocida en diferentes países como se mencionó; pero así mismo con otros nombres siendo así; en Colombia es conocida como sagú o chisgua; en Venezuela como maraca o capacho; en Ecuador y Perú como achera, achira, chuno, o atzera; en Brasil como birí.

## 1.2 Descripción.

La achira, es una Escitamíneas, de la familia de las Cannaceae; muchas cannas son solo de índole ornamental por sus bellas flores, sin embargo es la *Canna edulis*, de la cual se obtiene el almidón; a la *Canna edulis* se la puede encontrar con los siguientes sinónimos para no confundirse ellos son: *Canna rubicaulis* Link, *Canna esculenta* Lodd, *Canna indica* Ruiz.

Esta planta es de raíz robusta, crece en buena parte de climas; y suelos por su fácil propagación, no posee muchas plagas, ni enfermedades; su cosecha es similar a la de la papa.



Figura 1

Fuente: MORENO, Gilberto. *Proyecto de producción del cultivo de sagú*. Colombia, 2006.

Las Cannas, presentan las siguientes características:



- ❖ Rizomas o bulbos, algo cilíndricos de 5-20 cm de largo, por 3-12 cm de ancho, su superficie es imperfecta, tiene surcos transversales; su parte inferior contiene raicillas blancas; y de su apéndice un pseudotallo, las hojas y el vástago floral.
- ❖ Los tallos tienen una altura de 0.40 – 2.5 m de altura, en toda su extensión contiene las vainas envolventes de las hojas.
- ❖ Las hojas de 11 a 60 cm de longitud y 9.5 a 40 cm de ancho.
- ❖ Las flores son rojas por dentro y anaranjadas por fuera; y su forma es simple o bifurcada.
- ❖ Los frutos son capsulas o capullos que contienen unas semillas negras.

### **1.3 Características.**

Es importante continuar con la mención de la achira en cuanto a sus características, para con ello seguir los puntos en las fases de establecimiento y explotación del cultivo; así como del medio ambiente en el que se desarrollan tales como: el suelo; el agua; los nutrientes; las malezas; las enfermedades y plagas.

La achira posee un sistema radical; sus rizomas, el tallo, el sistema foliar y su inflorescencia que dan origen a las semillas.

#### **1.3.1 Sistema radical.**

Es una red, formada por raíces de diferente forma; cilíndrica, fasciculada, fibrosa, blanca, etc.; que salen de la parte inferior del rizoma de manera irregular en pares o individuales. Es considerado una raíz primaria, ya que le siguen o parten de ella raíces laterales secundarias y terciarias.

El color de estas es blanco a pardo amarillento. Está dimensionado de acuerdo a su textura, el tipo de suelo en el que se cultivó; su grosos en cambio al tamaño del rizoma. 2 [Caicedo, Roza y Guillermo Rengifo. *La*



*Achira: Una cultura milenaria herencia de nuestros aborígenes, alternativa agroindustrial para áreas de economía campesina.* Bogotá, Produmedios, 2003. 13-75]



Figura 2.

Fuente: Caicedo, Rozo y Guillermo Rengifo. *La Achira: Una cultura milenaria herencia de nuestros aborígenes, alternativa agroindustrial para áreas de economía campesina*

### **1.3.2 Rizomas y sus yemas.**

Tienen forma de trompo, de base ancha, miden 15 cm de largo por 3 – 12 cm de ancho.

Al corte transversal, tiene forma de banano, describiéndose la corteza es fuerte y su parte interna mas suave, abundante en almidón; en sus bordes contiene las yemas o brotes que a su debido momento originarán las ramas o tallos de la planta; cuando el rizoma es cónico se dan 3 brotes; si éste es oval se dan 2, muchas de las veces cuando estos brotes no se desarrollan por completo es porque ellos están destinados a servir de semilla para la siguiente plantación. 2 [Caicedo, Rozo y Guillermo Rengifo. *La Achira: Una cultura milenaria herencia de nuestros aborígenes, alternativa agroindustrial para áreas de economía campesina.* Bogotá, Produmedios, 2003. 13-75]



Figura 3

Fuente: Caicedo, Rozo y Guillermo Rengifo. *La Achira: Una cultura milenaria herencia de nuestros aborígenes, alternativa agroindustrial para áreas de economía campesina*



Figura 4.

Fuente: Caicedo, Rozo y Guillermo Rengifo. *La Achira: Una cultura milenaria herencia de nuestros aborígenes, alternativa agroindustrial para áreas de economía campesina*

Sin restarle importancia, a continuación se adjunta una tabla de composición química de la raíz de la achira, por cada 100 gramos de materia seca.

Agua	70 g
Carbohidratos	25.7 g
Proteínas	2.7 g
Fibra	0.8 g
Calorías	126
Lípidos	0.1 g
Almidón	16 g
Vitamina A	8 mg
Calcio	35 mg
Hierro	9.3 mg
fósforo	33 mg

Tabla 1: composición química de la raíz de achira.

Fuente: MORENO, Gilberto. *Proyecto de producción del cultivo de sagú.*



### 1.3.3 El tallo.

Los tallos de la achira (Cannáceas); son erguidos y simples; miden entre 0.41 y 1.77 m de altura, ellos están cubiertos por vainas envolventes de las hojas que serán de color verde o morado según la zona de cultivo y el suelo del mismo; de su extremo superior brota el racimo floral. 2 [Caicedo, Rozo y Guillermo Rengifo. *La Achira: Una cultura milenaria herencia de nuestros aborígenes, alternativa agroindustrial para áreas de economía campesina*. Bogotá, Produmedios, 2003. 13-75]



Figura 5

Fuente: Fuente: Caicedo, Rozo y Guillermo Rengifo. *La Achira: Una cultura milenaria herencia de nuestros aborígenes, alternativa agroindustrial para áreas de economía campesina*

### 1.3.4 Sistema foliar.

Hace referencia a las hojas, sus vainas son envolventes, y cubren por completo al tallo, sus dimensiones están entres los 11 a 60 cm de largo por 9.5 a 40 cm de ancho. Su color es verde pálido a morado, y con bordes oscuros, su base es redondeada. 2 [Caicedo, Rozo y Guillermo Rengifo. *La Achira: Una cultura milenaria herencia de nuestros aborígenes, alternativa agroindustrial para áreas de economía campesina*. Bogotá, Produmedios, 2003. 13-75]



Figura 6

Fuente: Fuente: Caicedo, Rozo y Guillermo Rengifo. *La Achira: Una cultura milenaria herencia de nuestros aborígenes, alternativa agroindustrial para áreas de economía campesina*

