



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Aplicación del concepto Cocina Kilómetro Cero en los productos cultivados en las comunidades de la parroquia Nulti.

Trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas

Autor:

Samuel Matías Cuvi Aguirre

CI: 0104625157

Correo electrónico: matiascuvi@live.com

Tutora:

Mg. Marlene Jaramillo Granda

CI: 0101304129

Cuenca, Ecuador

29 de marzo de 2021



Resumen:

El presente proyecto de investigación está basado en la aplicación del concepto Kilómetro Cero, Slow Food y la cocina sostenible en la parroquia Nulti, en la provincia del Azuay. Se toma como punto de partida el intenso momento que atraviesa la humanidad y la industria alimentaria, para plantear nuevas y diferentes opciones, que prioricen el sentido ciudadano y la empatía con los ecosistemas y los diferentes actores del sistema alimentario por encima de las modas gastronómicas e intereses individuales. La cocina Kilómetro Cero está definida por el uso de ingredientes locales que no se encuentren a más de 100 kilómetros a la redonda del lugar donde se los trabaja. Entre sus principios busca trabajar por la justicia de todos los participantes, desde el campesino, los cocineros y meseros hasta el consumidor.

A través de recorridos participativos, geográficos, culturales y social en los territorios estudiados, se seleccionaron los ingredientes y patrimonios alimentarios más relevantes para desarrollar las recetas en un laboratorio de cocina. La propuesta ha sido dar lugar a 15 platos sencillos, con buenas técnicas, porciones generosas y sin complicaciones en su preparación, servicio y aplicación. Para terminar, se desarrolla una guía de concientización agro-gastronómica con el contenido y las recetas más relevantes de la investigación, con la intención de compartir los resultados de una manera amigable y de fácil interpretación para cualquier persona. Se promueve la aplicación de estos conceptos en el día a día, dando un espacio al dialogo en torno al alimento, ayudando así a la continuidad y respeto de la soberanía alimentaria en las zonas investigadas.

Palabras clave: cocina Kilómetro Cero, slow food, cocina sostenible, soberanía alimentaria, agroecología.



Abstract:

This research project is based on the application of the Zero Kilometer concept, Slow Food and sustainable cuisine in Nulti Parish, in Azuay province. The intense moment that humanity and the food industry is taken as a starting point, to propose new and different options, which prioritize citizen sense and empathy with ecosystems and different actors of the food system over gastronomic trends and individual interests. The Zero Kilometer kitchen is defined by the use of local ingredients that are not more than 100 kilometers around where they are produced. Among its principles it seeks to work for the justice of all participants, from the peasant, the cooks and waiters up to the consumer.

Through participatory, geographical, cultural and social tours, in the territories studied, the most relevant ingredients were selected to develop the recipes in a cooking laboratory.

Finally, an agro-gastronomic awareness guide is developed with the result of the research. The application of these concepts is promoted on a day-to-day life, giving a space to dialogue around food, thus helping to continue and respect food sovereignty in the researched areas.

Keywords: Zero Kilometer Kitchen, slow food, sustainable cuisine, food sovereignty, agroecology.

Proyecto de titulación: Aplicación del concepto Cocina Kilómetro Cero en los productos cultivados en las comunidades de la parroquia Nulti

Autores: Samuel Matias Cuvi Aguirre

Directora: Mg. Marlene Jaramillo Granda

Certificado de Precisión FCH-TR-GST-130

Yo, Guido E Abad, certifico que soy traductor de español a inglés, designado por la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, que he traducido el presente documento, y que, al mejor de mi conocimiento, habilidad y creencia, esta traducción es una traducción verdadera, precisa y completa del documento original en español que se me proporcionó.

guido.abad@ucuenca.edu.ec Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 12 de enero de 2021

Elaborado por: GEAV



Índice del Trabajo

Agradecimientos	7
Dedicatoria	8
Introducción	9
Capítulo 1	12
La cocina Kilómetro Cero y la nueva tendencia culinaria.....	12
1.1. La gastronomía sostenible, concepto Kilómetro Cero y agricultura ecológica a pequeña escala.	12
1.2. La nueva tendencia culinaria	16
1.3. La cocina y la agricultura a pequeña escala	18
1.4. La importancia de la cocina local y la aplicación del concepto cocina Kilómetro Cero en las nuevas corrientes de restauración y alimentación.	21
Capítulo 2	23
Productos y productores	23
2.1. La parroquia Nulti y sus comunidades.	23
2.2. Productos, productores. Ubicación geográfica y métodos de comercialización.	28
2.3. Ecosistemas y comunidades de apoyo: generalidades.	37
2.4. Experiencias gastronómicas con los productores.....	53
Capítulo 3	60
Aplicación, concepto y trazabilidad de los productos.	60
3.1. Productos seleccionados: características generales.	60
3.2. Trazabilidad de los productos.	88
3.3. Aplicación en la cocina local.	95
CAPÍTULO 4	98
Recetas, guía, conclusiones y recomendaciones.	98
4.1. Desarrollo de las recetas.....	98
RECETA: Pan de achira	100
RECETA: Queso a la parrilla con kale y aguacate.....	103
RECETA: Tiradito de trucha criolla al rocoto y cítricos de Santa Isabel....	107
RECETA: Solterito de trucha	113
RECETA: Locro de ortiga.....	117



RECETA: Ñoquis al pesto de pepa de sambo, tocte y albahaca dulce.	122
RECETA: Arroz aguado	127
RECETA: Hígado al molle y capulí confitado.	131
RECETA: Codornices, choclo frito y puré de sambo.	137
RECETA: Santa sour.....	141
RECETA: Affogato encarajillado.	145
RECETA: Zapallo al horno y crema neutra.....	148
RECETA: Helado de taxo estilo Negrita.	151
RECETA: Cheesecake de chamburo.....	155
RECETA: Gato encerrado split.	159
4.2. Conclusiones.	164
4.3. Recomendaciones.	165
4.3. Redacción e ilustración de la guía.	167
Bibliografía.....	168
Anexos.....	171

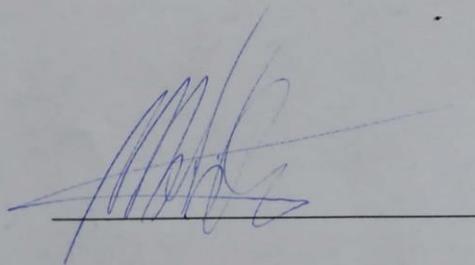


Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Samuel Matías Cuvi Aguirre, en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Aplicación del concepto Cocina Kiolometro Cero en los productos cultivados en las comunidades de la parroquia Nulti", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca 24 de marzo de 2021



Samuel Matías Cuvi Aguirre

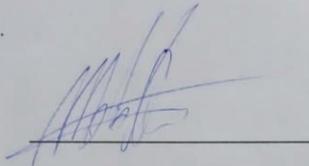
C.I: 0104625157



Cláusula de Propiedad Intelectual

Samuel Matías Cuvi Aguirre, autor del trabajo de titulación " Aplicación del concepto Cocina Kilometro Cero en los productos cultivados en las comunidades de la parroquia Nulti.", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 24 de marzo de 2021.



Samuel Matías Cuvi Aguirre

C.I: 0104625157



Agradecimientos

En primer lugar, quiero agradecer a Marlene Jaramillo, mi directora de tesis, profesora y gran amiga, quien, desde el principio, a través de la empatía, la sencillez y la generosidad, ha sido una gran compañera en este viaje académico y ha tomado con mucho cariño y responsabilidad en este proyecto. A su vez, hago un agradecimiento a la decana, Karina Farfán, a los profesores de la facultad y a todo el personal que la conforman.

A mi papá, por su compromiso y apoyo incondicional en el desarrollo de este proyecto. A Silvana, por ayudarme en la ilustración de la guía, su generosidad y afectividad en estos años.

Sin lugar a duda, agradezco a mi mamá, que me apoyó en cualquier locura e irreverencia que se me ocurrió a lo largo de mi carrera. Por las recetas, por los secretos, por el amor.

Un agradecimiento muy especial para Daniela, mi compañera a lo largo de estos años. Su apoyo ha sido vital para culminar mis estudios. Su intensidad, energía y amor han servido de ejemplo e inspiración en este proceso académico. Gracias por las correcciones, traducciones, horas en cocina juntos, gracias por salvarme de más de una y, sobre todo, por quererme tanto.

Es muy importante agradecer a Guadalupe y Mauricio, mis queridos tíos. Su apoyo fue indispensable para culminar mis estudios. Aquella cena en D.O.M, en Sao Paulo, fue un pilar vital para forjarme en el cocinero que soy. También, agradezco mucho a las tías Magdalena y Sole por la afectividad y consejos en estos años, así como por la empatía que nos une.

Agradezco mucho a mi hermano Pancho por su apoyo en estos años.

Para terminar, quiero agradecer al resto de mi familia, que son muchos primos, tíos, sobrinos etc. A los ayudantes de cocina, meseros y compañeros de trabajo y universidad con quienes hemos compartido una cocina o un espacio gastronómico. Todos y cada uno de ustedes han ido aportando en el camino que me ha formado como el cocinero que soy.



Dedicatoria

A María, mi madre, por su incondicionalidad a pesar de los días duros. Por haber forjado este corazón generoso, sencillo, humilde y darme estas manos para cocinar.

A Juan, mi padre, por enseñarme desde chico a enfrentar las situaciones más adversas y tristes, con mucho humor y fortaleza. Por su apoyo en los momentos difíciles y el infaltable empuje en los estudios.

A la memoria de mi abuela Belén y mi abuelo Monse, quienes me enseñaron el poder y sentido de la lucha social, la igualdad y a encontrar la belleza y el valor de la vida en las cosas más sencillas.

A mi hermano Pancho, por su compañía en estos años; las risas y diversiones han sido un motor para seguir adelante. Nunca dejes de luchar.

A Maya, mi querida hermana. A pesar de la distancia, el cariño que le tengo, su ejemplo y los momentos increíbles que hemos compartido me han ayudado mucho en la vida y a culminar este proceso.

A Daniela y Akane, mi familia, por su amor, por el apoyo, por todos los momentos tan divertidos y sinceros que hemos compartido.

Para terminar, quiero dedicar este trabajo a todos los involucrados en el sector gastronómico y agro productivo, que luchan día a día por más justicia y una mejor situación en nuestro medio; a los meseros, a los cocineros, a los empresarios, a los campesinos.

¡Los inadaptados no estamos condenados!



Introducción

El presente proyecto de investigación está basado en la aplicación del concepto Kilómetro Cero, Slow Food y la cocina sostenible en la parroquia Nulti. La aplicación en este territorio se da por el conocimiento del mismo, pero la idea es abrir una puerta para su estudio y aplicación en otros territorios del país. Se toma como punto de partida el intenso momento que atraviesa la humanidad y la industria alimentaria para plantear nuevas y diferentes opciones que prioricen el sentido ciudadano, la empatía con los ecosistemas y diferentes actores del sistema alimentario por encima de las modas gastronómicas e intereses individuales. También es un llamado a los cocineros y demás involucrados en la industria a entender la responsabilidad social y política que tiene la gastronomía y lo importante de reforzar el verdadero sentido de la profesión que es alimentar.

En el primer capítulo se hacen algunas referencias al trasfondo y bases de estas corrientes, y se echa un vistazo a los actores que han ido dando forma a esta filosofía culinaria desde hace muchos años. La cocina Kilómetro Cero está definida por el uso de ingredientes locales que no se encuentren a más de 100 kilómetros a la redonda del lugar donde se los procesa. Entre sus principios busca trabajar por la justicia de todos los participantes, desde el campesino, los cocineros y los meseros hasta el consumidor. No solo hace referencia a los ingredientes, sino a un modelo de aplicación general en la dinámica operativa dentro y fuera de las cocinas, donde se fomente la empatía y el respeto entre todos los involucrados.

A su vez, en el primer capítulo se estudia la relación de la agricultura a pequeña escala y la gastronomía en Nulti, sus comunidades y los ecosistemas de apoyo seleccionados, con la intención de entender el modelo productivo de esta zona, su relación con la gastronomía y la dinámica real de estos dos sectores en el diario vivir de las cocinas profesionales. Luego, se hace referencia a la importancia de la aplicación de estos conceptos en la gastronomía local, así como su relación con las nuevas tendencias culinarias.



En el segundo capítulo se hace un recorrido geográfico, cultural, histórico y social de la parroquia Nulti y sus comunidades. La principal referencia para desarrollar los contenidos ha sido el GAD parroquial y el conocimiento a través de experiencias personales y participativas. El laboratorio de trabajo se ubica en Challuabamba, donde se han realizado actividades desde hace algunos años, aportando conocimientos para la investigación. Se hace referencia a las zonas de cultivo y a las principales actividades comerciales y a otra información general de la parroquia.

Seguido, en el segundo capítulo hay un pequeño estudio de los ecosistemas de apoyo y sus generalidades. Los territorios geográficos seleccionados son Santa Isabel y Barabón. Se optó por estos dos lugares porque sus ecosistemas ofrecen diferentes productos a los habituales en la parroquia Nulti y no están fuera de los 100 kilómetros, dando lugar a una mayor diversidad de ingredientes para el desarrollo de recetas. Para terminar este capítulo, se relatan las experiencias gastronómicas que se compartieron con los productores en las visitas.

En el tercer capítulo se estudian a detalle los productos más relevantes para la investigación, tomando en cuenta su zona y método de cultivo, sus características organolépticas y su comercialización. Posteriormente, se plantea una lista de ingredientes complementarios, detallando la zona de cultivo y la distancia a la que se encuentran del laboratorio de trabajo, definiendo así la paleta de ingredientes para desarrollar las recetas.

Una vez definidos los productos se detalla su trazabilidad. Se define puntualmente el proceso de los ingredientes seleccionados como principales y se plantea una trazabilidad general de los ingredientes de apoyo basada en la cotidianidad del comercio en el medio local.

En el cuarto capítulo están las recetas. Se proponen platos sencillos con buenas técnicas, porciones generosas y sin complicaciones en su preparación, servicio y aplicación, de modo que puedan ser desarrollados por cualquier persona. El objetivo es que se enfoquen en



platos no caros, que intenten llamar a un consumo familiar, práctico, sabroso y sobre todo habitual. Pero esto no quiere decir que sean recetas aburridas o del día a día; son divertidas, pero de fácil digestión, tanto corporal como mental.

Para terminar, se desarrolla una guía de concientización agro-gastronómica con el contenido y las recetas más relevantes de la investigación, con la intención de compartir los resultados de una manera amigable y de fácil interpretación para cualquier persona. Se busca promover la aplicación de estos conceptos en el día a día, dando un espacio al dialogo en torno al alimento, ayudando así a la continuidad y respeto de la soberanía alimentaria en la zona investigada.



Capítulo 1

La cocina Kilómetro Cero y la nueva tendencia culinaria

1.1. La gastronomía sostenible, concepto Kilómetro Cero y agricultura ecológica a pequeña escala.

Cuando hablamos de un concepto Kilómetro Cero de cocina sostenible y ecológica, hay que retroceder unos años atrás y tomar algunas pautas en la historia para entenderlo.

Este concepto está derivado principalmente del movimiento *Slow Food*, que se origina en 1986 en Bra, Italia, por el filántropo Carlo Petrini, cuando fundó ArciGola. Hoy en día este movimiento cuenta con miles de socios a nivel mundial.

Parte de la convicción de que la biodiversidad es el más grande tesoro de la humanidad, ya que es el fundamento de la supervivencia humana más allá del territorio donde se han asentado las diferentes civilizaciones. Así, se contrapone a una estandarización del gusto de la gastronomía y promueve una nueva filosofía, que combina placer y conocimientos, fomentando la salvaguarda de las tradiciones gastronómicas y alimentarias.

A través de los años el movimiento fue evolucionando, para dar cabida a una aproximación global en temas de alimentación, donde se reconozcan todas las fuertes relaciones existentes entre nuestros alimentos, el planeta, las personas, la política y la cultura. Hoy, este movimiento está presente en 160 países del mundo (Poltinari, 1989).

Desde esta perspectiva, la gastronomía se transforma en una ciencia mucho más profunda, integral y hasta cierto punto holística, donde se involucran otras profesiones, como son la



agricultura, la ganadería y hasta la geopolítica mundial. En 1989 se funda oficialmente este movimiento y se firma el **Manifiesto de la *Slow Food***, que dice lo siguiente:

Movimiento internacional para la tutela y el derecho al placer

El desarrollo del siglo XX ha estado marcado por la civilización industrial, trasformando tanto el uso de las maquinas como su propio modelo de vida, donde la velocidad de la vida nos ha vuelto parte de un mismo virus a todos. La fast-life, que invade nuestros hábitos y conmociona nuestra cotidianidad, nos obliga a nutrirnos con el fast-food.

Pero el hombre está en capacidad de recuperar su sabiduría y frenar un poco su ritmo de vida, para poder liberarse de la velocidad que lo podría llevar a la extinción.

Por ende, contra la locura universal será indispensable defender el tranquilo placer material. Se propone como vacuna una adecuada porción de placeres sensuales, suministrados de tal manera que garanticen un goce lento y prolongado, empezando desde la mesa con el *Slow Food* contra la estandarización del fast-food, recuperando la riqueza gastronómica de cada territorio y fomentando la cocina local.

Si la fast-life ha modificado nuestras vidas en nombre de la productividad, amenazando el medio ambiente y la biodiversidad, hoy en día el *Slow-Food* es una respuesta de vanguardia a esta problemática. La verdadera cultura está aquí, donde puede comenzar el progreso con un intercambio internacional en la historia, asegurando un porvenir mejor.

París, Folco Portinari, 9 de noviembre de 1989



Podemos retroceder muchos años atrás y revisar la obra más importante del reverendo Thomas Robert Malthus (1766-1834), *Ensayo sobre el principio de la población*. En ella Malthus afirma que la población tiende a crecer en una forma geométrica, mientras los alimentos y recursos solo aumentan en una progresión aritmética. Por eso, el crecimiento de la población siempre estará limitada por sus medios de subsistencia (Ducassey y Regouby, 2018).

En esa época ya existía un anuncio de cierta relación entre el crecimiento poblacional y la lucha por producir y conseguir alimentos. La base biológica de ese ensayo fue tomada por Darwin, sobre la cual desarrolló su obra *El origen de las especies*. Por lo tanto, se puede ver que esta es una preocupación de la vieja escuela y no un fanatismo de los hippies setenteros o de los ecologistas y millenials de hoy en día.

Con todos estos antecedentes, se puede ver el interés de muchos profesionales de la industria alimentaria en la popularidad que están tomando conceptos que promueven estos principios en la operación diaria de la industria, y cómo están influyendo en el mercado hospitalario internacional. El notable crecimiento de proyectos con enfoques diferentes, amigables con el medio ambiente, con responsabilidad social y ambiental, hoteles y resorts con un impresionante compromiso ambiental, son señales de que se trata de un mercado potencial y de una idea futurista que tiene gran acogida en los países primermundistas.

Desde una óptica técnica y operativa el concepto está definido por las siguientes premisas fundamentales:

- Todos los platillos tienen un mínimo del 40% de ingredientes obtenidos en un radio máximo de 1 kilómetro.
- El origen del 60% restante de los ingredientes no puede sobrepasar un radio de distancia de más de 100 kilómetros, y todos ellos tienen que ser de origen ecológico y contar con su respectiva trazabilidad.



- Al menos 5 de estos ingredientes tienen que pertenecer al Arca del Gusto (catálogo basado en la recuperación de sabores olvidados y productos gastronómicos de excelencia que se encuentran en peligro de extinción).

Al ver estas premisas se entiende que el concepto está ligado directamente a la agricultura, recolección, pesca, producción de los alimentos y el papel que juegan los cocineros y el sector alimentario en estos procesos, así como su responsabilidad.

Se entiende a la agricultura como una de las ciencias más antiguas y responsable de uno de los cambios más importantes de la humanidad, como es el sedentarismo y el asentamiento de las civilizaciones. Pero la situación actual de la agricultura, en muchos sectores del mundo, es sinónimo de precarización y pobreza. No solo en el Ecuador vemos comunidades sumidas en la pobreza, casi regalando sus productos a intermediarios. Podemos citar ejemplos de camiones de fruta que son comprados a muy bajo precio a los productores de la Costa, que luego generan grandes ingresos para algunos monopolios de la producción alimenticia en el país. Esto no solo ocurre en América Latina o África; se puede citar el caso de Italia, donde el precio de un litro de leche de oveja producida por el campesino es de 60 céntimos, mientras 100 gramos de pecorino industrializado (queso de oveja italiano) llegan a costar 10 euros.

Pero también existe otra problemática directamente relacionada con este concepto, con la agricultura, la soberanía alimentaria y, por ende, con la gastronomía. Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura), hoy en día el 70% de las semillas a nivel mundial pertenecen a grandes multinacionales, y el 30% restante pertenecen a la población (Petrini, 2019). Quizás suene un poco fatalista o paranoico, pero esto significa que la biodiversidad alimentaria está monopolizada, un problema que se puede comprobar en las cosas más sencillas, como ir a un supermercado.

En los supermercados de todo el mundo las manzanas son rojas y verdes, muy lindas y perfectas; todas vienen de Chile, así como las bananas vienen de Ecuador. Esto tienen un



trasfondo más complejo que el monopolio de las semillas. Al generar monocultivos con estas características y fomentar un consumo globalizado de ciertos ingredientes, no se toma en cuenta el derroche de recursos que implica colocar manzanas de Chile en Australia o bananas de Machala en Paris. De este modo, el sector de la producción alimentaria termina siendo responsable del 34% de las emisiones de CO², mientras el transporte humano es responsable del 17% las emisiones.

