

UCUENCA

CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

Carrera de Gastronomía

Elaboración de condimentos con base en semillas y cáscaras de frutas para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos

Proyecto de Intervención previo a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía y Servicios de Alimentos y Bebidas.

AUTORES:

Byron Alejandro Pacheco Campoverde
CI: 0105814016
byron.pacheco187@gmail.com

Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo
CI: 010769330
edgarmzhizhponc@hotmail.com

Director:

Mg. Marlene del Cisne Jaramillo Granda
CI: 0101304129

Cuenca, septiembre 2021

Resumen

En el presente proyecto de intervención tiene como objetivo la elaboración y aplicación de condimentos a partir de las semillas y cáscaras de fruta aplicados a platos tradicionales de la gastronomía ecuatoriana, con el fin de conocer y extender el uso de las mismas, debido a que dentro del ámbito gastronómico ha sido limitado, desconociendo las propiedades y beneficios que estas pueden ofrecer.

Al no existir bibliografía relacionada directamente con el tema de investigación de este trabajo titulado “ELABORACIÓN DE CONDIMENTOS CON BASE EN SEMILLAS Y CÁSCARAS DE FRUTAS PARA SU APLICACIÓN EN PLATOS TRADICIONALES ECUATORIANOS”(estudios, tesis, libros, investigaciones, etc.); fue necesario la recopilación de información de cada uno de los ingredientes a utilizar que permitan conocer su definición, características y tipos de semillas y cáscaras, además identificar las diferentes técnicas culinaria que faciliten la elaboración de los condimentos.

Finalmente, para demostrar el resultado se presentó una propuesta de 20 platos tradicionales del Ecuador, aplicando los condimentos elaborados con diferentes técnicas y de esta forma se podrá apreciar de mejor manera, los resultados obtenidos en cuanto a su sabor y aroma.

Palabras claves: Técnicas. Condimentos. Semillas. Cáscaras. Tradición.

Abstract

The present intervention project aims to develop and apply condiments from the seeds and fruit peels applied to traditional dishes of Ecuadorian cuisine, in order to know and extend the use of them, because within the gastronomic field it has been limited, ignoring the properties and benefits that these can offer.

As there is no bibliography directly related to the research topic of this work entitled "Elaboration of condiments based on seeds and fruit peels for application in traditional Ecuadorian dishes " (studies, theses, books, research, etc.); it was necessary to collect information on each of the ingredients to be used to know their definition, characteristics and types of seeds and peels, in addition to identifying the different culinary techniques that facilitate the elaboration of condiments.

Finally, to demonstrate the result, a proposal of 20 traditional dishes of Ecuador was presented, applying the condiments made with different techniques and in this way, it will be possible to appreciate in a better way, the results obtained in terms of their flavor and aroma.

Keywords: techniques, condiments, seeds, peels, tradition

Proyecto de Intervención: "Elaboración de condimentos con base en semillas y cáscaras de frutas para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos"

Byron Alejandro Pacheco Campoverde, Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Dirección: Mg. Marlene Jaramillo Granda

Certificado de Precisión LicGas-252

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

Cuenca, 28 de junio de 2022

Elaborado por: GEAV _____

cc. Archivo Enviado por correo electrónico a director de trabajo de titulación por emergencia sanitaria COVID19.

Índice

Resumen	2
Agradecimientos	15
Dedicatoria.....	16
Introducción	17
Capítulo 1	18
Condimentos: Generalidades.....	18
1.1 Origen de los condimentos	18
1.1.1 Definición de Condimentos.....	19
1.1.2 Clasificación de los Condimentos	19
1.1.2.1 Salinos	19
1.1.2.2 Condimentos Dulces	20
1.1.2.3 Condimentos Ácidos	21
1.1.2.4 Condimentos Grasos.....	21
1.1.2.5 Condimentos a base de Hortalizas.....	21
1.1.2.5.1 Liliáceos	21
1.1.2.5.2 Raíces	22
1.1.2.5.3 Simientes:.....	22
1.1.2.6 Hierbas Aromáticas	23
1.1.2.7 Condimentos a base de Especies	25
1.2 Semillas para la elaboración de condimentos aptas para el consumo humano.	28
1.3 Cáscaras de fruta para la elaboración de condimentos aptas para el consumo humano.	34
Capítulo 2:	38
Características generales y organolépticas de los condimentos obtenidos de la mezcla de semillas y cáscaras de frutas seleccionadas	38
2.1 Técnicas Culinarias	38
2.2 Elaboración de condimentos.....	44
2.2.1 Condimento 1: Semillas de Hinojo, cáscara de piña, cúrcuma, pimienta negra.	44
2.2.2 Condimento 2: Semillas de Ají, sal de himalaya, paprika, cáscara de manzana.	44
2.2.3 Condimento 3: Semillas de Maracuyá, sal, ajo, cáscara de Babaco.	45
2.2.4 Condimento 4: Semillas de coriandro, cáscara de zanahoria, pimienta, comino.	45
2.2.5 Condimento 5: Semillas de calabaza, sal, cebolla, lima, laurel, cáscara de pera. ...	45
2.2.6 Condimento 6: Cáscara de naranja, tomillo, clavo de olor, semilla de mostaza.	46
2.2.7 Condimento 7: Cáscara de granada, pimienta negra, semillas de coriandro, limón. 46	
2.2.8 Condimento 8: Cáscara de mango, cúrcuma, sal, pimienta, semillas de girasol.	47

2.2.9 Condimento 9: cáscara de manzana, cebolla, ajo, romero, semillas de zambo.	47
2.2.10 Condimento 10: Cáscara de guayaba, canela, clavo de olor, pimienta dulce, semillas de mandarina.....	48
2.2.11 Condimento 11 (sal prieta): Semillas de maracuyá, cáscara de manzana, maíz tostado, comino, pimienta, semillas de hinojo, semillas de achiote, cilantro, sal y amaranto	48
2.2.12 Condimento 12 (Garam Masala): Semilla de Coriandro, comino, anís estrellado, canela, cáscara de mandarina, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, laurel, semilla de ajonjolí, ajo, cebolla, paprika, cáscara de guineo, semilla de hinojo, semillas de papaya.	49
2.2.13 Condimento 13: Semillas de ají, cáscara de limón, cebolla, pimienta, semillas de tomate, semillas de coriandro, sal.	50
2.2.14 Condimento 14: Semillas de pimiento, cáscara de lima, sal, pimienta, cayena, semillas de melón.....	50
2.2.15 Condimento 15: Semillas de pitahaya, cáscara de guayaba, semillas de jalapeño, sal, azúcar.	51
2.2.16 Condimento 16: Cáscara de higo, pimienta dulce, canela, semilla de linaza, sal. .	51
2.2.17 Condimento 17: Cascara de taxo, semillas de limón, sal, cúrcuma, jengibre.	52
2.2.18 Condimento 18: Semillas de tuna, pimienta blanca, estragón, cardamomo, cáscara de orito.	52
2.2.19 Condimento 19: Semillas de maíz, comino, pimiento rojo, cáscara de durazno, zanahoria, albahaca.	53
2.2.20 Condimento 20: cáscaras de naranjilla, cebolla, semillas de chía, pimienta, ají rocoto, sal en grano.....	53
2.3 Características organolépticas de la mezcla realizada de semillas y cáscaras.	54
Capítulo 3:	56
Aplicación de condimentos con base de semillas y cáscaras de frutas seleccionadas en recetas ecuatorianas.	56
3.1 Gastronomía Ecuatoriana.....	56
3.2 Fichas Estándar.....	56
20 Fichas de condimentos.....	66
3.2.1 Bollo de camarón - Condimento 17: Cascara de taxo, semillas de limón, sal, cúrcuma, jengibre.....	66
3.2.2 Corviche - Condimento 6: Cascara de naranja, tomillo, clavo de olor, semilla de mostaza.....	68
3.2.3 Sango de pescado - Condimento 13: Semillas de ají, cáscara de limón, cebolla, pimienta, semillas de tomate, semillas de coriandro, sal.....	70
3.2.4 Encocado de camarón - Condimento 2: Semillas de Ají, sal de himalaya, paprika, cáscara de manzana.	72

3.2.5 Tigrillo - Condimento 4: Semillas de coriandro, cáscara de zanahoria, pimienta, comino.....	74
3.2.6 Locro de papa - Condimento 15: Semillas de pitahaya, cáscara de guayaba, semillas de jalapeño, sal, azúcar.....	76
3.2.7 Hornado - Condimento 18: Semillas de tuna, pimienta blanca, estragón, cardamomo, cáscara de orito.....	78
3.2.8 Cuy Asado - Condimento 9: cáscara de manzana, cebolla, ajo, romero, semillas de zambo.....	80
3.2.9 Estofado de pollo - Condimento 20: cáscaras de naranjilla, cebolla, semillas de chía, pimienta, ají rocoto, sal marina.....	82
3.2.10 Trucha - Condimento 11 (sal prieta): Semillas de maracuyá, cáscara de manzana, maíz tostado, comino, pimienta, semillas de hinojo, semillas de achiote, cilantro, sal.	84
3.2.11 Ayampaco - Condimento 3: Semillas de Maracuyá, sal, ajo, cáscara de Babaco..	86
3.2.12 Ancas de rana - Condimento 8: Cáscara de mango, cúrcuma, sal, pimienta, semillas de girasol.....	88
3.2.13 Pinchos mayones - Condimento 14: Semillas de pimienta, cáscara de lima, sal, pimienta, cayena, semillas de melón.....	90
3.2.14 Guatita - Condimento 1: Semillas de Hinojo, cáscara de piña, cúrcuma, pimienta negra.....	92
3.2.15 Seco de Chivo - Condimento 5: Semillas de calabaza, sal, cebolla. azúcar morena, laurel, cáscara de pera.....	94
3.2.16 Caldo de bolas - Condimento 7: Cáscara de granada, pimienta negra, semillas de coriandro, limón.....	96
3.2.17 Cazuela de pescado - Condimento 16: Cáscara de higo, pimienta dulce, canela, semilla de linaza, sal.....	98
3.2.18 Seco de pato - Condimento 12 (Garam Masala): Semilla de Coriandro, comino, anís estrellado, canela, cáscara de mandarina, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, laurel, semilla de ajonjolí, ajo, cebolla, paprika, cáscara de guineo, semilla de hinojo, semillas de papaya.....	100
3.2.19 Caldo de gallina criolla - Condimento 10: Cáscara de guayaba, canela, clavo de olor, pimienta dulce, semillas de mandarina.....	102
3.2.20 Arroz marinero - Condimento 19: Semillas de maíz, comino, pimienta roja, cáscara de durazno, zanahoria, albahaca.....	104
3.3 Análisis Sensorial.....	106
Conclusiones.....	110
Recomendaciones.....	111
Bibliografía.....	112
Anexos.....	121

Índice de Gráficos

Gráfico 1: Locro de papa - Condimento 7.....	106
Gráfico 2: Corviche - Condimento 9	107
Gráfico 3: Trucha - Condimento N°11	107
Gráfico 4: Hornado - Condimento N°12.....	108
Gráfico 5: Ancas de Rana - Condimento N°13	108
Gráfico 6: Encocado de Camarón - Condimento N°5	109

Índice de Tablas

Tabla 1: Características de los Condimentos	54
Tabla 2: Porcentaje Condimento 1	57
Tabla 3: Porcentaje Condimento 2	57
Tabla 4: Porcentaje Condimento 3	57
Tabla 5: Porcentaje Condimento 4	58
Tabla 6: Porcentaje Condimento 5	58
Tabla 7: Porcentaje Condimento 6	58
Tabla 8: Porcentaje Condimento 7	59
Tabla 9: Porcentaje Condimento 8	59
Tabla 10: Porcentaje Condimento 9	59
Tabla 11: Porcentaje Condimento 10	60
Tabla 12: Porcentaje Condimento 11	60
Tabla 13: Porcentaje Condimento 12	61
Tabla 14: Porcentaje Condimento 13	62
Tabla 15: Porcentaje Condimento 14	62
Tabla 16: Porcentaje Condimento 15	63
Tabla 17: Porcentaje Condimento 16	63
Tabla 18: Porcentaje Condimento 17	63
Tabla 19: Porcentaje Condimento 18	64
Tabla 20: Porcentaje Condimento 19	64
Tabla 21: Porcentaje Condimento 20	65

Índice de Ilustración

Ilustración 1: Cáscara de pina deshidratada	40
Ilustración 2: Congelación Melón	40
Ilustración 3: Fruta Liofilizada.....	41
Ilustración 4: Conducción de harina de cáscara de piña	41
Ilustración 5: Radiación en microondas.....	42
Ilustración 6: Molido de especias	42
Ilustración 7: Blanqueado tostado	43
Ilustración 8: Tostado semillas de Girasol.....	43
Ilustración 9: Condimento 1.....	44
Ilustración 10 : Condimento 2.....	44
Ilustración 11: Condimento 3.....	45
Ilustración 12: Condimento 4.....	45
Ilustración 13: Condimento 5.....	46
Ilustración 14: Condimento 6.....	46
Ilustración 15: Condimento 7.....	47
Ilustración 16: Condimento 8.....	47
Ilustración 17: Condimento 9.....	48
Ilustración 18: Condimento 10.....	48
Ilustración 19: Condimento 11.....	49
Ilustración 20: Condimento 12.....	49
Ilustración 21: Condimento 13.....	50
Ilustración 22: Condimento 14.....	50
Ilustración 23: Condimento 15.....	51
Ilustración 24: Condimento 16.....	51
Ilustración 25: Condimento 17.....	52
Ilustración 26: Condimento 18.....	52
Ilustración 27: Condimento 19.....	53
Ilustración 28: Condimento 20.....	53

Cláusula de licencia

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "ELABORACIÓN DE CONDIMENTOS CON BASE EN SEMILLAS Y CÁSCARAS DE FRUTAS PARA SU APLICACIÓN EN PLATOS TRADICIONALES ECUATORIANOS", 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, 13 de septiembre de 2022



Byron Alejandro Pacheco Campoverde

CI: 0105814016

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo en calidad de autores y titulares de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "ELABORACIÓN DE CONDIMENTOS CON BASE EN SEMILLAS Y CÁSCARAS DE FRUTAS PARA SU APLICACIÓN EN PLATOS TRADICIONALES ECUATORIANOS", 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, 13 de septiembre de 2022



Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

C.I: 0107693830

Cláusula de Propiedad

Cláusula de Propiedad Intelectual

Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo, autores del trabajo de titulación "ELABORACIÓN DE CONDIMENTOS CON BASE EN SEMILLAS Y CÁSCARAS DE FRUTAS PARA SU APLICACIÓN EN PLATOS TRADICIONALES ECUATORIANOS", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 13 de Septiembre de 2022



Byron Alejandro Pacheco Campoverde

CI: 0105814016

Cláusula de Propiedad Intelectual

Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo, autores del trabajo de titulación "ELABORACIÓN DE CONDIMENTOS CON BASE EN SEMILLAS Y CÁSCARAS DE FRUTAS PARA SU APLICACIÓN EN PLATOS TRADICIONALES ECUATORIANOS", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 13 de Septiembre de 2022



Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

C.I: 0107693830

Agradecimientos

Agradezco a Dios por darme la vida y salud para poder superar cada meta, a mis padres Margarita Campoverde y Alberto Pacheco quienes son mi pilar fundamental, son mi apoyo y ejemplo a seguir. A toda mi familia, especialmente a mis hermanos, Adrián, Marisol y Odalis, que me han motivado a cumplir mis sueños y objetivos propuestos.