### 1.3.5 Inflorescencia.

La inflorescencia, es la parte terminal de la planta de achira, se refiere a la flor de la misma; compuesta por estambres estériles, petaloides, corola poco extendida, el tubo es más corto que los sépalos, sus pétalos son de tonalidades que van de rojas a amarillas, pasando por naranjas. Su fruto está compuesto por tres valvas en los que contiene las semillas, mal llamadas así ya que no son usadas para la germinación de la planta. 2 [Caicedo, Rozo y Guillermo Rengifo. *La Achira: Una cultura milenaria herencia de nuestros aborígenes, alternativa agroindustrial para áreas de economía campesina*. Bogotá, Produmedios, 2003. 13-75]



Figura 7

Fuente: RODRÍGUEZ, Gonzalo et al. *El almidón de achira o sagú (canna edulis Ker)*



Figura 8

Fuente: RODRÍGUEZ, Gonzalo et al. *El almidón de achira o sagú (canna edulis Ker)*

#### **1.4 Historia u origen.**

No existen fuentes claras y fidedignas acerca del origen de la achira en la alimentación, y cultivo humanos. Sin embargo, en este apartado de la sección, se hará hincapié en que, la historia u origen del la achira, en la región sudamericana, se fundamenta en cuatro puntos importantes, a continuación mencionados.

##### **1.4.1 Histórico.**

Aquí, solo se menciona sobre el conocimiento, y uso de las raíces andinas, después de la conquista; ya que documentos pre-colombinos; quipus; o códices; no se han preservado adecuadamente y con ello se pierde la información requerida para dicho campo investigativo; además los cronistas de la época no hacían una referencia clara de las plantas de la región, y en algunos casos mezclaban la descripción de una planta con otra, provocando confusión en cuanto al conocimiento de las mismas. 15 [SEMINARIO, Juan. *Origen de las raíces andinas*. Perú, 1993]

##### **1.4.2 Arqueológico.**

En este sentido, se enfatiza al Perú, como un país rico en vestigios arqueológicos, sobre todo, en la zona de la costa peruana.; y se menciona al



Ecuador en su Cultura Valdivia (4000 a 2350 AC) que en el período formativo temprano se cultivaban entre otras: habilla blanca; frejol común; papa china; camote; y a finales de este período el maíz. 15 [SEMINARIO, Juan. *Origen de las raíces andinas*. Perú, 1993]

#### **1.4.3 Botánico.**

Enfatiza su análisis en la determinación de los parientes más cercanos a la planta en estudio, ya que se deben hacer relaciones filo-genéticas, que ayuden a determinar si la planta en mención proviene de plantas silvestres o de especies cultivadas por hibridación; y no ser progenitoras de ella. 15 [SEMINARIO, Juan. *Origen de las raíces andinas*. Perú, 1993]

#### **1.4.4 Lingüístico.**

A raíz, de la conquista española, muchos de los productos y plantas encontradas en el territorio incaico, fueron descritas como comunes por parte de los conquistadores, dicha similitud era tal a las encontradas en las Antillas, México y Centro América; de donde se introdujeron los nombres de algunos de los productos como: ají, caigua, guanábana, guayaba, maíz, yuca, camote, tomate, zapote, jíquima; y la presión de la cultura dominante condujo a la adopción de estos nombres y pérdidas de los autóctonos como es el caso de sachatomate que fue impuesta por berenjena por parte de los conquistadores.

En definitiva, ningún medio permite esclarecer cual fue el centro o centros de origen de cada especie, es por ello que queda mucho por descubrir y entrañar los misterios de las culturas precolombinas en términos de domesticación y cultivo de plantas. 15 [SEMINARIO, Juan. *Origen de las raíces andinas*. Perú, 1993]



Figura 9  
Fuente: CORPOICA.

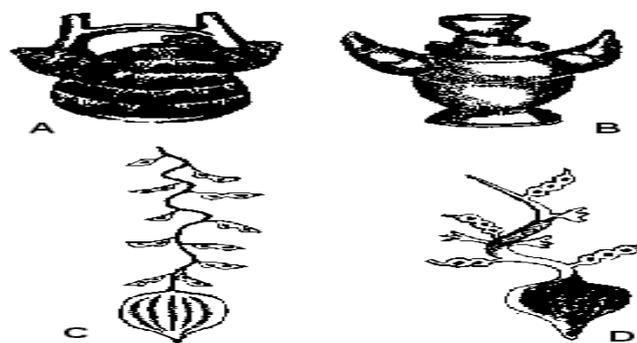


Figura 10  
Representaciones fitomorfológicas en el Perú: A. Representación de achira en cerámica Nazca; B. Representación de achira en cerámica Chimú; C y D. Representaciones de jícama en el arte Nazca.  
Fuente: SEMINARIO, Juan. *Origen de las raíces andinas*.



## SECCIÓN 2

### **Cocina de vanguardia y el desarrollo de su historia.**

#### **2.1 Generalidades.**

La cocina de vanguardia, es una corriente o tendencia gastronómica, que viene desarrollándose a partir del descubrimiento y aplicación de la cocina o gastronomía, hoy en día, existen tantas tendencias como gastronomos (chefs), tendencias como la cocina al vacío; cocina novoandina, cocina molecular, slow food, cocina de las abuelas; etc.; en fin un sinnúmero de técnicas y tendencias novedosas, que solo dependen ellas del gusto y aplicación de las personas, para permanecer en el transcurso del tiempo, y no decaer como tales o ser olvidadas casi por completo, como lo fue el caso de la cocina de las abuelas o la cocina ancestral; hoy en tendencia a ser rescatadas e innovadas y sencillamente reconocidas.

#### **2.2 La gastronomía y el desarrollo de su historia.**

##### **2.2.1 Antecedentes.**

La evolución de la gastronomía, va de la mano con el desarrollo de las civilizaciones; siendo así como ejemplos; los romanos con los tratados de cocina tales como Apicius o Columela; así también los chinos e incas; que dejaron sus vestigios importantes, tanto así que la cocina peruana es de las más apreciadas en el continente latinoamericano.

Del continente americano, fueron llevados hacia distintas partes del mundo: el tomate, papa, pimientos o chiles; así mismo en la antigüedad ya Francia contaba con pautas importante de etiqueta que perduran hasta nuestros días.