Para hablar del concepto de gastronomía Kilómetro Cero y *Slow Food*, a más de los conceptos gastronómicos y técnicos que se han mencionado, hay que entender que hoy existe un nuevo panorama de relación dinámica integral en las cocinas del mundo, donde el respeto, la empatía y la justicia están por encima del concepto culinario de Escoffier, hoy aplicado y modificado a la realidad contemporánea en muchos hoteles y restaurantes. Se está cuestionando el panorama jerárquico militar centrado en el rendimiento productivo, que deja de lado la parte humana de la profesión y en ocasiones da espacio a abusos e injusticias de toda clase. Los desperdicios no tienen límites y los productos son desechados por mínimas fallas estéticas.

Es decir, no existe concepto Kilómetro Cero si persiste la injusticia en los restaurantes, si los ayudantes y salneros son mal pagados, si el campesino que está detrás de los productos tiene una situación de vida precaria, si no hay un buen manejo de desperdicios. En esas condiciones, ¡no hay concepto Kilómetro Cero!

1.2. La nueva tendencia culinaria

Al estar a mediados del año 2020, uno de los años más inciertos para la humanidad en las últimas décadas, es natural que las tendencias hayan cambiado en muchos aspectos. A principios de este año ya se hablaba de un regreso a las raíces y del ingreso a una post vanguardia, así como la explotación de la tecnología y la modernidad en la gastronomía.



Así, algunos diarios y revistas como *La Vanguardia* de Argentina o *El País* de España planteaban algunas de las tendencias para este año:

- Dietas inteligentes y una nutrición cada vez más personalizada.
- Menos alimentos de origen animal, más *plant based*.
- Respeto al medio ambiente.
- Entregas a domicilio y las cocinas fantasmas.
- *Bean to bar* (grano a la barra), chocolatería consciente.
- Cerveza artesanal.
- El auge de las hamburguesas y sus variantes.
- Restaurantes, cocina y tecnología.

Sin embargo, a partir de la crisis sanitaria por la Covid-19, tanto el mercado como la realidad del sector alimentario experimentó un viraje. A más de las tendencias o predicciones que tenían los expertos, se puede ver el desplome de nuevos y viejos proyectos gastronómicos, donde el sector turístico atraviesa una crisis nunca antes vista, pero también se ve sobrevivir a restaurantes pequeños y sencillos.

Lo que está claro es que la economía y la cotidianidad no serán iguales por un largo tiempo, y seguramente no volverá a ser cien por ciento igual a lo que se vivía antes de este evento, marcando sin duda las tendencias de las próximas décadas.

Por un lado, está la modernidad y el consumismo que atraviesa la sociedad. Los *foodies* de las redes sociales fomentan una idolatría por una comida ostentosa y, desde cierto punto, surreal, como cenas de miles de dólares con lomo de bisonte en Dubái. También se pueden encontrar videos de recetas donde enseñan al consumidor a abrir un aguacate, sacar la pepa y hacer una pepa de carne molida, trufas y queso azul, cerrar el aguacate, follarlo en tocino, apanarlo en hojuelas de cereal, freírlo en abundante aceite colocarlo sobre una cama de rúcula y presentarlo como una excelente cena.



Pero por otro lado están los post vanguardia, veganos, restaurantes comunitarios y más. Es notable que, luego del gran éxito de la vanguardia entre los años 2000-2015, hoy en día sean muy criticados. Más bien se ha asumido una postura de nostalgia por la cocina del ayer, de las madres, las abuelas, las porciones generosas con experiencias familiares y una identidad auténtica. Es increíble la cantidad de proyectos artesanales que están en boga en el mundo entero: panaderías de masa madre, tiendas especializadas en café orgánico con denominación de origen, chocolaterías con responsabilidad social y trazabilidad de productos. En fin, se entiende que sí hay una corriente que está absolutamente consciente del verdadero valor del ingrediente gastronómico y de la responsabilidad social del cocinero.

1.3. La cocina y la agricultura a pequeña escala

Tomando como punto de partida el intenso momento que atraviesa la humanidad en muchos aspectos, algunos cocineros buscan desarrollar proyectos que promuevan la sostenibilidad y que refuercen el concepto de ciudadano y el principio de la profesión que, sin duda, es alimentar. En estos tiempos, el defender la biodiversidad ya no es una opción entre otras o un concepto fatalista de los ambientalistas. Es un deber moral que tiene esta generación por y con los que vendrán y habitarán esta tierra que nos alimenta. El concepto de cocina Kilómetro Cero es básicamente aplicar estas ideas en la alimentación más allá de una moda, donde naturalmente existirá una estrecha relación entre la gastronomía y agricultura.

Los cocineros buscan productos con las mejores cualidades sensoriales, pero en la mayoría de las ocasiones no toman conciencia de su origen. Dejan de lado aquellos productos con un verdadero valor gastronómico, cultivados o recolectados a pequeña escala por pequeños productores y recolectores (Petrini, 2017).

Basados en modelos de comercialización y producción europeos, los productores y recolectores de productos gastronómicos en América Latina están tomando conciencia y



creando nuevos modelos de comercialización, que vinculan directamente a los cocineros, chefs y profesionales de la restauración con el sector productivo. Se están creando asociaciones de pequeños productores que mantienen aspectos del cultivo, recolección y producción valorados por los cocineros, como son los vegetales de origen orgánico o la pesca sostenible.

Los cocineros transforman los alimentos en placer y los productores tratan de dar las mejores cualidades a los productos. Cuando se fortalece esta relación y se integran las dos partes, es posible encontrar muy buenos resultados para la investigación y desarrollo gastronómico (Atala, 2013).

Basados en modelos de investigación realizados en Brasil por el chef Alex Atala, se busca entender una tradición y una realidad en el sector productivo, para después innovar y reflejar estos resultados en el sector gastronómico de una manera muy llamativa. El objetivo apunta a fortalecer la relación cocinero-productor y dar espacio a la discusión del verdadero valor del ingrediente gastronómico, fortaleciendo así la economía local y el comercio justo.

Desde una óptica productiva, el Ecuador está condicionado por el mercado internacional. Algunos terratenientes se han dedicado a la producción a gran escala de banano, palma y flores con fines de exportación, y también productos de consumo interno como caña de azúcar y aves de corral. Sin embargo, en el país conviven muchas estructuras agrarias: existe una mayoría de pequeños y medianos productores que principalmente destinan sus tierras para el consumo interno. Ellos se enfrentan a muchas dificultades, como el abandono del campo por parte de las nuevas generaciones, la falta de apoyo estatal o la desvalorización de sus productos (Acción Ecológica, 2010).

Sin embargo, de este sector es de quien depende la soberanía alimentaria interna, así como la subsistencia de miles de familias. Es este sector el que forma parte del concepto Kilómetro Cero, y es ahí donde se debe fortalecer la relación dinámica entre las actividades



productivas y gastronómicas. Para ello es pertinente aplicar los principios del siguiente manifiesto de *Slow Food*: bueno, limpio, justo.

Bueno, limpio y justo: el Manifiesto Slow Food por la calidad.

El sistema de producción y consumo alimentario más comúnmente aplicado en la actualidad es peligroso para el planeta, para los ecosistemas y sus habitantes. El gusto, la biodiversidad, la salud de las personas y los animales, el bienestar y la naturaleza están continuamente amenazados; todo ello remarca la urgencia de producir y consumir con los criterios de un gastrónomo, que ejerza su derecho al placer sin deteriorar la existencia ajena o el equilibrio medioambiental del planeta.

Si, como dice el campesino y poeta Wendell Berry, “comer es un acto agrícola”, se deduce que la producción alimentaria deberá considerarse como un “acto gastronómico”.

El **consumidor** orienta el mercado y la producción a través de sus compras y, al adquirir conciencia de este proceso, asume nuevas responsabilidades. El consumo se convierte en una parte del acto de producción y, por lo tanto, el consumidor deviene en **coproductor**.

Si trabaja para obtener calidad en sus productos y está abierto a los conocimientos y experiencias ajenas, el **productor** desempeña un papel clave en este proceso, permitiendo que los demás se beneficien de su experiencia.

El esfuerzo deberá ser compartido y deberá demostrarse responsable, abierto y multifacético respecto de la ciencia de la gastronomía. Todos deberíamos adoptar y difundir



un nuevo concepto de alimentación, más preciso y, a su vez, más amplio, basado en tres condiciones interconectadas:

- 1) **Bueno.** El sabor y el aroma de un alimento, reconocible gracias a sentidos educados y bien entrenados, es fruto de la competencia del productor, de la elección de los ingredientes y de los métodos de producción, que en ningún caso deberán alterar su carácter natural.
- 2) **Limpio.** Hay que respetar el medio ambiente y conceder una gran importancia a los métodos de cultivo, cría de animales, transformación, marketing y consumos sostenibles. Cada etapa de la cadena agroindustrial, incluido el consumo, deberá preservar el ecosistema y la biodiversidad, protegiendo la salud del consumidor y del productor.
- 3) **Justo.** La justicia social debe regir en las condiciones de trabajo: respetuosas con el hombre y sus derechos y en grado de generar unos ingresos sostenibles; esas condiciones se intentarán conseguir también a través de economías mundiales sostenibles, con la armonía y la solidaridad sistemáticas y el respeto de las diversidades culturales y las tradiciones.

La filosofía **bueno, limpio y justo** es garantía de un futuro mejor, es un acto de civilización y un instrumento para mejorar el sistema alimentario actual. Todos podemos contribuir a la filosofía **bueno, limpio y justo** a través de nuestras decisiones de compra y de nuestra actitud individual (Slow Food, s/f).

1.4. La importancia de la cocina local y la aplicación del concepto cocina Kilómetro Cero en las nuevas corrientes de restauración y alimentación.



Con todos los antecedentes mencionados, lo más importante de una alimentación consciente y sostenible es el respeto por la biodiversidad alimentaria y sus patrimonios, por encima de las modas gastronómicas, y el apoyo a una económica comunitaria y local.

La alimentación constituye un derecho fundamental de la vida. Como decía el mítico chef Anthony Bourdain, el saber cocinar y alimentarse de una manera correcta debería ser tan importante en nuestra educación como limpiarse el trasero. De la misma manera, pensar con miras al futuro y garantizar el derecho a alimentarse correctamente a las generaciones que vendrán es, sin duda, la razón más importante para aplicar estos conceptos en todas las cocinas en las que sea posible.

La gastronomía no es un placer elitista ni una diversión inútil (Ducasse y Regouby, 2018).



Capítulo 2

Productos y productores

2.1. La parroquia Nulti y sus comunidades.

El origen de la parroquia Nulti se remonta a épocas anteriores a la conquista incásica. Según textos estudiados por el GAD provincial de Nulti, hacia el año 1789 esta zona estaba liderada por un cacique de apellido Pacurucu y a sus pobladores se los conocía como “los grandes”, “los únicos”. Posteriormente se define como región cañari, que pertenecería a la zona de Guapondéleg.

En los tiempos de integración entre la cultura inca y cañari, este territorio fue conocido como Nultisapa o Nultizhapa, nombre de origen araucano-quechua. Proviene de la deformación de la voz cañari y la palabra **nultisapa**: nulti, que significa pocas, y sapa, que significa armas. Se entendía como un sector de hombres pacíficos o de pocas armas. Posteriormente, la palabra Nulti sería una abreviatura españolizada de su nombre original.

La parroquia civil de Nulti fue establecida el 15 de septiembre de 1869 por el presidente García Moreno, y para 1884 se encuentra la primera referencia legal como parroquia civil, en el decreto de Convención Nacional del 17 de abril de 1884 que establece la división territorial del país. Sin embargo, desde tiempos prehispánicos Nulti y las parroquias vecinas consolidaban uno de los cacicazgos de mayor poder en esa época (Moreno, 2003).

Hoy en día Nulti es una parroquia muy extensa; en total cuenta con 2.802,19 ha. Se ubica a 8 kilómetros de la ciudad de Cuenca, limita al norte con la parroquia Llacao, que pertenece a Cuenca, y con la parroquia San Cristóbal, que pertenece a Paute; al sur con las parroquias



Paccha, del cantón Cuenca, y Jadán, que pertenece a Gualaceo; al oeste limita con la parroquia Ricaurte, perteneciente al cantón Cuenca.

La división política de la parroquia está distribuida en 16 comunidades, que son las siguientes:

Centro parroquial

Capilla de Loma

Allapayacu

Apangora

El Molle

La Cofradía

Challuabamba

Chocarsí

Puycay

San Juan Pamba

Las Minas

Llatcón

El Arenal Aguacolla

Tablón Cashaloma

Zhizhío

Las comunidades más extensas son Chocarsí y San Juan Pamba.



De acuerdo con el censo realizado en el año 2010, la parroquia Nulti registra una población total de 4.324 habitantes, de los cuales 48.73% pertenecen a población masculina y 51,27 % a población femenina. En aquel año, la mayoría de la población tenía un rango de edad joven: entre 4 y 25 años.

Sin embargo, Nulti es una parroquia que se ha visto sumamente afectada por el fenómeno de la migración, a pesar del incremento poblacional y del desarrollo urbanístico de algunas zonas en los últimos años, como Challuabamba, El Arenal o San Juan Pamba. Esto, aparentemente, se debe a una demanda externa a la parroquia y no al crecimiento poblacional de la misma.

La temperatura media en la parroquia es de 15,6°C, con una altitud promedio de 2.577 msnm. Existen diferentes pisos climáticos, que van desde los 2.300 msnm en la parte baja de El Molle, hasta elevaciones sobre los 2.800 en la parte alta de Llatcón o Puycay. Esta diferencia da lugar a varios ecosistemas y microclimas en toda la parroquia.

Según la última actualización del plan de ordenamiento territorial de Nulti, las actividades productivas en la parroquia involucran a 1.748 personas, clasificadas de la siguiente manera.

- Industria manufacturera: 20,5%.
- Construcción: 16,9%.
- Comercio al por mayor y menor: 12%.
- Agricultura, producción animal, actividades de los hogares como empleadores y transporte: 50,6 % restante.

También existen varios proyectos mineros, principalmente de lastre, arcilla y puzolana, y el poliducto Pascuales-Cuenca, los cuales ofrecen un número significativo de plazas de



trabajo. Estos aspectos definen socialmente a Nulti como una parroquia productiva con una importante fuerza laboral para la ciudad de Cuenca.

La producción agraria en la parroquia se concentra en el cultivo de maíz, fréjol, haba, arveja y papas. Sin restar la existencia de muchas huertas con abundante variedad de productos, el 81% de la producción está monopolizada por el maíz. De acuerdo con el GAD de la parroquia, también el cultivo de taxo y durazno es importante (Gómez Carrión, 2015)¹.

Por otro lado, Nulti es conocida por ser una parroquia con un fuerte fervor por la religión católica. Fue fundada como Parroquia Eclesiástica de Nuestra Señora del Rosario el 30 de octubre de 1966. Pero, la devoción de la población siempre ha prevalecido por el Señor de Nulti. También es notable el respeto y la continuidad de sus tradiciones, como la cestería, la pirotecnia, las mingas comunitarias, las escaramuzas y el infaltable pan en horno de leña.

Otro hecho histórico importante para la parroquia fue el desastre de La Josefina, que afectó de una manera impresionante a la comunidad de Zhizhío. A pesar de las advertencias realizadas años antes por los técnicos Rosendo Tusa y Jaime Ampuero sobre el riesgo por las explosiones mineras en la parte baja del río Paute, la noche del 29 de marzo de 1993 se produjo un deslave gigante, que formó un dique de 400 metros de largo por 800 metros de ancho y 120 de alto. El dique taponó los ríos Paute y Jadán, formando un lago que cubrió todo El Descanso y llegó hasta la parte baja de Challuabamba y sepultó muchas viviendas con sus habitantes. El evento se convirtió en uno de los hechos mas tristes para la provincia del Azuay en el siglo XX.

Este acontecimiento afectó gravemente a la productividad de la provincia. Muchas fincas productoras quedaron cubiertas por el agua y otras se destruyeron con los aluviones en el momento del desfogue del agua. Por otro lado, los campesinos que sobrevivieron al deslave optaron por abandonar lo que quedaba de sus tierras, debido a la inseguridad telúrica de

1 Toda la información socioeconómica de la parroquia Nulti fue obtenida de esta misma fuente.



las mismas, y se acogieron a programas de ayuda nacional e internacional. El proceso de reconstrucción y apoyo a los damnificados estuvo liderado por monseñor Luis Alberto Luna, entonces arzobispo de Cuenca.

En cuanto al turismo, Nulti es una parroquia que en los últimos años ha logrado desarrollar algunos proyectos, los mismos que han generado una mejor dinámica económica. El GAD parroquial ha empleado algunas estrategias, como el desarrollo de programas multimedia que exponen los atractivos de la parroquia. Según el arquitecto Damián Padilla, presidente de la Junta Parroquial de Nulti, se creó la marca NULTI TURISMO y el lema “ven descúbrelo”, con lo cual se ha logrado fomentar algunos de sus atractivos mas importantes. Entre ellos, encontramos los siguientes:

- Las fiestas patronales de cada comunidad, donde se puede encontrar las escaramuzas, bailes populares, pampa-mesa, juegos tradicionales, pirotecnia y más.
- El Plateado, hoy en día uno de los lugares preferidos para los cuencanos a la hora de pasar un día al aire libre es, sin duda, el atractivo turístico más importante de la parroquia. Se trata de una montaña o cerro muy particular. Su topografía rocosa y árida lo hacen muy interesante para caminatas y paseos. En el centro del monte se encuentran unas grietas donde corre un pequeño riachuelo. Sus rutas de bicicleta se han hecho muy populares, e incluso han sido lugar para competencias nacionales. Además, fue un sitio de asentamientos arqueológicos, por lo que se pueden encontrar algunos vestigios de la cultura cañari como pedazos de cerámica, muros y pequeñas construcciones.
- Hay otros atractivos como las cascadas de Apangoras, el mirador de Jalshi, la roca del amor y las pistas de Zhizhío.

En la actualidad, Nulti está marcada por un desarrollo urbanístico intenso en las zonas de El Arenal, Challuabamba, San Juan Pamba y el mismo centro parroquial, convirtiéndose en



el satélite más importante de Cuenca. En los últimos años se ha desarrollado algunos proyectos privados que han dado un giro a las comunidades del sector.

Hoy se puede encontrar muchos restaurantes y proyectos gastronómicos, que van desde un chiringuito de seco de pollo (Pity's) y una oferta de sushi, hasta una cafetería de la marca El Mercado, muy conocida en la ciudad de Cuenca y enfocada en un target de clase media alta y de élite. Hay un supermercado y una plaza comercial muy bien abastecidos y se está empezando la construcción de un Supermaxi, heladerías y lavanderías.

Todo este desarrollo sigue conviviendo con otra realidad que se aferra al campo, a la producción agropecuaria y a un estilo de vida sencillo. Pese a que la naturaleza de la comunidad es amigable desde las dos ópticas, se ve a este desarrollo urbano como una latente amenaza para las tradiciones alimentarias y productivas de la parroquia, siendo el mayor reto para las futuras generaciones lograr una sinergia entre estas dos realidades.

2.2. Productos, productores. Ubicación geográfica y métodos de comercialización.

A través de una serie de recorridos de observación se han podido determinar algunas generalidades de la parroquia desde una óptica productiva y referente a la temática de cocina Kilómetro Cero. A pesar de tener zonas altamente productivas, la parroquia tiene una gran parte de su territorio afectada por fallas geológicas y terrenos no aptos para el cultivo. Sin embargo, se han analizado algunas zonas productivas que abarcan diferentes microclimas y ecosistemas.

Se ha confirmado que el principal cultivo es el maíz, que va acompañado de frejoles y habichuela. Su siembra inicia en los meses de octubre y noviembre y su cosecha se realiza



en los meses de marzo y abril. Existen algunas particularidades que se detallan a continuación.

La parte norte de la parroquia, donde se asientan las comunidades de Chocarsí y Zhizhío, son las menos productiva por su naturaleza topográfica y por el abandono de las tierras a causa del deslave de La Josefina. Se observó solo un par de parcelas medianamente productivas. Al conversar con sus propietarios se entendió que solo están destinada al consumo propio y sin ningún fin comercial.

En la parte baja de Chocarsí y San Juan Pamba de Nulti sí existe un área productiva a orillas del río Jadán, donde la parroquia delimita con el cantón Gualaceo. En esta área se puede encontrar una topografía mucho más verde, el agua del río Jadán da lugar a invernaderos con producción principalmente de tomate riñón. También se puede observar algunos sembríos de tomate de árbol y durazno, a más de unas cuantas huertas de hortalizas y algunas plantas de guyllán y taxo.

Foto No. 1**Planta de guyllán.**

Foto: Matías Cuvi. Chocarsí, Nulti. Octubre de 2020.

Al subir al Plateado se observan muy pocos terrenos productivos, afectados por la aridez de la tierra, lo que vuelve muy difícil el desarrollo productivo en este sector. Sin embargo, en la parte más alta se puede encontrar un producto muy particular en la época de lluvia: el hongo de pino. Este producto no se utiliza ni se conoce mucho, pero es un ingrediente fabuloso para la cocina y ya hay gente dedicada a su recolección.

En Llatcón hay dos familias que se dedican a la producción de leche a pequeña escala para la producción de queso y quesillo, actividad que complementan con unas parcelas de maíz. También está la granja avícola del señor Xavier Tarqui (con una producción a gran escala), que únicamente abastece a Nulti y a alguna otra parroquia vecina, como Ricaurte.