A mi Tutora Marlene Jaramillo por darme su apoyo y dedicar su tiempo para poder lograr y finalizar esta meta. Agradezco con los distinguidos docentes que han sido partícipes en mi formación personal y profesional, en especial a Clara Sarmiento, Patricia Ortiz, José Reinoso y Darwin Sandoval por compartir sus amplios conocimientos y ayudarme y exigirme al máximo para poder lograr ver la capacidad que tengo. Sin olvidar de mi amigo, mi jefe, Chef Edwin León, que confió en mí desde un principio y siempre estuvo como un mentor hasta el último.

Por último, pero no menos importante quiero agradecerme a mí, por creer en mí, por hacer todo este trabajo duro, por no tener días libres, por nunca renunciar, por ser siempre alguien que da, quiero agradecerme a mí por ser yo siempre.

Byron Alejandro Pacheco Campoverde

Agradecimiento

Primero quiero agradecer a Dios por darme la salud y la sabiduría para poder terminar una etapa de mi vida, a mis padres por darme su apoyo incondicional en los momentos difíciles, y sobre todo a mi esposa María del Cisne e hijo que si no hubiera sido por su paciencia y apoyo incondicional no hubiera tenido las fuerzas, la confianza y el valor para superar cada uno de los obstáculos que se presentaron en mi camino y seguir día a día en mis responsabilidades.

Por último, pero no menos importante, quiero agradecer a cada uno de mis maestros que han sido los responsables de enseñarme lo maravilloso que es la gastronomía y que tan lejos se puede llegar. MUCHAS GRACIAS POR TODO.

Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Dedicatoria

Dedico a mis padres y hermanos que siempre están apoyándome y confiaron en mí.
Dedico a todos las personas, familiares y amigos que forman parte de mi vida y me han ayudado a crecer día a día.
A todos mis amigos cocineros que fui conociendo a lo largo de mi preparación profesional y hacen que esta vida gastronómica sea más bonita.
En especial le dedico este logro a mi difunta abuelita Blanca Rosa Cedillo que desde el cielo sé que ella está orgullosa.

Byron Alejandro Pacheco Campoverde

Dedicatoria

Dedico esta etapa de mi vida a mi familia y amigos, por haberme apoyado constantemente y me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada dedico esta etapa de mi vida, a mi hijo "Pablito" por ser mi motivación, ya que trajo sentido a mi vida y las fuerzas para seguir adelante, progresar y culminar con éxito mis estudios.

Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Introducción

El siguiente trabajo de intervención titulado “ELABORACIÓN DE CONDIMENTOS CON BASE EN SEMILLAS Y CÁSCARAS DE FRUTAS PARA SU APLICACIÓN EN PLATOS TRADICIONALES ECUATORIANOS” tiene como principal objetivo determinar las semillas y cáscaras de fruta aptas para el consumo humano y así poder elaborar condimentos a base de estas conociendo sus características organolépticas para luego ser aplicadas a platos tradicionales ecuatorianos.

Este trabajo se ha dividido en 3 capítulos

En el primer capítulo, se detalla cómo generalidades el origen, definición y clasificación de los condimentos y posterior se busca conocer las semillas y cáscaras de frutas aptas para el consumo humano

En el segundo capítulo se detalla las técnicas culinarias utilizadas para la elaboración de cada uno de los condimentos, luego se narra de una manera muy breve cada uno de ellos y posteriormente se describe las características organolépticas: sabor, color, textura y aroma.

Finalmente, en el tercer capítulo, se describe a la cocina ecuatoriana y se especifican las fichas de 20 platos de cocina ecuatoriana tradicionales, con la aplicación de los condimentos realizados, los cuales 6 fueron expuestos y validados por docentes de la Facultad Ciencias de la Hospitalidad.

Para concluir el trabajo de intervención se logró encontrar sabores únicos, agradables y desagradables convertidos en condimentos y de esta manera se pudo demostrar la riqueza y diversa para la utilización de las semillas y cáscaras de frutas en diferentes ámbitos y preparaciones gastronómicas

Capítulo 1

Condimentos: Generalidades.

1.1 Origen de los condimentos

Las especias son sustancias de origen vegetal que se utilizan para sazonar y conservar alimentos. La mayoría tiene una gran capacidad aromatizante, por lo que suelen usarse en pequeñas cantidades y pueden mezclarse entre sí para conseguir diferentes combinaciones. La pimienta, comino, pimentón, clavo de olor, nuez moscada y canela son las especias más consumidas en el mundo, la mayoría proviene de Asia, aunque también hay originarios del Mediterráneo y de América, basta con una pizca de estos “polvos” y la mesa se convierte en algo mágico que nos transporta a horizontes lejanos (García Mancha, 2016)

Durante milenios se han cultivado y buscado algunas plantas aromáticas por sus propiedades de sabor, aroma y conservantes, se trata de las hierbas y plantas usadas tradicionalmente en nuestra cocina para dar el mejor sabor posible a los platos de cada día.

A lo largo de la historia, los condimentos han tenido diversos usos, por ejemplo, medicinales, cosméticos, en la gastronomía e incluso como moneda de pago.

En la antigüedad, los egipcios utilizaron los condimentos como cosméticos e incluso como lociones. De igual manera los griegos y romanos la usaban como medicina, gastronomía y actividades religiosas.

En la edad media se reduce la utilización de condimento en la cocina europea, y aumenta en la gastronomía árabe, pero gracias a las “cruzadas” que hace referencia a la migración, los condimentos volvieron a introducirse en la Europa occidental. A partir del siglo XIV aumentó su uso menos en los reinos cristianos del norte de la península Ibérica. (Soriano, 2003) (Tenara, 2017)

Y a partir del siglo XVIII hasta la actualidad comienza la elaboración de salsas industriales donde las especias o condimentos cumplen un papel importante para obtener diferentes sabores y diferenciarse de la competencia.

Como ya sabemos las especias son la base de los condimentos las cuales han estado presentes en la alimentación del hombre desde la prehistoria.

Por lo tanto, las hierbas y especias que utilizamos son partes de la planta que tienen sabor y aroma y pueden tratarse, almacenarse y conservarse. (García Mancha, 2016)

1.1.1 Definición de Condimentos.

Es una sustancia que se emplea en poca cantidad para resaltar o modificar el gusto normal de los alimentos e incrementar el apetito. El término condimento se utiliza para designar a todos aquellos productos o ingredientes que sirvan para dar o resaltar un sabor particular a una preparación que ya tiene un sabor natural.

Según Boletín Agrario, 2018 dentro de la directiva de la Seguridad Alimentaria Unión Europea, se consideran condimentos: la sal destinada al consumo humano, la mostaza, las especias, las hierbas aromáticas y sus extractos. (Boletín, s. f.)

Los condimentos utilizados hoy en día pueden ser de materias primas como especias y vegetales, y sus derivados. (Bembibre, 2009)

1.1.2 Clasificación de los Condimentos

1.1.2.1 Salinos

Sal: Condimento más antiguo básico en la gastronomía mundial. Es una sustancia blanca, cristalina de sabor propio altamente señalado y soluble en agua, se emplea en la cocina para condimentar y conservar distintos tipos de alimentos. Se obtiene a partir del agua del mar y minas. En términos profesionales se distinguen varios tipos de sales: común, negra, de Himalaya, Maldon, Kosher, gorda y escamas de sal. (Via, 2022)

Funciona muy bien para adobar carnes y pescados y sazonar guisos, sopas, salsas o ensaladas.

Sal Negra: Se cristaliza bajo el sol, se añade carbono activo que le confiere su color único, textura sedosa y un sabor muy característico. El carbono activo tiene propiedades saludables que ayuda en los procesos digestivos y es considerado un gran aliado en la dieta Détox. Es utilizado en platos como huevos, papas y el capaccio. (Puga, 2020)

Sal del Himalaya: Procedente de las minas Khewas ubicada en la cordillera de la zona de pakistán, se distingue por su color rosado que puede ir de un tono más pálido a un rosado más intenso dependiendo de la profundidad en la que se encuentre. Es muy rica en minerales, contiene un sabor mucho más intenso y complejo que cualquier otra sal de nuestras cocinas. Los granos pueden mantener el calor por horas, ayudando a cocer los alimentos delicados como el pescado (Segura, 2020)

Sal Maldon: Tipo de condimento de origen inglés de la localidad Maldon, donde reside el estuario del Río Blackwater. Durante las épocas más secas del año una fina capa de sal marina cubre la hierba y la tierra que rodea este caudal. El proceso de elaboración es artesanal y laborioso. Se suele utilizar para asados de carne, parrilladas de verduras y setas (Mollejo, 2021a)

Sal Kosher: Kosher, termino judío o hebreo que significa puro. Es parte del precepto del judaísmo, para que un alimento se considere kosher tiene que pasar una serie de procesos fieles a la religión judía. La sal Kosher no está yodada ni fluorada, se utiliza principalmente para el tratamiento de la carne kosher, para extraer la sangre en el proceso denominado “Kashrut”. Es una sal gruesa, en escamas con un sabor más limpio que la sal común (Gastronomía y Cía, 2009)

Sal Gorda: Según un artículo publicado por Pdfelement (2021) la sal gorda también conocida como sal gruesa, es una sal de cristales gruesos y grandes. Generalmente se utiliza para preparar y conservar alimentos, cocciones a la sal y curados, especial para utilizar a la plancha o al grill, en pescados, mariscos o carnes.

Escamas de Sal: La flor de la Sal o Sal en escamas, es una sal gourmet de origen marino, de aguas muy puras con tratamientos muy exclusivos y de origen manual. Usado en la alta cocina por la sutileza de su sabor al finalizar carnes, pescados y verduras. Permite usar menos sal, potenciando más los sabores (Eskola, 2020)

1.1.2.2 Condimentos Dulces

Miel: Edulcorante natural más antiguo empleado por el hombre, elaborado por las abejas a partir del néctar de las flores, de las secreciones que extraen de partes vivas de las plantas que se encuentran sobre ellas. Puede utilizarse en lugar del azúcar en casi todo tipo de comidas y bebidas, del mismo modo la miel se utiliza también en platos salados. (Bernácer, 2013)

Azúcar: Producto usado tradicionalmente para endulzar comidas y bebidas, especialmente en la repostería. El más consumido es el que es extraído de la caña de azúcar. También se encuentra de forma natural en casi la totalidad de los alimentos, no del mismo tipo debido a que no está refinado (Escalante, 2018b)

1.1.2.3 Condimentos Ácidos

Limón: Auténtico tesoro nutricional y beneficioso para la salud originario del sudeste asiático. fruta curativa por excelencia que aporta vitaminas, elimina toxinas y poderoso bactericida. Por lo tanto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda su consumo regular, sirve para aderezar, cocinar alimentos o elaborar licores, su aroma y esencia se emplea principalmente en la pastelería y confitería

Vinagre: Solución esencialmente diluida de ácido acético hecho por la fermentación a la que se le agrega sales y extractos de las otras materias. El azúcar es la base en la producción del vinagre. (Agencias, 2020). Según la Asociación Madrileña de Sumilleres (Folgar, 2020) define que “Cualquier solución diluida de un azúcar fermentable puede transformarse en vinagre en condiciones favorables”.

1.1.2.4 Condimentos Grasos

Aceites: Según Bembibre, (Bembibre, 2020) define al aceite como una sustancia estructuralmente grasa, que se obtiene a través del prensado de una determinada materia prima. Debido a su composición se pueden usar para diferentes actividades, en su mayoría con la lubricación y la humectación grasa en un espacio o en una combinación de ingredientes. Los aceites más comunes se usan en la gastronomía tanto para unir las preparaciones como para también darles consistencia y sabor.

Grasa Animales: LAROUSSE COCINA define como “Sustancia situada en los tejidos adiposos de los animales, untuosas, que se funden a baja temperatura y sirven de materia grasa en la cocina”. Se utiliza en la industria alimentaria y a menudo están saturadas y se etiquetan como hidrogenadas. Entre las grasas se incluyen la mantequilla, la manteca, el sebo y sus mezclas correspondientes.

1.1.2.5 Condimentos a base de Hortalizas

1.1.2.5.1 Liliáceos

Cebolla: Bulbo subterráneo comestible que crece en la planta del mismo nombre de origen asiático. Existe una amplia gama de variedades que se pueden clasificar en función de su color, forma de tamaño, usos y origen. Tiene muchos usos culinarios, pudiendo usarse de distintas maneras, tanto cruda como cocinada, añadiendo una variedad de propiedades medicinales (Media, 2020)

Ajo: Es un ingrediente muy usado en la cocina mediterránea. Bulbo que se forma en la base de sus hojas de origen muy antiguo, es muy apreciado como condimento por el fuerte y característico aroma y sabor que presenta. presenta múltiples efectos medicinales debido a su alto contenido de sustancias azufradas que posee. (Media, 2022a)

Puerro: Bulbo cilíndrico y comestible que forma en la base de sus hojas, muy apreciado como condimento por el sabor que aporta a los platos. Conocida y cultivada desde la antigüedad por su importancia nutritiva en vitaminas, minerales y el aceite esencial que aporta. Se puede usar en crudo o en purés, suflés o pasteles (Media, 2020)

Chalota: Escalotas o echalotas, son bulbos pequeños muy aromáticos con sabor suave y dulce parecidos al de la cebolla y ajo. Existen distintas variedades siendo las más comunes la alargada y rosácea (Canal, 2021)

1.1.2.5.2 Raíces

Apio: Es un vegetal con peciolo largos, carnosos y suculentos que tiene el nombre de pencas. Utilizados como aromatizantes y consumidas crudas en ensalada, fritas, cocidas, con salsas o solo utilizado como condimento en sopas, estofados, etc. (Aguilar, 2020)

1.1.2.5.3 Simientes:

Pimentón: Hortaliza de forma, tamaño y color variable, puede ser verde, rojo, amarillo, naranja e incluso negro. con sabor dulce, picante y se consume fresco en ensaladas, conservas, guisos, asado, como guarnición, etc.