## **2.2.2 Evolución de la gastronomía.**

La gastronomía, como la conocemos hoy en día, fue dada gracias a la revolución francesa, en donde luego del derrocamiento de la monarquía en ese país, surge como necesidad, la implementación y adecuación de un lugar en donde las personas puedan alimentarse y con ello nace la palabra “restaurante”, del primero que se tiene registro fue creado en París, en 1765, en la Rue du Poulies; en donde había una mención que decía textualmente lo siguiente: “venid a mi, hombre de estómago cansado, y yo os saciaré” 8 [Internet:[http://moodle.unid.edu.mx/dts\\_cursos\\_md/ADI/GT/IG/IG01/IG01Lectura.pdf](http://moodle.unid.edu.mx/dts_cursos_md/ADI/GT/IG/IG01/IG01Lectura.pdf)]

Ahora, se anota que la evolución de la cocina viene desde los tiempos en que las civilizaciones tomaban ya forma de organización social y establecidas en un determinado espacio territorial, a continuación se mencionan algunas de ellas y se describe los puntos más importantes en cada una de ellas.

### **2.2.2.1 Edad antigua.**

Dada por la aparición del fuego, que permitía que alimentos de dureza, puedan ser blandos y suaves; así, como el desarrollo de las civilizaciones que descubrieron la fundición de metales, y con ello la implementación del comercio fomentando la comunicación. De la misma forma; el desarrollo de la agricultura y la domesticación animal, contribuyeron a la obtención de variedad de productos dando una vida más sana a sus habitantes.

### **2.2.2.2 Mesopotamia.**

De lo anteriormente descrito, se dice que fue en la Mesopotamia antigua, en donde se implantaron; ya su alimentación estaba basada en cereales como el trigo, cebada y mijo; leguminosas entre ellas, lentejas y garbanzos; y tanto



vegetales como frutas; cebolla, pepino, calabaza, durazno, melón, almendras, etc. Fue aquí, en donde se extrajo el primer aceite vegetal a base de sésamo o ajonjolí; y sus derivados cárnicos los obtenían de pescado, cabra, caballo y camello.

### **2.2.2.3 Egipto.**

Fueron los primeros en la elaboración del pan, descubrieron la fermentación en vino y cerveza; su alimentación estaba basada en cereales y vegetales, algo importante en ellos también fue el descubrimiento de lo que hoy conocemos como fois gras. La cebolla era considerada sagrada para los antiguos egipcios.

### **2.2.2.4 Los hebreos.**

Luego del éxodo de Egipto, los judíos o israelitas, eran nómadas; hasta establecerse en la ciudad de Ur, perteneciente a Egipto y posteriormente a Canaán su tierra prometida. Durante su éxodo, se implantaron las leyes mosaicas o Sagradas escrituras, que rigen la conducta y la espiritualidad del acto del comer, y con ello nacen los alimentos Kosher, entre los mas usados estaban; leguminosas y hortalizas, oveja, codorniz, pescado, vaca y cabra, mantequilla, leche y miel; y en los días de Pascua se daba pan sin levadura. Eran buenos anfitriones, se lavaban las manos antes de comer y los pies en ocasiones especiales.

### **2.2.2.5 Persia.**

Creado por la unión de dos pueblos; los medos y persas; se introdujo ya el arroz a su dieta; así como también el pan, vegetales, pollo, rinoceronte, asno, pavo, pato, camello, cebrá, avestruz; se dice que fue en Persia en donde se dieron los primeros banquetes públicos, en donde se daba vino.



### **2.2.2.6 China.**

Se consumía, trigo, mijo, y arroz; además la soja, coco, melón, azafrán, jazmín; se consumían las carnes a la brasa como pollo, elefante, rinoceronte, buey, oso, entre otras con miel; y derivados de aguardiente de arroz; el tofú y el té.

### **2.2.2.7 Grecia.**

Surgió aquí, la primera escuela de gastronomía y su remuneración era bien pagada; se consumían carnes de cabra y cordero; y derivados como; morcillas y quesos; aves como el pato, ganso y pavos reales, a los cuales cebaban para obtener su fois gras, técnica que venia desde Egipto, de los mariscos, el pulpo es si insignia hasta nuestros días. Tenían en su alimentación el vino, hierbas aromáticas, miel; el pan que era fundamental y de ello se sabe que crearon 72 tipos de panes, perfeccionando la panificación. Introdujeron la conservación de alimentos en aceite y sal. Implantaron horarios de comida; dando origen a los symposium, que consistían en un banquete a dos tiempos, dado por un plato fuerte y un postre.

### **2.2.2.8 Roma.**

Dado que Roma fue uno de los imperios más grandes del mundo, trajo consigo el intercambio cultural y alimenticio en la región que conformaba su territorio. Su alimentación al igual que las anteriores se basaba en pan, vegetales y frutas, sin embargo se le añade; el uso de especias y hierbas, el tocino, embutidos y huevos. Fueron grandes anfitriones, su lujo era el exceso, sus vajillas de oro y plata, copas con incrustaciones de piedras preciosas, aquí por primera vez se menciona el uso de los manteles en las mesas y el uso de la servilleta; comían recostados cinco veces al día, como la comida era un lujo y comer y beber en exceso mucho más, surgieron en



esta época los vomitorios, que consistían en provocarse el vómito usando plumas de aves, una vez realizado esto se continuaba con el banquete.

#### **2.2.2.9 Imperio Bizantino.**

Luego de Roma, surge un Imperio oriental de religión católica, dado que fue el centro del comercio, permitió esto el intercambio cultural y alimenticio con países como China y la India, de donde provenían los pistaches, el caviar, las rosas, fideos, azúcar, las especias, las carnes como el cabrito, cordero, lechones, pescados, y quesos. Surgieron avances en la elaboración de buñuelos, dulces y bizcochos; así como jaleas y conservas de mermeladas de frutas.

#### **2.2.2.10 Edad Media.**

Con la caída del Imperio romano, surge la división de tierras y tras ello las comunicaciones y comercio casi desaparecen, trayendo como consecuencia una alimentación pobre y limitada, basada en pan, hortalizas y embutidos, representantes de este período. Se usaban mucho las especias en abundancia, para opacar el sabor rancio de algunos alimentos. Las medidas protocolarias de antes, tuvieron en este periodo un alto incluso un retroceso, ya que se comía sin cubiertos, es decir se usaban los dedos, los restos de comida se tiraban bajo la mesa a fin de que los perros se las terminaran; los manteles y servilletas se usaban solo en ocasiones especiales y en las casas de los nobles de la época. Finalmente poco a poco con el pasar del tiempo se fueron implementando manteles finos y vajilla de diferente índole como: barro, oro y plata. Los monjes en esta época, fueron los artífices de la gastronomía de la época, desarrollaron los destilados (Benedictine y Chartreuse), mejoró la producción de vinos dando origen al champagne. España tuvo una connotación extra en este periodo, ya que sufrió la invasión y conquista árabe y con ello la influencia en la gastronomía, trayendo con



ello, el arroz, azúcar, frutos secos, etc.; expandiendo por toda la región; hasta la llegada a América.