En la comunidad de San Juan Pamba de Nulti se pueden encontrar cultivos de alfalfa y algunos árboles de aguacate que sí tienen fines comerciales.

Una de las zonas más productivas se asienta en las faldas del cerro Guagua Zhumi y en el sector de El Arenal de Nulti. Aquí se observa una forma muy particular de agricultura y pequeñas granjas familiares. La mayoría tienen parcelas de maíz con abundantes árboles de capulí y nogal, que también son cultivados con fines comerciales. Según María Yunda, campesina del sector, estos árboles aportan a la nitrificación del suelo y constituyen una fuente de alimento para las parcelas de maíz. Estas familias tienen gallinas criollas para la venta y producen huevos runas para la comercialización.

Foto No. 2**Chacra de maíz en preparación.**

Foto: Matías Cuvi. El Arenal de Nulti. Octubre de 2020.

En la parte alta de esta zona se puede observar una granja que cuenta con plantas de granadilla y árboles de chamburo; su propietario comentó que comercializa estos productos en el mercado 10 de Agosto, en la ciudad de Cuenca. Además, hay abundantes árboles de durazno, reina claudia y peritas pequeñas. Esta es una de las pocas zonas de la parroquia donde se observan familias que subsisten de la agricultura.

Foto No. 3

Árbol de chamburo.



Foto: Matías Cuvi. Guagua Zhumi, Nulti. Octubre de 2020.

En la parte baja de El Tablón, cerca del centro parroquial de Nulti, se encuentra la propiedad de Rosa Arcentales, una granja productiva grande con fines comerciales. Su principal producto es el tomate taconazo, muy apreciado por algunos restaurantes italianos de Cuenca, según comenta Rosa; también produce lechuga, hortalizas y cuyes. Este es el

animal doméstico que más se cría en la zona; a lo largo del recorrido se pudo observar muchos letreros que lo ofrecen a la venta.

Foto No. 4

Invernadero de tomate.



Foto: Matías Cuvi. El Tablón, Nulti. Octubre de 2020.

En Challuabamba se observó algunos proyectos interesantes que se salen de lo común. Hay una pequeña granja de una pareja de jóvenes; aunque la agricultura no es su principal



fuentes de ingreso, lo están haciendo con fines comerciales. A más de tener lo habitual en una huerta de la zona, como son las hortalizas clásicas (zanahoria, lechuga, remolacha, brócoli), se han dedicado a cultivar kale, rúcula, vainitas, berros, uvillas y una variedad de plantas aromáticas, todo cien por ciento orgánico.

Su vecina, Herlinda Cabrera, tiene una parcela en la que cultiva papa, maíz y hortalizas. Tiene un corral de cuyes, conejos y chanchos criollos. Ella comenta que, a pesar de que el principal ingreso económico de su familia lo genera su esposo trabajando como albañil, la parcela y los animales sí son un ingreso importante para la familia, a más de permitirles estar bien alimentados.

En cuanto a los productos de origen animal, la mayor parte está enfocada en la producción avícola a gran escala. No se cuenta con una gran producción de leche o de ganado vacuno, pero sí hay algunas familias dedicadas a esta actividad. Casi todas las pequeñas granjas familiares tienen cuyes, gallinas criollas, cerdos y borregos. El borrego es un animal que se lo produce con fines comerciales. Según comenta Herlinda Cabrera, en la parte de Apangoras hay una familia que tiene alrededor de 100 ejemplares.

Al hablar de las tradiciones alimentarias, existe una que sobresale por encima de las demás y que constituye un verdadero patrimonio alimentario para la parroquia: el pan en horno de leña. Se lo consigue principalmente en el centro de Nulti. El presidente de la Junta Parroquial comentó que no hay un dato histórico exacto de cómo llegó esta tradición a la parroquia.

Tampoco los panaderos no tienen un conocimiento muy claro. Solo se sabe que viene de hace tres generaciones y ha sido transmitida por las abuelas. Tienen cuatro tipos de panes, muy particulares y populares no solo en la parroquia sino en otros sectores de la ciudad de Cuenca.



- Empanda de sal: es un panecillo esponjoso relleno de queso.
- Empanada de dulce: es una empanada muy particular, rellena de queso y panela.
- Mestizo de sal: está elaborado con un porcentaje de harina de mollete.
- Mestizo de dulce: al igual que el mestizo de sal, tiene un porcentaje de harina de mollete, queso y panela.

A más de estos alimentos, el sancocho, la fritada y el cuy son muy populares, como en toda la sierra del Austro. En la comunidad de Challuabamba se encuentra la tienda de la señora Miche; se comenta que prepara el mejor sancocho y la mejor fritada de la parroquia. Solamente ofrece este manjar los días sábados, sacrificando uno de los cerdos que cría. El platillo es tan popular que para la tarde del mismo sábado se termina un cerdo entero, según comenta su hija Flor.

En cuanto a la comercialización de los productos del sector, las personas que se dedican a la siembra de maíz lo venden al por mayor en la Feria Libre. Debido a la pandemia han tenido que buscar otros puntos de venta o formas de comercialización, ya que la Feria Libre permanece cerrada. Los productores han optado por buscar intermediarios que retiren el producto de sus parcelas.

En cuanto a los pequeños productores, el GAD de la parroquia ha desarrollado una muy buena iniciativa: ha creado dos ferias, una en Challuabamba y otra en Nulti, que se montan todos los domingos en la plaza central de estas comunidades y reúnen a los pequeños productores del sector. Ellos comercializan ahí lo que obtienen de sus cosechas. Algunos campesinos comentan que la empatía entre vecinos es una ventaja; frecuentemente se recurre al trueque o a la comercialización directa entre vecino, principalmente al tratarse de gallinas o cuyes.



2.3. Ecosistemas y comunidades de apoyo: generalidades.

Al realizar los recorridos de observación participativa en las comunidades de la parroquia Nulti, se optó por apoyar el proyecto en dos zonas geográficas productivas en la provincia del Azuay, que cuenten con ecosistemas y productos diferentes a los de Nulti. Esto, con la finalidad de obtener una mayor diversidad de ingredientes, siempre respetando los parámetros que rigen el concepto de la investigación.

Las dos zonas estudiadas fueron Santa Isabel, cantón ubicado a aproximadamente 85 km de Nulti, y la comunidad de Soldados, que se encuentra a unos 35 km de la parroquia Nulti.

La principal razón por la que se escogió estas zonas es porque constituyen una zona productiva importante para la ciudad de Cuenca y el Azuay. Quizás el 70% de la cebolla, tomate y pimiento que se comercializan en Cuenca provienen del cantón Santa Isabel, asó como una gran cantidad de limón real. En Soldados se encuentra una importante zona de producción de legumbres para Cuenca; también es uno de los pocos lugares donde se pesca y comercializa la trucha de río. Otro punto importante para estudiar estas zonas es la existencia de proyectos afines a esta investigación, como es el caso de “Agrota”, en Santa Isabel, y el trabajo de la Prefectura del Azuay en Soldados y Barabón.

Santa Isabel

Es un cantón ubicado en la parte occidental de la provincia del Azuay, en la parte alta del río Jubones; su temperatura promedio esta por los 24°C y tiene altitudes que van desde los 700 msnm hasta los 4.000. Esto da lugar a una gran biodiversidad.

Foto No. 5**Sembríos en La Unión.**

Foto: Matías Cuvi. La Unión, Santa Isabel. Octubre de 2020.

En la parte de Yunguilla se asientan una gran mayoría de quintas vacacionales de los cuencanos, dando lugar a un importante desarrollo económico en el sector. Lo que llamó la atención de esta zona es la variedad de pisos climáticos en un espacio tan reducido. Por ello se puede encontrar una gran cantidad de productos diferentes a los de Nulti sin salir de los 100 kilómetros establecidos por el concepto de cocina Kilómetro Cero.



En cuanto a agricultura y producción, las generalidades son las siguientes:

Toda la parte baja del río Jubones da lugar a grandes sembríos de cebolla, tomate y pimienta y una gran cantidad de frutas tropicales como sandía, papaya, maracuyá y muchas variedades de plátanos.

Al subir un poco más en el área de La Unión hay una gran cantidad de sembríos de mango, limones, limas, mandarinas y la famosa naranja agria, con un perfume y sabor inconfundibles.

Foto No. 6**Lima, naranja agria, mandarina de Santa Isabel.**

Foto: Matías Cuvi.

La caña de azúcar y la cebolla son los sembríos que monopolizan este sector. No obstante, en los últimos años la producción de caña ha ido disminuyendo, según los moradores. Este sigue siendo uno de los productos más extensivos e importantes de la zona. Se lo utiliza para la elaboración de “puntas” (aguardiente de caña), así como otros derivados de la caña como la miel de panela, guarapo y panela. Es sin duda uno de los patrimonios alimentarios



más importantes del sector. Una de las zonas donde se asienta una gran parte de sembríos de caña es Yartizagua.

En cuanto a la cebolla, Santa Isabel es una de las zonas productivas más importantes del país, y también es una de las más afectadas todos los años por el contrabando de cebolla peruana. En la actualidad se está gestionando la construcción de una planta procesadora de cebolla en polvo, la cual constituirá una mejora en muchos aspectos para los productores del sector. La planta permitirá procesar 720 kilogramos al día y garantizará un comercio justo de cebolla en el sector.

Santa Isabel es también uno de los pocos productores de albahaca dulce o “albahaca de agua” en el Ecuador, una variedad de albahaca muy especial por su aroma y sabor, utilizada mucho en la comida tailandesa y del sudeste asiático.

La agricultura y la producción avícola son una fuente importante de ingresos para este sector. Sin embargo, el movimiento económico generado por las quintas vacacionales y el turismo de fin de semana son el motor económico del cantón. Existe una temporada muy fuerte de turismo local entre julio y agosto, por las vacaciones de la sierra. Muchas de las familias campesinas del sector trabajan en las quintas o haciendas en diferentes oficios, como jardinería, limpieza, mantenimiento, guardianía y construcción. Estas familias usualmente poseen tierras vecinas a las quintas donde viven y tienen pequeños sembríos de árboles frutales, como mangos y cítricos. Son los mismos productores que ofertan sus productos a lo largo de la vía Girón-Pasaje. Otra fuente de ingresos importante en Santa Isabel son las remesas enviadas por los migrantes que salieron de la comunidad en los años 80 y 90.

Foto No. 7**Puesto de venta de frutas. Vía Girón-Pasaje.**

Foto: Matías Cuvi. La Unión, Santa Isabel. Octubre de 2020.

Hoy en día, uno de los productos más importantes del sector es el café. Al conversar con los moradores del sector se dio por entendido que el café no es una moda de los últimos años, impuesta por algunos cuencanos que han sembrado algo de café en sus fincas. Los moradores de Santa Isabel hablan de la existencia de cafetales antiguos en el sector y de una tradición de tomar su propio café.

Foto No. 8

Planta de café.



Foto: Matías Cuvi. Portovelos, Santa Isabel. Octubre de 2020.

Referente a este producto, la investigación contactó con una de las compañías pioneras del café en el cantón (Agrota), perteneciente a Ernesto Toral y su esposa María de Lourdes. La empresa se dedica a la producción de café arábigo de altura, miel de abeja y una que otra fruta. Hoy son propietarios de la marca de café "1200".

Ernesto empezó hace aproximadamente 15 años a realizar estudios sobre la viabilidad productiva en el área de Portovelos, en la Unión. Realizó algunas pruebas en una propiedad que tenía desde algunos años atrás; intentó con mangos, naranjas, papaya, maracuyá y otras frutas. Pero la sorpresa fue que entre una de estas pruebas había plantado unos pocos árboles de café, que al final fueron los más productivos de los estudios. Es entonces cuando Ernesto, con miras a futuro, empieza a profundizar sus estudios sobre ese tema.

Foto No. 9

Ernesto Toral en las plantaciones de Agrota.



Foto: Matías Cuvi. Portovelos, Santa Isabel. Octubre de 2020.



En aquel entonces él era banquero y veía el tema del café como un plan de retiro. Con visión empresarial, lógicamente lo miraba con fines productivos y de negocio. Entonces decide viajar a Colombia y empezar algunos estudios sobre la plantación y producción de café de altura. Cuenta que ya existía una cultura de café en la zona; la generosidad de la tierra con las matas de café era evidente. Pero así mismo, la cultura del café estaba definida por un café muy tostado, quemado, al que se le agregaba todo tipo de aditamento –según la receta de las abuelitas– que podía variar desde azúcar hasta habichuelas. Esto daba como resultado un café de muy mala calidad.

Con base en estos antecedentes, identifica una oportunidad de negocio y decide iniciar su proyecto. A la fecha cuenta con 11.000 plantas de café de tres variedades, entre ellas la famosa Geisha panameña. Tiene una planta de procesamiento con buena capacidad. Su producto se ha vuelto muy popular en el Azuay y se lo puede encontrar en la mayoría de los supermercados de la ciudad de Cuenca.

Foto No. 10

Lote variedad Típica, plantación de Agrota.



Foto: Matías Cuvi. Portovelos, Santa Isabel. Octubre de 2020.

Entre las particularidades que definen la calidad de su café, según Ernesto, está la altura donde se lo cultiva, la forma de cultivo y la perpendicularidad que tenemos con el sol en el Ecuador. Sus plantas están sembradas con una distancia de 2 metros por 1,5 metros. Esto permite un mejor manejo en la cosecha.

El cultivo va acompañado de árboles nativos como guabas y no nativos como algarrobos, que garantizan sombra para las matas de café y a su vez abonan con la nitrificación del suelo. Su hojarasca también se transforma en abono para el sembrío de café. El café a más altura madura mejor y con un mejor grado de dulzor. El mínimo para cosechar un grano de café es de 18°Bx; en los cultivos de Agrota se pueden encontrar granos con alrededor de 25°Bx, que garantiza un increíble aroma y calidad.

Foto No. 11

Brixómetro para medir los grados brix en el fruto del café.



Foto: Matías Cuvi. Portovelos, Santa Isabel. Octubre de 2020.



En los cafetales de Ernesto trabajan tres personas a tiempo completo. Viven en el lugar y son la mano derecha del propietario en la producción. A pesar de que el clima puede ser una variable en la producción en un año promedio, se pueden tener dos cosechas anuales. En esas épocas Agrota ofrece trabajo a alrededor de 18 personas, en su mayoría mujeres de la comunidad, quienes realizan la labor de recolección del grano. El salario por día de trabajo oscila entre 25 y 30 dólares.

Foto No. 12**Área de secado, planta de procesamiento Agrota.**

Foto: Matías Cuvi. Portovelos, Santa Isabel. Octubre de 2020.

La tecnificación en el fermentado, secado, descascarado, selección y un correcto tostado del grano son otro de los pilares en la calidad del café 1200. Las adecuadas técnicas colombianas, el uso de buena maquinaria y el control de calidad en cada funda de café aseguran una calidad excepcional en el producto, además de trabajar con responsabilidad social y compromiso comunitario. Estos aspectos, y la calidez del anfitrión, han hecho de Agrota un socio para la continuidad y aplicación de esta investigación.

Foto No. 13

Sacos de café con su respectiva trazabilidad.



Foto: Matías Cuvi. Portovelos, Santa Isabel. Octubre de 2020.

Soldados



Es una pequeña comunidad ubicada a las faldas del parque nacional del Cajas, a 37 km sobre la vía San Joaquín-Chaucha; está formada por la organización de 40 familias. En su mayoría se dedican a la producción de legumbres y hortalizas, ya que la generosidad de la tierra y la abundancia de agua en la zona da para eso. Otra fuente de ingreso es el ganado lechero. Existe una gran cantidad de potreros con ganado y muchas familias se dedican a la producción y venta de leche y queso.

También es una zona recreativa para las familias cuencanas; la pesca de río constituye un atractivo para algunos y un sustento para otros. Hay muchas personas que pescan en el río y comercializan este producto a lo largo de la vía o en la Feria Libre de Cuenca.

En una visita de observación se tomó contacto con Marco Orellana y se pudo compartir un día de pesca con él. Marco es un mecánico que se dedica intermitentemente a la pesca artesanal, en ocasiones con fines comerciales y otras solo para saciar su deseo de comer una trucha auténtica, sin sabor a balanceado y pequeñas, que se puedan comer hasta los huesos, como dice Marco. Él pesca solo con caña, utiliza como carnada masa de pan, lombrices y moscas o spinners.

Sale muy temprano de casa, por lo general sábados o domingos, a las cuatro de la mañana, después de una extenuante semana de trabajo en su taller. Usualmente emprende el viaje acompañado de familiares o amigos que gustan de la pesca deportiva de río. El viaje es de aproximadamente dos horas hasta llegar al pueblo de Soldados, donde empieza el Parque Nacional el Cajas.

Foto No. 14

El autor pescando en el río de Soldados.



Foto: Marco Orellana. Soldados, Cuenca. Agosto de 2020.

Se parquea el vehículo y se empieza una aventurada caminata río arriba, lanzando la carnada en los “chiflones”, que son unas pequeñas remolinadas de agua entre las piedras del río. Cuando está nublado se utiliza lombrices vivas; con sol se utiliza moscas o anzuelos artificiales que reaccionan con el reflejo de la luz. La caminata se extiende por alrededor de seis horas a través del páramo, siempre a la orilla del río, para no perderse. Al lo largo de la caminata se van pescando pequeñas truchas de apenas media libra.



Cuando la pesca ha sido exitosa, Marco se contacta con un familiar que tiene un puesto en la Feria Libre y lo ayuda con la venta de las truchas. En otras ocasiones, solo con el boca-a-boca puede vender toda la pesca, por lo apreciado que es este producto.

2.4. Experiencias gastronómicas con los productores.

La crisis sanitaria a raíz de la pandemia de Covid-19 ha dificultado esta parte de la investigación. Muchas personas no quieren tener un acercamiento mayor al de una charla a distancia y solo algunas aceptaron un recorrido por su parcela o terreno. A pesar de la situación, sí se pudo compartir algunas experiencias que se detallan a continuación.

En la zona de Challuabamba, Herlinda Cabrera fue una de las participantes más hospitalarias de la investigación. Con una postura de inmortalidad ante la pandemia, abrió las puertas de su casa como si no hubiese nada que temer. Ella, aparte de la producción de cerdos, gallinas, cuyes y hortalizas, tiene un taller de cocina, donde realiza banquetes criollos por pedidos para eventos como bodas y bautizos. El día de nuestra visita, acababa de sacrificar un cerdo y lo estaba limpiando y adobando.

Herlinda comenta que sus menús son básicamente cerdo en diferentes preparaciones, cuyes, seco y caldo de gallina; las guarniciones más habituales son papas en diferentes preparaciones, arroz amarillo, mote sucio o pillo, ensaladas de granos y lechuga. La grasa de choncho, el comino y el ajo macho forman su paleta básica de cocina. A más de eso, Herlinda preparó unos emborrajados de plátano excepcionales y café bien cargado para la tarde. A la salida nos obsequió algunos productos de su huerta.

Lo más interesante de esta experiencia es que, al revisar los menús que ella oferta para los eventos y la alimentación de su familia, se constata que todos los productos que utiliza son muy cercanos y no superan los 100 km de distancia, excepto el arroz y ciertos condimentos.



Sin duda, es un motor para la investigación, ya que reitera que la alimentación local y sostenible no es una moda sino una aplicación de años en el Ecuador, que más bien se ha ido perdiendo.

Foto No. 15

Herlinda Cabrera preparando un cerdo en su vivienda.



Foto: Matías Cuvi. Challuabamba, Nulti. Agosto de 2020.

En Nulti, a pesar de la crisis, el negocio del pan se mantiene. Una de las experiencias que se pudo compartir fue una degustación de panes en dos de las panaderías del centro parroquial. Aunque no hubo mucha interacción, una de las señoras que elaboran este producto informó que, en su mayoría, trabajan estos panes con harina de trigo y harina de mollete.



Hay tres panaderías que se mantienen en el centro parroquial. No solo se vende pan en el centro; existen muchas tiendas de otras comunidades como Apangoras, El Tablón o Challuabamba que hacen pedidos diarios a estas panaderías para luego revender el producto. El pan de Nulti se caracteriza por ser horneado en leña, lo que aporta un sabor muy especial; sobresalen los panes mestizos rellenos de panela y queso.

Por otro lado, se realizó un recorrido en el mercado de fin de semana de Nulti y Challuabamba. Aquí se encuentran algunos productores del sector ofertando hortalizas, lácteos y más; también se ubican algunos puestos de comida. Principalmente ofrecen hornado, encebollado y salchipapas.

Uno de los puestos, en las afueras de la iglesia de Challuabamba, es el que se destaca. Oferta unas empanaditas fritas que son muy famosas, unas rellenas de queso y otras rellenas de guineo con azúcar. A la tarde del domingo, la gente hace fila para llevarlas y la amabilidad de la señora Digna Carpio, propietaria del puesto, sobresale en el sector. Sin duda, es un patrimonio alimentario en riesgo de perderse porque Digna es la única que las elabora.

Foto No. 16**Empanadas de Digna Carpio**

Foto: Matías Cuvi. Challuabamba, Nulti. Octubre de 2020.

El mismo día se realizó la degustación del sancocho de “Doña Miche”, local que se ubica en una tienda atrás de la iglesia de Challuabamba. Se puede ratificar lo sabroso y auténtico de la experiencia de comer sancocho en una sillita de tienda pueblerina con una gaseosa en botella de vidrio.