AjÍ: Conocido como chile o guindilla, alimento básico en las cocinas con forma de pimiento pequeño de color rojo y anaranjado, el picor del chile depende de su nivel de capsaicina, es decir a niveles altos de este alcaloide que se encuentra en sus semillas y raíz, más picante es. La Academia de Ciencias Médicas de China realizó un estudio en más de 50.000 personas

demostrando que el ají cuenta con propiedades analgésicas y anti cancerígenas (Escalante, 2018a)

1.1.2.6 Hierbas Aromáticas

Tomillo: Planta aromática usada como condimento en el norte de África y el Mediterráneo usado por los antiguos griegos y romanos como aromatizante para purificar sus templos invocando una sensación de valor y fortaleza. Contiene una gran cantidad de timol de fitonutrientes, que evita a los pulmones a desarrollar ciertas enfermedades. Sus hojas se usan para dar sabor a verduras, hacer más digestivos a los embutidos y queso, y como aromatizantes de carnes (Escalante, 2022)

Orégano: Es mucho más que un condimento, su nombre significa la alegría de la montaña. Utilizado en remedios naturales desde hace miles de años y esencia principal en la cocina mediterránea. En la gastronomía combina muy bien con aderezos para ensalada, quesos, carnes y huevos (Agencias, 2022)

Romero: Arbusto de la familia de las labiadas, imprescindible para las barbacoas, fue muy estudiado, analizado y probado por su extraordinaria habilidad para anular las aminas heterocíclicas causantes del cáncer que se forma cuando se realiza un asado de carne de res, cerdo, pollo, cordero o cualquier otra carne frita, al carbón, ahumada o cocida, protegiendo en sí al sistema inmune y logrando evitar la absorción de los químicos (canalSALUD, 2019)

Albahaca: Planta medicinal de nombre científico *Ocimum Basilicum* y de gran olor. Utilizado ampliamente en la cocina italiana, con propiedades digestivas, cicatrizantes, anti espasmódicas, y estudiado por su prometedor beneficio anti envejecimiento. Se utiliza mejor fresca o se conserva en aceite que cuando se seca pierde el aroma de la hoja, aunque conserva todos sus beneficios (Reis, 2022)

Salvia: Es una planta nativa del Mediterráneo y está naturalizada en toda Europa y en América del Norte. Altamente resistente y tolerante a la sequía. Usada en la antigüedad en infusiones para detener hemorragias, cicatrizar heridas, estimular la menstruación, etc. En la cocina se usa para aromatizar las preparaciones, condimentar carne, cremas, se puede utilizar tanto seca como fresca (Zambrano, 2018)

Perejil: Condimento de alto valor, principalmente en ensaladas. De hojas rizadas o lisas, de sabor concentrado en sus hojas, se consume cruda y tiene una muy buena fuente de vitamina C, imprescindible para poder absorber hierro (Andrade, 2015)

Menta: Se encuentra de forma silvestre en el sur de Europa, pero se estima que se utilizó por primera vez en la cocina inglesa, en la elaboración de salsa de menta con el cordero, sopas frías y bebidas. la menta verde presta su fresco sabor a los licores de crema de menta y al Bénédictine. Además, la esencia de menta verde es de suma importancia para la elaboración de caramelos y licores en los que su sabor fresco y picante equilibra el dulzor. Resulta un complemento perfecto con el chocolate (Angulo, 2022)

Estragón: De hojas largas, estrechas, tiernas, de tono verde oscuro, sabor suave y aromático haciendo referencia a la combinación de elementos como el hinojo, anís y regaliz. Hierba dulce y sabrosa, muy apreciada en Francia, combina bien con platos de carne de pollo, huevos, setas, etc. Sus ramas se utilizan para aromatizar vinagre y vino blanco. Se suele usar fresco, ya que si se usa seco no mantiene su color ni aroma (Escalante, 2018c)

Cilantro: Aromática, de hojas verdes, suaves con bordes afilados, sabor firme a salvia y cítricos y aroma penetrante. Comestibles desde las hojas inferiores hasta sus tiernos tallos. El cilantro puede ser considerado como irresistiblemente adictivo o aborrecedoramente fétido. Usado en las cocinas chinas, tailandesas e indias en su mayoría se usa en la sopa de fideos. (Trasobares, 1999)

Eneldo: De hojas muy livianas, de forma de agujas y color verde brillante, con sabor intermedio entre el anís, perejil y apio. Ingrediente indispensable de los países nórdicos y bálticos, utilizado para la preparación de encurtidos y platos de pescado, ensaladas, salsas, etc. Recomendable usar al final de la preparación, la OMS recomienda su consumo como aderezo saludable y nutritivo (Trasobares, 1999)

Hinojo: Planta silvestre con numerosas propiedades, usada en la cocina y la cosmética. Se usa mucho en potajes y guisos de legumbres, lentejas, cucurrones, para hacer a sus platos más digestivos. Va bien con el pescado, dándole un toque anisado peculiar. Las semillas se utilizan en la elaboración de panes, pasteles, tartas, etc. Aparte, otorga un sabor característico a los asados y barbacoas (Teixé, 2021)

1.1.2.7 Condimentos a base de Especies

Anís Común: Originario del Mediterráneo, rico en carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Ingrediente esencial para bebidas conocidas como el Anisete, el pastit Francés, el Pernod o el Ouzo griego. Usado para la elaboración de numerosas recetas entre ellas postres y dulces como galletas, bizcochos, tartas de manzana y el famoso curry de verduras. Los romanos utilizaban tortas condimentadas con anís como ayuda digestiva luego de una ceremonia o comida pesada y en la india masticaban sus semillas para combatir contra el mal aliento (Trasobares, 1999)

Anís estrellado: Ingrediente clave para cualquier herbolario, al que se le contribuyen diversos beneficios para la salud usado tradicionalmente en la medicina china y occidente. Muy apropiado para distintas elaboraciones culinarias, sopas, guisos, salsas y repostería. Forma parte de la mezcla de las cinco especias chinas que incorporan los cinco sabores de la cocina china, el sabor dulce, amargo, ácido, salado y umami. Debe consumirse moderadamente pues dosis elevadas de anetol pueden provocar efectos tóxicos (Velsid, 2018b)

Azafrán: En el libro de las Especies, 2000 nos indica que es una de las especias más caras del mundo debido a su elaborado proceso de recolección a mano, y la elevada cantidad de flores para la obtención de una pequeña cantidad de azafrán. De sabor amargo por lo que es necesario no abusar de la cantidad, el azafrán doblara el sabor y la calidad del plato más sencillo. Presente en platos típicos como la paella valenciana, la bullabesa francesa o el risotto milanés. Además, se usa en la repostería, que además de su sabor, da a las tartas, bizcochos y galletas un color dorado muy especial, debe conservarse en un lugar oscuro y si se adquiere en polvo éste deberá tener un color anaranjado y conservar su fuerte olor (Trasobares, 1999)

Canela: Considerada como la estrella de las especias. Proveniente del árbol de canela, del que se aprovecha la corteza interna con propiedades carminativas, es decir facilita la digestión y otros problemas estomacales. Usado en la repostería dando un suave y dulce sabor a bizcochos y galletas impregnando su agradable aroma. Potencia el sabor y originalidad a ciertas frutas almibaradas como las naranjas y los melocotones. No solo usado en lo dulce, también se les atribuye a preparaciones como guisos. y bebidas en el que los bastones de canela son usados como cucharilla aromatizan el chocolate, se consigue en cualquier parte del mundo, ya sea molida y en forma de bastoncitos o ramas (Trasobares, 1999)

La Fundación Española de la Nutrición (FEN) reconoce la existencia de estudios que demuestran que el consumo de 1g de canela al día reduce los niveles sanguíneos de colesterol, triglicéridos y azúcar. “La Vanguardia”

Cardamomo: Especie originaria del sur de la India y Sri Lanka, también se cultiva en Guatemala siendo este con Nepal y Tailandia el mayor productor del mundo. Posee el tercer lugar de las especias más caras del mundo siendo el azafrán y la vainilla las que encabezan la lista. Son semillas intensamente aromáticas con sabor muy intenso y cálido, con sabor cítrico y dulce, con un poco picante. Usado para aromatizar todo tipo de platos arroces, salsas, curry, aderezos y bebidas, aceites y vinagres. Con propiedades antiespasmódicas y estimulantes, altamente digestivo y provoca una mayor cantidad de saliva (Trasobares, 1999)

Las especias de mayor lucro tanto por su calidad y sus propiedades son el de malabar (*Elettaria cardamomum*), el de Ceylan (*Elettaria major*) y el de Indochina (*Amomun kravanh*). Maistre, 223-232

Clavo de Olor: Son los botenes floreciles del claverero, de color pardo rojizo y unos dos centímetros de longitud. Se emplean en la repostería y la elaboración de postres, de igual manera se condimentan platos asados, tartas de manzana y ponches de frutas, además forman parte de diversas salsas. Se recomienda usar con discreción ya que su sabor y aroma es muy fuerte y comprarlo y molerlo antes de usar (Trasobares, 1999)

Comino: Es una planta anual, tolerante y resistente a sequías e inundaciones. Usada en su antigüedad en la cocina romana y del medio oriente. Tradicionalmente, se ha utilizado medicinalmente para una serie de enfermedades por su alto índice de virtudes y propiedades. En la gastronomía está muy presente en preparaciones como potajes, guisos, cremas, curri, el famoso ras el hanut, etc. (Bargues, 2021)

Cúrcuma: Considerada la especie más poderosa de la despensa y entre las más antiguas del mundo por su peculiar sabor rústico. En la antigüedad era utilizada como una especia médica, culinaria y sagrada. La mayor parte de la cúrcuma utilizada en el mundo proviene de la India de la ciudad de Alappuzha. El compuesto activo que da su color más brillante es la curcumina. La raíz de la cúrcuma bien seca y crujiente se ralla, su sabor es ligeramente amargo, picante y con un toque terroso que lo hace más prominente (M. Sánchez, 2020)

Curry: Condimento de origen indio que combina el polvo de varias especias. Usado en Europa desde el siglo XVIII que lo introdujeron los ingleses. Es un recurso gastronómico

estupendo para la elaboración de salsas, estofado, plato único o especial, manteniendo siempre el cuidado con la cantidad a utilizar ya que su sabor tiene mucha presencia (Room, 2021)

Jengibre: Condimento muy apreciado a nivel mundial, utilizado con propósitos curativos desde hace miles de años. Derivado del sánscrito sringavera que significa cuerno de animal, pasando al latín zingiber. Existen diferentes formas en las que se puede encontrar, fresco para añadirlo a los platos, rallado, en conserva, almibarado o vinagre (Trasobares, 1999)

Mostaza: Conforme pasan los años la presentación de esta se ha ido desarrollando en numerosas variedades, siendo la más famosa la de Dijon, ciudad que ocupa un lugar muy importante en la producción de este tipo de mostaza que tiene denominación de origen.

La mostaza está muy presente en la cocina oriental, combinando muy bien con hortalizas como la col, coliflor o las coles de Bruselas.

El sabor de la mostaza negra en comparación con la blanca resulta un poco más fuerte y picante, en cambio la mostaza de castaña tiene un sabor más aromático, amargo y picante (Trasobares, 1999)

Nuez Moscada: La nuez moscada proviene del mirística, un árbol que produce unos frutos similares al albaricoque. Contiene una semilla en su interior, en este caso la nuez moscada, recubierta por un fino envoltorio de color rojo que es el macis, que cuando se seca se convierte en anaranjado. Para conservar el aroma y sabor de la nuez moscada, es mejor adquirirla entera y rallarla con forme al ser utilizada.

Teniendo en cuenta que el sabor y aroma de la nuez moscada y la macis son muy similares, este último resulta ser más fuerte y se recomienda su empleo en la elaboración de platos salados. El uso más habitual de la nuez moscada es en la repostería, que realza los sabores de las tartas como la de manzana, y el de los bizcochos. Si se quiere lograr sabores más maravillosos, el rallar nuez moscada sobre quesos cremosos, natillas, arroz con leche, helados, peras, o manzana cocinadas con zumo de limón y un licor caliente es una buena alternativa con resultados diferentes y asombrosos (Trasobares, 1999)

Pimienta: Considerada la reina de las especias. condimento o especia más utilizado en la cocina como gran recurso para condimentar una diversidad de platos y contrarrestar el sabor de la sal. Existen una gran variedad de pimientas.

Pimienta Negra: Recolectada cuando está a punto de madurar, se deja secar al sol y tiene un proceso de fermentación, lo que le otorga su color y sabor característico. Es la más usada desde la antigüedad. Para mantener su sabor y aroma, lo ideal es comprarla en grano y molerla uno mismo. La pimienta negra contiene piperina la cual fomenta la pigmentación de la piel, ayudando a las personas afectadas con vitiligo y en los procesos digestivos y actúa positivamente en la circulación sanguínea (Trasobares, 1999)

Pimienta Blanca: Recolectada cuando ya está madura, es macerada en agua para poder quitarle la piel y el fruto más fácilmente en donde aparece luego el grano blanco, de sabor más intenso, pero no tan elegante como el de la pimienta negra. Utilizada en salsas blancas y pescados (Peña, 2019)

Pimienta Verde: Recolectada antes de madurar y de igual forma que la blanca es macerada en salmuera o secada al vacío. Se caracteriza por su sabor afrutado y es más suave que la negra. Usada en salsas de nata, mayonesa, y condimento de carnes (Peña, 2019)

Pimienta Rosa: No es considerada una pimienta, es una baya, se usa para decorar platos y condimentar con moderación ya que en grandes cantidades puede ser tóxica, de sabor dulce y no picante (Peña, 2019)

Pimienta Roja: Pimienta de alto consumo por su vitamina C, calcio, hierro y fibras. Nombrada de Cayena por la ciudad en la Guyana Francesa, de sabor picante y altamente utilizada en la cocina mexicana y peruana. Combina muy bien en platos de carnes y vegetales (Peña, 2019)

1.2 Semillas para la elaboración de condimentos aptas para el consumo humano.

La ley de semillas y creaciones fitogenéticas N°20247 promulgada en 1979, define a las semillas como “todo órgano vegetal, tanto semilla en sentido botánico estricto como también frutos, bulbos, tubérculos, yemas, flores...” “incluyendo plantas de vivero que sean destinadas o utilizadas para siembra, plantación o propagación”.

En la actualidad cada vez es más común incluir semillas comestibles en la alimentación ya que según la Organización mundial de la salud (OMS) al consumirla tiene muchos beneficios por su alto contenido en ácidos grasos Omega 3 y 6, fibra, proteínas, en vitaminas y minerales. Es importante tener en cuenta que en ningún caso las semillas son sustitutos de ningún alimento, simplemente se debe tomar como complemento para una adecuada nutrición equilibrada.