#### **2.2.2.11 Edad Moderna.**

En esta edad, se da énfasis a la sabiduría de las culturas antiguas, la investigación científica, el desarrollo de las artes y las humanidades. Es en esta época que se da el intercambio cultural hacia el Nuevo Mundo (América), trayendo consigo un enriquecimiento europeo y además el nacimiento de las culturas mestizas. Fue en Italia en donde nació la culinaria que conocemos hasta nuestros días, en donde la comida era ya refinada y en porciones ya pequeñas; influenciadas por Da Vinci; sin embargo; esto se desarrollo en la Francia del siglo XVI por Catalina de Medici; quien ya agrega a sus banquetes ragouts, salsas, preparaciones base de huevos, potajes, bisques y volovanes; se implanto el servicio a la mesa, la utilización de cubiertos finos, platos de porcelana y cristalería de Venecia; se implantaron normas para la mesa y se introdujo la utilización del tenedor. El reinado español, tras la colonización de América, da a conocer los productos traídos desde tierras lejanas como: la papa, el tomate, y cacao, con lo que nace el chocolate, extendiéndose en Europa como producto de lujo, junto con el café y te de China. Ya en el siglo XVII, el centro de la gastronomía mundial era Francia; ya surgieron nuevas creaciones como los mousses, crepas, postres, patés, se abrió el primer restaurante del mundo; mientras en Inglaterra se crea el Sándwich, en honor al conde que lleva su nombre. Las monarquías vivían de banquetes, mientras el pueblo vivía solo de pan, hortalizas y algunos vegetales, esto fue el artífice de la revolución francesa.

#### **2.2.2.12 Edad Contemporánea.**

Tras la revolución francesa y con ello la caída de la monarquía en Francia, surge la clase burguesa que implementa los restaurantes, en donde se elaboraba la cocina clásica francesa, considerada la base de las tendencias



de cocina actuales, surgiendo con ello los cocineros importantes en la época.

El siglo XIX, esta marcado por los chef y autores gastronómicos, así como la expansión de los restaurantes como el Maxim's en donde ya la comida era preparada en la cocina; llamado servicio americano. Nace la rica gastronomía de la época mantenida hasta nuestros días, de la mano de Savarín, quien vio a la gastronomía como una ciencia; Grimond, quien elaboró un Manual para el anfitrión; Carême, que eleva a la gastronomía como arte e introduce el concepto de higiene; y; el Gran diccionario de cocina dado por Dumas.

Ya en el siglo XX, Francia sigue a la vanguardia de la comida y la bebida en la época; dado por el lujo y las buenas maneras a la hora de montar una mesa y el servicio en la misma; algunos platos quedaron como insignia y establecidos como clásicos entre ellos: la bisque; los volovanes; la langosta Thermidor y las crepas; mundialmente conocidas y mantenidas hasta la época.

En la década de los años 30, surge la Nouvelle Cuisine, de la mano de Fernand Point, a través de la implementación de preparaciones sencillas que exalten la calidad de los productos y se valoró la nutrición en la comida.

Hoy en día, la palabra gastronomía actual; hace mención a una sola persona en el mundo, Ferran Adriá, nacido en 1964, en España. La magnitud de su trabajo hace referencia a la implementación y utilización de los mismos elementos empleados en una receta; Deconstruyéndola, es decir, usando los mismos productos de la misma, de una manera diferente, vistosa y atractiva al comensal; naciendo en este personaje la idea de hacer y usar espumas, aires, caviars de los diferentes productos gastronómicos.

La visión de la gastronomía actual, se fundamenta en lo siguiente:



- ❖ El producto es lo más importante.
- ❖ El conocimiento de la gastronomía regional es importante.
- ❖ El descubrimiento, de nuevas culturas y técnicas, enriquece el grado de conocimiento.
- ❖ Las tendencias creativas son una disciplina importante.
- ❖ La industria alimentaria, es la precursora de elementos en la alimentación, como agares, alginatos, etc.
- ❖ La iniciativa de la creatividad se basa en tres puntos importantes para su ejecución: inspiración; deconstrucción y asociación.

La cocina actual, esta enfocada en el surgimiento de nuevas tendencias gastronómicas que conlleven al buen gusto y apego por parte de las personas, quienes tienen a juicio la aceptación o no de cierta tendencia sea esta novedosa o no lo sea.

Es por ello que, la propuesta en mención de la achira, pretende atraer la iniciativa e incentivar a la curiosidad, para generar en la mente de las personas, una ideología de rescate cultural por un lado y; por otro de generar una tendencia gastronómica en la comunidad.



## SECCIÓN 3

### Propuesta de cinco recetas novedosas a base de achira.

Dentro de este apartado, se mencionan cinco recetas, fáciles, sencillas y novedosas a base de la planta en mención y su producto final su rizoma. Vale la pena mencionar que las recetas a continuación citadas, no están elaboradas a base de ningún reactivo alimenticio sean estos alginatos, agares, o geles; sencillamente la propuesta gastronómica en mención está enfocada, en una tendencia de comida sencilla y novedosa a partir de un producto muy escasas veces utilizado en la gastronomía como tal, sino que solo se ha empleado en la utilización de panes y bizcochuelos como se mencionó en apartados anteriores; dado que vanguardia no solo significa cocina reactiva; sino tendencia, se justifica la presentación de las siguientes recetas de tendencia vanguardista.