La caminata de pesca con Marco Orellana dejó algunas experiencias y aprendizajes. Marco es portador de un excelente paladar. Su experiencia como mecánico ha hecho que conozca muchas personas en diferentes situaciones, quienes le han dejado algunos conocimientos



en cocina. Esto hizo de la conversa en la caminata de casi 12 horas una experiencia muy interesante. Habla de truchas ahumadas o curadas al sol y conservadas en aceite de oliva y vinagre; pero no niega que, a pesar de sus conocimientos sibaritas, su preparación preferida es rostizar la trucha en aceite a altas temperaturas para luego devorarla hasta los huesitos.

Marco nos explicó y habló infinitamente de la pureza del pescado: si el pez está río abajo, donde el agua ya no es tan pura, el sabor es diferente. A la trucha de criadero la calificó, junto con sus amigos pescadores, como un veneno.

La pesca estuvo acompañada de aguardiente de Paute para el frío. Una vez terminada la jornada, y empezado el descenso, se localiza un chiringuito a un costado de la vía donde se pide caldo de gallina. Seguramente la calidad de todos estos ingredientes provenientes de la comunidad de Soldados permitió una particularidad única a la experiencia.

Otra experiencia que marcó la investigación fue la visita a Ernesto Toral en Santa Isabel. A pesar de estar en una edad vulnerable ante la Covid-19, él y su esposa Lourdes fueron unos anfitriones excepcionales. El recorrido por la finca fue una experiencia gastronómica en sí. El conocimiento que tiene Ernesto del café, desde el cultivo hasta el empaclado, ha sido una verdadera clase magistral.

Se pudo revisar el café con el brixómetro y se cató algunos granos para entender el tema del dulzor en la cosecha. Uno de los puntos más importantes fue el tema del tostado. En la cotidianidad del Ecuador, se acostumbra a tomar un café muy tostado y en ocasiones quemado. Inclusive se añade azúcar para dar un color más negro. Ernesto cuenta que lo que le dio un giro a la calidad de su producto es la seriedad con la que se tuesta el café 1200.



Sus panales y la calidad de su miel también son muy especiales. Ernesto es un amante de lo artesanal y de los buenos productos. Se tuvo una charla muy particular, acompañada de una cerveza, donde se tocaron temas que van desde los buenos quesos en el sector hasta el pan de masa madre. Compré algunas bolsas de café para la degustación en el laboratorio y desarrollo de recetas.

Para comprobar la calidad de su producto se visitó al chef Xavier Rendón, quien tiene una cafetería en el centro de Cuenca y es cliente de Ernesto desde hace muchos años. El ofreció una cata de café donde se pudo identificar la calidad del café 1200 por su aroma y la calidad de crema que tiene.

Otros participantes, en Nulti y en las comunidades de apoyo, fueron muy enfáticos en señalar que sí utilizan sus productos para su alimentación y son fieles creyentes de que sus abuelos vivían mas y mejor por lo que comían. Aunque sin base científica, esta apreciación refuerza las teorías y conceptos mencionados en esta investigación y hace notar que, a pesar de que la sostenibilidad alimentaria sea una tendencia en 2021, en ciertos sectores del Ecuador ha sido una realidad de toda la vida.



Capítulo 3

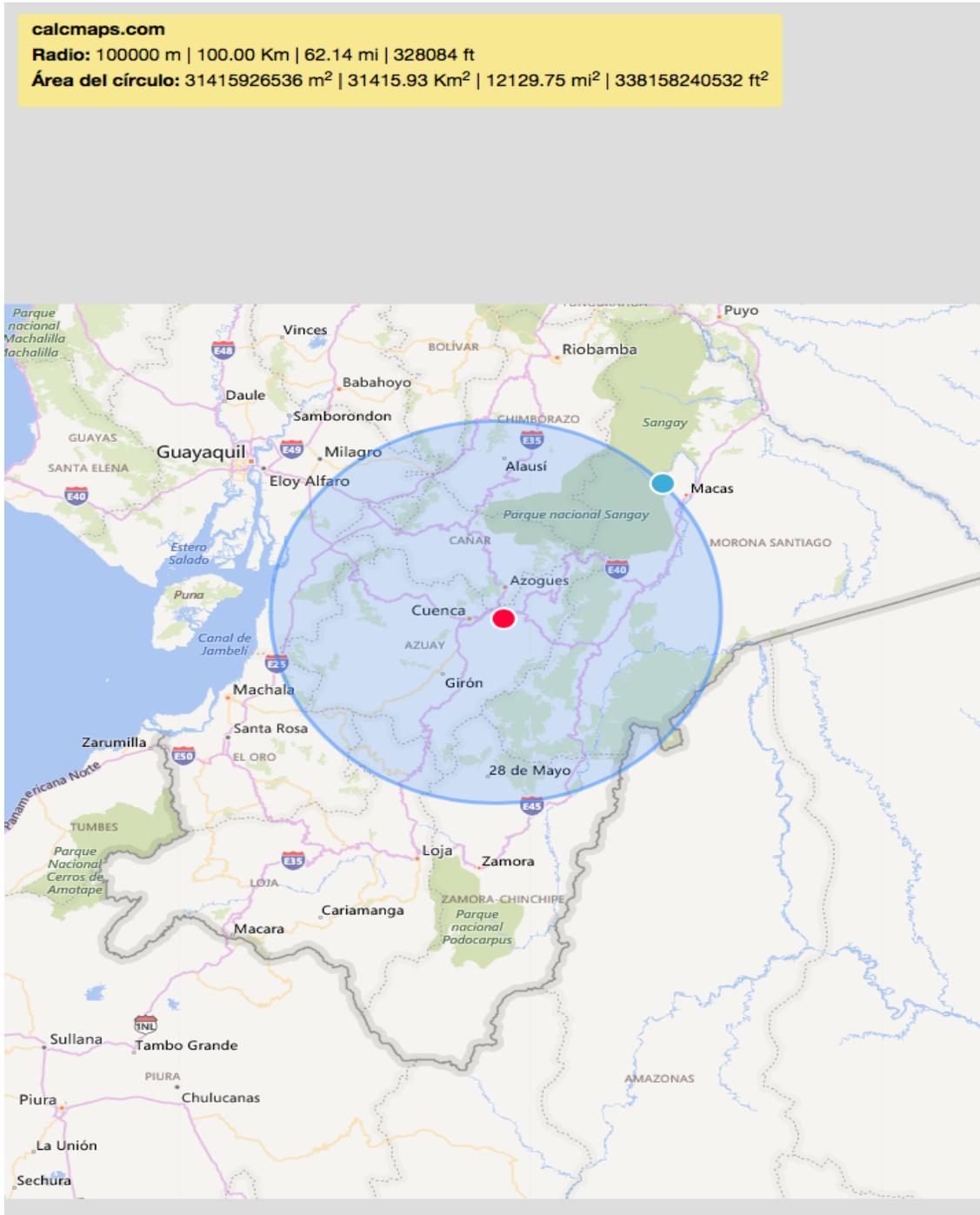
Aplicación, concepto y trazabilidad de los productos.

3.1. Productos seleccionados: características generales.

Al entrar a la parte de aplicación de esta investigación hay que definir algunos puntos. A pesar de haber revisado los principales productos que se encuentran en el perímetro delimitado de 100 kilómetros por la investigación, así como haber sociabilizado con los productores, la idea del concepto Kilómetro Cero y *Slow Food* apunta a encontrar y rescatar aquellos productos, tradiciones alimentarias o preparaciones que quizás están un poco olvidados o en riesgo de desaparición por su poca aplicación. Es por ello que, a más de los productos antes mencionados y revisados, se han adjuntado otros que, a pesar de no tener un uso comercial en el sector, sí están presentes en casi todas las huertas de la provincia del Azuay y son ingredientes con una calidad invaluable para la gastronomía local.

Mapa No. 1

Radio de 100 kilómetros desde el punto cero, en Nulti.





Para la investigación se han determinado 12 productos principales, seleccionados en principio por su potencial gastronómico, su calidad, la diferenciación en su cultivo y comercialización y, de una u otra forma, por el riesgo que enfrentan como ingredientes y como patrimonio alimentario. Adicionalmente se adjunta una tabla de apoyo con información sobre los otros ingredientes complementarios estudiados para su posterior aplicación en las recetas.

Nombre común: **Sambo**

Nombre científico: Cucurbita ficifolia, Bouché

Información general: El sambo es una enredadera campesina. Su adaptabilidad en la altura de los Andes lo hace infaltable en las huertas de toda la región. Es una cucurbitácea que crece junto con las chacras de maíz, hortalizas y legumbres. Su origen es indiscutiblemente mesoamericano y ha estado presente en la alimentación de distintas culturas precolombinas. Su facilidad de cultivo hizo posible su migración a otras regiones del mundo.

FOTO No. 17

Sambo fruto



Foto: Matías Cuvi. Challuabamba, Nulti.

Categoría: Hortalizas

Lugar donde se lo encontró y estudió: Challuabamba y Nulti, granja de Daniela Larrea.

Distancia del laboratorio: 0,5 kilómetros



Características organolépticas y nutricionales: Visualmente tiene un fruto parecido a la sandía, con una pulpa blanca y semillas entre blancas, verdes y negras. Su flor es de un intenso color amarillo. Su consistencia es fibrosa y filamentosa, con un sabor ligeramente dulce y a coco. Aporta pocos carbohidratos y proteínas, no tiene grasa. Es una gran fuente de vitamina A y complejo B y su consumo resulta favorable en personas con hipertensión.

Razón para investigar y proteger: Es un fruto principalmente cultivado con fines domésticos. Es muy poco habitual encontrarlo en mercados e imposible en los supermercados. Su aplicación popular se ha visto reducida al locro de sambo y el ají de pepa.

Nombre común: **Achira**

Nombre científico: Conna Indica L.

Información general: Es una de las plantas menos conocidas en los Andes. Su cultivo se da principalmente en huertas familiares, con la finalidad de utilizar sus hojas para la envoltura de tamales. De la raíz de la achira se puede obtener una harina y un almidón muy particulares. Sus flores se pueden consumir crudas y sus hojas tiernas cocinadas. Según estudios arqueológicos, su origen es americano, posiblemente en tierras peruanas, donde hay datos de su cultivo desde hace 4.500 años. En el Ecuador hay estudios de su cultivo y consumo en la cultura Valdivia, una de las más antiguas de América, que habitó las costas del Pacífico entre 2.000 y 1.800 años A.C.

FOTO No. 18

Flor de achira



Foto: Matías Cuvi. Challuabamba, Nulti.

Categoría: Raíz tuberosa.

Lugar donde se lo encontró y estudió: Parcelas Guagua Zhumi, Nulti.



Distancia del laboratorio: 3,5 kilómetros

Características organolépticas y nutricionales: Visualmente es una planta con un tallo largo de aproximadamente un metro, con hojas lisas y grandes. Las raíces hacen unos bulbos en forma de tropo de color verde, café o morado. El sabor del almidón es ligero; su textura tiene un parecido a la yuca. En 100 g de rizoma hay 123 kcal, alto en contenido de carbohidratos, poca proteína y fibra. Contiene algunas vitaminas como ácido ascórbico, tiamina y minerales como el fósforo.

Razón para investigar y proteger: La introducción de cultivos más rentables, así como su aplicación principalmente en el envoltorio de tamales, han disminuido su valor en el mercado; por ello ha sufrido una drástica disminución en su comercialización.

Nombre común: **Capulí**

Nombre científico: *Prunus serótina* subsp. *Capulí*.

Información general: Típico de Ecuador, Colombia y Perú. Es un árbol de la familia Rosaceae, que mide de 6 a 12 metros de altura y es muy adaptable a terrenos poco fértiles. Son sembrados por los campesinos alrededor de sus cultivos con la finalidad de protegerlos del clima andino y controlar la erosión del suelo. Su origen es algo discutido: algunos estudios lo sitúan en Norteamérica, en la zona de Quebec y Ontario, otros lo dan como originario de la zona de Chiapas, Mexico. Sin embargo, es muy utilizado en todo Mesoamérica.

Foto No. 19

Capulí frutos.



Foto: Matías Cuvi. Challuabamba, Nulti.

Categoría: Frutas de la Sierra

Lugar donde se lo encontró y estudió: El Plateado y Guagua Zhumi, Nulti

Samuel Matías Cuvi Aguirre



Distancia del laboratorio: entre 2 y 4 kilómetros.

Características organolépticas y nutricionales: Fruto muy parecido a la cereza, con una tonalidad más oscura y un poco más pequeño. Su sabor es ligeramente agri dulce y de consistencia carnosa y jugosa. El capulí es una fruta con alto contenido de glúcidos, vitamina A y vitamina C.

Razón para investigar y proteger: La demanda de su madera ha provocado que tenga un mayor interés comercial desde este uso que desde la gastronomía. Además, su estacionalidad le pone límites y se ve golpeado por la popularidad de las cerezas de exportación.

Nombre común: **Molle**

Nombre científico: Schinus Areira.

Información general: El molle es un árbol nativo de los Andes. Es muy común encontrarlo en las orillas de los ríos de Cuenca. Produce frutos pequeños muy parecidos a la pimienta roja. Su aplicación en la época precolombina era la elaboración de una chicha que se consumía en rituales religiosos y tenía múltiples usos medicinales.

FOTO No. 20

Hojas de molle



Foto: Matías Cuvi. Challuabamba, Nulti.

Categoría: Condimentos y frutos secos

Lugar donde se lo encontró y estudió: algunas parcelas en la parroquia Nulti.

Distancia del laboratorio: entre 1 y 4 kilómetros.



Características organolépticas y nutricionales: Produce un fruto pequeño, muy parecido a la pimienta roja, y tiene un olor muy particular a especies dulces y algo mentolado. El molle no tiene un valor nutricional significativo debido a su aplicación como condimento. Por otro lado, el uso en temas medicinales es amplio por su contenido en principios activos.

Razón para investigar y proteger: Es un condimento casi extinto en su aplicación; sin embargo, hay datos de su uso incluso en la época prehispánica, donde se elaboraban chichas y bebidas con este fruto.

Nombre común: **Taxo o Guyllán**

Nombre científico: *Pasiflora Tripartita* var. *Mollissima*.

Información general: Es una enredadera de la familia de las pasifloras. Tiene una flor de color rosa y unos frutos alargados de 6 a 8 centímetros de largo. Es muy popular en la Sierra del Ecuador, Perú y Colombia. Hoy en día ha ganado cierta popularidad en la elaboración de postres y helados.

FOTO No. 21

Taxo



Foto: Matías Cuvi. Challuabamba, Nulti.

Categoría: Frutas de la Sierra

Lugar donde se lo encontró y estudió: Chocarsí y San Juan Pamba de Nulti.

Distancia del laboratorio: 11,3 kilómetros.



Características organolépticas y nutricionales: Su fruto es alargado y amarillo, con una pulpa muy parecida al del maracuyá. Sabor ácido y floral. Alto en vitaminas A, C y B. Destaca también por sus propiedades diuréticas.

Razón para investigar y proteger: Es un ingrediente fascinante al que no se le ha dado el lugar que se merece en los mercados y preparaciones del Ecuador. A pesar de ser conocido y aplicado por algunos chefs en el país, el taxo sigue siendo un producto no muy popular.

Nombre común: **Chamburo o Papaya de monte.**

Nombre científico: *Vasconcellea Pubescens* A.D.C.

Información general: El chamburo pertenece a la familia Caricaceae, nativa de los Andes ecuatorianos y peruanos. Es un arbusto de 2 a 5 metros de altura muy parecido a una planta de papaya con su característica forma de palmera .

FOTO No. 22

Chamburo fruto.



Foto: Matías Cuvi. Challuabamba, Nulti.

Categoría: Frutas de la Sierra

Lugar donde se lo encontró y estudió: Guagua Zhumi, Nulti



Distancia del laboratorio: 6 kilómetros.

Características organolépticas y nutricionales: Visualmente es un fruto parecido a un cítrico grande, con piel lisa y colores que van del verde claro y amarillo al naranja. Tiene unas semillas puntiagudas y su pulpa es compacta. Sabor agridulce con notas de mango. Al igual que su pariente, la papaya, tiene un alto contenido de papaína, enzima digestiva que ayuda en el desdoblamiento de la proteína animal.

Razón para investigar y proteger: La mayoría de este producto está destinada al autoconsumo. El poco conocimiento de este fruto dificulta su comercialización.

Nombre común: **Tocte o Nogal.**

Nombre científico: *Juglans neotropica*.

Información general: El nogal es un árbol de la familia Jugladaceae; se lo encuentra en Ecuador, Perú, Colombia y Venezuela. Hoy en día esta especie se encuentra amenazada por la pérdida de su habitat. El tocte es el fruto del árbol del nogal; cae del árbol y se seca, dejando una nuez.

FOTO No. 23

Tocte fruto.



Foto: Matías Cuvi. Challuabamba, Nulti.

Categoría: Frutos secos

Lugar donde se lo encontró y estudió: En muchas parcelas de la parroquia Nulti.



Distancia del laboratorio: 0,1 a 10 kilómetros.

Características organolépticas y nutricionales: A la vista, el tocte es parecido a una nuez de color negro. Su cáscara es bastante dura y en su interior tiene una carne parecida a la nuez, un poco más aceitosa y con un aroma ligeramente ahumado y terroso. Entre sus características nutricionales están sus contenidos de aminoácidos esenciales, oligoelementos y hierro, lo que lo convierte en una gran fuente de energía.

Razón para investigar y proteger: El nogal es una especie en amenaza. Su madera también es cotizada y es un árbol de crecimiento lento, lo que dificulta su reproducción.

Nombre común: **Trucha de río o trucha arcoíris**

Nombre científico: *Oncorhynchus mykiss*

Información general: La trucha de río es de la variedad arcoíris. No es una especie nativa del Ecuador. Fue introducida en 1932 desde Norte América con la intención de poblar los ríos de la Sierra. Sin embargo, con el pasar de los años se ha convertido en una proteína típica en el Azuay. La gastronomía de la zona se ha visto impulsada por la popularidad de este producto. No obstante, la mayoría de la demanda se cubre con la trucha de piscícolas o criaderos, que son alimentadas con balanceado. Es de la misma variedad, pero con características organolépticas totalmente diferentes a la trucha de río por su alimentación.

Categoría: Pesca de río



Lugar donde se lo encontró y estudió: Soldados, Barabón, Parque Nacional EL Cajas.

Características organolépticas y nutricionales: La trucha de río es pequeña, su carne puede ser blanca o ligeramente salmonada. Tiene carne suave y piel sin escamas. Su sabor es intenso a pescado de río, con aroma de musco, algas y algo terroso. En cuanto a la nutrición destacan su contenido de omega 3 y es rica en fósforo y magnesio. Tiene un contenido calórico mucho más bajo que el salmón o otras piezas de pesca de mar, lo que la convierte en una buena opción para dietas hipocalóricas.

Razón para investigar y proteger: La trucha de río está fuertemente amenazada por la trucha de piscícola. La competitividad por precio es imposible. El baluarte que tiene por su sabor y características organolépticas se ha ido perdiendo.

Nombre común: **Naranja Agria y Lima Dulce.**

Nombre científico: Citrus Auration y Citrus aurantifolia.

Información general: De la familia Rutáceas, estos árboles pueden alcanzar los 10 metros de altura. Son originarios de Asia y en Ecuador se han cultivado en zonas subtropicales, como Santa Isabel, en Azuay, o Caluma, en la provincia de Bolívar. En el caso de la naranja agria, los frutos son parecidos a la naranja común, pero más pequeños y con una piel más gruesa. La lima dulce, de piel más delgada, puede pelarse con los dedos; es parecida a un limón grande.

FOTO No. 24

Lima dulce, naranja agria y mandarina “hedionda”.



Foto: Matías Cuvi. Challuabamba, Nulti.

Categoría: Frutos subtropicales

Lugar donde se lo encontró y estudió: Santa Isabel.



Características organolépticas y nutricionales: La naranja agria tiene un aroma más intenso y sabor más ácido que la naranja común. Destacan los sabores florales. La lima dulce tiene un aroma muy sutil, con notas de hierba luisa y un dulzor muy balanceado en la boca.

Razón para investigar y proteger: Esta naranja es muy poco popular en nuestro país y su mercado se ve afectado por la naranja dulce o californiana, que no es originaria de nuestro continente. Hay estudios que hablan sobre la utilización de este cítrico por los incas para elaborar los principios del cebiche, por lo que sí constituye un patrimonio alimentario para la región andina. La lima dulce es uno de los cítricos que se han ido olvidando. Hace años era una golosina muy popular; se la podía encontrar afuera de escuelas y puestos de fruta por su facilidad de consumo, porque se la puede pelar en muy poco tiempo y su dulzor permite un consumo inmediato. Sin embargo, esta golosina natural ha perdido popularidad en los últimos años y cada día es más difícil de encontrar. Estos dos cítricos, al igual que otros parientes, destacan por su alto contenido de vitamina C.

Nombre común: **Café de Yunguilla.**

Nombre científico: *Coffea arabega* var. *Typica*.

Información general: La variedad típica de café arábigo es una variedad que se adapta muy bien a la altura, con plantas que llegan a los 3 metros de altura y de buena producción. Es muy popular en Colombia y hoy en día en el Ecuador. Brinda una calidad de café excepcional y es la más cultivada en la zona cafetera de Ecuador.

Foto No. 25

Café en grano.



Foto: Matías Cuvi. Santa Isabel, Azuay.

Categoría: Elaborados.