Existen diferentes tipos de semillas que pueden diferenciarse o categorizarse según muchas características, como por ejemplo si son o no comestibles. A continuación, mostramos algunas de las semillas comestibles más comunes.

Semillas de girasol (*Helianthus annuus*).

Según Fiorella Espinosa, las semillas de girasol se caracterizan por ser ricas en “vitamina E” ... “la cual es un potente antioxidante, lo que ayuda a mantener sanas a las células y con ello evitar diversas enfermedades. por ejemplo, oxide el colesterol...” Es decir, tiene grasas saludables, las cuales ayudan a disminuir los niveles de colesterol malo y aumentar los del bueno, además, la vitamina E disminuye el riesgo de desarrollar “cáncer de colon, genera efectos anti inflamatorias que resultan en la reducción de síntomas de asma, osteoartritis y artritis reumatoide” (2018).

Lo más recomendable para consumir estas semillas es sin la cáscara, para evitar lesiones internas y sin sal para evitar una alta cantidad de sodio.

Semillas de calabaza (*Cucúrbita*)

Las semillas de calabaza destacan sus “ácidos grasos omega 3, el magnesio y el zinc, tocoferoles y otros” concentran múltiples elementos que protegen nuestra salud de la diabetes, las enfermedades del corazón, el cáncer” ...”la gastritis, las úlceras, la próstata y el sistema urinario” (Espinosa, 2018b)

Además, tiene propiedades antioxidantes, protector del hígado y antiparasitantes.

La mejor manera de consumir estas semillas son crudas ya que de esta manera se aprovecha todos los nutrientes, pero, para generar un equilibrio y eliminar anti nutrientes es recomendable tostar.

Se recomienda consumir en porciones pequeñas o moderadas, aunque tenga muchos nutrientes saludables tienen una alta densidad energética, es decir tiene muchas calorías.

Semillas de amapola (*Papaver rhoeas*)

Las semillas de amapola son un tesoro nutricional por ser ricas en fibra, proteínas, vitaminas y minerales por esta razón la Organización mundial de la salud (OMS) recomienda su ingesta. Esta semilla es rica en ácidos grasos.

Su aporte de ácidos grasos poliinsaturados nos protege de enfermedades cardiovasculares. “Los omega-9 favorecen el aumento del colesterol bueno. Los omega-6 mantienen la salud

arterial favoreciendo el control de la tensión arterial” (Penelo, 2018). Por todo ello, las semillas de amapola cuidan nuestro corazón, entre otros beneficios más.

Se recomienda consumir estas semillas crudas, pero también se puede consumir tostadas o remojadas.

Semillas de chía (Salvia hispánica)

Las semillas de chía ayudan al cuidado de la piel, cuenta con minerales como calcio, hierro, magnesio, fósforo, zinc entre otros.

Permiten llevar una alimentación saludable y prevenir enfermedades con facilidad y a bajo costo (GREENPLANESHOP, 2017)

Se recomienda consumir al día 25 gr, estas semillas se pueden utilizar tanto en preparaciones dulces y saladas, lo normal es remojar al menos 15 minutos para que absorban agua y sea más fácil la digestión, pero, también se puede consumir sin remojar.

Semillas de lino o linaza (Linum usitatissimum)

Estas semillas contienen un alto valor nutricional y proteico, la semilla de lino es rica en fibras, alto contenido en ácidos grasos como omega 3,6 y 9, vitamina B y E, entre otros.

Esta semilla es muy versátil ya que se puede consumir de diferentes formas como, por ejemplo, molida, en infusiones, ensaladas, zumos naturales, panes, galletas, etc.

Semillas de cáñamo (Cannabis sativa ssp. sativa)

Estas semillas son un cereal con un alto contenido en hierro, proteína vegetal, omega 3, calcio, fósforo, magnesio, etc. (Zeratsky, 2021)

Esta semilla se la puede consumir preferiblemente crudas peladas, recomendable no someterla a calor ni humedad, de esta manera se aprecia el sabor y sus propiedades las cuales son más eficientes.

Semillas de mostaza (Sinapis alba)

De esta semilla existen aproximadamente 40 variedades de especies, las cuales se distinguen por su aroma, esta semilla tiene alto porcentaje de grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas C, B6 y minerales como sodio, fósforo, entre otros. (Nabor, 2020)

Esta semilla generalmente se consume procesada, pero también se las puede consumir enteras, molidas o machacadas pero mezcladas con diferentes ingredientes que puede ser agua, vinagre, limón u otro ingrediente que intensifique el sabor de la semilla de mostaza (Nabor, 2020)

Semillas de cilantro (*Coriandrum*)

Las semillas de cilantro es uno de los condimentos más conocidos a nivel mundial ya que aporta gran aroma y sabor a todo tipo de preparación, Sus componentes “se unen a los metales pesados presentes en la sangre, facilitando su expulsión de nuestro organismo y evitando su acumulación en los tejidos”.

Es recomendable consumir procesadas, es decir molidas, machacadas o mezcladas con diversos condimentos como por ejemplo con comino (Pascual, 2016)

Semillas de hinojo (*Foeniculum vulgare*)

El hinojo es un alimento rico en fitonutrientes y con valiosas propiedades antioxidantes. Las semillas de hinojo contienen aceite esencial, rico en anetol y con proporciones de otras sustancias como estragol y alfa pineno, además de esto, estas semillas se destacan por equilibrar las funciones del sistema digestivo, expectorante y antiinflamatorio, es decir, combate los trastornos estomacales y las indisposiciones tras mala digestión, combate el estreñimiento, purifica las vías urinarias, entre otros beneficios que aporta esta semilla (La Garbancita Ecológica, 2014)

Las semillas de hinojo por ser unas de las más aromáticas es recomendable consumir crudos o procesados como ingrediente base de otra preparación que resalte su sabor y aroma (La Garbancita Ecológica, 2014)

Semillas de papaya (*Carica papaya*)

El primer dato que se tiene por escrito sobre la papaya aparece en la Historia Natural y General de las Indias, del historiador español Gonzalo Hernández de Oviedo y Valdés, donde se describe que, durante la conquista, las semillas de papaya se distribuyeron rápidamente por las Antillas y Sudamérica.

Debido a su enzima papaína, esta fruta es la reina del tratamiento de la indigestión y el buen funcionamiento intestinal ya que también te brinda fibra, calcio, fósforo, hierro y vitaminas A y C, tiamina, riboflavina, niacina.

Lo recomendable para el consumo de estas semillas negras es molerse y utilizarse para el aliño de ensaladas o carnes, ya que tiene un sabor similar o parecido a la mostaza en grano (Velsid, 2018a)

Semillas de sésamo (*Sesamum indicum*)

Existe dos tipos de semillas el blanco y negro, sus propiedades y beneficios son similares. Las semillas de sésamo o ajonjolí son una gran fuente de proteína de origen vegetal, así

como el hierro, calcio y zinc, también son ricas en lecitina, es decir esto actúa como emulgente y ayuda a descomponer las grasas.

Es recomendable consumir las semillas de manera triturada, ya que de esta manera nuestro organismo asimila y absorbe de mejor manera todos los beneficios que contiene (Monreal, 2018)

Semillas de granada (*Punica granatum*)

Las semillas de granada son consideradas como super alimentos, ya que son ricas en hidratos de carbono y bajas en grasa, también posee vitaminas A, C y K las cuales mejoran la coagulación de la sangre y fortalece el sistema inmunológico del ser humano.

Las semillas de la granada están encerradas en gotas, las cuales generalmente son consumidas directamente, es decir crudas (Decle, 2018)

Semillas de quinoa (*Chenopodium quinoa*)

El año 2013 fue declarado por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) como el Año Internacional de la Quinoa.

La FAO destaca que la quinoa es “el único alimento vegetal que posee todos los aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas para la vida, además de no contener gluten”. La quinoa es una semilla que se puede consumir como cereal, esta provee la mayor parte de sus calorías en forma de hidratos complejos, pero también aporta cerca de 16 gr de proteína por cada 100 gr y ofrece alrededor de 6 gr de grasas, ácidos omegas 6 y 3, fibra, potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro y zinc, ayuda a controlar los niveles de colesterol, entre otros beneficios.

Es recomendable consumir esta semilla pelada, cruda, remojada o cocidas, este cereal es muy versátil en la hora de consumo ya que no se pierde fácilmente sus propiedades y características organolépticas (Gottau, 2021)

Semillas de melón (*Cucumis melo*)

Esta semilla en general aporta muchos nutrientes para la salud, por ejemplo “ayuda a potenciar el funcionamiento del sistema inmunológico, previenen enfermedades infecciosas y resfriados, ayuda a los huesos, al crecimiento” (Herrera, 2019) entre otros beneficios.

Según Pamela Herrera es común tener problemas digestivos y para ello las semillas de melón son ricas en fibra, lo cual favorece el funcionamiento del sistema digestivo. Al mismo tiempo, evita el estreñimiento y demás problemas intestinales.

Para consumir estas semillas es recomendable triturarlas, secarlas o ligeramente tostadas, al horno o saladas para no perder los beneficios que aporta la misma. Se le puede mezclar con alguna otra especia y se puede degustar

Semillas de sambo (*Cucurbita ficifolia*)

Ana Cristina Alvarado nos indica que la semilla de sambo tiene características antioxidantes y se desprende de la presencia de sustancias tales como las vitaminas, carotenos, licopeno, aceites omegas 3 – 6 -9 y otros componentes capaces de neutralizar los radicales libres.

Su forma de consumo más habitual son frescas y tostadas, pero también se le puede procesar, moler o triturar para su consumo, ya que de esta manera no se pierde sus beneficios (Terranostra, 2020)

Semillas de manzana (*Malus domestica*)

La semilla de manzana contiene amigdalina, llamada también vitamina B17 que en grandes cantidades puede ser dañina para nuestro cuerpo, pero entre los múltiples beneficios que nos aporta las semillas se encuentra la mejora del tránsito intestinal y de la digestión por su alto contenido en fibra, agua y azúcares de rápida absorción también ayuda a prevenir Alzheimer, tiene propiedades anticancerígenas, entre otros (Guarda, 2017)

Su manera más habitual de consumir la semilla de manzana es crudo, molida, triturada o ligeramente tostada.

Semillas de maracuyá (*Passiflora edulis*)

El maracuyá es una fruta tropical muy rica en vitaminas y nutrientes, pero las semillas son ricas en antioxidantes que impiden la acción de los radicales libres, por lo que protege la piel del envejecimiento, además contiene magnesio que ayuda a metabolizar hidratos de carbono la cual ayuda en el funcionamiento neuronal.

Su forma más habitual de consumo de la semilla de maracuyá es junto con la pulpa o en forma de aceite, es decir triturado o molido como complemento para ensaladas frías (Imagina, 2018)

Semillas de mandarina (*Citrus reticulata*)

Las semillas de mandarina son medicinales, alivia los dolores musculares causados por hernias e inflamaciones en testículos y senos con nódulos mamarios.

Un compuesto común en las semillas de mandarina es el limonoide, quien es el encargado de inhibir el desarrollo de tumores, según Servicio de Investigación Agrícola del USDA.

Otros establecimientos confirman que los limonoides son eficaces en la lucha contra el cáncer de mama humano.

La manera de ingerir la semilla de mandarina es entera con agua, o para aprovechar sus nutrientes y beneficios es recomendable hacer un té de semillas (Herrera, 2021)

Semillas de achiote (*Bixa orellana*)

El consumo de la semilla de achiote, es un poderoso desinflamante de la próstata. Además, debido a la presencia de flavonoides, se utiliza como efectivo diurético actuando sobre el sistema urogenital y regulando la función renal.

Estas semillas normalmente aportan varios beneficios al ser humano, se utilizan como condimento en muchas cocinas, como, por ejemplo, se ingieren trituradas, molidas, se le convierte en pasta o aceite (Market, 2020)

Semillas de tuna (*Opuntia ficus-indica*)

La tuna es un alimento que aporta grandes beneficios al ser humano, entre ellos minerales, vitaminas y proteínas, es considerado un remedio natural para tratar enfermedades estomacales, resfriados, y diabetes.

De la misma manera la semilla de tuna tiene varios beneficios, pero no es recomendable consumirlas en exceso, ya que las semillas pueden provocar estreñimiento (Solórzano, 2019)

1.3 Cáscaras de fruta para la elaboración de condimentos aptas para el consumo humano.

En la actualidad no es secreto que el ser humano por su salud debe llevar una dieta sana y variada, es decir, equilibrada, lleno de verduras, vegetales, pescado, frutas, entre otros, pero según Sonia Fernández nos dice que el ser humano no aprovecha al máximo los beneficios que tienen todos nuestros alimentos, por ejemplo las cáscaras de frutas, las cuales son desechadas, ya sea por desconocimiento, por la aprensión a las sustancias tóxicas que existe en el medio ambiente o la adicción de productos nocivos en el cultivo (Fernández, 2021), sin tomar en cuenta que la mayoría de estas cáscaras o pieles pueden ser comestibles con un excelente perfil nutricional.

“Las pieles de las frutas y las verduras son importantes porque contienen una gran cantidad de fibra”, explica Blanca Salinas, nutricionista del Colegio de Dietistas Nutricionistas de Catalunya. Se encuentra fibra de tipo insoluble que, “está poco presente en nuestra dieta y,

sin embargo, facilita el tránsito intestinal”, por lo que se recomienda consumir frutas sin pelar siempre que sea digerible, según la OMS, se debe ingerir una cantidad de entre 30 y 35 gramos al día.

Existen varias frutas que podemos comer con cáscara y no lo hacemos las cuales aportan beneficios a nuestra salud. Los más comunes son:

Cáscara de Sandía (Citrullus lanatus)

La sandía es una fruta muy consumida actualmente en varios países de América, Europa y parte de Asia, como todos sabemos la pulpa de esta fruta tiene grandes beneficios nutricionales para el ser humano, pero según estudio del 2008 realizado por la universidad de Texas A&M, no solo la pulpa aporta estos beneficios si no que la corteza (parte blanca) también lo hace siendo rica en vitaminas C y B6 las cuales son estimulantes de la piel, sistema nervioso y circulación sanguínea. (Melara, 2021)

Cáscara de Guineo o plátano (Musa x paradisiaca)

La cáscara de guineo o plátano se desecha porque pensamos que no tiene ninguna utilidad, pero se puede encontrar dentro de esta muchos antioxidantes, nutrientes, fibra, magnesio, potasio y vitamina B6 (Funes, 2021)

Otro componente importantísimo, que se encuentra también en la pulpa como en la cáscara, es el triptófano, un antidepresivo natural que mantiene los niveles de serotonina en el cerebro y mejoran el humor de las personas además es considerada de gran utilidad para mejorar el tránsito intestinal y los procesos digestivos.