#### 3.1 Achira gratinada al curry.

FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDADUNIVERSIDAD DE CUENCA  
Fundada en 1867

#### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

Ficha técnica de: ACHIRA GRATINADA AL CURRY. Fecha: 26-01-2013.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U
1	achira	kg	0,500	50%	\$ 1,00	\$ 0,50
1	cebolla perla	kg	0,100	10%	\$ 1,10	\$ 0,11
1	queso fresco	kg	0,030	3%	\$ 6,38	\$ 0,19
1	queso mozzarella	kg	0,030	3%	\$ 8,00	\$ 0,24
1	queso parmesano	kg	0,030	3%	\$ 1,00	\$ 0,03
1	crema de leche	lt	0,100	10%	\$ 3,30	\$ 0,33
1	curry	kg	0,020	2%	\$ 16,00	\$ 0,32
1	aceite	lt	0,035	4%	\$ 2,70	\$ 0,09
1	sal	kg	0,001	0%	\$ 0,40	\$ 0,00
1	pimienta	kg	0,001	0%	\$ 10,00	\$ 0,01
					<b>Total</b>	<b>\$ 1,83</b>

<b>Cantidad producida: 0,847 kg</b>
<b>Cantidad de porciones 8 de 106 grs. Costo por porción: \$ 0,23</b>

Técnicas.
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. pelar y picar la achira.</li> <li>2. hacer un sofrito con cebolla, achira, aceite, curry.</li> <li>3. añadir la crema de leche, y colocar esta preparación en un molde refractario; dividiendo la misma en dos partes y en medio de ellas colocar el queso fresco, desmenuzado.</li> <li>4. finalmente coloque encima de la ultima capa los quesos parmesano y mozzarella; llevar al horno 200°C hasta que gratine.</li> </ol>



Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<p>Pelar y picar la achira.</p> <p>Rallar los tres tipos de quesos.</p> <p>Picar la cebolla en brunoise pequeño.</p>	<p>Porciones de achira gratinada.</p>	<p>Ideal para acompañar con ensalada fresca.</p>



## 3.2 Sango de achira con pollo.

FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDADUNIVERSIDAD DE CUENCA  
Fundada en 1867FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA

Ficha técnica de: SANGO DE ACHIRA CON POLLO.						Fecha:
26-01-2013.						
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U
1	achira	kg	0,200	20%	\$ 1,00	\$ 0,20
1	pollo	kg	0,200	20%	\$ 2,80	\$ 0,56
1	cebolla paiteña	kg	0,070	7%	\$ 1,10	\$ 0,08
1	cebolla vitaliza	kg	0,005	1%	\$ 1,45	\$ 0,01
1	cilantro	kg	0,002	0%	\$ 1,30	\$ 0,00
1	pimiento	lt	0,050	5%	\$ 2,10	\$ 0,11
1	tomate	kg	0,100	10%	\$ 0,70	\$ 0,07
1	aceite	lt	0,050	5%	\$ 2,70	\$ 0,14
1	maní	kg	0,050	5%	\$ 3,80	\$ 0,19
1	achiote	lt	0,020	2%	\$ 2,95	\$ 0,06
1	comino	kg	0,001	0%	\$ 4,50	\$ 0,00
1	sal	kg	0,001	0%	\$ 0,40	\$ 0,00
1	pimienta	kg	0,001	0%	\$ 10,00	\$ 0,01
			<b>0,750</b>		<b>total</b>	<b>\$ 1,42</b>
cantidad producida: = 0,750 kg						
cantidad de porciones 3 de 250 gr      costo por porción: \$ 0,47						

**Técnicas.**

1. Pelar y picar la achira, licuar con 1 ½ litros de agua, reservar.
2. Hacer un sofrito con cebolla paiteña, aceite, cebolla vitaliza, pimiento, cilantro, perejil, pimiento, sal, pimienta, comino.
3. Agregue el pollo picado en macedonia pequeño, refría hasta que dore.
4. Añada la reserva de





achira, a la mezcla anterior.

5. Añada el maní disuelto; y cocine hasta la consistencia deseada.

<b>Mise en place</b>	<b>Producto terminado</b>	<b>observaciones</b>
Pelar, picar y licuar la achira. Picar el pollo en macedonia pequeña. Picar en brunoise los vegetales.	Sango de achira con pollo.	Sírvalo acompañado de una rebanada de limón, si es de su elección.



### 3.3 Helado gourmet de achira.



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
Fundada en 1867

#### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

Ficha técnica de: HELADO GOURMET DE ACHIRA.						Fecha: 26-01-2013.	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C.U	
1	achira	kg	0,100	10%	\$ 1,00	\$ 0,10	
1	leche	lt	0,315	32%	\$ 0,75	\$ 0,24	
1	azúcar	kg	0,120	12%	\$ 0,96	\$ 0,12	
1	huevos	U	1,000	100%	\$ 0,15	\$ 0,15	
1	vainilla	lt	0,010	1%	\$ 1,95	\$ 0,02	
1	crema de leche	lt	0,125	13%	\$ 3,30	\$ 0,41	
					<b>total</b>	<b>\$ 1,03</b>	
Cantidad producida: = 0,715 lts							
Cantidad de porciones 9 de 80 gr      Costo por porción: \$ 0,08							

Técnicas.
1. Realizar una crema inglesa.
2. Licuar la achira con la leche y azúcar.
3. Congelar.



Mise en place	Producto terminado	Observaciones.
Achira picada.	Porciones de helado de achira	Ideal como postres, acompañar con frutas ácidas.



### 3.4 Ceviche de achira.



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

UNIVERSIDAD DE CUENCA

Fundada en 1867

### FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA

Ficha técnica de: CEVICHE DE ACHIRA.				Fecha: 26-01-2013.		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U
1	achira	kg	0,100	10%	\$ 1,00	\$ 0,10
1	cilantro	kg	0,001	0%	\$ 1,30	\$ 0,00
1	cebolla paiteña	kg	0,050	5%	\$ 1,10	\$ 0,06
1	tomate riñón	kg	0,050	5%	\$ 0,70	\$ 0,04
1	limones	kg	0,010	1%	\$ 1,25	\$ 0,01
1	sal	kg	0,001	0%	\$ 0,40	\$ 0,00
1	pimienta	kg	0,001	0%	\$ 10,00	\$ 0,01
			<b>0,213</b>		<b>total</b>	<b>\$ 0,21</b>
cantidad producida: = 0,213 lts						
cantidad de porciones 1 de 213 ml      costo por porción: \$ 0,21						

#### Técnicas.

1. pelar y picar en brunoise la achira.
2. tomate concasé.
3. cebolla en pluma, curtida con limón.
4. mezclar los ingredientes con el cilantro picado.



Mise en place	Producto terminado	Observaciones.
Achira picada. Tomate concasé. Cebolla en pluma. Cilantro picado. Jugo de limón.	Ceviche de achira.	Según la cantidad deseada duplicar la cantidad deseada.