Lugar donde se lo encontró y estudió: Finca Agrota, Santa Isabel.



Características organolépticas y nutricionales: Grano pequeño, con tostado claro. Sabor ligero pero con intenso aroma. El café posee algunas vitaminas del grupo B y también tiene propiedades diuréticas.

Razón para investigar y proteger: La principal razón por la que se estudió este producto es por la forma en que Ernesto ha planteado su proyecto Agrota. El café no es un cultivo tan habitual en la zona de Santa Isabel, pero ha ganado mucho terreno a raíz de su proyecto y está generando plazas de trabajo y desarrollo económico para la zona. Oferta un producto gastronómico de calidad, fomentando el comercio justo y la sostenibilidad del proyecto.

Nombre: **Pan de Nulti**

Información general: El pan de Nulti constituye el patrimonio alimentario más importante de la parroquia. Elaborado en base a harina de trigo, se caracteriza por la utilización de panela, manteca de chanco y queso fresco.

Método tradicional de preparación: Es elaborado por las madres y abuelas en hornos domésticos de leña, alimentados por leños de eucalipto, manzanos y capulíes, lo que le da un aroma ahumado muy particular. Elaboran una masa que dejan fermentar y luego elaboran unos panecillos en forma de empanada.

Categoría: Patrimonio alimentario.

Lugar donde se lo encontró y estudió: Centro parroquial de Nulti



Distancia del laboratorio: 1,7 kilómetros

Características organolépticas y nutricionales: Es un pan esponjoso, pequeño y en forma de empanada, con un sabor muy particular a ahumado y panela. Es un pan con aproximadamente 135 calorías y destaca por su alto contenido en fibra.

Razón para investigar y proteger: Este pan es único. En la actualidad es elaborado por tres familias. Algo que amenaza su continuidad es la estandarización del gusto por la panadería industrializada.

Nombre: **Empanadas fritas de Digna Carpio**

Información general: Pequeñas empanadas fritas sin repujado, rellenas de queso o guineo con azúcar. Solo se las consigue los domingos en las afueras de la iglesia de Challuabamba.

Método tradicional de preparación: En la actualidad se las elabora con una amasadora. La receta todavía es un secreto guardado con pasión. Al probarlas se puede identificar que la masa es parecida a las de una dona, con un ligero sabor a levadura. Cuenta que su abuela fue quien enseñó a su madre y ella fue quien le compartió la receta. Hoy en día las elabora con su hija, solo los domingos.

Categoría: Patrimonio alimentario

Lugar donde se lo encontró y estudió: Challuabamba, centro parroquial.



Distancia del laboratorio: 0,1 kilómetros.

Características organolépticas y nutricionales: Esponjosas, con un ligero dulzor y sabor a levadura. Su fritura en manteca eleva su contenido calórico, convirtiéndose en una golosina pecaminosa.

Razón para investigar y proteger: Digna, quien ya tiene algunos años, es la única persona que elabora este manjar. Este tipo de empanada es única, no se la puede encontrar en ningún otro lugar.

**Ingredientes complementarios**

A continuación se ha desarrollado una tabla con los ingredientes de apoyo que hemos identificado dentro del margen de 100 kilómetros a la redonda del laboratorio de trabajo. La intención de esta tabla es dar una visión mas clara de la cantidad de ingredientes que se encuentran en este radio y de sus posibilidades gastronómicas.

Tabla No. 1**Ingredientes de apoyo.**

INGREDIENTES	UBICACIÓN	DISTANCIA
Aves		
Gallina criolla	Guagua Zhumi	3 km
Codorniz	El Valle	12 km
Carnes		
Borrego	Apangoras	4 km
Chivo	Santa Isabel	85 km
Res	Tarqui	26 km
Cerdo criollo	Challuabamba	1 km
Frutas		
Aguacate	San Juan Pamba	4 km
Barraganete	Santa Isabel	85 km
Mandarina hedionda	Santa Isabel	85 km



Sandía	Santa Isabel	85 km
Melón	Santa Isabel	85 km
Maracuyá	Santa Isabel	85 km
Oritos	Santa Isabel	85 km
Lima	Santa Isabel	85 km
Limón grande	Santa Isabel	85 km
Tomate de árbol	Chocarsí	8 km
Durazno criollo	Guagua Zhumi	3 km
Fresas	Challuabamba	1 km
Perita pequeña	Guagua Zhumi	1 km
Manzana de colada	Paute	27 km
Grasas		
Manteca de chancho	Nulti	2 km
Mantequilla	Tarqui	26 km
Lácteos y huevos		
Crema de leche	San Fernando	74 km
Huevos	Nulti	2 km
Leche	San Fernando	74 km
Yogurt natural sin azúcar	Challuabamba	1 km
Queso fresco	San Fernando	74 km
Queso mozzarella	San Fernando	74 km
Pescado		
Trucha	Soldados	30 km
Carpa	San Fernando	74 km



Tubérculos		
Papa chola	Cañar	55 km
Papa chaucha	Challuabamba	1 km
Camote morado	Santa Isabel	85 km
Zanahoria	Challuabamba	2 km
Secos y despensa		
Miel de abeja	Santa Isabel	85 km
Miel de panela	Santa Isabel	85 km
Panela	Santa Isabel	85 km
Aguardiente de caña	Santa Isabel	85 km
Harina de trigo	Cañar	85 km
Harina de cebada	Cañar	85 km
Harina de arveja	Cañar	85 km
Vegetales y hierbas		
Cebolla paiteña	Santa Isabel	85 km
Cebolla blanca	Santa Isabel	85 km
Ajo	Nulti	2 km
Choclo	Nulti	2 km
Hongos de pino	Tarqui	26 km
Acelga	Nulti	2 km
Lechuga	Nulti	2 km
Tomate taconazo	Nulti	2 km
Rúcula	Challuabamba	1 km
Apio	Challuabamba	1 km
Berenjenas	Barabón	30 km



Zuquini amarillo	Barabón	30 km
Zuquini verde pequeño	Barabón	30 km
Pimiento verde	Santa Isabel	85 km
Pimiento rojo	Santa Isabel	85 km
Pimiento amarillo	Santa Isabel	85 km
Culantro	Challuabamba	1 km
Cebollín	Challuabamba	1 km
Perejil	Challuabamba	1 km
Albahaca	Challuabamba	1 km
Albahaca dulce	Santa Isabel	85 km
Pepino	Santa Isabel	85 km
Col	Challuabamba	1 km
Ají rocoto	Challuabamba	1 km

Al observar esta tabla se puede comprender la vasta paleta de ingredientes que ofrecen a sus cocineros las tierras del Austro en un radio tan pequeño. Se confirma la generosidad de la tierra, que convierte al Ecuador en uno de los países más diversos del planeta. La cercanía entre regiones y la cantidad de microclimas y ecosistemas amplían las posibilidades y facilidades para la aplicación de conceptos sostenibles en el sector alimentario. Esta lista se podría extender con muchos más ingredientes; si agrandamos el radio a 200 kilómetros, se podrían incluir las delicias del mar en las costas de las provincias de El Oro y Guayas, así como los manjares de la Amazonía en la provincia de Sucumbíos.



3.2. Trazabilidad de los productos.

Se entiende a la trazabilidad alimentaria como la posibilidad y garantía de rastrear, encontrar y seguir rastros a un producto desde su proceso productivo, transformación, distribución y todos los pasos en su trayecto hasta el consumidor. A continuación, se establece la trazabilidad de los 12 productos seleccionados como principales.

Se consideran las zonas de cultivo o producción comercial, estacionalidad y comercialización habitual. Cabe recalcar que todos los ingredientes serán trasladados hasta el laboratorio de cocina ubicado en Challuabamba, donde se realizará el proceso de transformación.

Sambo

Zonas de cultivo o producción comercial: huertas familiares del Azuay. Altitud ideal de cultivo: 1.800 msnm.

Estacionalidad: Siembra entre diciembre y enero. Cosecha entre junio y julio.

Comercialización habitual: en la temporada de cosecha se lo puede encontrar en los mercados de Cuenca. No es muy apreciado comercialmente y en ocasiones, cuando son pequeños, son obsequiados como “yapa” por las caseras. Por lo general, no tiene intermediarios. Las dueñas de los puestos de venta cuentan con esta enredadera en sus huertos y las ofertan en sus puestos.

Achira



Zonas de cultivo o producción comercial: huertas familiares del Azuay. Altitud ideal de cultivo: 1.200 a 2.500 msnm.

Estacionalidad: siembra indefinida. Cosecha 10 a 15 meses después de la siembra.

Comercialización habitual: las hojas son muy populares en los mercados de la ciudad de Cuenca. Al igual que con el sambo, en su mayoría las dueñas de los puestos tienen plantas en sus huertas personales. No es el caso del almidón o los tubérculos, que son más difíciles de encontrar. Lo más factible es buscar en el mercado 10 de Agosto, en el segundo piso. Las vendedoras afirman que el almidón proviene de Santa Isabel.

Capulí

Zonas de cultivo o producción comercial: sierra ecuatoriana, provincias de Azuay y Tungurahua. Altitud ideal de cultivo: 1.200 a 3.400 msnm.

Estacionalidad: Cosecha entre diciembre y enero.

Comercialización habitual: el capulí es un producto con una estructura comercial más desarrollada que los ingredientes antes estudiados. En algunas zonas del Azuay, Tungurahua, Cotopaxi y Pichincha hay familias que se dedican a una importante producción de capulí. Su método más habitual de comercialización se da en los mercados mayoristas, o se entrega a intermediarios que compran las cajas entre 25 y 30 dólares, para luego ser ofertados en diferentes puntos de venta.



Molle

Zonas de cultivo o producción comercial: no hay producción comercial en Ecuador, pero este árbol se encuentra a lo largo de toda la sierra ecuatoriana.

Estacionalidad: sus frutos se dan dos veces al año: entre diciembre y enero, entre julio y agosto.

Comercialización habitual: no existe un mercado para este producto. La única forma para obtenerlo es a través de la auto recolección.

Taxo

Zonas de cultivo o producción comercial: su producción comercial despunta en Tungurahua y Pichincha. Sin embargo, en la zona del Guagua Zhumi y Challuabamba, en Nulti, hay algunas parcelas dedicadas a este ingrediente. Altitud ideal de cultivo: 1.200 a 3.000 msnm.

Estacionalidad: produce frutos cada cuatro meses.

Comercialización habitual: La comercialización del taxo ha ganado terreno en los últimos años. Se lo distribuye en centros de acopio o mercados mayoristas. También hay supermercados que compran las cosechas con anticipación. Se han abierto mercados de exportación.



Chamburo

Zonas de cultivo o producción comercial: huertas familiares del Azuay.

Estacionalidad: Cosecha entre noviembre y diciembre.

Comercialización habitual: no tiene una comercialización habitual. El único lugar donde se lo puede encontrar en Cuenca es en el mercado 10 de Agosto, en el segundo piso, en el área de las hierbas medicinales.

Tocte

Zonas de cultivo o producción comercial: Imbabura, Azuay y Cañar. Altitud ideal de cultivo: sobre 1.800 msnm.

Estacionalidad: Puede producir hasta dos veces al año y su época de cosecha varía por las lluvias.

Comercialización habitual: es muy común el autoconsumo. Hace algunos años, su cosecha y consumo (abrirlos con piedras al pie de los árboles) era una actividad familiar muy común en el Azuay. También se lo puede encontrar en algunos mercados del país.

Trucha de río



Zonas de cultivo o producción comercial: Soldados, Migüir.

Estacionalidad: Todo el año. Se destaca en las épocas de lluvia.

Comercialización habitual: Es un producto muy escaso. Se lo puede encontrar temprano en la Feria Libre, comprando directamente a los pescadores, o recorriendo la vía San Joaquín-Chaucha. Se las oferta con letreros a lo largo de la vía.

Naranja agria y lima dulce

Zonas de cultivo o producción comercial: Santa Isabel. Altura ideal de cultivo: 500 a 1.200 msnm.

Estacionalidad: una cosecha al año entre noviembre y mayo.

Comercialización habitual: esta fruta es comercializada en puestos a orillas de la carretera Girón-Pasaje. Algunos restaurantes han optado por comprar directamente al productor.

Café arábica de altura

Zonas de cultivo o producción comercial: en Ecuador la mayor zona de cultivo está en Loja y el noroccidente de Pichincha. Hoy en día hay importantes plantaciones en Santa Isabel.

Estacionalidad: dos cosechas al año, que varían por las lluvias.



Comercialización habitual: en los mercados se puede encontrar productores que lo ofrecen directamente al consumidor. No obstante, la popularidad del café ecuatoriano ha ganado popularidad en el mercado local y hoy en día se puede encontrar muchas marcas de café nacional en el mercado, e incluso tiendas especializadas. 1200, la marca que ha sido seleccionada para esta investigación, comercializa su producto a través de supermercados, tiendas, cafeterías y restaurantes.

Para los ingredientes complementarios se ha desarrollado una tabla con los aspectos generales de su trazabilidad por los grupos antes delimitados.



Tabla No. 2

Trazabilidad de los grupos de alimentos complementarios.

Grupo	Zona productiva	Comercialización
Vegetales y hierbas	Parroquias rurales del Azuay y la sierra en general.	Mercados mayoristas, cooperativas agroecológicas, ferias agrícolas.
Secos y despensa (panela, miel, aguardiente)	Santa Isabel, Paute.	Familias elaboran los productos artesanalmente y los comercializan en ferias o a intermediarios.
Tubérculos	Cañar.	Producción a gran escala, venta principalmente en mercados mayoristas.
Pesca de río	Parque Nacional El Cajas.	Compra directa al pescador.
Lácteos y huevos	Azuay y Cañar.	Existe un gran desarrollo industrial en la producción de lácteos y huevos a nivel nacional. Usualmente estas empresas compran la leche a los productores para su posterior transformación y venta.
Grasas (mantequilla y grasa de chancho)	Azuay y Cañar.	La mantequilla tiene un tratamiento parecido al de los demás lácteos. En el



		caso de la manteca de chancho es comercializada por las personas que sacrifican cerdos.
Frutas	Santa Isabel, Nulti, Paute.	En su mayoría se comercializan en la Feria Libre a través de intermediarios.
Carnes	Nulti, Tarqui, Santa Isabel.	En el Azuay hay camales municipales y privados, pero también son muy comunes los sacrificios artesanales y la venta directa.
Aves	Nulti, Santa Isabel.	En el caso de la producción avícola a gran escala, buscan métodos de comercialización como supermercados o puntos de venta. Para las aves criollas la compra se da directamente con el productor.

3.3. Aplicación en la cocina local.

La aplicación en la cocina local de los ingredientes seleccionados como principales anteriormente es muy subjetiva. Algunos de ellos han logrado despegar comercialmente en



los últimos años como el taxo o la pepa de sambo y en un ámbito popular de consumo. Otros como el chamburo o la albahaca dulce, están muy olvidados y en su mayoría se los utiliza como ingredientes para brebajes de la medicina ancestral por los campesinos. Hay otros que no se los usa y solo se los puede conseguir por auto recolección como el molle o el hongo de pino y ciertos cocineros aventureros los incluyen en sus platos. Y también están los que a pesar no tener un valor comercial tan apetecido, si se los utiliza como es el caso del almidón de achira.

A continuación se detalla los usos más habituales o conocidos de estos ingredientes.

El sambo es muy utilizado en la elaboración del locro de sambo, dulce y el ají de pepa. En los últimos años la pepa de sambo ha ganado terreno en la gastronomía vegetariana y es muy utilizada en nuevas creaciones. En el caso de la achira, su almidón es usado en la elaboración de bizcochos, panes y galletas y las hojas para envolver tamales y el queso amasado. El capulí se lo consume principalmente crudo y en dulce y en la elaboración de coladas como el jucho. El molle se lo usa con fines medicinales y es casi desconocido en el ámbito gastronómico local. El chamburo es usado en la elaboración del famoso rosero y en el caso del taxo, ha ido ganando terreno en la industria heladera.

Referente a la trucha de río, es muy consumida por los mismos pescadores y campesinos de Soldados, Migüir y otras zonas pesqueras de la provincia, que en su mayoría la consumen frita en abundante aceite con arroz y ensalada fresca. La naranja agria y la lima son usadas para jugos y refrescos y el café de Santa Isabel es consumido por sus habitantes, quienes acostumbran a tostarlo y molerlo por su cuenta.

Por otro lado, con el auge de la cocina de vanguardia algunos cocineros empezaron a rescatar estos ingredientes y aplicarlos en su cocina, de la mano de técnicas modernas y sofisticadas, organizando menús de degustación con muchos de estos ingredientes y dándolos a conocer a cierto grupo de gente que podía pagar estas experiencias. La propuesta es muy valedera y ha aportado mucho en dar cabida a estos productos en ciertos



mercados. Sin embargo, esta aplicación no es lo que intenta estudiar ni realizar esta investigación. La idea del concepto Kilómetro Cero y *Slow Food* es fomentar el consumo de estos productos de la mano de la sostenibilidad y la justicia, desarrollando ofertas populares que lleguen a diferentes mercados y se apliquen en la alimentación habitual de la ciudadanía.

Es por ello que se detalla una lista de ingredientes de apoyo con productos básicos como la cebolla o el tomate, pero que se encuentran a menos de 100 km de distancia. A simple vista podemos analizar que la aplicación de estos productos es muy común en la gastronomía local. Por citar un ejemplo, el churrasco del restaurante el Manaba, en la autopista Cuenca-Azogues, sector Challuabamba: la carne de res es de Tarqui, a 26 km; las cebollas, tomate, culantro y ajo para el jugo del guiso son de Santa Isabel, a 85 km; los huevos son de la granja de Xavier Tarqui, a 4 km; los aguacates provienen de San Juan Pamba de Nulti, a 5 km; las zanahorias, granos tiernos y lechuga para la ensalada pertenecen a la señora Herlinda en Challuabamba, a 1 km. Quedan fuera del perímetro de 100 kilómetros al arroz, el aceite y un par de condimentos como el comino.

En base a esto se puede observar que la sostenibilidad alimentaria es viable y se la aplica todos los días en el medio local, así no cumpla con todos los parámetros que el concepto Kilómetro Cero delimita. El territorio ecuatoriano podría ser ejemplo de soberanía y sostenibilidad alimentaria. Está en las manos de los cocineros aplicar un nuevo concepto de comida de lujo, donde la conciencia y el sabor primen sobre la exclusividad y el precio.



CAPÍTULO 4

Recetas, guía, conclusiones y recomendaciones.

4.1. Desarrollo de las recetas.

La propuesta de las recetas para esta investigación está ligada cien por ciento a sus principios. Se parte de la justicia para quien produce los alimentos, quien los transforma y quien los consume. No son recetas rebuscadas, difíciles de aplicar ni mucho menos pretenciosas. La idea ha sido plantear una propuesta de cocina viable para cualquier persona. En el caso de su aplicación en proyectos de restauración, están destinadas a un consumo popular, con platos que puedan venderse entre 5 y 10 dólares y que prescindan de un Termomix, un Vacmaster o cualquier maquinaria sofisticada para su desarrollo. Mas bien, son recetas que incitan a trabajar bajo los instintos básicos que nos aferran a la cocina desde siempre, como el horneado o el asado en leña. Se apunta al respeto por la memoria de las recetas que marcan la vida de cada persona.

Se ha decidido eliminar todos los ingredientes que estén fuera del perímetro de los 100 kilómetros, a excepción de la sal, ya que no se ha encontrado una fuente para sustituirla. A pesar de no ser un carbohidrato esencial, se ha seleccionado al arroz para la elaboración de un plato en particular. La principal grasa utilizada es la mantequilla, que sí se la consigue dentro de los 100 kilómetros. No obstante, se ha utilizado aceite vegetal para realizar ciertos procesos que requerían de una fritura profunda.

Por otro lado, en algunos platos hemos decidido trabajar con ingredientes provenientes de un perímetro más reducido, en un radio de menos de 1 kilómetro, explotando al máximo el potencial de estos ecosistemas y la armonía que tienen estos ingredientes en la mesa gracias a que comparten un mismo espacio.



Hay que aclarar que algunos ítems no tienen costo en las recetas porque son ingredientes obtenidos mediante auto recolección en el terreno donde se ubica el laboratorio o en sus alrededores.

Las recetas están divididas de la siguiente manera: dos snacks o picadas, una sopa, dos entradas frías, dos cocteles, cuatro platos fuertes y cuatro postres.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Pan de achira

Mise en place

Producto terminado

Observaciones

Leche hervida.

Pan redondo, crocante por fuera y chicloso por dentro, de costra delicada.

Importante: mantener una temperatura de 170°C y verificar una correcta cocción del interior.

Huevo batido.

Tomar en cuenta que la leche puede variar por la humedad del queso.



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

Ficha Técnica: Pan de achira				Fecha: 13 de diciembre de 2020		
C. Bruta	Ingredientes	U.C	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Almidón de achira	kg	0,2	20%	\$ 6,00	\$ 1,20
1	Queso maduro	kg	0,4	40%	\$ 4,00	\$ 1,60
1	Huevo criollo	und	1	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
1	Leche entera (cruda)	lt	0,2	20%	\$ 0,60	\$ 0,12
1	Sal	kg	0,006	100%	\$ 0,42	\$ 0,00
Total						\$ 3,12
Cant. Producida: 850 g						
Cant. Porción: 17 de 50 g				Costo por porción:		\$ 0,26

Técnicas

- Desmenuzar el queso en pequeños pedazos.
- Mezclar todos los ingredientes enérgicamente hasta obtener una masa homogénea.
- Dejar reposar por 10 minutos.
- Precalentar el horno a 170°C por 10 minutos.
- Pesar porciones de 50 g de la masa, bolear y forma panes redondos o alargados.
- Colocar los panes en una lata previamente engrasada y hornear por 18 minutos.