Cáscara de Naranja (Citrus X sinensis)

La naranja y cáscara es una de las frutas más utilizadas en la gastronomía, el nutricionista Alejandro Cánovas (Cánovas, 2020) nos dice que la cáscara de naranja es rica en vitamina C y fibra, pero también de compuestos fenólicos, que previenen la oxidación celular, en la actualidad la gente no está acostumbrada a comer directamente la cáscara de ningún cítrico ya que podría resultar un tanto desagradable, por eso es recomendable consumir esta cáscara rallada en diferentes preparaciones, puede ser de sal o dulce.

Cáscara de Limón (Citrus x limon)

El limón desde hace varios años ha sido una fruta muy utilizada por sus propiedades beneficiosas para la salud, nos sirve para calmar dolencias o tratar cualquier problema común, pero cuando se habla de limón la gente se refiere a la ingesta del zumo, teniendo

desconocimiento que la cáscara de limón es bueno, por ende hay que conservarla y consumirla de diferentes maneras, ya que le va aportar a nuestra salud valores muy positivos para tener un cuerpo y una mente más saludables como por ejemplo, te ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, son ricas en vitaminas y minerales, reduce hinchazón abdominal, es una fuente de calcio, es antibacteriano y antimicrobiano, y previene resfriados por su alto contenido de vitamina C (Fernández, 2020)

Cáscara de Mango (*Mangifera indica*)

En la actualidad el mango es conocido por su alto contenido de magnesio y vitaminas A y C. Así como muchas cáscaras de fruta suelen irse como desperdicio, pero diversos estudios nos indican que posee un alto contenido en polifenoles, una sustancia con propiedades antimicrobianas, de protección solar y antioxidantes. Además, se ha descubierto que la cáscara de mango contiene propiedades antioxidantes, cicatrizantes y antibacterianas (Vera, 2020)

Cáscara Manzana (*Malus domestica*)

La manzana es muy conocida por ser una de las frutas con mayor propiedades y nutrientes, también rica en vitamina C, potasio, antioxidantes, pero la mayoría de personas la come sin saber todos sus beneficios para la salud, por ejemplo, la cáscara de manzana es rica en fibra, regula los niveles de glucosa, ayuda al crecimiento de cabello entre otros beneficios más. La manzana se recomienda comer con cáscara sin pelar, ya que de esta manera podemos aprovechar al máximo esta fruta (Farré, 2020)

Cáscara de Mandarina (*Citrus reticulata*)

La mandarina como nosotros ya sabemos es de la familia de los cítricos llamados comúnmente mandarino, así como muchas frutas para consumir la pelana y desechan la cáscara, sin tener en cuenta que la misma puede ser beneficiosa para nuestra salud, ya que la cáscara de mandarina contiene 20 veces más antioxidantes que el jugo, fibras solubles, agentes antibacteriano, es un potente limpiador de sangre que la depura y regula los fluidos corporales, reduce niveles de colesterol, ayuda el mareo y las náuseas en las embarazadas, estimula la desintoxicación del hígado (Ortega, 2020) entre otros beneficios más.

Cáscara de Granada (*Punica granatum*)

La nutricionista Tatiana Zanin, (Viedma, 2020), menciona que esta fruta es conocida por ser rica en polifenoles como el ácido eláxico, que básicamente es un antioxidante, y taninos que ayudan a prevenir enfermedades como el Alzheimer, cáncer, artritis y ayuda a mejorar trastornos gastrointestinales.

Además, las propiedades tanto de la granada como de su cáscara ayudan a la piel como manchas, arrugas y también ayuda a regenerar las células.

Cáscara de Piña (Ananás comosus)

La piña es una de las frutas tropicales más conocidas y consumidas en el mundo gracias a que es muy saludable ya que contiene grandes cantidades de antioxidantes, vitaminas y minerales, pero sus cáscaras no son aprovechadas, las cáscaras de piña aportan grandes beneficios para nuestro cuerpo por ejemplo, tiene pocas calorías y sus propiedades diuréticas ayudan a que elimines toxinas y grasas de tu cuerpo, por esta razón es excelente para perder peso, es antiinflamatoria, ayuda la visión, combate el envejecimiento, rica en fibras, entre otros (Vaca, 2022)

Cáscara de Papaya (Carica papaya)

La cáscara de papaya tiene múltiples beneficios y se deben principalmente a su alto contenido de vitaminas A, B y C, y a las enzimas proteolíticas como la papaína y la quimopapaína que tienen propiedades antivirales, antifúngicas y antibacterianas (Nwofia, Ojmelukwe, y Eji, 2012; Elgadir, Salama y Adam, 2014).

La cáscara de papaya se puede usar para varias enfermedades como por ejemplo eczema, tubérculos cutáneos, estreñimiento, amenorrea, prevención de úlceras, cáncer, entre otros más.

Cáscara de Uva (Vitis vinifera)

La uva es una de las frutas que tiene muchas variantes o especies que tienen varios beneficios por ejemplo las uvas verdes tienen más vitaminas B6 y magnesio, las uvas negras son ricas en potasio, pero sus beneficios son similares entre todas, la cáscara y semilla de la uva, tienen entre sus componentes a polifenoles, vitaminas C y E, flavonoides, entre otros, todos ellos con capacidad antioxidante y que sugieren protección tisular frente al estrés oxidativo (Sandoval et al., 2018). También la cáscara de la uva cuenta con una sustancia llamada resveratrol, que ayuda a reducir los niveles de colesterol malo en sangre proveniente de los alimentos y a combatir el efecto de los radicales libres causantes del envejecimiento prematuro.

Cáscara de Babaco- Carica pentagona (Vasconcellea x heilbornii)

Esta fruta es de Ecuador. Su hábitat más común es en la región andina de determinados países de Sudamérica. En su forma es muy similar a la conocida papaya, pero mucho más angosta. Y sus productos más utilizados son los jugos y la fruta entera comestible. Así como

la pulpa y la cáscara se destacan por ser ricas en minerales, las cuales podemos mencionar el potasio, calcio, magnesio, ayuda a reducir de peso, es antioxidante, entre otros beneficios (Asturizaga et al., 2017)

Cáscara de Pera (*Pyrus communis*)

Esta fruta es muy pobre en grasas y proteínas, pero constituye una buena fuente de energía gracias a sus hidratos de carbono (Moya, 2021)

Según Verónica Mollejo, (Mollejo, 2021b), “Su valor reside en la pectina, un hidrato de carbono complejo que potencia la saciedad y ralentiza la absorción de azúcares y grasas. Además, es rica en vitamina C y magnesio.”

Además, en la cáscara de la pera está presente fibra (alivia el estreñimiento) y flavonoides (pigmentos que fortalecen y rejuvenecen los tejidos y mejoran la resistencia y permeabilidad de los vasos sanguíneos)

Cáscara de Guayaba (*Psidium guajava*)

Kate Nateras. (Nateras, 2020), nos dice que “las cáscaras de guayaba son increíblemente ricas en antioxidantes, vitamina C, potasio y fibra. Este notable contenido de nutrientes les brinda muchos beneficios para la salud” (Healthline, 2020), como, por ejemplo; ayuda a reducir niveles de azúcar en la sangre, mejora la salud del corazón, ayuda al sistema digestivo, beneficia la piel, entre otros.

Cáscara de Higo (*Ficus carica*)

El higo es el fruto de la higuera. El higo suele ser de forma redonda, con una pulpa rojiza y granulosa recubierta de una piel verdosa, negra o morada, según su variedad. La piel es comestible, aunque normalmente solo se come su interior. La temporada más óptima para la recogida del higo es durante los meses de agosto y octubre, pero podemos encontrar algunas variedades de higos desde el mes de julio (A. Sánchez, 2020)

Capítulo 2:

Características generales y organolépticas de los condimentos obtenidos de la mezcla de semillas y cáscaras de frutas seleccionadas

2.1 Técnicas Culinarias

En la actualidad existe varias técnicas culinarias en el mundo, las cuales son esenciales en cualquier cocina para su funcionamiento; Según Alfonso López (López, 2019), se llama

técnicas culinarias al conjunto de procesos que aplicamos a los alimentos (frutas, proteínas, carbohidratos, raíces, entre otros) para conservarlos y hacerlos digeribles y sabrosos.

A través de las diferentes técnicas culinarias se consigue esterilizar los alimentos de algunos gérmenes, ablandar los productos, modificar el aspecto, el color e incluso el olor y sabor.

En el campo gastronómico, existen varias técnicas culinarias que se pueden utilizar, pero algunas de ellas son muy abrasivas de manera que modifican mucho el alimento quitando los nutrientes y demás propiedades que poseen.

Al elaborar condimentos a base de semillas y cáscaras de fruta, lo que tratamos es de mejorar la calidad, sabor, aroma y mantener los nutrientes y propiedades que estos poseen, haciéndolos más saludables para el consumidor, utilizando técnicas culinarias como:

Deshidratación

La deshidratación es una de las técnicas más conocidas a nivel mundial ya que ha sido practicado desde la antigüedad, la cual consiste en eliminar la mayor parte de agua contenida en el alimento, esta pretende evitar la proliferación de microorganismos y por ende su deterioro y putrefacción.

Las posibilidades de aplicación del secado de alimentos son muy amplias, sirviendo para frutas, verduras, hortalizas, hierbas aromáticas, hongos, pescados, carnes, entre otros más (Solar, 2018)

Durante el proceso de deshidratación, se produce una notable reducción del peso del alimento que se ha deshidratado, como consecuencia de la extracción de sus líquidos, y, frecuentemente del volumen del material, lo que permite tener un tipo de alimento concentrado con bajo costo de transporte y con mayor espacio para el almacenamiento de una manera considerable (Berger, 2021)

La técnica de deshidratado requiere tres parámetros fundamentales:

1. Adición de energía, la cual calienta el producto y convierte el agua a vapor.
2. La capacidad del aire de absorber el vapor de agua producido por el producto. Esta capacidad depende del porcentaje de humedad y temperatura del aire.
3. La velocidad del aire sobre la superficie del producto debe ser alta, principalmente al inicio del proceso de deshidratado, con el objetivo de sacar la humedad rápidamente. (Ayala; Calle, 2016)

Ilustración 1: Cáscara de pina deshidratada



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Congelación

Según Aguilar Morales, 2012, congelación se define como un “método de conservación que no consiste en agregar algún conservante artificial con la finalidad de aumentar el tiempo de vida del alimento, deteniendo el crecimiento de los microorganismos” (p. 117).

Ilustración 2: Congelación Melón



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Liofilización

Según Magali Parzanese la liofilización se define como una técnica de conservación de alimentos basada en el desecado, en la cual consiste en congelar al producto y aplicar calor en condiciones de vacío para que el agua se evapore sin pasar a estado líquido (técnica llamada sublimación), gracias a esto el alimento conserva gran parte de aroma, color y sabor.

La liofilización en todo el mundo es considerada un proceso de conservación con grandes ventajas, pero es más costoso que otros sistemas de deshidratado y requiere un alto grado de manipulación y conocimiento. Reconocidos chefs han introducido liofilizadores en sus cocinas, con los que son capaces de realizar nuevas creaciones gastronómicas para los paladares exigentes.

Ilustración 3: Fruta Liofilizada



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Cocinista

Conducción

Este método se produce por el contacto directo entre la fuente de calor y el alimento, el flujo de calor a través de un medio sólido avanza de las partes más calientes a las frías, debido al aumento de la vibración interna de las moléculas, las cuales provocan choques entre las mismas produciendo calor (Doperto, 2017)

Generalmente los alimentos se someten a temperaturas máximas de 70° de manera que extrae el agua del interior del alimento deshidratado. Este método es recomendado para la extracción de polvos y harinas

Ilustración 4: Conducción de harina de cáscara de piña



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Radiación

La radiación de alimentos es una tecnología que mejora la seguridad y vida útil de los alimentos mediante la disminución o eliminación de microorganismos e insectos (Nutrition, 2022)

Consiste en exponer el producto a las radiaciones del sol o simplemente mediante el uso de un horno o microondas que posea radiaciones.

Ilustración 5: Radiación en microondas



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Moler

Este proceso consiste en triturar cierto tipo de alimentos secos hasta obtener trozos muy pequeños o incluso polvo. Se pueden usar diferentes tipos de instrumentos como un mortero, un molino de café, o incluso un robot de cocina. En todos los procesos es importante tener en cuenta que entre mayor sea el tiempo en el que se aplique este proceso, los resultados obtenidos serán más finos (Técnica, 2020a)

Ilustración 6: Molido de especias



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Blanqueado

Es una técnica culinaria que consiste en semi cocinar algún alimento como verduras, carnes o mariscos, tras sumergirlo en agua hirviendo dentro de una cazuela con una pizca de sal y vinagre y luego sumergirlos en agua con hielo. Este procedimiento tiene muchas finalidades: ratificar, limpiar, quitar la sal o la acidez en exceso, para luego de terminar el proceso se le dará otro método de cocción como asado, braseado, salteado u otra cocción más larga (Mchavarrias, 2017)

Ilustración 7: Blanqueado tostado



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tostado

Tostar, es un método que consiste en cocinar un alimento al fuego sin usar grasa o aceite. Mediante este proceso se extrae la humedad del alimento de tal modo que adquiere un color dorado y una consistencia crujiente. En algunos casos, también permite realzar su sabor. Se pueden usar diferentes elementos como una sartén, horno, tostadora, etc. (Técnica, 2020b)

Ilustración 8: Tostado semillas de Girasol



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2 Elaboración de condimentos

2.2.1 Condimento 1: Semillas de Hinojo, cáscara de piña, cúrcuma, pimienta negra.

Condimento elaborado a partir de una mezcla de semillas tostadas de hinojo, cáscara de piña deshidratada y procesada, cúrcuma y pimienta negra molida.

Ilustración 9: Condimento 1



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.2 Condimento 2: Semillas de Ají, sal de himalaya, paprika, cáscara de manzana.

Condimento a base de la extracción de las semillas de ají previamente tostadas con sal de himalaya y paprika, finalmente mezclada con cáscara de manzana deshidratadas y molidas.

Ilustración 10 : Condimento 2



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.3 Condimento 3: Semillas de Maracuyá, sal, ajo, cáscara de Babaco.

Condimento elaborado a partir de la extracción de las semillas de maracuyá secadas y expuestas al sol con sal, y cáscaras de Babaco y ajo en pepa deshidratadas.

Ilustración 11: Condimento 3



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.4 Condimento 4: Semillas de coriandro, cáscara de zanahoria, pimienta, comino.