### 3.5 Achiras rellenas.

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA

Ficha técnica de: ACHIRAS RELLENAS.					Fecha: 26-01-2013.	
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C.	C. NETA	REND. EST.	PRECIO U	PRECIO C. U
1	achira	kg	0,180	18%	\$ 1,00	\$ 0,18
1	carne de cerdo	kg	0,100	10%	\$ 4,85	\$ 0,49
1	cebolla perla	kg	0,025	3%	\$ 1,10	\$ 0,03
1	cebollin	kg	0,005	1%	\$ 1,45	\$ 0,01
1	aceite	lt	0,050	5%	\$ 2,70	\$ 0,14
1	naranja	kg	0,030	3%	\$ 2,95	\$ 0,09
1	sal	kg	0,001	0%	\$ 0,40	\$ 0,00
1	azúcar	kg	0,002	0%	\$ 0,96	\$ 0,00
1	comino	kg	0,001	0%	\$ 4,50	\$ 0,00
			<b>0,394</b>		<b>total</b>	<b>\$ 0,93</b>
Cantidad producida: = 0,394 grs						
Cantidad de porciones 3 de 131,33 grs      costo por porción: \$ 0,31						

**Técnicas.**

1. formar un orificio en la achira.
2. picar la carne de cerdo en brunoise.
3. extraer el zumo de naranja.
4. picar la cebolla y cebollin en brunoise pequeños.
5. sofreír todos los ingredientes y agregar azúcar a la preparación.



Mise en place	Producto terminado	Observaciones.
Achira limpia y perforada. Zumo de naranja. Cebolla y cebollin en brunoise.	Achiras rellenas	Una buena sugerencia de entrada.



## SECCIÓN 4

### **Análisis críticos y reflexiones de los contenidos del ensayo de la achira con cocina de vanguardia.**

En esta sección, se analiza cada sección y los contenidos involucrados en las mismas; enfocado a las tendencias.

#### **4.1 Análisis y reflexiones alrededor de la achira y la gastronomía.**

Como se ha dicho en el transcurso de todo el ensayo académico en mención, lo que se pretende es hacer énfasis en dar a conocer a la planta en mención; ya que es importante conocer la misma a fin de identificar cada una de sus partes, y sobre todo su rizoma tanto de forma textual como en imagen; para poder emplear la misma en la elaboración de diferentes preparaciones, dando la oportunidad de la tendencia creativa, innovación e imaginación de preparaciones, a partir de un elemento sencillo como lo es la raíz, rizoma de achira.

De la misma forma se menciona un poco de la historia e importancia de la evolución de la gastronomía o de la cocina como tal; a través del tiempo, influyendo para ello, como se mencionó en su oportunidad, la conquista de los pueblos produciendo en ellos un maridaje de armonía de las culturas, mezclándose cultura, salud, alimentación; y es este el último punto el motivo de análisis en este apartado; ya que la alimentación, ha sido y será el motor que impulse a las nuevas generaciones gastronómicas a desarrollar nuevas formas de preparación de alimentos, así como la utilización distinta, y muy novedosa de los productos regionales, o estacionales, como es el caso de la achira, para generar con el paso del tiempo una cultura gastronómica, y porque no una tradición alimenticia que gire en torno a la achira en la gente de años venideros.

La cocina evolucionó de tal forma que, según la historia, pasando por el descubrimiento del fuego, llegó hasta la cocina molecular o vanguardia de



hoy en día; vanguardia o tendencias no es más que, la utilización de productos frescos, exóticos, novedosos, de culturas diferentes, aplicados en la elaboración de preparaciones novedosas o llamativas a la vista de las personas; es por ello que en el presente ensayo, se hace énfasis en indicar que las preparaciones presentadas en el mismo, son naturales, sin la adición de reactivos alimenticios como agares o geles; ya que la propuesta en mención se basa en la creación de recetas novedosas con tendencia de vanguardia.

Finalmente, la propuesta gastronómica presentada en éste trabajo académico tipo ensayo, no es más que la innovación o creatividad de recetas que están libres de aditivos alimenticios, es decir, lo que se pretende con ésta propuesta, no es más que dar a conocer a la comunidad estudiantil, personas interesadas y público en general, que la achira es más que una planta ornamental, y que de ella se pueden elaborar un sinnúmero de preparaciones culinarias, de forma sencilla, económica y fácil; y para que ésta planta y su producto rizoma, tengan aceptación en la comunidad en general, es de gran importancia que no se pretenda restarle merecimiento a la misma, sino más bien, generar en las personas, una cultura de creatividad e innovación alrededor de la achira, produciendo con ello un impacto social, y gastronómico; ya que con ello las personas una vez interesadas en lo mismo; pondrían en marcha la creatividad en variación de recetas culinarias; incluso pudiendo llegar a la industrialización, aprovechando para ello, tanto su raíz o rizoma, así como su almidón, y porque no sus hojas en unas novedosas y divertidas preparaciones todo con achira, a fin de no generar desperdicio y aprovechar al máximo esta planta, herencia de la cultura Inca que nos la dejó para la posteridad de nuestros días.



## CONCLUSIONES

En este trabajo académico tipo ensayo, se plasma la importancia y usos de la achira, por medio de la creación de cinco recetas de tendencia novedosa o vanguardista, para la comunidad cuencana; logrando con ello la divulgación de las mismas, por medio del centro de documentación Juan Bautista Vázquez de la Universidad de Cuenca; para quién o quienes deseen implantar o se sientan interesados en la utilización o simplemente informarse sobre la misma, encuentren en el presente trabajo académico una referencia de importancia.

Este trabajo académico, tiene como finalidad, generar un impacto social, académico y gastronómico en la comunidad; el primero enfocado a que las personas interesadas y público en general, por medio del presente trabajo se sientan atraídos en cuanto a la aplicación y usos de la achira mucho más que como una sencilla planta ornamental; y en lo segundo a lo referente en cuanto a académico y gastronómico, porque mediante el presente trabajo, se logra la divulgación de recetas novedosas, para que sean utilizadas de la manera que deseen las personas interesadas en saber más en lo referente a la utilización y aprovechamiento de la achira.



## RECOMENDACIONES

Se hace hincapié en que los conceptos o ideas referentes a innovación, tendencia o vanguardia, son necesariamente los mismos ya que en la actualidad la vanguardia gastronómica está muy estrechamente relacionada con las tendencias o corrientes gastronómicas tales como el slow food, la cocina novoandina y la cocina de las abuelas, es por ello que el presente trabajo esta encaminado a las tendencias de vanguardia a través de recetas novedosas a base de achira, sabiendo que la vanguardia o tendencia esta intrínsecamente relacionada con lo que la gente disponga en su momento es decir, que la moda solo dura en el tiempo gracias a lo que las personas digan o gusten de las preparaciones en el presente.