Pan de achira

El pan de achira es popular en otras regiones de América Latina, pero no ha logrado abrir terreno en la mesa ecuatoriana. Esto, y la sencillez de su preparación, han motivado su incorporación al recetario. La receta está basada en el tradicional pan de yuca, sustituyendo el almidón de yuca por el de achira; se agrega un poco de panela para darle un ligero dulzor. Hay que tomar en cuenta que este pan contiene más leche porque el almidón de achira requiere de más humedad para su preparación. Entre los puntos más importantes está conseguir un queso maduro con algo de sal y tener en cuenta que la cantidad de leche puede variar según la humedad del queso.

En este plato se utilizó queso maduro y leche cruda de San Fernando y almidón de Santa Isabel, por lo que su ingrediente más lejano está a 85 kilómetros del laboratorio.



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

FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Queso a la parrilla con kale y aguacate

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Queso maduro de 200 g regular.	Queso fundido al sartén.	Dejar que el queso se funda en su misma grasa a baja temperatura.
Aguacate cortado en cuñas.	Aguacate a la parrilla.	Los aguacates y el kale tienen que estar poco cocinados.
Hojas de kale limpio.	Kale a la parrilla.	Crujientes, pero no quemadas.
Rodajas de pan de Nulti.	Tostadas de pan de Nulti.	



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

Ficha Técnica: Queso a la parrilla con kale				Fecha: 13 de diciembre de 2020		
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Queso maduro	kg	0,2	20%	\$ 4,45	\$ 0,89
1	Kale	kg	0,1	10%	\$ 3,00	\$ 0,30
1	Aguacate	und	1	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
1	Pan de Nulti	und	3	300%	\$ 0,10	\$ 0,30
1	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,42	\$ 0,42
Total						\$ 2,41
Cant. Producida: 500-600 g						
Cant. Porción: 5 de 100 g				Costo por porción:		\$ 0,49

Técnicas

- Calentar el sartén de hierro en la parrilla, colocar el queso y dejar asar sobre su propia grasa.
- Asar el kale en la parrilla con un poco de sal, junto con el aguacate.
- Tostar las rodajas de pan en un horno o sobre la parrilla.
- Colocar los aguacates en la sartén de hierro para servir.





Queso a la parrilla con kale y aguacate.

La carne es un ingrediente y los cocineros no pueden estar de contra de los ingredientes. Pero sí es un deber entender que la sostenibilidad está ligada a una dieta balanceada y a un consumo responsable de carne. Es por ello que algunas de las opciones propuestas no tienen carne, como es el caso de esta picada. Es un pedazo de queso a la parrilla con kale, aguacate y tostadas de pan de Nulti. El sabor es balanceado y absolutamente sencillo, pero delicioso. El queso proviene de Biblián, a 26 kilómetros; los aguacates y el kale provienen del terreno del laboratorio y el pan proviene del centro de Nulti.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Tiradito de trucha criolla al rocoto y cítricos de Santa Isabel.

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Trucha laminada.	Tiradito de trucha.	Cortar semi congelada pedazos muy delgados.
Cebolla en pluma.	Colocar sobre la trucha.	Lavar bien.
Aguacate en cuñas	Aguacate a la parrilla.	Asar solo con sal.
Choclo cocido.	Choclo desgranado	Cocinar al punto.
Jugo de lima, limón, naranja y mandarina.	Marinada del tiradito.	Mantener jugos de cada fruta por separado.
Rocoto blanqueado.	Crema de rocoto.	Verificar el picante de la salsa.



Siempre frescas.

Hojas de cilantro lavadas. Decoración.



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

Ficha Técnica: Tiradito de trucha

Fecha: 13 de diciembre de 2020

C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Trucha criolla	kg	1	100%	\$ 8,00	\$ 8,00
1	Cebolla paitaña	kg	0,2	20%	\$ 1,01	\$ 0,20
1	Cilantro	und	0,5	50%	\$ 0,25	\$ 0,13
1	Aguacate	und	1	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
1	Choclo desgranado	kg	0,2	20%	\$ 2,10	\$ 0,42
1	Tostado	kg	0,2	20%	\$ 4,00	\$ 0,80
5	Rocoto	und	5	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
1	Aceite	lt	0,1	10%	\$ 2,25	\$ 0,23
1	Ajo	kg	0,03	3%	\$ 4,50	\$ 0,14
1	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,37	\$ 0,37
50	Limón grande	und	9	18%	\$ 3,00	\$ 0,54
10	Lima Dulce	und	2	20%	\$ 1,50	\$ 0,30
17	Naranja Agria	und	8	47%	\$ 1,00	\$ 0,47
10	Mandarina criolla	und	5	50%	1,00	0,5



	Total	\$ 12,69
Cant. Producida: 960 g		
Cant. Porción: 6 de 160 g	Costo por porción:	\$ 2,11

Técnicas

- Limpiar la trucha, sacar filetes y congelar por 10 minutos.
- Laminar la trucha en pedazos de máximo 0,5 cm.
- Dejar marinar en el jugo de limón por 3 minutos.
- Sofreír el rocoto blanqueado, los retazos de cebolla y el ajo, cocer por 10 minutos. Agregar 40 ml de jugo de limón y dejar enfriar.
- Disponer la crema de rocoto en el plato, agregar los filetes de trucha, bañar con jugo de lima dulce, naranja agria y mandarina.
- Agregar la cebolla, el aguacate, el choclo, el tostado y las hojas de cilantro.



Tiradito de trucha al rocoto y cítricos de Santa Isabel.

La acción de marinar peces en cítricos es uno de los mayores símbolos de identidad culinaria que tienen los latinoamericanos. A lo largo de la costa del Pacífico encontramos ceviches, aguachiles y tiraditos que, entre toda su variedad, dan identidad a cada lugar, pero cuya esencia es la misma: marinar pescado o marisco en limón o cítricos. Una propuesta en esta línea es infaltable para el recetario.

Con esta receta se propone un tiradito con los ingredientes más cercanos posibles al laboratorio y con una verdadera identidad de este entorno, que no es precisamente la costa del Pacífico. Se ha utilizado trucha criolla de Barabón y Migüir, rocoto de Challuabamba y



una mezcla de cítricos de Santa Isabel. Como resultado tenemos un plato muy armónico y con cierto cromatismo naranja.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Solterito de trucha

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Trucha limpia filetes.	Trucha a la mantequilla.	No muy cocida y bien cortada.
Tomate concassé.	Base del solterito.	Mezclar hasta que quede todo incorporado.
Cebolla en brunoise, choclo y arveja cocidos.		
Cubos de aguacate y queso maduro.		
Jugo de limón, miel de panela.	Vinagreta	Verificar el picante de la salsa.



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

Ficha Técnica: Solterito de trucha				Fecha: 13 de diciembre de 2020		
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Trucha criolla	kg	0,5	50%	\$ 8,00	\$ 4,00
1	Cebolla paiteña	kg	0,1	10%	\$ 1,01	\$ 0,10
1	Cilantro	und	0,5	50%	\$ 0,25	\$ 0,13
1	Hojas de menta	und	1	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
1	Hojas de toronjil	und	1	100%	\$ 0,10	\$ 0,10
1	Aguacate	und	1	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
1	Choclo desgranado	kg	0,15	15%	\$ 2,10	\$ 0,32
1	Arveja	kg	0,15	15%	\$ 2,30	\$ 0,35
1	Zanahoria	kg	0,1	10%	\$ 0,50	\$ 0,05
1	Mantequilla	kg	0,05	5%	\$ 8,00	\$ 0,40
1	Ajo	kg	0,01	1%	\$ 4,50	\$ 0,05
1	Queso maduro	und	0,1	10%	\$ 4,45	\$ 0,45
1	Hojas de remolacha	und	0,05	5%	\$ 0,00	\$ 0,00



1	Brócoli	und	0,5	50%	\$ 0,60	\$ 0,30
1	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,42	\$ 0,42
50	Limón grande	und	3	6%	\$ 3,00	\$ 0,18
1	Tomate riñón	kg	0,2	20%	\$ 1,08	\$ 0,22
1	Pepino	kg	0,2	20%	\$ 0,72	\$ 0,14
1	Panela	kg	0,2	20%	\$ 1,20	\$ 0,24
Total						\$ 8,03
Cant. Producida: 1.200 g						
Cant. Porción: 8 de 150 g			Costo por porción:			\$ 1,03

Técnicas

- Marinar la trucha con sal, limón, hojas de menta y toronjil.
- Cocinar a punto arvejas, choclos, brócoli y zanahoria.
- Preparar una vinagreta con jugo de limón, panela, sal, hojas de menta y toronjil.
- En un bowl colocar los vegetales frescos cocidos y el queso. Agregar la vinagreta y reservar.
- Sellar la trucha en mantequilla del lado de la piel; cortar en pedazos generosos.
- Servir la mezcla de vegetales y agregar el aguacate, la trucha y las hojas de remolacha.



Solterito de trucha.

El solterito, de origen arequipeño, en el sur de Perú, es una ensalada de granos tiernos y productos que la huerta de temporada ofrece a la despensa en el día a día. Se pueden encontrar miles de variedades y se pueden agregar carnes, cereales, papas y más ingredientes. Tiene similitud con la ensalada delicia –y sus variedades– que se usa mucho en Ecuador como guarnición, pero la aplicación es diferente. La propuesta del solterito de trucha utiliza los productos más habituales en las ensaladas populares de Ecuador. Se le da este giro en su aplicación, muy parecida a los populares *bowls*. De cierta forma, se busca abrir la posibilidad de plantear ensaladas más divertidas con la paleta de ingredientes cotidianos que tenemos en el país.

En este plato, los pepinos y la panela vienen del Jubones y las truchas de Migüir. El resto de los ingredientes vienen del mercadito de fin de semana de Challuabamba.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Locro de ortiga.

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Papas en parmentier.	Base del locro.	Primero se colocan las papas en parmentiere para que se deshagan y formen la sopa. Las papas en cuartos tienen que quedar cocidas, pero no desechas.
Papas en cuartos.	Papas del locro.	
Cebolla, cebolleta y ajo en brounoise.	Sofrito del locro.	Freír a 170°C por 6 segundos.
Aguacate en cuñas.	Decoración	



Hojas de ortiga fritas.

Decoración



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

Ficha Técnica: Locro de ortiga				Fecha: 13 de diciembre de 2020		
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Queso maduro	kg	0,3	30%	\$ 5,33	\$ 1,60
1	Leche entera (cruda)	lt	1	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
2	Papa chola	kg	2	100%	\$ 2,30	\$ 2,30
1	Sal	kg	0,001	0%	\$ 0,42	\$ 0,00
1	Tostado	kg	0,1	10%	\$ 4,00	\$ 0,40
1	Aguacate	und	1	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
1	Cebolla paiteña	kg	0,15	15%	\$ 1,01	\$ 0,15
1	Ajo	kg	0,025	3%	\$ 4,50	\$ 0,11
1	Cebolleta	und	0,01	1%	\$ 3,90	\$ 0,04
1	Mantequilla	kg	0,08	8%	\$ 8,00	\$ 0,64
Total						\$ 6,34
Cant. Producida: 3.200 g						
Cant. Porción: 8 de 400 g				Costo por porción:		\$ 0,80

Técnicas

- Sofrito de cebollas y ajo en mantequilla.
- Agregar las papas en parmentier, la leche y el agua. Cocinar por 10 minutos.
- Agregar las papas en cuartos y cocer hasta que estén a punto.
- Freír las hojas de ortiga en aceite a 170 grados por 6 segundos.
- Terminar con el aguacate y el tostado.





Locro de ortiga.

La ortiga es una planta muy antigua. Es una de esas especies sobre las cuales la botánica aún no ha podido definir un origen certero. Se la puede encontrar desde Asia hasta los Andes. Por ello se ha planteado una versión del locro de ortiga. Se ha realizado un locro muy cotidiano, al estilo de casa. Se han agregado hojas de ortiga fritas a alta temperatura. Se ha tratado de darle más protagonismo a la ortiga, aportando un insumo crocante y algo de sabor herbal y astringente.



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

FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Ñoquis al pesto de pepa de sambo, tocte y albahaca dulce.

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Papa cocida con cáscara.	Masa de ñoqui.	Cocer la papa con cáscara y luego pelarla.
Queso amasado secado.		
Hojas de albahaca lavadas, pepas de sambo tostadas y mantequilla clarificada.	Pesto	Mantequilla derretida para emulsión.



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

Ficha Técnica: Ñoquis al pesto de pepa de sambo, tocte y albahaca dulce.

Fecha: 13 de diciembre de 2020

C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Queso amasado	kg	0,3	30%	\$ 5,33	\$ 1,60
1	Kale	kg	0,1	10%	\$ 3,00	\$ 0,30
1	Harina de trigo	kg	1	100%	\$ 0,65	\$ 0,65
1	Papa chola	kg	1	100%	\$ 1,15	\$ 1,15
1	Sal	kg	1	100%	\$ 0,42	\$ 0,42
1	Pepa de sambo	kg	0,2	20%	\$ 9,85	\$ 1,97
25	Tocte	und	25	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
100	Albahaca dulce	g	100	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
1	Ajo	kg	0,025	3%	\$ 4,50	\$ 0,11
1	Huevo	und	1	100%	\$ 0,25	\$ 0,25
1	Mantequilla	kg	0,1	10%	\$ 8,00	\$ 0,80
Total						\$ 8,75



Cant. Producida: 1.600 g

Cant. Porción: 8 de 200 g

Costo por porción:

\$ 1,10

Técnicas

- Mezclar la papa con la harina, el queso y el huevo.
- Formar tiras de masa de 1,5 cm de grosor y cortar pedazos de 1,5 a 2 cm de largo.
- Hervir agua, agregar aceite y sal, agregar los ñoquis en tandas de 10 a 15 unidades. Una vez que floten en el agua estarán listos. Se los saca y se los deja reposar en un recipiente con agua fría.
- Pesto: agregar pepa de sambo, tocte, ajo, albahaca dulce y mantequilla en una licuadora. Mezclarlo todo hasta que esté emulsionado y cremoso.
- Decorar con hojas de albahaca dulce, queso y kale.





Ñoquis al pesto de pepa de sambo, tocte y albahaca dulce.

Los *gnocchis*, de origen italiano, son una de las formas más divertidas, sabrosas y confortantes de comer papa, uno de los ingredientes más icónicos de los Andes. Esta es una buena razón para la inspiración de este plato, a más de un apego personal a la receta.

Hoy, la popularidad del ñoqui es global y se pueden ver muchas ideas: con mashua, yuca, ocas u otros tubérculos menos comunes. La idea para la investigación ha sido respetar la receta más auténtica que se ha encontrado a través de la experiencia de trabajo con italianos, y utilizar ingredientes diferentes, pero sin dejar de lado la papa. La fórmula es la siguiente: 1.000 g de papa con cascara cruda, 300 g de harina de trigo, 100 g de *parmigiano reggiano*, sal, pimienta y un huevo (formula infalible). En la investigación se ha sustituido el *parmeggiano reggiano* por queso amasado salado, secado por unos días en la refrigeradora. También se ha utilizado harina orgánica de la hacienda El Molino y huevos runas de producción casera en el mismo laboratorio.

Para la salsa se ha elaborado un pesto con técnicas básicas, pero con ingredientes cien por ciento locales: albahaca dulce, pepa de sambo y tocte, emulsionados con mantequilla clarificada. Otro punto importante en la preparación de los ñoquis es cocinar las papas con cascara y luego pelarlas.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Arroz aguado

Mise en place

Presas de pollo.

Tomate concassé,
cebolla, pimientos, ajo en
brunoise.

Arroz lavado.

Hojas verdes. Flores de
achira limpias.

Producto terminado

Presas del arroz aguado.

Refrito del arroz aguado.

Arroz aguado.

Decoración.

Observaciones

Es importante conocer el
arroz con el que se trabaja
para poder identificar la
cantidad de agua correcta.



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

Ficha Técnica: Arroz aguado				Fecha: 18 de diciembre de 2020		
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Arroz	kg	1	100%	\$ 1,35	\$ 1,35
1	Gallina criolla	und	1	100%	\$ 7,90	\$ 7,90
1	Cebolla paiteña	kg	0,2	20%	\$ 1,01	\$ 0,20
1	Orégano	kg	0,001	1%	\$ 9,20	\$ 0,09
1	Hojas de laurel	kg	0,0005	1%	\$ 12,00	\$ 0,12
1	Hojas de lechuga	kg	0,001	1%	\$ 0,00	\$ 0,00
1	Pimiento rojo	und	0,2	20%	\$ 1,58	\$ 0,32
1	Pimiento verde	kg	0,1	10%	\$ 1,30	\$ 0,13
1	Arveja	kg	0,15	15%	\$ 2,30	\$ 0,35
1	Zanahoria	kg	0,1	10%	\$ 0,50	\$ 0,05
1	Mantequilla	kg	0,05	5%	\$ 8,00	\$ 0,40
1	Ajo	kg	0,01	1%	\$ 4,50	\$ 0,05
1	Flor de achira	und	0,1	10%	\$ 0,00	\$ 0,00
1	Hojas de remolacha	und	0,05	5%	\$ 0,00	\$ 0,00



1	Sal	kg	0,004	100%	\$ 0,37	\$ 0,37
1	Pimienta	und	0,001	1%	\$ 13,00	\$ 0,13
1	Tomate riñón	kg	1	100%	\$ 1,08	\$ 1,08
Total						\$ 12,53
Cant. Producida: 2500-3000 g						
Cant. Porción: 10 de 280 g			Costo por porción:			\$ 1,25

Técnicas

- Sellar las presas de gallina en una olla.
- Agregar la cebolla, el tomate, el ajo y el pimiento para hacer un sofrito en el pollo. Una vez sellado cocer por 10 minutos. Luego retirar las presas de gallina.
- Agregar el arroz al sofrito y agregar el doble de agua. Cocinar a fuego alto hasta que empiece a quedar meloso.
- Para terminar, agregar las presas, las arvejas y la zanahoria.



Arroz aguado.

El arroz aguado, que no debe confundirse nunca con el aguado de pollo o gallina, es un plato que, aunque suene gracioso, está en peligro de extinción. Esa es la razón por la que se lo ha incluido en el recetario.

Es más popular en el norte del país. En el sur casi nadie lo consume, y es imposible encontrarlo en algún restaurante. El arroz aguado es un arroz meloso con pollo o gallina criolla, alverjitas, zanahorias y abundante tomate. Nunca debe llevar comino ni culantro. Su sazón va más por el orégano, el laurel y el sabor del tomate. Para este plato se ha utilizado un arroz que se produce fuera del radio de 100 kilómetros; es el único ingrediente no esencial que está fuera del radio en todo el recetario. El resto de los ingredientes para este plato se encuentran en un radio menor a 5 kilómetros, en la parroquia Nulti.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Hígado al molle y capulí confitado.

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Hígado fileteado. Jugo de limón	Hígado al sartén.	Seguir detalles de limpieza en la receta.
Papas en rondelles.	Guarnición.	Cocción en el punto. Tomar en cuenta que se termina salteando.
Remolacha cocida	Puré de remolacha.	Larga cocción a baja temperatura.
Mirepoix de zanahoria, apio y puerro.	Demi-glase.	Sacar a los 30 minutos de cocción del demi-glase.



Hojas de puerro limpias y
enteras.

Bouquet garni.



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

Ficha Técnica: Hígado al molle y capulí confitado.

Fecha: 13 de diciembre de 2020

C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Hígado	kl	0,48	48%	\$ 2,60	\$ 1,25
1	Cebolla paiteña	kg	0,1	10%	\$ 1,01	\$ 0,10
1	Papa cuchi	kg	1	100%	\$ 1,15	\$ 1,15
1	Piltras de lomo fino	kl	1	100%	\$ 1,80	\$ 1,80
1	Apio	und	0,25	25%	\$ 0,50	\$ 0,13
1	Leche cruda	lt	1	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
1	Remolacha	kg	0,5	50%	\$ 1,79	\$ 0,90
1	Capulí	kg	0,2	20%	\$ 2,90	\$ 0,58
1	Puerro	kg	0,3	30%	\$ 3,12	\$ 0,94
1	Zanahoria	kg	0,1	10%	\$ 0,50	\$ 0,05
1	Mantequilla	kg	0,2	20%	\$ 8,00	\$ 1,60
1	Harina	kg	1	100%	\$ 0,65	\$ 0,65
1	Ajo	kg	0,01	1%	\$ 4,50	\$ 0,05



1	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,42	\$ 0,42
50	Limón grande	und	1	2%	\$ 3,00	\$ 0,06
10	Molle molido	g	10	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
1	Hojas de laurel	kg	0,0005	1%	\$ 12,00	\$ 0,12
1	Orégano	kg	0,001	1%	\$ 9,20	\$ 0,09
Total						\$ 10,67
Cant. Producida: 828 g						
Cant. Porción: 5 de 165 g		Costo por porción:				\$ 2,13

Técnicas

- Limpiar el hígado. Mezclar la leche con limón, abundante sal, 2 dientes de ajo y sumergir el hígado por una hora. Luego limpiar con la harina.
- Demi-glace: colocar las piltras de lomo, 2 litros de agua con el mirepoix y el bouquet garni en una olla y cocinar por 6-8 horas a fuego lento. Retirar el buque a los 30 minutos de cocción.
- Saltear las papas torneadas en mantequilla.
- Hacer un puré con la remolacha.
- Escalfar los capulíes en agua hirviendo, sacar la pepa y barnizar con caramelo.
- Sellar el hígado y cocinar en término bien cocido.
- Para terminar, en la sartén del hígado agregar el demi-glace y desglasar con agua. Agregar las semillas de molle y servir.