Condimento a base de semillas de coriandro tostadas y aromatizada con cáscaras de zanahoria deshidratadas y procesadas con pimienta y comino.

Ilustración 12: Condimento 4



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.5 Condimento 5: Semillas de calabaza, sal, cebolla, lima, laurel, cáscara de pera.

Condimento elaborado a partir de la extracción de las semillas de calabaza secadas y tostadas, sal, hojas de laurel secas, cebolla paiteña y cáscaras de pera deshidratadas y procesadas y aromatizadas con lima.

Ilustración 13: Condimento 5



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.6 Condimento 6: Cáscara de naranja, tomillo, clavo de olor, semilla de mostaza.

Condimento obtenido a partir de la combinación de semillas de mostaza tostadas, clavos de olor, hojas de tomillo y cáscaras de naranja deshidratadas y procesadas.

Ilustración 14: Condimento 6



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.7 Condimento 7: Cáscara de granada, pimienta negra, semillas de coriandro, limón.

Condimento a partir de la cáscara de granada secada al sol y procesada con pimienta negra y semillas de coriandro aromatizado con limón.

Ilustración 15: Condimento 7



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.8 Condimento 8: Cáscara de mango, cúrcuma, sal, pimienta, semillas de girasol.

Condimento obtenido de la mezcla de la cáscara de mango deshidratada pigmentada con cúrcuma, pimienta negra y semillas de girasol tostadas y procesadas.

Ilustración 16: Condimento 8



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.9 Condimento 9: cáscara de manzana, cebolla, ajo, romero, semillas de zambo.

Condimento elaborado con cáscara de manzana, cebolla y ajo deshidratados y mezclados con romero y semillas de zambo picado.

Ilustración 17: Condimento 9



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.10 Condimento 10: Cáscara de guayaba, canela, clavo de olor, pimienta dulce, semillas de mandarina.

Condimento obtenido de la mezcla de cáscaras de guayaba secadas al sol, canela en rama y semillas de mandarina secas y previamente tostadas, aromatizado con clavo de olor y pimienta dulce.

Ilustración 18: Condimento 10



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.11 Condimento 11 (sal prieta): Semillas de maracuyá, cáscara de manzana, maíz tostado, comino, pimienta, semillas de hinojo, semillas de achiote, cilantro, sal y amaranto

Condimento a base de semillas de maracuyá, semillas de hinojo, maíz y amaranto previamente tostados y mezclados con comino, sal, cilantro, semillas de achiote y cáscara de manzana deshidratadas y procesadas.

Ilustración 19: Condimento 11



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.12 Condimento 12 (Garam Masala): Semilla de Coriandro, comino, anís estrellado, canela, cáscara de mandarina, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, laurel, semilla de ajonjolí, ajo, cebolla, paprika, cáscara de guineo, semilla de hinojo, semillas de papaya.

Condimento a partir de la semilla de coriandro previamente tostadas con comino, anís estrellado, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, semilla de ajonjolí, semilla de hinojo, semillas de papaya deshidratada al sol y aromatizadas con canela, cáscara de mandarina deshidratada y laurel, finalmente pigmentada con paprika y mezclada con ajo, cebolla perla, cáscara de guineo deshidratado y procesado.

Ilustración 20: Condimento 12



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.13 Condimento 13: Semillas de ají, cáscara de limón, cebolla, pimienta, semillas de tomate, semillas de coriandro, sal.

Condimento elaborado a partir de extracción de las semillas de ají, semillas de tomate y semillas de coriandro, secadas y tostadas, mezcladas con sal, pimienta, cebolla y cáscaras de limón deshidratadas y procesadas.

Ilustración 21: Condimento 13



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.14 Condimento 14: Semillas de pimienta, cáscara de lima, sal, pimienta, cayena, semillas de melón.

Condimento de la mezcla de las semillas de pimienta tostadas y procesadas con cáscara de lima deshidratadas, sal, pimienta y semillas de melón tostadas pigmentadas con cayena.

Ilustración 22: Condimento 14



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.15 Condimento 15: Semillas de pitahaya, cáscara de guayaba, semillas de jalapeño, sal, azúcar.

Condimento elaborado de la extracción de las semillas de pitahaya y jalapeño secadas y procesadas con cáscara de guayaba deshidratada con sal y azúcar.

Ilustración 23: Condimento 15



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.16 Condimento 16: Cáscara de higo, pimienta dulce, canela, semilla de linaza, sal.

Condimento a partir de la deshidratación al horno de la pasta a base de cáscara de higo, pimienta dulce, canela, semillas de linaza y sal.

Ilustración 24: Condimento 16



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.17 Condimento 17: Cascara de taxo, semillas de limón, sal, cúrcuma, jengibre.

Condimento elaborado a base de cáscaras de taxo secadas al sol, con semillas de limón previamente secas, tostadas y procesadas con sal, cúrcuma y jengibre.

Ilustración 25: Condimento 17



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.18 Condimento 18: Semillas de tuna, pimienta blanca, estragón, cardamomo, cáscara de orito.

Condimento elaborado de la mezcla de semillas de tuna secadas y procesadas con pimienta blanca, estragón, cardamomo y cáscaras de orito deshidratadas.

Ilustración 26: Condimento 18



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.19 Condimento 19: Semillas de maíz, comino, pimiento rojo, cáscara de durazno, zanahoria, albahaca.

Condimento elaborado a partir de las semillas de maíz molidos con comino y la mezcla de cáscara de durazno, zanahoria y hojas de albahaca secas.

Ilustración 27: Condimento 19



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.2.20 Condimento 20: cáscaras de naranjilla, cebolla, semillas de chía, pimienta, ají rocoto, sal en grano.

Condimento elaborado a base de cáscaras de naranjilla y ají rocoto deshidratadas y procesadas con semillas de chía tostadas, cebolla, pimienta negra, y sal marina

Ilustración 28: Condimento 20



Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

2.3 Características organolépticas de la mezcla realizada de semillas y cáscaras.

Tabla 1: Características de los Condimentos

Condimentos	C. ORGANOLÉPTICAS
Condimento 1	<p>Sabor: como sabor primario resalta el picante y lo dulce, Color: amarillo por la cúrcuma Textura: grumoso pulverizado Aroma: resalta notas de hinojo</p> <p>Nota:</p>
Condimento 2	<p>Sabor: resalta el sabor de la paprika, picante y sal. Color: el color rojo de la paprika Textura: grumosa pulverizada Aroma: paprika</p> <p>Nota: la manzana desaparece, pero aporta otros nutrientes.</p>
Condimento 3	<p>Sabor: predomina más el sabor del ajo Color: el color es amarillo pálido Textura: Grumoso pulverizado Aroma: notas cítricas y comino</p>
Condimento 4	<p>Sabor: resalta el sabor picante Color: tomate verdoso Textura: grumoso pulverizado Aroma: destaca el comino y pimienta</p> <p>nota: zanahoria no aporta sabor, pero si color.</p>
Condimento 5	<p>Sabor: resalta el sabor dulce Color: amarillo verdoso Textura: grumoso pulverizado Aroma: destaca el olor de la pera.</p> <p>Nota:</p>
Condimento 6	<p>Sabor: Resalta el sabor picante de la mostaza Color: café pálido Textura: grumoso pulverizado Aroma: Destaca sabores cítricos</p>
Condimento 7	<p>Sabor: resalta sabores dulces y ácidos con notas de coriandro Color: rosado Textura: grumoso pulverizado Aroma: destaca lo dulce y ácido</p> <p>Notas: astringente</p>

Condimento 8	<p>Sabor: destaca las semillas de girasol Color: verde claro Textura: grumoso pulverizado Aroma: destaca aromas cítricas y dulces.</p>
Condimento 9	<p>Sabor: destaca sabor dulce de la manzana y ajo. Color: verde pálido Textura: grumoso pulverizado Aroma: destaca el romero, cebolla y ajo.</p>
Condimento 10	<p>Sabor: resalta sabores de mandarina y clavo de olor con toques de guayaba. Color: café rojizo Textura: grumoso pulverizado Aroma: Destaca sabores de clavo de olor, mandarina y guayaba</p>
Condimento 11	<p>Sabor: tiene un sabor equilibrado Color: marrón Textura: grumoso pulverizado. Aroma: tiene un aroma sutil a tostado y achiote</p>
Condimento 12	<p>Sabor: resalta el sabor a mandarina, cardamomo y anís estrellado. Color: café Textura: grumoso Aroma: resalta aromas refrescantes cítricas</p>
Condimento 13	<p>Sabor: destaca del ají y limón junto con la sal Color: tomate opaco Textura: grumoso pulverizado Aroma: resalta aromas cítricos</p>
Condimento 14	<p>Sabor: destaca el picante Color: rojo Textura: grumoso pulverizado Aroma: destaca lo cítrico y dulce</p>
Condimento 15	<p>Sabor: destaca lo picante Color: rosado pálido Textura: grumoso pulverizado Aroma: resalta notas dulces</p>
Condimento 16	<p>Sabor: resalta la pimienta dulce, canela y notas de higo Color: café pálido Textura: grumoso pulverizado Aroma: destaca la pimienta y canela</p>
Condimento 17	<p>Sabor: destaca el jengibre Color: verde amarillento Textura: grumoso pulverizado Aroma: resalta el jengibre y limón</p>
Condimento 18	<p>Sabor: tiene notas dulces, cardamomo Color: café verdoso</p>

	Textura: grumoso Aroma: destaca lo dulce del guineo
Condimento 19	Sabor: resalta el sabor del comino Color: tomate claro Textura: grumoso pulverizado Aroma: destaca el olor a maíz y comino
Condimento 20	Sabor: tiene notas picantes Color: mezcla entre tomate, café y negro Textura: grumoso. Aroma: destaca olores de naranjilla

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
 Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Capítulo 3:

Aplicación de condimentos con base de semillas y cáscaras de frutas seleccionadas en recetas ecuatorianas.

3.1 Gastronomía Ecuatoriana

Según el Ministerio de Turismo indica que, la gastronomía ecuatoriana se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad, la diversidad de climas y productos que existen en el país. Además, por el sincretismo cultural de la herencia tanto indígena como europea que se centra en la sazón y la creatividad en las que nuevas generaciones de cocineros y comensales la definen como “Cocina Criolla” (Ministeriodeturismo, 2022)

La oferta Gastronómica va desde la clásica fritada, alimentos envueltos, hasta los mariscos, y una gran selección de postres que representan a cada identidad culinaria de cada provincia, incluyendo a la región amazónica con una gran variedad de recetas exóticas, desde la chicha de chontacuro, hasta la shinchicara. (Ministerio del Turismo, 2022)

3.2 Fichas Estándar

Para la realización de los condimentos todo ingrediente está previamente procesado, secado, pulverizado o manipulado para la dicha mezcla.

Cada ingrediente en las fichas de los condimentos están representados en porcentaje para facilitar el proceso de mezcla en cantidades menores y mayores. Siendo 100% el total de cada preparación.

Tabla 2: Porcentaje Condimento 1

Condimento 1: Semillas de Hinojo, cáscara de piña, cúrcuma, pimienta negra	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Semillas de Hinojo	15%
Cáscara de piña	50%
Cúrcuma	20%
Pimienta negra	15%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 3: Porcentaje Condimento 2

Condimento 2: Semillas de Ají, sal de himalaya, paprika, cáscara de manzana	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Semillas de Ají	15%
Sal de himalaya	15%
Paprika	20%
Cáscara de manzana	50%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 4: Porcentaje Condimento 3

Condimento 3: Semillas de Maracuyá, sal, ajo, cáscara de Babaco	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Semillas de Maracuyá	35%
Sal	15%
Ajo	15%
Cáscara de Babaco	35%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 5: Porcentaje Condimento 4

Condimento 4: Semillas de coriandro, cáscara de zanahoria, pimienta, comino	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Semillas de coriandro	35%
Cáscara de zanahoria	30%
Pimienta	15%
Comino	20%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 6: Porcentaje Condimento 5

Condimento 5: Semillas de calabaza, sal, cebolla, lima, laurel, cáscara de pera	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Semillas de calabaza	40%
Sal	10%
Cebolla	15%
Lima	10%
Laurel	5%
Cáscara de pera	20%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 7: Porcentaje Condimento 6

Condimento 6: Cáscara de naranja, tomillo, clavo de olor, semilla de mostaza	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Cáscara de naranja	20%
Tomillo	10%

Clavo de olor	3%
Semilla de mostaza	67%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 8: Porcentaje Condimento 7

Condimento 7: Cáscara de granada, pimienta negra, semillas de coriandro, limón	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Cáscara de granada	45%
Pimienta negra	10%
Semillas de coriandro	35%
Limón	10%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 9: Porcentaje Condimento 8

Condimento 8: Cáscara de mango, cúrcuma, sal, pimienta, semillas de girasol	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Cáscara de mango	40%
Cúrcuma	10%
Sal	5%
Pimienta negra	5%
Semillas de girasol	40%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 10: Porcentaje Condimento 9

Condimento 9: cáscara de manzana, cebolla, ajo, romero, semillas de zambo

INGREDIENTES	PORCENTAJE
Cáscara de manzana	60%
Cebolla	15%
Ajo	5%
Romero	5%
Semillas de zambo	15%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 11: Porcentaje Condimento 10

Condimento 10: Cáscara de guayaba, canela, clavo de olor, pimienta dulce, semillas de mandarina	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Cáscara de guayaba	50%
Canela	5%
Clavo de olor	5%
Pimienta dulce	5%
Semillas de mandarina	35%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 12: Porcentaje Condimento 11

Condimento 11 (sal prieta): Semillas de maracuyá, cáscara de manzana, maíz tostado, comino, pimienta, semillas de hinojo, semillas de achiote, cilantro, sal y amaranto	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Semillas de maracuyá	35%
Cáscara de manzana	20%
Maíz tostado	10%
Comino	2%
Pimienta	2%

Semillas de hinojo	10%
Semillas de achiote	5%
Cilantro	3%
Sal	3%
Amaranto	10%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 13: Porcentaje Condimento 12

Condimento 12 (Garam Masala): Semilla de Coriandro, comino, anís estrellado, canela, cáscara de mandarina, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, laurel, semilla de ajonjolí, ajo, cebolla, paprika, cáscara de guineo, semilla de hinojo, semillas de papaya	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Semilla de Coriandro	7%
comino	7%
anís estrellado	6%
Canela	6%
Cáscara de mandarina	6%
Cardamomo	7%
Pimienta negra	6%
Nuez moscada	6%
Laurel	6%
Semilla de ajonjolí	6%
Ajo	6%
Cebolla	7%
Paprika	6%
Cáscara de guineo	6%
Semilla de hinojo	6%
semillas de papaya	6%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 14: Porcentaje Condimento 13