Por ello; se recomienda, la utilización, implementación y adaptación de la achira en la elaboración de nuevas preparaciones culinarias de tendencia novedosa, ya que como se explicó en su debido momento, y sección, la achira, no solo es una planta para dar color a la fachada de una casa, ni únicamente para la elaboración de los distintos envueltos culinarios como el tamal o quimbolitos; sino más bien, es una planta que provee de las cosas o elementos necesarios para el desarrollo de la creatividad e ingenio de los cocineros y personas en general.



## BIBLIOGRAFÍA

1. AGUDELO, Ignacio *et al.* *Análisis micrográfico de rizomas de Canna coccinea Mill. (Cannaceae). Boletín Latinoamericano y del Caribe de Plantas Medicinales y Aromáticas.* Chile, 2009.
2. Caicedo, Rozo y Guillermo Rengifo. *La Achira: Una cultura milenaria herencia de nuestros aborígenes, alternativa agroindustrial para áreas de economía campesina.* Bogotá, Produmedios, 2003. 13-75
3. CARRERA, Javier. *Cultivando la achira. Boletín de agroecología y semillas.* Ecuador, 2006.
4. CORDERO, Luis. *Enumeración botánica, Provincias del Azuay y Cañar.* Madrid, Afrodisio Aguado S.A., 1950. 157
5. ESTRELLA, Eduardo. *El pan de América, etnohistoria de los alimentos aborígenes en el ecuador.* Quito, 1988. 159-161; 305
6. Internet: <http://mail.actar-mail.com/PressWeb/Pdfs/foodcast.pdf>; acceso: 18 diciembre 2012.
7. Internet: [http://www.espai-epicur.com/latitud\\_cero/dossierJULIO2012ok.pdf](http://www.espai-epicur.com/latitud_cero/dossierJULIO2012ok.pdf); acceso: 18 diciembre 2012.
8. Internet:[http://moodle.unid.edu.mx/dts\\_cursos\\_md1/ADI/GT/IG/IG01/IG01Lectura.pdf](http://moodle.unid.edu.mx/dts_cursos_md1/ADI/GT/IG/IG01/IG01Lectura.pdf); Acceso: 25 enero 2013
9. Internet:[http://www.bne.es/es/Micrositios/Exposiciones/Cocina/documentos/cocina\\_estudios\\_5.pdf](http://www.bne.es/es/Micrositios/Exposiciones/Cocina/documentos/cocina_estudios_5.pdf). Acceso: 18 diciembre 2012.
10. Internet:<http://www.slideshare.net/producciongastronomica/cocina-de-vanguardia-143465#btnNext>; acceso: 19 diciembre 2012.
11. Internet:<http://www.uhu.es/gastronomiaparalosnegocios/documentos/santamaria/documento.pdf>; acceso: 18 diciembre 2012.
12. MORENO, Gilberto. *Proyecto de producción del cultivo de sagú.* Colombia, 2006.
13. PAREDES, Irene. *Folklore nutricional ecuatoriano.* Ecuador, Artes gráficas señal, 1986. 33



14. RODRÍGUEZ, Gonzalo et al. *El almidón de achira o sagú (canna edulis Ker)*, Tibaitatá, 2003.
15. SEMINARIO, Juan. *Origen de las raíces andinas*. Perú, 1993.
16. TAPIA, Mario; Ana Maria Fries. *Guía de campo de los cultivos andinos*. Perú, 2007.
17. VALDERRAMA, Miguel; Juan Seminario. *Conservación ex situ de germoplasma de cuatro raíces andinas: Chago, yacón, achira y arracacha*. Perú, 1993.
18. WHITE, Alan. *Hierbas del Ecuador, plantas medicinales*. Quito, 1982.

Pag 31



## GLOSARIO

**Achira.**- planta perenne de 1,5 a 3 m de altura perteneciente a la familia de las cannáceas.

**Ají.**- el pimiento chile o simplemente chile, del náhuatl *chilli*, *chokistli* llanto, llamado también ají, del Taínohaxí en diversos países de Sudamérica y pimiento en Europa por comparación de su picor con el de la pimienta (*piper nigrum* entre otros), es el fruto baya de diversas especies del género *Capsicum*, de la familia de las solonáceas.

**Berenjena.**- (*solanum melongena*) es una planta anual del género *Solanum* dentro de la familia de las solanáceas, nombre que según la creencia proviene del vocablo persa, que luego pasó al árabe y finalmente al español.

**Bizcocho.**- en su forma salada: masa tostada, pequeña y con forma alargada; y en su forma dulce: masa esponjosa, con huevo y leche.

**Brunoise.**- es una forma de cortar las verduras en pequeños dados (de 1 a 2 mm de lado) sobre una tabla de cortar

**Caigua.**- caigua o caihua es una hortaliza de la familia de las cucurbitáceas. También se conoce como achocha, achojcha (nombre origen quechua *achuqcha*), pepino de rellenar o archucha en Colombia).

**Camote.**- *Ipomea batatas*, llamada comúnmente boniato, batata, chaco, papa dulce o camote (del náhuatl *camohtli*), es una planta de la familia *Convolvulaceae*, cultivada en gran parte del mundo por su raíz tuberosa comestible.

**Canna.**- nombre con el que se las conoce a las Cannanáceas.

**Chuno.**- voz originaria de los Andes centrales (aimaras, quechua: *ch'uña* arrugas), es el resultado de la deshidratación (por lo general de la liofilización) de la papa u otros tubérculos de altura, sinónimo de la achira en la provincia de Loja.

**Concasé.**- es una técnica culinaria que se hace a ciertas verduras (por regla general se menciona con el tomate) y que consiste en escaldar previamente para poder pelar y eliminar de esta forma más fácilmente la piel externa, y luego cortar para quitar el interior: pepitas, huesos, etc.



**Corte pluma.-** se aplica casi únicamente a un ingrediente, a la cebolla. Este tipo de corte se caracteriza por ser muy parecido a una juliana

**Curry.-** es el nombre generalmente adoptado en Occidente para describir una serie de platos elaborados con una mezcla de especias, más o menos picantes, desarrolladas en las cocinas asiáticas, del este y sureste asiático.

**Filo-genético.-** La filogenética se ocupa de determinar la filogenia, y consiste en el estudio de las relaciones evolutivas entre diferentes grupos de organismos, utilizando matrices de información de moléculas de ADN y de morfología

**Frejol común.-** *Phaseolus vulgaris* es la especie más conocida del género *Phaseolus* en la familia Fabaceae con unas cincuenta especies de plantas, todas nativas de América. Es una especie anual, que se cultiva en todo el mundo. Existen numerosas variedades y de ella se consumen tanto las vainas verdes como los granos secos.