Hígado al molle y capulí confitado.

Se podría decir que este plato es una versión travesti de un hígado a la pimienta. Pues sí, basados en el concepto del restaurante Sarita Colonia de cocina peruana en Santiago de Chile, se ha decidido vestir un hígado en salsa de molle como un plato muy sofisticado de alta cocina. ¿Por qué? Pues el hígado es una parte de la res casi olvidado y hasta temido por algunos. Sin embargo, de la mano de una buena técnica, acompañado de una estética que lo distraiga y una demi-glacé sublime, pueden dar un deleite no pensado a los comensales. Además, fomentar el consumo de hígado o de otras piezas menos apreciadas de la res implica fomentar un consumo más sostenible y responsable de carne.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Codornices, choclo frito y puré de sambo.

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Carne de sambo.	Mezcla de puré.	Sacar las pepas
Codornices despresadas.	Codorniz a la mantequilla.	Despresar las pechugas y los muslos; el resto se puede utilizar para un fondo.
		Desglasar
Choclo blanqueado	Guarnición	
Fondo de codorniz	Salsa	



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

Ficha Técnica: Codorniz, choclo frito y puré de sambo.

Fecha: 13 de diciembre de 2020

C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Sambo	und	1	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
1	Cebolla paiteña	kg	0,1	10%	\$ 1,01	\$ 0,10
2	Codornices	und	2	100%	\$ 4,50	\$ 4,50
1	Leche cruda	lt	1	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
1	Choclo desgranado	kg	1	100%	\$ 2,10	\$ 2,10
1	Mantequilla	kg	0,2	20%	\$ 8,00	\$ 1,60
1	Ajo	kg	0,01	1%	\$ 4,50	\$ 0,05
1	Hojas de romero	und	0,01	1%	\$ 1,00	\$ 0,01
1	Hojas de cebollín	und	0,05	5%	\$ 1,00	\$ 0,05
1	Apio	und	0,25	25%	\$ 0,50	\$ 0,13
1	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,42	\$ 0,42
50	Limón grande	und	1	2%	\$ 3,00	\$ 0,06
10	Molle molido	g	10	100%	\$ 0,20	\$ 0,20
1	Hojas de laurel	kg	0,0005	1%	\$ 12,00	\$ 0,12



1	Panela	kg	0,2	20%	\$ 1,20	\$ 0,24
Total						\$ 11,17
Cant. Producida: 750 g						
Cant. Porción: 5 de 145 g				Costo por porción:		\$ 2,23

Técnicas

- Puré de sambo: en una licuadora colocar la leche, 100 g de choclo y 400 g de carne de sambo previamente extraída. Agregar sal y molle molido. Luego cocinar a fuego lento por 20 minutos.
- Codorniz: marinar con ajo, sal, molle, hojas de apio y romero.
- Freír los choclos blanqueados en mantequilla, agregar sal y reservar.
- La codorniz se ha de cocer a baja temperatura en abundante mantequilla hasta dorar, desglasar y servir.



Codorniz, choclo frito y puré de sambo.

Para este plato se utilizaron codornices de Santa Isabel, a 85 kilómetros del laboratorio, choclos y sambo de la huerta del laboratorio. El resto de ingredientes se los adquirió en el mercado de Challuabamba. La idea fue desarrollar un plato con codorniz y sambo que no resulte complicado en la aplicación y que sea muy sabroso. No hay que deshuesar la codorniz. Solamente toca despresarla y utilizar las presas más carnosas, como las pechugas y el muslo. El resto se usa para un fondo. La codorniz tiene un sabor delicado, al igual que el sambo y el choclo tierno, por lo que el resultado de este plato es muy armónico en boca a pesar de su simpleza.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Santa sour

Mise en place

Jugo de lima, limón,
naranja y mandarina.

Clara de huevo.

Pétalo de rosa. Rama de
cedrón.

Producto terminado

Mezcla de sour para
coctel.

Decoración.

Observaciones

Verificar la frescura y la
calidad de los
ingredientes.



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

Ficha Técnica: Santa Sour				Fecha: 13 de diciembre de 2020		
C. Bruta	Ingredientes	U.C	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Aguardiente de caña	lt	0,06	6%	\$ 9,50	\$ 0,57
1	Miel de panela	lt	0,02	2%	\$ 2,00	\$ 0,04
1	Pétalo de rosa	und	1	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
1	Cedrón	und	1	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
1	Huevos runa	und	1	100%	\$ 0,25	\$ 0,25
10	Lima dulce	und	2	20%	\$ 1,50	\$ 0,30
17	Naranja agria	und	2	12%	\$ 1,00	\$ 0,12
10	Mandarina criolla	und	2	20%	\$ 1,00	\$ 0,20
Total						\$ 1,58
Cant. Producida: 300 ml						
Cant. Porción: 1 de 300 ml				Costo por porción:		\$ 1,58

Técnicas

- Colocar en una licuadora la clara de huevo, el jugo de naranja agria, la lima y la mandarina.
- Licuar hasta emulsionar y agregar el aguardiente.
- Se puede preparar con o sin huevo.
- Servir con hielos en forma de rosa, pétalo de rosa y ramita de cedrón como removedor.





Santa sour.

Es una bebida inspirada en la los sours: pisco sour, whisky sour, etc. La idea ha sido aplicar este concepto a los ingredientes que nos da una de las zonas estudiadas. Para la elaboración de este coctel se ha trabajado con el cien por ciento de ingredientes en un radio de menos de 100 kilómetros, en una zona de Santa Isabel donde hay caña de azúcar. Cuentan con alambiques para producir aguardiente, elaboran panela y tienen árboles de cítricos típicos de la zona. Casi todas las familias se dedican a esa actividad.

El objetivo es preparar una bebida refrescante, divertida y fácil de elaborar, que dé lugar a un consumo de aguardiente diferente al habitual de la zona, con un mayor disfrute y placer.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Affogato encarajillado.

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Leche hervida.		
Yemas de huevo batidas.	Mezcla del helado.	Emulsionar bien para que no se cristalice
Crema batida a punto de letra.		
Granos de café recién molidos.	Espresso.	



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

Ficha Técnica: Affogato encarajillado.				Fecha: 13 de diciembre de 2020		
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Crema de leche	lt	0,2	20%	\$3,60	\$0,72
1	Leche entera (cruda)	lt	1	100%	\$0,60	\$0,60
1	Miel de abeja	kg	0,3	30%	\$13,00	\$3,90
1	Huevos runas	und	8	800%	\$0,25	\$2,00
1	Aguardiente de caña	lt	0,06	6%	\$9,50	\$0,57
1	Miel de panela	lt	0,02	2%	\$2,00	\$0,04
1	Café 1200	kg	0,02	2%	\$11,00	\$0,22
Total						\$8,05
Cant. Producida: 1200 g						
Cant. Porción: 10 de 120g				Costo por porción:		\$0,80

Técnicas

- Helado de miel: calentar la leche, agregar la miel y disolver poco a poco.
- Apagar el fuego, agregar las yemas y batir. Prender el fuego y cocinar a baja temperatura por 5 minutos, con precaución de que no se corte. Esperar a que se enfríe.
- Batir la crema a punto de letra y mezclar con la preparación anterior.
- Meter en el congelador tapado y batir cada hora por 4 veces.
- Pasar el café en la cafetera de hornilla.
- Servir primero el aguardiente, luego el helado y al final el café.



Affogato encarrajillado.

Este es un cóctel inspirado en la producción de café en Santa Isabel y los ingredientes que produce Agrota. En cuanto a las técnicas, se realizó un helado de miel de abeja de Yunguilla con leche y crema de San Fernando, un espresso bien pasado en cafetera italiana de hornilla y se le ha agregado un toque de aguardiente de caña. La ejecución es una mezcla de affogato y carajillo, de ahí el nombre.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Zapallo al horno y crema neutra.

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Crema batida a punto de letra.	Crema cuajada.	Batir bien en el congelador para que no se cristalice.
Caldo dulce de zapallo.	Gel de zapallo.	



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

Ficha Técnica: Zapallo al horno y crema neutra.

Fecha: 18 de diciembre de 2020

C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Zapallo	kg	1	100%	\$ 2,50	\$ 2,50
100	Canela en rama	g	50	50%	\$ 0,90	\$ 0,45
1	Crema de leche	lt	0,8	20%	\$ 3,60	\$ 0,72
1	Panela	kg	0,3	30%	\$ 1,20	\$ 0,36
100	Xatana	kg	10	10%	\$ 3,00	\$ 0,30

Total \$ 4,33

Cant. Producida: 600

Cant. Porción: 6 de 100 g

Costo por porción:

\$ 0,72

Técnicas

- Zapallo al horno: cocinar el zapallo con todo y piel con la panela y la canela.
- Una vez el zapallo esté cocido, meter al horno o cocinar a la brasa hasta que esté dorado.
- Crema cuajada: batir la crema a punto de letra, colocar en moldes individuales de silicón y congelar. Sacar 20 minutos antes de emplatar.
- Gel de zapallo: mezclar el jugo restante de la cocción del zapallo con la xatana y reservar.
- Sorbete de zapallo: con 200 g de carne de zapallo azada, triturar y llevar a congelación por una hora.



Zapallo al horno y crema neutra.

El zapallo es una cucurbitácea familia del sambo que se adapta muy bien a la topografía de los Andes. EL dulce de Zapallo debería ser uno de los postres insignias del Ecuador. Con solo tres ingredientes, zapallo, panela y crema de leche, es capaz de cautivar a los paladares más sibaritas. Puede haber muchas variaciones, ya que es un postre que lo preparan las abuelas desde siempre y cada una tiene su propia receta.

La receta que se ha desarrollado en este estudio es la que queda de la herencia de mi abuela materna, Belén Andrade, y en su sencillez es muy sabrosa. Se le ha dado un giro en su aplicación con un par de técnicas más contemporáneas, pero no complicadas, que mantienen en un cien por ciento el sabor original de la receta. La crema neutra se la ha



cuajado solo con temperatura. Una parte del dulce de zapallo ha sido transformada en un sorbete. Se elaboró un gel con xatana, un ingrediente noble utilizado en la cocina de vanguardia que viene de un proceso sencillo y natural, a través de la fermentación de las hojas de col.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Helado de taxo estilo Negrita.

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Crema batida a punto de letra. Claras de huevo batidas a punto de nieve. Leche condensada cacera.	Mezcla del helado.	Batir bien en el congelador para que no se cristalice.
Mantequilla clarificada.	Tierra de almidón.	Verificar que no quede cruda.



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

Ficha Técnica: Helado de taxo estilo Negrita				Fecha: 13 de diciembre de 2020		
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Almidón de achira	kg	0,2	20%	\$ 6,00	\$ 1,20
1	Taxo	kg	1	100%	\$ 2,20	\$ 2,20
4	Huevo criollo	und	4	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
1	Leche entera (cruda)	lt	1	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
100	Hojas de rúcula	g	100	100%	\$ 0,52	\$ 0,52
1	Mantequilla	kg	0,2	20%	\$ 8,00	\$ 1,60
1	Crema de leche	lt	0,2	20%	\$ 3,60	\$ 0,72



1	Panela	kg	1	100%	\$ 1,20	\$ 1,20
Total						\$ 9,04
Cant. Producida: 1.220 g						
Cant. Porción: 11 de 110 g				Costo por porción:		\$ 0,82

Técnicas

- Tierra: en una sartén de fondo grueso, agregar la mantequilla clarificada, el almidón y 100g de panela e ir tostando a baja temperatura por 30-40 minutos. Revolver hasta conseguir la textura deseada.
- Leche condensada: en una olla lenta, cocinar la leche con 500 g de panela rallada por 3-4 horas.
- Helado: batir las claras a punto de nieve, incorporar 200 g de leche condensada, el sumo del taxo y la crema a punto de letra. Mezclar todo muy bien en una batidora.
- Meter en el congelador tapado y batir cada hora por 4 veces.



Helado de taxo estilo Negrita.

Es un helado basado en una receta de helado de limón con galletas María de mi tía Negrita, técnicamente elaborado con claras a punto de nieve, crema de leche y leche condensada. En este caso se la ha realizado caseramente con panela y leche cruda, mediante una reducción a fuego lento. A las galletas se las ha sustituido por una tierra de almidón achira al sartén. Esta base de helado también puede ser utilizada con otras frutas de sabor intenso como el maracuyá y los cítricos.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Cheesecake de chamburo.

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Yemas de huevo, queso llicuado y panela rallada.	Relleno del cheesecake.	Cocinar en el horno a 100°C por 2 horas.
Mantequilla clarificada.		
Chamburo desaguado.	Base de tarta.	Desaguar dos veces para que no quede amargo.
	Dulce de chamburo.	



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

Ficha Técnica: Cheesecake de chamburo

Fecha: 18 de diciembre de 2020

C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Almidón de achira	kg	0,2	20%	\$ 6,00	\$ 1,20
3	Chamburos	und	3	100%	\$ 0,75	\$ 0,75
4	Huevos criollos	und	4	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
1	Quesillo sin sal	kg	0,75	75%	\$ 4,00	\$ 3,00
1	Panela	kg	0,4	40%	\$ 1,30	\$ 0,52
1	Mantequilla	kg	0,2	20%	\$ 8,00	\$ 1,60
100	Papa de achira	g	80	80%	\$ 1,00	\$ 0,80
17	Naranja agria	und	2	12%	\$ 1,00	\$ 0,12
Total						\$ 8,99
Cant. Producida: 960 g						
Cant. Porción: 8 de 120 g				Costo por porción:		\$ 1,12

Técnicas

- Base del cheesecake: mezclar la mantequilla clarificada y el almidón. Colocar en la base del molde y aplanar.
- Relleno: mezclar en la batidora 300 g de panela rallada, las yemas, el huevo y el queso llicuado. Agregar el jugo de naranja agria.
- Dulce de chamburo: cocinar los chamburos desaguados con la panela a baja temperatura.





Cheesecake de chamburo.

El cheesecake es uno de los postres más populares en todo el mundo. Su aplicación se ha vuelto tan diversa que podemos encontrar innumerables opciones: cheesecake frío, caliente o al plato, con muchas frutas exóticas, con espumas y técnicas excéntricas o deconstrucciones. La propuesta de esta investigación es una opción succulenta y gratificante, elaborada con los ingredientes más nobles y cercanos al laboratorio. Se busca relucir el chamburo. Hemos utilizado quesillo sin sal, huevos criollos y panela para el dulce de chamburo. El ingrediente más lejano es el quesillo de Biblián, a 25 kilómetros del laboratorio.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
FICHA DE MISE EN PLACE

RECETA: Gato encerrado split.

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Leche hervida, yemas de huevo batidas, claras de huevo batidas a punto de nieve, crema batida a punto de letra, leche condensada cacera y sumo de taxo.	Helado de miel y helado de taxo.	Tener precaución para que no se cristalicen.
Queso laminado.		
Mezcla rebosada.	Emborrajado de plátano.	Freír a 170°C por 2 minutos.



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

Ficha Técnica: Gato encerrado split				Fecha: 13 de diciembre de 2020		
C. Bruta	Ingredientes	U.C.	C. Neta	REND. STAND.	Precio U	Precio C.U.
1	Crema de leche	lt	0,2	20%	\$ 3,60	\$ 0,72
1	Leche entera (cruda)	lt	1	100%	\$ 0,60	\$ 0,60
1	Miel de abeja	kg	0,3	30%	\$ 13,00	\$ 3,90
1	Queso maduro	kg	0,2	20%	\$ 4,00	\$ 0,80
1	Harina de trigo	kg	1	100%	\$ 0,65	\$ 0,65
8	Huevos runas	und	8	100%	\$ 2,00	\$ 2,00
1	Aguardiente de caña	lt	0,06	6%	\$ 9,50	\$ 0,57
1	Miel de panela	lt	0,02	2%	\$ 2,00	\$ 0,04
1	Taxo	kg	1	100%	\$ 2,20	\$ 2,20
4	Huevo criollo	und	4	100%	\$ 1,00	\$ 1,00
1	Panela	kg	0,4	40%	\$ 1,30	\$ 0,52
10	moras silvestres	und	10	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
10	Lima dulce	und	2	20%	\$ 1,50	\$ 0,30
8	Barraganete	und	4	50%	\$ 1,00	\$ 0,50



3	Duraznos	und	3	100%	\$ 0,50	\$ 0,50
Total						\$ 15,40
Cant. Producida: 900 g						
Cant. Porción: 6 de 150 g				Costo por porción:		\$ 2,56

Técnicas

- Helado de miel: calentar la leche, agregar la miel y disolver poco a poco. Apagar el fuego. Agregar las yemas y batir. Encender el fuego y cocinar a baja temperatura por 5 minutos. Mezclar la crema con la preparación anterior. Meter en el congelador tapado y batir cada hora por 4 veces.
- Helado de taxo: batir las claras a punto de nieve, incorporar 200 g de leche condensada, el sumo del taxo y la crema a punto de letra. Mezclar todo muy bien en una batidora.
- Emborrajado: mezclar 1 huevo con 100 ml de leche. Rebosar los plátanos previamente rellenos con las láminas de queso.
- Freír a 170°C por 2 minutos.
- Servir con frutas de temporada.





Gato encerrado split.

Es una mezcla de banana split y emborrinado o “gato encerrado”. Este postre está inspirado en la observación participativa que se realizó en Santa Isabel y en la granja de Herlinda Cabrera, tomando como punto de partida los dos helados desarrollados anteriormente. Además, se ha elaborado el emborrinado con barraganete, el plátano rojo que es muy popular por su nombre vulgar, mas no por su consumo. También se hace un homenaje a los emborrinados que brindó Herlinda en la visita a su granja.

Como resultado tenemos un postre excepcional, generoso, pero no ostentoso, sin complicaciones en la mesa y el servicio y que puede ser preparado por cualquiera en casa.



4.2. Conclusiones.

La naturaleza de la alimentación en la parroquia Nulti, sus comunidades y los ecosistemas de apoyo, así como en otros territorios de la provincia del Azuay (sobre todo en el área rural y el sector agrario), están muy ligadas al consumo de productos locales, así como al respeto por sus tradiciones y patrimonios alimentarios.

1. Se identificó la inmensa y diversa cantidad de ingredientes de calidad que se pueden encontrar en radios de distancia tan pequeños gracias a la topografía de la provincia y del Ecuador, lo que da lugar a muchos ecosistemas y microclimas en distancias muy reducidas. Esto genera una amplia paleta de ingredientes para la aplicación de este tipo de conceptos en la restauración local, y ratifica al cien por ciento la viabilidad para desarrollar un proyecto de cocina Kilómetro Cero o de cocina sostenible y local en la parroquia Nulti y en territorios similares en el Ecuador. En el radio de los 100 kilómetros se identificaron diferentes modelos agrarios y productivos que conviven entre sí, dando lugar a una gran diversidad de productos; frutas, café, codorniz y almidón de achira de Santa Isabel, lácteos de Girón y Biblián, legumbres, chamburos, taxos y babacos en el Guagua Zhumi.
2. A pesar de que por un acto natural las personas de los sectores rurales, los campesinos y los cocineros de chiringuitos locales consumen los productos que sus tierras les ofrecen, no existe una conciencia real del verdadero valor que tienen esos productos. Tampoco se valora la acción de consumir lo local para la industria alimentaria ni la defensa de la soberanía alimentaria del sector.
3. Se pudo ratificar el potencial gastronómico de algunos ingredientes no tan habituales, pero presentes dentro del radio delimitado, como es el caso de la pimienta de molle, la albahaca dulce, el sambo, el chamburo o el hígado de res.
4. Es posible desarrollar un menú con un 80-90% de ingredientes que estén dentro de los 100 kilómetros establecidos.



5. La pandemia de la Covid 19 obliga a la industria alimentaria a cambiar de dirección. La industria no será nunca más la misma. Más allá del concepto Kilómetro Cero, los cambios económicos obligan a plantear nuevas opciones. Como afirma el chef Alex Atala, “es momento de parar el coche y cambiar las ruedas”.

6. Es cuestionable la realidad de la industria alimentaria y agro-productiva donde colman las desigualdades. Sueldos bajos, abusos de género y de todo tipo en las cocinas; personal contratado sin responsabilidad social e injusticias de cualquier clase. Por estas razones, cabe ratificar lo siguiente: no puede existir sostenibilidad en la cocina o concepto de Kilómetro Cero si perduran las injusticias y arbitrariedades en la industria y si no se da paso a una nueva visión de la cocina ligada a la empatía, el buen trato y la justicia.

4.3. Recomendaciones.

En cuanto a las recomendaciones, se parte de que los impactos generados en el último año a causa de la pandemia han sido la punta del iceberg referente a un cambio global en muchos sentidos. Esto no solo obedece a la problemática de la pandemia, sino a la inconsecuencia con la que ha vivido la raza humana en los últimos 200 años. Como gastrónomos, buscar nuevas alternativas para generar y desarrollar proyectos gastronómicos de calidad con responsabilidad social, ambiental y humana es una de las principales recomendaciones.