Condimento 13: Semillas de ají, cáscara de limón, cebolla, pimienta, semillas de tomate, semillas de coriandro, sal	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Semillas de ají	45%
Cáscara de limón	15%
Cebolla	10%
Pimienta	5%
Semillas de tomate	15%
Semillas de coriandro	5%
Sal	5%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 15: Porcentaje Condimento 14

Condimento 14: Semillas de pimienta, cáscara de lima, sal, pimienta, cayena, semillas de melón	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Semillas de pimienta	65%
Cáscara de lima	10%
Sal	5%
Pimienta	5%
Cayena	5%
Semillas de melón	10%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 16: Porcentaje Condimento 15

Condimento 15: Semillas de pitahaya, cáscara de guayaba, semillas de jalapeño, sal, azúcar	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Semillas de pitahaya	25%
Cáscara de guayaba	25%
Semillas de jalapeño	25%
Sal	12%
Azúcar	13%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 17: Porcentaje Condimento 16

Condimento 16: Cáscara de higo, pimienta dulce, canela, semilla de linaza, sal	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Cáscara de higo	35%
Pimienta dulce	10%
Canela	10%
Semilla de linaza	35%
Sal	10%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 18: Porcentaje Condimento 17

Condimento 17: Cascara de taxo, semillas de limón, sal, cúrcuma, jengibre	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Cáscara de taxo	45%
Semillas de limón	15%
Sal	5%

Cúrcuma	15%
Jengibre	20%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 19: Porcentaje Condimento 18

Condimento 18: Semillas de tuna, pimienta blanca, estragón, cardamomo, cáscara de orito	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Semillas de tuna	50%
Pimienta blanca	5%
Estragón	5%
Cardamomo	15%
Cáscara de orito	25%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 20: Porcentaje Condimento 19

Condimento 19: Semillas de maíz, comino, pimienta roja, cáscara de durazno, zanahoria, albahaca	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Semillas de maíz	15%
Comino	10%
Pimienta roja	10%
Cáscara de durazno	35%
Zanahoria	15%
Albahaca	15%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Tabla 21: Porcentaje Condimento 20

Condimento 20: cáscaras de naranjilla, cebolla, semillas de chía, pimienta, ají rocoto, sal en grano	
INGREDIENTES	PORCENTAJE
Cáscaras de naranjilla	45%
Cebolla	15%
Semillas de chía	10%
Pimienta	10%
Ají rocoto	15%
Sal en grano	15%

Elaborado por: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon
 Foto: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

20 Fichas de condimentos

3.2.1 Bollo de camarón - Condimento 17: Cascara de taxo, semillas de limón, sal, cúrcuma, jengibre.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Bollo de Camarón (Condimento 17: cascara de taxo, semillas de limón, sal, curcuma, jengibre.		
Fecha: 26 de marzo de 2020		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Verde rallado Sofrito de cebolla, pimiento y ajo	Bollo de Camarón con (cascara de taxo, semillas de limón, sal, curcuma, jengibre)	El relleno se le puede colocar arriba al momento de servir.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Bollo de Camarón (Condimento 17: cascara de taxo, semillas de limón, sal, curd

Fecha: 26 de marzo de 2020

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
Masa						
0,800	Verde	kg	0,560	70%	\$ 1,95	\$ 1,09
0,025	Achiote	kg	0,025	100%	\$ 2,00	\$ 0,05
0,120	Cebolla Morada	kg	0,108	90%	\$ 1,43	\$ 0,15
0,040	Pimiento verde	kg	0,032	80%	\$ 2,40	\$ 0,08
0,020	Ajo	kg	0,017	85%	\$ 3,45	\$ 0,06
0,120	Maní	kg	0,120	100%	\$ 4,00	\$ 0,48
0,010	Hierbabuena	kg	0,010	100%	\$ 0,77	\$ 0,01
0,010	Cilantro	kg	0,007	70%	\$ 4,55	\$ 0,03
0,005	Orégano	kg	0,005	100%	\$ 17,00	\$ 0,09
0,454	Camarón 21 26	kg	0,341	75%	\$ 11,25	\$ 3,83
0,002	Sal fina	kg	0,002	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,025	Hojas de platano	kg	0,025	100%	\$ 2,00	\$ 0,05
Cant. Producida:		1,252		Costo total		\$ 5,92
Cant. Porción:		6		Costo por porción		\$ 0,99

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> Mezclar el verde rayado con un poco de achiote. Hacer un refrito con la cebolla, ajo y pimiento. Agregar el maní licuado, verde rayado y fondo de cáscaras. Agregar el cilantro, hiervabuena, orégano y revolver constantemente para que no se pegue hasta que se espese durante 10 min. Agregar sal y pimienta Preparar otro refrito y agregar los camarones Mezclar con la masa y formar el bollo con las hojas. Cocinar al vapor durante 20 a 25 min y servir con cebolla curtida, limon y sal. 	

3.2.2 Corviche - Condimento 6: Cascara de naranja, tomillo, clavo de olor, semilla de mostaza.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Corviche. Condimento 9 (cáscara de manzana, cebolla, ajo, romero, semillas de zambo.)

Fecha:

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
brunoise de vegetales verde rallado pescado limpio	Corviche. Condimento 9 (cáscara de manzana, cebolla, ajo, romero, semillas de zambo.)	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Corviche. Condimento 9 (cáscara de manzana, cebolla, ajo, romero, semillas de zambo.)

Fecha: 26 de marzo de 2022

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
Masa						
0,300	Verde	kg	0,210	70%	\$ 1,95	\$ 0,41
0,020	Achiote	kg	0,020	100%	\$ 2,00	\$ 0,04
0,005	Ajo	kg	0,004	85%	\$ 3,45	\$ 0,01
0,004	Sal fina	kg	0,004	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,040	Cebolla morada	kg	0,036	90%	\$ 1,43	\$ 0,05
0,040	Pimiento verde	kg	0,032	80%	\$ 2,40	\$ 0,08
0,150	Maní	kg	0,150	100%	\$ 4,00	\$ 0,60
0,100	Corvina	kg	0,065	65%	\$ 16,20	\$ 1,05
0,010	Cilantro	kg	0,007	70%	\$ 4,55	\$ 0,03
0,003	Comino en polvo	kg	0,003	100%	\$ 10,00	\$ 0,03
0,003	Pimienta negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
0,200	Aceite Vegetal	l	0,200	100%	\$ 3,10	\$ 0,62
Salsa de Maní						
0,020	Cebolla morada	kg	0,018	90%	\$ 1,43	\$ 0,03
0,020	pimiento verde	kg	0,016	80%	\$ 2,40	\$ 0,04
0,020	Tomate	kg	0,019	95%	\$ 1,26	\$ 0,02
0,005	Ajo	kg	0,004	85%	\$ 3,45	\$ 0,01
0,100	Leche de coco	Lt	0,100	100%	\$ 4,50	\$ 0,45
0,005	Sal fina	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
Decoración						
0,002	Brotos varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,050	Aguacate	kg	0,045	90%	\$ 2,20	\$ 0,10
Cant. Producida:		0,748		Costo total		\$ 3,53
Cant. Porción:		8		Costo por porción		\$ 0,44

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar el verde y cocinar la mitad con sal, achiote, pimienta y comino 2. Sofreír la cebolla, pimiento, tomate, cilantro y ajo 3. Una vez cocinado el verde amasar, incorporar el sofrito y rayar la otra mitad del verde, maní y amasar de nuevo 3. Picar la corvina y agregar un poco de maní y un poco de sofrito, añadimos el condimento N° 9 4. armar los corviches y freír <p>Para la salsa: sofreire la cebolla, ajo, pimiento y tomate, agregar maní, agua o fondo, sal, pimienta, comino y licuar. espesar en la sartén y servir con el corviche</p>	

3.2.3 Sango de pescado - Condimento 13: Semillas de ají, cáscara de limón, cebolla, pimienta, semillas de tomate, semillas de coriandro, sal.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Sango de Pescado - Condimento 8: Cáscara de mango, curcuma, sal, pimienta, semillas de girasol.		
Fecha: 16 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Verde rallado Pescado cortado en cubos	Sango de Pescado - Condimento 8: Cáscara de mango, curcuma, sal, pimienta, semillas de girasol.B44	No dejar de mover para que no se queme y genere grumos Servir caliente



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Sango de Pescado - Condimento 8: Cáscara de mango, curcuma, sal, pimienta, semillas de girasol.

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,600	Verde	kg	0,420	70%	\$ 1,95	\$ 0,82
0,020	Achiote	kg	0,020	100%	\$ 2,00	\$ 0,04
0,050	Cebolla morada	kg	0,045	90%	\$ 1,43	\$ 0,06
0,050	Tomate	kg	0,048	95%	\$ 1,26	\$ 0,06
0,005	Ajo	kg	0,004	85%	\$ 3,45	\$ 0,01
0,200	Maní	kg	0,200	100%	\$ 4,00	\$ 0,80
0,400	Albacora	kg	0,200	80%	\$ 3,00	\$ 0,60
0,010	Cilantro	kg	0,007	70%	\$ 4,55	\$ 0,03
0,010	Sal fina	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,003	Pimienta negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
0,005	Comino en polvo	kg	0,005	100%	\$ 10,00	\$ 0,05
0,200	Aguacate	kg	0,180	90%	\$ 2,20	\$ 0,40
Cant. Producida:		1,142	Costo total		\$ 2,92	
Cant. Porción:		4	Costo por porción		\$ 0,73	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelar y rallar los verdes crudos, amasar con achiote y un poco de agua 2. Preparar un refrito con la cebolla colorada, ajo y tomate. 3. Licuar el maní con un poco de agua y el refrito, añadir el verde rallado y hervir a fuego lento hasta que la mezcla este cocida y espesa. 4. Sazonar con sal, pimienta y comino. 5. Agregar el pescado cortado en trozos y el cilantro y dejar cocinar un poco. 6. Servir y acompañar con limón, arroz y aguacate, 	

3.2.4 Encocado de camarón - Condimento 2: Semillas de Ají, sal de himalaya, paprika, cáscara de manzana.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Encocado de Camarón - condimento 5 (Semillas de calabaza, sal, cebolla, lima, laurel, cáscara de pera)		
Fecha: 26 de marzo de 2022		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Leche de coco Camarón pelado y lavado cebolla, ajo, tomate, cilantro y perejil picados	Encocado de Camarón - condimento 5 (Semillas de calabaza, sal, cebolla, lima, laurel, cáscara de pera)	La cantidad de agua puede variar de acuerdo al tipo de harina.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Encocado de Camarón - condimento 5 (Semillas de calabaza, sal, cebolla, lima, laurel, cáscara)						
Fecha: 26 de marzo 2022						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,600	Camarón 21 26	kg	0,450	75%	\$ 11,25	\$ 5,06
0,300	Coco	kg	0,180	60%	\$ 7,00	\$ 1,26
0,060	Cebolla Morada	kg	0,054	90%	\$ 1,43	\$ 0,08
0,030	Achiote	kg	0,030	100%	\$ 2,00	\$ 0,06
0,010	Ajo	kg	0,009	85%	\$ 3,45	\$ 0,03
0,010	Perejil	kg	0,007	70%	\$ 4,55	\$ 0,03
0,010	Cilantro	kg	0,007	70%	\$ 4,55	\$ 0,03
0,050	Tomate	kg	0,048	95%	\$ 1,26	\$ 0,06
0,005	Comino en polvo	kg	0,005	100%	\$ 10,00	\$ 0,05
0,010	Sal fina	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,003	Pimienta negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
Guarnición						
0,400	Arroz	kg	0,400	100%	\$ 1,34	\$ 0,54
0,015	Limón sutil	UNIDAD	0,011	70%	\$ 0,65	\$ 0,01
0,150	Verde	kg	0,105	70%	\$ 1,95	\$ 0,20
0,100	Aceite vegetal	l	0,100	100%	\$ 3,10	\$ 0,31
0,800	Agua	l	0,800	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
Cant. Producida:		2,218	Costo total		\$ 7,77	
Cant. Porción:		8	Costo por porción		\$ 0,97	
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelamos, limpiamos y lavamos los camarones. 2. Realizamos un refrito con la cebolla colorada, ajo, achiote, comino, perejil, cilantro, tomate y sal. 3. Agregamos los camarones y refreímos por 3 min. 4. Agregamos la leche de coco y dejamos hervir por 15 min, pero sin camarones 5. decoramos a gusto y se le puede acompañar con arroz blanco. finalmente servimos. 						

3.2.5 Tigrillo - Condimento 4: Semillas de coriandro, cáscara de zanahoria, pimienta, comino.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Tigrillo- Condimento 4: Semillas de coriandro, cáscara de zanahoria, pimienta, comino.		
Fecha: 26 de marzo de 2022		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
finamente picado el cebollin verde cocido con achiote	Condimento 4: Semillas de coriandro, cáscara de zanahoria, pimienta, comino.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Tigrillo-Condimento 4: Semillas de coriandro, cáscara de zanahoria, pimienta, comino.

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,400	Verde	kg	0,280	70%	\$ 1,95	\$ 0,55
0,020	Achiote	kg	0,020	100%	\$ 2,00	\$ 0,04
0,020	Mantequilla	kg	0,020	100%	\$ 8,00	\$ 0,16
0,040	Cebolla morada	kg	0,036	90%	\$ 1,43	\$ 0,05
0,020	Cebollin	kg	0,018	90%	\$ 1,38	\$ 0,02
0,180	Leche entera	l	0,180	100%	\$ 0,77	\$ 0,14
0,180	Queso fresco	kg	0,180	100%	\$ 4,00	\$ 0,72
0,200	Huevo	kg	0,166	83%	\$ 2,93	\$ 0,49
0,008	Sal fina	kg	0,008	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,003	Pimienta negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
0,004	Comino en polvo	kg	0,004	100%	\$ 10,00	\$ 0,04
						\$ -
Cant. Producida:		0,915	Costo total		\$ 2,25	
Cant. Porción:		4	Costo por porción		\$ 0,56	

PROCEDIMIENTO

1. Se cocina el verde con achiote
2. Se realiza un refrito
3. Se mezcla las dos preparaciones.
4. Se sirve acompañado con ensalada y huevo frito.

FOTO



3.2.6 Locro de papa - Condimento 15: Semillas de pitahaya, cáscara de guayaba, semillas de jalapeño, sal, azúcar.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Locro de papa - Condimento 11 (salprieda) : Semillas de maracuyá, cáscara de manzana, maíz tostado, comino, pimienta, semillas de hinojo, semillas de achiote, cilantro, sal.