**Gastronomía.-** es el estudio de la relación del hombre con su alimentación y su medio ambiente o entorno.

**Girón.-** es un cantón de la provincia de Azuay en Ecuador

**Guanábana.-** *Annona muricata*, guanábana o graviola, es un árbol de hoja perenne endémico del Caribe, México, Centro y Sudamérica, estrechamente relacionado con la chirimoya. Se cultiva, como esta, por su fruto, de cáscara verde y sabor muy dulce.

**Guayaba.-**(*Psidium guajava* spp.) son un género de unas cien especies de árboles tropicales y árboles pequeños en la familia Myrtaceae, nativas del Caribe, América Central, América del Norte y el norte de Sudamérica. Las hojas son contrarias, simples, elípticas a ovaladas, de 5 a 15 centímetros de largo. Las flores son blancas, con cinco pétalos y numerosos estambres.

**Hibridación.-** En ecología, hibridación es el proceso de mezclar diferentes especies o variedades de organismos para crear un híbrido (Un híbrido es el organismo vivo animal o vegetal procedente del cruce de dos organismos de razas, especies o subespecies distintas, o de alguna o más cualidades diferentes.)



**Inflorescencia.-** la inflorescencia es la disposición de las flores sobre las ramas o la extremidad del tallo; su límite está determinado por una hoja normal. La inflorescencia puede presentar una sola flor, como en el caso de la magnolia o el tulipán, o constar de dos o más flores como en el gladiolo y el trigo. En el primer caso se denominan inflorescencias unifloras y en el segundo se las llama plurifloras.

**Jamchi.-** afrecho o residuo producto de la molienda de la achira.

**Jícama.-** pipilanga, yacón o nabo mexicano es una planta leguminosa originaria de México y Centroamérica y Ecuador, cultivada especialmente por sus raíces tuberosas, las cuales son comestibles. El origen de la palabra jícama es Náhuatl xícama o xicamatl.

**Macedonia.-** es una combinación de variadas frutas cortadas en trozos pequeños, aderezada con azúcar, licor o zumo de frutas muy típica en algunos países que se toma como postre.

**Maíz.-** *Zea mays*, comúnmente llamada maíz (de origen arawak), choclo (de origen quechua), millo (Del latín *millum*), aba (de origen muisca) o elote (de origen náhuatl), es una planta gramínea anual originaria de América introducida en Europa en el siglo XVII.

**Papa china.-** Es una planta perenne tropical que se usa principalmente como vegetal por su corno comestible, y también como verdura. Las flores raramente se usan. Está emparentado con las especies de los géneros *Xanthosoma* y *Caladium*, usadas como ornamentales y en ocasiones llamadas oreja de elefante. Tanto esta especie como las cultivadas de *Xanthosoma* comparten sustancialmente los mismos usos y algunos nombres; incluyendo mafafa, malanga, callaloo, pituca, chonque, bore, papa china, tetechcamote, o cocoñame.

**Quipus.-** El quipu (quechua: *kipu*, 'nudo') fue un sistema mnemotécnico mediante cuerdas de lana o algodón y nudos de uno o varios colores desarrollado por las civilizaciones andinas. Si bien se sabe que fue usado como un sistema de contabilidad por los quipucamayoc (*kipu kamayuq*), sabios del Imperio inca, podría haber sido usado como una forma de escritura, hipótesis que sostiene el ingeniero William Burns Glynn.



**Rizoma.**- En Biología, un rizoma es un tallo subterráneo con varias yemas que crece de forma horizontal emitiendo raíces y brotes herbáceos de sus nudos. Los rizomas crecen indefinidamente, en el curso de los años mueren las partes más viejas pero cada año producen nuevos brotes, pudiendo de ese modo cubrir grandes áreas de terreno.

**Sachatomate.**- *solanum betaceum* (tomate de árbol, sachatomate, chillo, tomate andino o tamarillo), es un arbusto de 3 a 4 m de altura, con corteza grisácea y follaje perenne, originario de los Andes; en el Perú y Colombia, Ecuador, Bolivia y Argentina.

**Valdivia.**- Valdivia es una cultura arqueológica precolombina que se desarrolló entre el 3500 y el 1800 a. C. en la costa occidental del Ecuador Se asentó en la Península de Santa Elena, en el estuario del Guayas, en Los Ríos, Manabí y El Oro.

**Vanguardia.**- Conjunto de personas o ideas que están más avanzadas en relación con las tendencias de su tiempo, desde el punto de vista artístico, científico, ideológico, etc.

**Yuca.**- mandioca, yuca, guacamota (del náhuatl *cuauhcamohtli*), casava o casabe (*Manihot esculenta*), es un arbusto perenne de la familia de las Euforbiáceas, autóctono y extensamente cultivado en Sudamérica y el Pacífico por su raíz almidonosa de alto valor alimentario. La mandioca es endémica de la región subtropical de Argentina y Paraguay; y de la región tropical de Bolivia, Brasil, Colombia, Ecuador, México, Panamá, Perú y Venezuela.

**Zapote.**- Zapote (náhuatl: *tzapotl*: *zapote*) es el nombre usado para varias frutas tropicales comunes en Mesoamérica y en la porción norte de Sudamérica, e independientemente de las denominaciones científicas y de la terminología que se usa en la botánica para identificarlas, están presentes en los mercados de frutas tropicales del mundo, en diferentes variedades, colores y sabores, pero siempre con el nombre común de origen náhuatl.



## ANEXOS

De las preparaciones mencionadas en las recetas.

### ANEXO 1

Achira gratinada al curry.



### ANEXO 2

Sango de achira con pollo.



### ANEXO 3

Helado gourmet de achira.





## ANEXO 4

Ceviche de achira.



## ANEXO 5

Achiras rellenas con cerdo agridulce.





## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	15
Composición química de la raíz de achira	



## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....	12
Descripción de la achira	
Figura 2 .....	14
Sistema radical	
Figura 3.....	14
Rizomas y sus yemas	
Figura 4.....	15
Rizomas y sus yemas	
Figura 5.....	16
El tallo	
Figura 6.....	16
Sistema foliar	
Figura 7.....	17
Inflorescencia	
Figura 8.....	18
Inflorescencia	
Figura 9.....	19
Historia u origen de la achira	
Figura 10.....	19
Representaciones fitomorfológicas de la achira.	