1. Al constatar que la biodiversidad en el Azuay y en el Ecuador no es un impedimento para fomentar este tipo de conceptos, es importante buscar más apoyo de las autoridades parroquiales y estatales para estas iniciativas, mediante el desarrollo de políticas públicas y programas que apoyen la alimentación sostenible y le den la importancia que se merece. Es un deber de los profesionales de la gastronomía conocer a profundidad la realidad agro-productiva y utilizar los productos locales más allá del concepto de cocina que apliquen en sus actividades.



2. Hay que fortalecer el vínculo entre los cocineros y los productores a pequeña escala a fin de difundir información y generar conciencia sobre el valor y el potencial de sus productos. Facilitar y fortalecer el comercio directo entre consumidores y productores es muy importante.
3. Alta cocina no implica usar ingredientes caros o exclusivos; es saber trabajar cada ingrediente de una forma correcta y en su mejor momento. Es fundamental desarrollar nuevas recetas con los ingredientes menos habituales, usando buenas técnicas e interesantes conceptos de emplatado, saber qué se compra, a quién y por qué.
4. De la mano de buenas técnicas y un concepto claro se pueden desarrollar excelentes platos, que fomenten el consumo del ingrediente local sin caer en complicaciones y excentricidades, a la par de porciones generosas y buenos precios, que podrían dar lugar a un proyecto ganador en el sector gastronómico.
5. Hay que entender que el concepto de lujo y buena mesa en los próximos años estará ligado a la sostenibilidad y a la forma en que se cocine y se planteen los proyectos gastronómicos, y cada vez se irá alejando más del precio y la exclusividad.

En las manos de las nuevas generaciones de cocineros y profesionales de la gastronomía está la capacidad de dar un giro a esta realidad. Es hora de cocinar para alimentar y no para saciar egos e intereses individuales o personales. El momento de entrar en este proceso evolutivo culinario ha llegado, donde todos los cocineros se sientan orgullosos de alimentar por encima de cualquier moda gastronómica; es decir, rescatar la nobleza de este oficio y entender que los cocineros no son artistas, si no artesanos.

6. Pensar en una realidad justa para todos los involucrados en el proceso gastronómico y productivo es el pilar más importante para el futuro desarrollo del concepto de sostenibilidad en la restauración. Hacer respetar los derechos dentro y fuera de las cocinas, no aceptar sueldos mediocres, no callar ante las injusticias y fomentar una



transparencia en la industria son fundamentales para concluir el círculo de esta corriente gastronómica.

Y no olvidar nunca que la cocina es el mayor hilo entre la naturaleza y la cultura.

4.3. Redacción e ilustración de la guía.

La Guía para la aplicación consta en el siguiente link:

<https://es.scribd.com/document/490126638/RECETARIO-DEF-Bajo-compressed-1>



Bibliografía

- Acción Ecológica. (2010). *Reflexiones sobre el pasado, el presente y el futuro de la agricultura en el Ecuador*. Elizabeth Bravo (editora). S/l. En <http://www.estudiosecologistas.org/documentos/reflexion/mercantilizacion/Agricultura.pdf>
- Adriá, F. (1993) *El sabor del mediterráneo*. España. Antártida.
- Adriá, F. (2004) *Las espumas técnicas, tipos y usos*. Austria. Isi.
- Adriá, F., Soler, J. (2010) *Cómo funciona elBulli*. China. Phaidon.
- Atala, A. (2013) *D.O.M. Redescubriendo Ingredientes Brasileiros*. Brasil. Phaidon.
- Atala, Alex. (2013). *Madrid Fusión 2013* (conferencia). En <https://vimeo.com/76155208>
- Bottura, M. (2015) *Nunca confíes en un chef italiano delgado*. Italia. Phaidon.
- Bourdain, A. (2007) *Confesiones de un chef*. RBA.
- Cordero, L. (1911) *Estudios Botánicos*. Ecuador, Departamento de difusión cultural de la Universidad de Cuenca.
- Cuvi, P. (2001) *Recorrido por los Sabores del Ecuador*. Ecuador, Nestlé.
- Ducasse, Alain y Regouby, Christian. (2018). *Comer es un acto político*. Editorial Txalaparta. España (versión digital).
- Fernández, C. (2015) *Cocina molecular y Fusión*. España, Libsa.
- Gómez Carrión, Silvia. (2015). *Actualización del plan de desarrollo y ordenamiento territorial de la parroquia Nulti*. GAD de la parroquia rural Nulti. Ecuador.
- Gutiérrez, X. (2005) *Asfalto Culinario el laboratorio de Arzak*. España, Everest.
- Capel, J. (2020). *Nueve tendencias culinarias que pisan fuerte*. España. El País, En https://elviajero.elpais.com/elviajero/2020/02/13/actualidad/1581601215_251364.html
- Juglans neotropica (s.f.) En *Wikipedia*. Recuperado el 10/12/2020. En https://es.wikipedia.org/wiki/Juglans_neotropica



Schinus molle (s.f.) En *Wikipedia*. Recuperado el 10/12/2020, de

https://es.wikipedia.org/wiki/Schinus_molle

Malthus, T. (1846) *Ensayo sobre el principio de la población*. España.

https://slowfood.com/filemanager/Convivium%20Leader%20Area/Manifiesto_Quality_ESP.pdf

Ministerio de Agricultura y Ganadería. S/A. *Cafetales se establecen en Santa Isabel*. Ecuador. En <https://www.agricultura.gob.ec/cafetales-se-establecen-en-santa-isabel/>

El Comercio. (2012). *El capulí es un fruto andino que se desarrolla y degusta en la serranía*. Ecuador. En <https://www.elcomercio.com/actualidad/negocios/capuli-fruto-andino-que-se.html>

El Comercio . (2014). *El rescate del tocte en la cocina*. Ecuador. En

<https://www.elcomercio.com/tendencias/rescate-tocte-cocina.html>

Saiz, Yaiza. (2020). *Las diez tendencias gastronómicas para este 2020*. La vanguardia. Argentina. En

<https://www.lavanguardia.com/comer/tendencias/20200101/472660979281/tendencias-alimentarias-gastronomia-2020.html>

<https://www.redalyc.org/jatsRepo/557/55762966011/html/index.html>

La Morella Nuts. (2007) *Helados, postres y cocina con frutos secos elaborados*. Lectio.

Moreno, Luis Mario. 2003. *Nulti. Historia, tradiciones y cultura*. Cuenca Ecuador.

Myhrvold, N., Bilet, M. (2012) *Modernist Cuisine at Home*. Colonia. Taschen.

Petrini, Carlo. 2017. Presentación del libro *El Arca del Gusto Perú*. Productos, saberes e historias del patrimonio gastronómico. Zocchi, Dauro Mattia (editor). Slow Food Editores. Italia.

Petrini, Carlo. 2019. *¿Qué como cuando como? Cultura, tiempo y territorio*. En https://www.youtube.com/watch?v=UN88_7GqVa0

Poltinari, Folco. 1989. *Manifiesto de la Slow Food. Movimiento internacional para la tutela y el derecho al placer*. En <https://www.slowfood.com/es/quienes-somos/documentos-importantes/>

Roca, J. (2011) *Los Postres de Jordi Roca*. España, OcéanoAmbar.

Saulnier, L. (2012) *El Repertorio de la Cocina*. Cuenca, Octopuslab S.A.



Slow Food. S/f. *Bueno, Limpio y Justo: El Manifiesto Slow Food por la Calidad*. En https://slowfood.com/filemanager/Convivium%20Leader%20Area/Manifiesto_Quality_ESP.pdf

Subijana, P. (2011) *Akelare*. España, Everest.



Anexos

Anexo 1: Entrevista a Gustavo Chalco, Chef Ejecutivo del Hotel Cruz del Vado.

P. ¿Ha trabajado directamente con pequeños productores o recolectores? ¿Cuál fue Su experiencia?

R. Si, hemos estado trabajando con productores que se dedican a la agroecología de la zona de Pucará y Zhagli, con quienes hice contacto por un amigo que es ingeniero agrónomo, quien se ha dedicado muchos años a trabajar con la gente del campo, fomentando la cultura de no usar tantos fertilizantes en la comida. Lo que nosotros hacemos como restaurante es apoyar a que el productor tenga una salida de venta a la ciudad. Por lo general, un agricultor no sale a hacer contactos para vender su producto, menos aún si se dedica solo a la agroecología, ya que no realizan monocultivos. Así que lo primero que se debe hacer es apoyar a los que se dedican a esta actividad de generar productos limpios.

P. ¿Cuál es su opinión sobre las características sensoriales de los productos recolectados o cultivados a pequeña escala?

Sí hay una gran diferencia. Por ejemplo, en el taxo, las características organolépticas son distintas; la acidez, la textura, la dureza de la semilla o el color cambian mucho en intensidad comparadas con las adquiridas en un supermercado o un monocultivo. En muchos productos se nota la diferencia en la fuerza y la persistencia de los sabores. En cuanto a vitaminas, aunque no lo podemos percibir está comprobado que se pierden al usar pesticidas en los productos.



P. ¿Conoce sobre el valor de estos productos y su aplicación en la cocina contemporánea?

Más que aplicación es la revalorización de los productos limpios. Hay productos que ya no se cultivan, pero que son una ventaja sobre el monocultivo, porque brindan variedad para el trabajo gastronómico. Son productos que ya no se encuentran en el mercado, como por ejemplo la jícama. Una complicación al trabajar con productos agroecológicos sería el no tener un mercado grande donde comprar regularmente. Esto representa un problema, porque esta actividad no se enfoca en alimentar grandes masas. La idea es fomentar la educación más que los sabores y las características organolépticas del alimento. Es un tema medioambiental. Los chefs estamos directamente involucrados porque somos los que preparamos los alimentos.

Sí he trabajado en una cafetería orgánica donde la mayoría de los proveedores eran orgánicos. Tenían plantaciones en Yunguilla, por lo que traían ingredientes para ensaladas, como diente de león o rúculas salvajes. En realidad, es interesante trabajar con estos productos porque el sabor varía bastante. También he trabajado con productores de jalapeños orgánicos, muy buenos. El precio es un poco más elevado por ser orgánico, pero vale la pena trabajar con estos productos.

Anexo 2: Entrevista a Danilo Sarmiento, propietario de la cervecería Lacraft Beer Garden.

P. ¿Ha trabajado directamente con pequeños productores o recolectores?

¿Cuál fue su experiencia?



Mi opinión es que son mejores desde el aspecto gastronómico para la elaboración de platos; añaden un poco de complejidad al cocinar y ayudan a realzar los productos en los que queremos que se enfoquen los clientes. Mejora la percepción sensorial y los platos salen mas vistosos, por la frescura de los alimentos que son cosechados en poca cantidad y poco tiempo, aumentando la calidad del producto y de la carta que manejamos.

P. ¿Conoce sobre el valor de estos productos y su aplicación en la cocina contemporánea?

R. Creo que tienen un mayor valor, pero esto va a depender también de quien lo cocine, porque existe gente que no valora estos productos porque son más costosos o no los pueden conseguir en grandes cantidades. Para mí tienen un gran valor dentro de una carta o un plato.



Anexo 3: Fichas de observación participativa.

Ficha de observación participativa No. 1

Tema o situación	Producción agropecuaria: producción de hortalizas, vegetales, cerdos, cuyes y gallinas
Fecha	3 de octubre de 2020.
Lugar	Challuabamba, Cuenca.
Involucrados	Herlinda Cabrera
Tiempo de observación	2 horas.

Productos	Detalles
Lechugas, nabos, zanahorias, rábanos, pimientos, berenjenas, cerdo y gallina.	Pequeña granja de agroproducción en Challuabamba, donde se producen los principales vegetales y hortalizas de este piso climático, así como cerdos y gallinas.

Aspectos a observar	Observación
El recolector o productor cumple con el perfil de la investigación.	Herlinda es una mujer de 55 años que nació en el campo y es originaria de Oña. Toda una vida dedicada a la agro-producción, enseñada y transmitida por su padre y madre. Hoy en día tiene un terreno de una hectárea en Challuabamba. Aquí



cultiva una gran variedad de hortalizas y tiene unos cuantos árboles frutales; todo es cultivado orgánicamente y a pequeña escala. Su único fertilizante es la gallinaza de las gallinas que cría libremente en su terreno, alimentadas con maíz, y las hortalizas que no tienen condiciones para la venta. También tiene un galpón con cerdos que alimenta con una buena lavaza, y las manzanitas y duraznos que tienen gusanos o están aporreados.

Realidad práctica de su trabajo. Su día empieza muy temprano. Se levanta a las 04:45 de la mañana y a las 05:30 recorre su terreno para ver que todo esté bien. Luego da de comer a las gallinas. Después riega sus parcelas y ve que los productos estén listos para ser comercializados. En el caso de tener productos listos para el comercio los cosecha y almacena para luego transportarlos al punto de venta. En el caso de haber una cosecha significativa llama una camioneta y para transportar los productos. La comercialización de los productos la realiza en distintos puntos de venta. Cuando coincide con los días de la feria de productores agroecológicos del austro los vende en este espacio. También los comercializa en una pequeña feria que se hace en Challuabamba los jueves, y en otras ocasiones también vende sus productos en la Feria Libre. Sin importar el lugar de venta, siempre le toma todo el día comercializar sus productos; usualmente regresa a casa a las cuatro de la tarde. Es el momento de alimentar a los cerdos para terminar su jornada laboral.



Aplicación de sus productos a su cocina y alimentación diaria.

La dieta de su familia utiliza muchos de los productos de su granja. Casi todas las semanas prepara sopas con las hortalizas y vegetales. También consumen las gallinas en ocasiones especiales y nunca falta el chanchito de carnaval.

¿Cuál es la forma de comercializar su producto?

Herlinda comercializa sus productos en diferentes puntos de venta, como la feria de productores agroecológicos del austro, la Feria Libre o en una pequeña feria que se realiza los jueves en el pueblo de Challuabamba. Por lo general comercializa las verduras en estos lugares, mientras que los animales los vende a personas conocidas o por pedidos personales.

Expectativas del productor o recolector acorde a su trabajo.

Herlinda sueña con poder producir mas frutas, pero es muy complicado por las plagas que afectan a esta zona. Se dan muy bien ciertos tipos de limones y aguacates, pero tiene muchos problemas con las manzanas y duraznos. También quiere tener una parcela grande de maíz, pero no sabe cómo realizar este cultivo orgánicamente y con costos aceptables para la comercialización.

También espera un mayor reconocimiento para su producto, ya que las cualidades son superiores, según afirma.

Realidad humana y social del productor.

Herlinda vive una realidad dura, en una casa que esta todavía en construcción con su esposo, tres hijos y tres nietos. Algunos de los miembros de la familia también colaboran con la granja. Su esposo se dedica a la construcción y sus hijos trabajan; aún así dice que siempre hay problemas económicos.



Tipo de relación con cocineros, restaurantes o industria alimenticia. A lo largo de su vida, Herlinda ha trabajado en muchos restaurantes, goza de un buen paladar y tienen buenos conocimientos de cocina. Esto le permitió hacerse amiga de algunos cocineros, algunos de los cuales le compran sus productos.

Ficha de observación participativa No. 2

Tema o situación Pesca de truchas arcoíris de río.

Fecha 25 de octubre de 2020.

Lugar Soldados, Cuenca.

Involucrados Marco Orellana

Tiempo de observación 8 horas

Productos **Detalles**

Truchas pequeñas de río. Pesca artesanal de trucha arcoíris de río con mosca y masa de pan.

Aspectos a observar

Observación



El recolector o productor cumple con el perfil de la investigación.

Marco es un mecánico automotor que se dedica ocasionalmente a la pesca artesanal, a veces con fines comerciales y otras solo para saciar sus ganas de una trucha autentica, sin sabor a balanceado y pequeñas, que se puedan comer hasta los huesos. Él pesca solo con caña y utiliza como carnada masa de pan, lombrices y moscas o spiners.

Realidad práctica de su trabajo.

Sale muy temprano de casa, por lo general los sábados o domingos, a eso de las cuatro de la mañana, siempre después de una atenuante semana de trabajo en su taller. Usualmente emprende el viaje acompañado de familiares o amigos que gustan de la pesca deportiva de río. El viaje es de aproximadamente dos horas, hasta llegar a Soldados, donde empieza el Parque Nacional el Cajas. Se parquea el vehículo y se empieza una aventurada caminata río arriba lanzando la carnada en los “chiflones”, que son unos pequeños remolinos de agua entre las piedras del río. Cuando está nublado utiliza lombrices vivas; en caso de haber sol utiliza moscas o anzuelos artificiales que reaccionan con el reflejo del sol. La caminata se extiende por alrededor de seis horas a través del páramo, siempre a la orilla del río para no perderse. Al lo largo de la caminata se van pescando pequeñas truchas de apenas media libra. Después de la extensa caminata río arriba empieza el retorno por rutas a través del páramo que él y sus amigos conocen. Con unas dos horas más de caminata se llega al lugar donde se deja el vehículo.



Aplicación de sus productos a su cocina y alimentación diaria.

Marco es portador de un excelente paladar y su experiencia como mecánico ha hecho que conozca muchas personas en diferentes situaciones, quienes le han dejado algunos conocimientos en cocina. Habla de truchas ahumadas o curadas y conservadas en aceite de oliva y vinagre; pero no niega que, a pesar de sus conocimientos sibaritas, su preparación preferida es rostizar la trucha en aceite a altas temperaturas para luego devorarla hasta los huesitos.

¿Cuál es la forma de comercializar su producto?

Marco solo comercializa este producto cuando la pesca ha sido muy satisfactoria; en caso contrario, guarda este manjar solo para la familia y amigos. Cuando vende las truchas dice que lo hace a clientes del taller mecánico, que valoran mucho este producto y que tienen una buena situación económica y buenos carros. El precio es de más o menos seis dólares por libra de trucha entera.

Expectativas del productor o recolector acorde a su trabajo.

Marco dice que conoce a muchas personas que pescan este producto, pero ninguna es capaz de vivir y sostener una familia de esto. Dice no es su caso porque tiene otro empleo, pero que quisiera que haya algunos pescadores que realicen esta actividad a diario y comercialicen este producto en un punto conocido al que se pueda acceder cuando no sale a pescar. También quisiera comercializar su producto a un precio justo cuando tiene una buena pesca.

Realidad humana y social del productor.

Marco tiene una buena situación económica, pero no se dedica a la pesca como forma de vida.



Tipo de relación con cocineros, restaurantes o industria alimenticia. Ha compartido muchas experiencias gastronómicas con clientes. Vende las truchas a sibaritas de la ciudad de Cuenca que acuden a él por su profesión y que valoran ese preciado producto que obtiene tres o cuatro veces al mes.

Ficha de observación participativa No. 3

Tema o situación Producción agropecuaria: producción de hortalizas, vegetales y lácteos.

Fecha 7 de diciembre de 2020

Lugar Hacienda Learnaya, Cabogana, Cuenca.

Involucrados Fanny Tenorio

Tiempo de observación 2-3 horas

Productos

Lechugas, nabos, zanahorias, rábanos, apio, acelga, leche,

Detalles

Hacienda de agro producción en donde se producen vegetales y hortalizas de este piso climático, así como lácteos de excelente calidad.



queso fresco, coliflor,
brócoli.

Aspectos a observar

Observación

El recolector o productor cumple con el perfil de la investigación.

Pese a que esta hacienda es grande, su producción no es voluminosa. Esto se debe a que Fanny siempre busca obtener los mejores resultados en sus productos y garantizar una producción orgánica y fresca. Tiene 13 cabezas de ganado vacuno y produce un promedio de veinte litros de leche diaria. Algunas vacas están en período de lactancia, preñez y periodo seco. Su leche tiene un contenido graso mayor que las leches comunes por las condiciones en las que cría estos vacunos, tratando de reducir su estrés al máximo y utilizando técnicas como la sal en el agua o bloques de panela para fomentar la producción y calidad de la leche.

Realidad práctica de su trabajo.

El trabajo de Fanny es de carácter administrativo, pese a que nunca se aleja de la realidad práctica de su hacienda. Ella se encarga de que todo funcione bien. Tiene cuatro trabajadores de planta que se encargan del ordeño y del cuidado de las parcelas. Fanny se encarga de la distribución de los productos. Usualmente tiene una producción continua; comercializa los productos en distintos espacios en Cuenca, distribuye a restaurantes directamente y trabaja con dos tiendas de productos orgánicos. También cuenta con una cartera de clientes que solicitan los productos directamente de la hacienda a su casa.



Aplicación de sus productos a su cocina y alimentación diaria.	Ella utiliza en su totalidad los productos de su hacienda, incluso para preparar la comida del personal. También le gusta experimentar o recrear recetas complejas sacando lo mejor de sus productos.
¿Cuál es la forma de comercializar su producto?	Se comercializa en tiendas de productos orgánicos, restaurantes de la ciudad y clientes directos a los que se les distribuye los productos en su casa a manera de canastas completas, con variedad de hortalizas y un quesito fresco.
Expectativas del productor o recolector acorde a su trabajo.	Fanny es una soñadora y siempre esta creciendo y transformando su proyecto. Su principal expectativa es fomentar el consumo y cultivos de estos productos, desarrollando talleres de concientización y producción alimentaria para las comunidades del sector.
Realidad humana y social del productor.	Fanny tiene una condición diferente a la de los demás entrevistados. Se la puede considerar como una persona de clase media-alta.
Tipo de relación con cocineros, restaurantes o industria alimenticia.	Fanny tiene una interesante relación con algunos cocineros de la ciudad que solicitan sus productos por sus cualidades. También tiene algunos amigos cocineros con los que mantiene buena relación y siempre esta intercambiando conocimientos.