Fecha: 26 de Marzo de 2022

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Papas peladas Cilantro picado Cebolla picada Queso rallado	Locro de papa - Condimento 11 (salprieda) : Semillas de maracuyá, cáscara de manzana, maíz tostado, comino, pimienta, semillas de hinojo, semillas de achiote, cilantro,	No espesar mucho.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Locro de papa - Condimento 11. ((salprietá): Semillas de maracuyá, cáscara de manzana, maíz tostado, comino, pimienta, semillas de hinojo, semillas de achiote, cilantro, sal.)

Fecha: 26 de marzo de 2022

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,600	Papa chola	kg	0,600	100%	\$ 1,25	\$ 0,75
0,030	Achiote	kg	0,030	100%	\$ 2,00	\$ 0,06
0,050	Cebolla perla	kg	0,045	90%	\$ 1,43	\$ 0,06
1,500	Agua	l	1,500	100%	\$ 0,01	\$ 0,02
0,200	Leche entera	l	0,200	100%	\$ 0,77	\$ 0,15
0,250	Queso fresco	kg	0,250	100%	\$ 4,00	\$ 1,00
0,005	Comino en polvo	kg	0,005	100%	\$ 10,00	\$ 0,05
0,003	Pimienta negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
0,200	Aguacate	kg	0,180	90%	\$ 2,20	\$ 0,40
0,010	Cilantro	kg	0,007	70%	\$ 4,55	\$ 0,03

Cant. Producida:	2,820	Costo total	\$ 2,56
Cant. Porción:	8	Costo por porción	\$ 0,32

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dorar la cebolla con el Achiote y agregar las papas. 2. Añadir agua, sal, pimienta, comino. 3. Una vez cocinada la papa, aplastar un poco para que tome consistencia, agregar leche y queso rayado. 4. servir con un cremoso de aguacate y finalmente decorar a gusto. 	

3.2.7 Hornado - Condimento 18: Semillas de tuna, pimienta blanca, estragón, cardamomo, cáscara de orito.



**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

Ficha de mise en place de: Hornado - Condimento 12 (Garam Masala): Semilla de Coriandro, comino, anís estrellado, canela, cáscara de mandarina, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, laurel, semilla de ajonjolí, ajo, cebolla, paprika, cáscara de guineo, semilla de hinojo, semillas de papaya.

Fecha: 26 de marzo de 2022

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Cerdo marinado papa cocida	Hornado - Condimento 12 (Garam Masala): Semilla de Coriandro, comino, anís estrellado, canela, cáscara de mandarina, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, laurel, semilla de ajonjolí, ajo, cebolla, paprika, cáscara de guineo, semilla de hinojo, semillas de papaya.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Hornado - Condimento 12 (Garam Masala): Semilla de Coriandro, comino, anís estrellado, canela, cáscara de mandarina, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, laurel, semilla de ajonjolí, ajo, cebolla, paprika, cáscara de guineo, semilla de hinojo, semillas de papaya.

Fecha: 26 de marzo de 2022

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,500	Carne de cerdo	kg	0,425	85%	\$ 6,90	\$ 2,93
0,060	Cerveza pilsener	kg	0,060	100%	\$ 1,50	\$ 0,09
0,200	Naranja común	UNIDAD	0,120	60%	\$ 1,40	\$ 0,17
0,030	Sal fina	kg	0,030	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
0,030	Ajo	kg	0,026	85%	\$ 3,45	\$ 0,09
0,100	Cebolla morada	kg	0,090	90%	\$ 1,43	\$ 0,13
0,060	Achiote	kg	0,060	100%	\$ 2,00	\$ 0,12
0,100	Cebolla Perla	kg	0,090	90%	\$ 1,43	\$ 0,13
0,010	Pimienta negra	kg	0,010	100%	\$ 12,00	\$ 0,12
0,010	Comino en polvo	kg	0,010	100%	\$ 10,00	\$ 0,10
0,300	Mote cocido	kg	0,300	100%	\$ 2,00	\$ 0,60
0,120	Papa chola	kg	0,120	100%	\$ 1,25	\$ 0,15
0,050	Queso fresco	kg	0,050	100%	\$ 4,00	\$ 0,20
0,050	Huevo	kg	0,042	83%	\$ 2,93	\$ 0,12
0,050	Tomate	kg	0,048	95%	\$ 1,26	\$ 0,06
0,100	Aguacate	kg	0,090	90%	\$ 2,20	\$ 0,20
			0			

Cant. Producida: 1,570 **Costo total** \$ 5,24

Cant. Porción: 3 **Costo por porción** \$ 1,75

PROCEDIMIENTO

- Licuamos la cebolla morada, blanca, ajo, orégano, comino, pimienta, sal y la cerveza. reservamos
- Con un cuchillo hacemos perforaciones la pierna.
- Colocamos la pierna de cerdo en una funda y añadimos el licuado con el jugo de la naranja y dejamos marinar 24 horas.
Una vez marinado, añadimos el condimento y cubrimos una fina capa.
- Horneamos la pierna a 150°C por sonda hasta que alcance la temperatura interna de 70 grados con papel aluminio y luego descubrimos y doramos
- Servimos y acompañamos con llapingacho ,mote, aguacate y cebolla curtida.

FOTO



3.2.8 Cuy Asado - Condimento 9: cáscara de manzana, cebolla, ajo, romero, semillas de zambo.



**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

Ficha de mise en place de: Cuy Asado - Condimento 6: Cascara de naranja, tomillo, clavo de olor, semilla de mostaza.		
Fecha: 22 de marzo de 2022		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Cuy Pelado y marinado papas peladas	Cuy Asado - Condimento 6: Cascara de naranja, tomillo, clavo de olor, semilla de mostaza.	servir caliente para que se sienta el crujiente.

3.2.9 Estofado de pollo - Condimento 20: cáscaras de naranjilla, cebolla, semillas de chía, pimienta, ají rocoto, sal marina.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Estofado de Pollo - Condimento 20 (Cáscara de naranjilla, cebolla, semillas de chía, pimineta, ají rocoto, sal marina)		
Fecha: 26 de marzo de 2022		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
se despresa el pollo y se limpia cebolla brunoise tomate en brunoise	Estofado de Pollo - Condimento 20 (Cáscara de naranjilla, cebolla, semillas de chía, pimineta, ají rocoto, sal marina)	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Estofado de Pollo - Condimento 20 (Cáscara de naranjilla, cebolla, semillas de chíá, pimineta, ají rocoto, sal marina)

Fecha: 26 de marzo de 2022

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
1,000	Pollo	kg	0,900	90%	\$ 3,30	\$ 2,97
0,030	Achiote	kg	0,030	100%	\$ 2,00	\$ 0,06
0,100	Cebolla morada	kg	0,090	90%	\$ 1,43	\$ 0,13
0,100	Tomate	kg	0,095	95%	\$ 1,26	\$ 0,12
0,100	Pimiento verde	kg	0,080	80%	\$ 2,40	\$ 0,19
0,020	Ajo	kg	0,017	85%	\$ 3,45	\$ 0,06
0,005	Comino en polvo	kg	0,005	100%	\$ 10,00	\$ 0,05
0,008	Sal fina	kg	0,008	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,200	Arveja	kg	0,200	100%	\$ 2,25	\$ 0,45
0,200	Agua	l	0,200	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,005	Cilantro	kg	0,004	70%	\$ 4,55	\$ 0,02
0,200	Aguacate	kg	0,180	90%	\$ 2,20	\$ 0,40
0,400	Arroz	kg	0,400	100%	\$ 1,34	\$ 0,54

Cant. Producida: 2,209 **Costo total** \$ 4,99

Cant. Porción: 1 **Costo por porción** \$ 4,99

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Calentar al achiote en una olla y sellar las presas. 2. sofreir la cebolla, pimineto, tomate y ajo, hasta que esten suaves. 3. Agregar comino, sal y pimienta y agregar el pollo sellado. 4. Colocar al agua, y las arvejas y dejar cocinar pos 30 min. 5. Servir con arroz, ensalada y aguacate 	

3.2.10 Trucha - Condimento 11 (sal prieta): Semillas de maracuyá, cáscara de manzana, maíz tostado, comino, pimienta, semillas de hinojo, semillas de achiote, cilantro, sal.



**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

Ficha de mise en place de: Trucha - Condimento 7: Cáscara de granada, pimienta negra, semillas de coriandro, limón.		
Fecha: 26 de marzo de 2022		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Trucha Limpia mix de hojas limpias Arroz moro cocido, listo	Trucha - Condimento 7: Cáscara de granada, pimienta negra, semillas de coriandro, limón.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Trucha - Condimento 7 (Cáscara de granada, pimienta negra, semillas de coriandro, limón.)

Fecha: 26 de marzo de 2022

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,454	Trucha	kg	0,295	65%	\$ 8,10	\$ 2,39
0,020	Ajo	kg	0,017	85%	\$ 3,45	\$ 0,06
0,010	Sal fina	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,003	Pimienta Negra	kg	0,003	100%	\$ 12,00	\$ 0,04
0,003	Comino en polvo	kg	0,003	100%	\$ 10,00	\$ 0,03
0,200	arroz	kg	0,200	100%	\$ 1,34	\$ 0,27
0,100	Harina de trigo	kg	0,100	100%	\$ 1,50	\$ 0,15
0,030	Limón sutil	UNIDAD	0,021	70%	\$ 0,65	\$ 0,01
0,100	Cebolla morada	kg	0,090	90%	\$ 1,43	\$ 0,13
0,050	Lechuga crespita	kg	0,050	100%	\$ 1,50	\$ 0,08
0,100	Tomate	kg	0,095	95%	\$ 1,26	\$ 0,12
0,080	lenteja	kg	0,080	100%	\$ 0,50	\$ 0,04

Cant. Producida: **0,964** **Costo total** \$ **3,28**

Cant. Porción: **3** **Costo por porción** \$ **1,09**

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> Sazonar el pescado con pimienta, sal, ajo y comino y se deja reposar 1 hora. Se cubre con harina y se frie hasta dorarlo. Servir con arroz moro, ensalada de mix de hojas y limón. 	

3.2.11 Ayampaco - Condimento 3: Semillas de Maracuyá, sal, ajo, cáscara de Babaco.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Ayampaco - Condimento 3: Semillas de Maracuyá, sal, ajo, cáscara de babaco.		
Fecha:		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
cebolla perla en brunoise verde rallado tomate finamente picado ajo picado	Ayampaco - Condimento 3: Semillas de Maracuyá, sal, ajo, cáscara de babaco.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Ayampaco - Condimento 3: Semillas de Maracuyá, sal, ajo, cáscara de babaco.

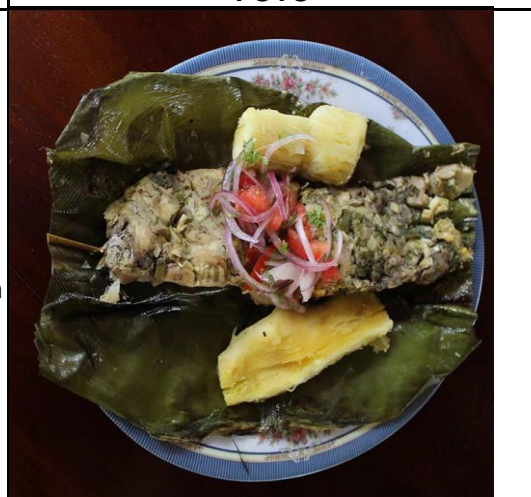
Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
10,000	hoja de platano	UNIDAD	9,700	97%	\$ 0,10	\$ 1,00
0,400	verde	kg	0,280	70%	\$ 1,95	\$ 0,55
0,100	pescado	kg	0,085	85%	\$ 3,45	\$ 0,29
0,120	huevo	kg	0,100	83%	\$ 2,93	\$ 0,29
0,100	cebolla perla	kg	0,090	90%	\$ 1,43	\$ 0,13
0,900	ajo	kg	0,765	85%	\$ 3,45	\$ 2,64
0,150	tomate	kg	0,143	95%	\$ 1,26	\$ 0,18
0,100	pimiento verde	kg	0,080	80%	\$ 2,40	\$ 0,19
0,060	sal fina	kg	0,060	100%	\$ 1,00	\$ 0,06
0,030	comino en polvo	kg	0,030	100%	\$ 10,00	\$ 0,30
0,010	pimienta negra	kg	0,010	100%	\$ 12,00	\$ 0,12
Cant. Producida:		11,200		Costo total		\$ 5,75
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 5,75	

PROCEDIMIENTO

1. se cocina el pescado
2. En una olla ponga el caldo del pescado y el verde rallado
3. cocine hasta que espece, luego agregarlos huevos batidos con sal, pimienta, comino poner los ajos el tomate, la cebolla y el pimiento, finalmente agregar el pescado, cocinar por 5 minutos, poner la preparación en cada hoja de platano, enrollar, cocinar a fuego lento.
4. tambien si desea se puede asar

FOTO



3.2.12 Ancas de rana - Condimento 8: Cáscara de mango, cúrcuma, sal, pimienta, semillas de girasol.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Ancas de rana - Condimento 13: Semillas de ají, cáscara de limón, cebolla, pimienta, semillas de tomate, semillas de coriandro, sal.		
Fecha:		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
ancas de rana limpia huevo batidos ajo picado	Ancas de rana - Condimento 13: Semillas de ají, cáscara de limón, cebolla, pimienta, semillas de tomate, semillas de coriandro, sal.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Ancas de rana - Condimento 13: Semillas de ají, cáscara de limón, cebolla, pimienta, semillas de tomate, semillas de coriandro, sal.

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,150	ancas de rana	kg	0,135	90%	\$ 9,90	\$ 1,34
0,100	harina de trigo	kg	0,100	100%	\$ 1,50	\$ 0,15
0,060	huevo	kg	0,050	83%	\$ 2,93	\$ 0,15
0,500	Aceite vegetal	l	0,500	100%	\$ 3,10	\$ 1,55
0,010	ajo	kg	0,009	85%	\$ 3,45	\$ 0,03
0,020	sal fina	kg	0,020	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,005	pimienta negra	kg	0,005	100%	\$ 12,00	\$ 0,06
0,010	verde	kg	0,007	70%	\$ 1,95	\$ 0,01
0,010	Brotos varios	kg	0,007	65%	\$ 4,05	\$ 0,03

Cant. Producida: **0,818** **Costo total** \$ **3,29**

Cant. Porción: **3** **Costo por porción** \$ **1,10**

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> Para ello limpiamos las ancas de rana y sazonamos con el condimento N° 13 y sal. dejamos reposar. Luego le pasamos por harina, por huevo y por miga de pan Con casi todos los ingredientes preparados, calentamos bien el aceite . Una vez caliente, freímos y servimos con la ensalada, 	

3.2.13 Pinchos mayones - Condimento 14: Semillas de pimienta, cáscara de lima, sal, pimienta, cayena, semillas de melón.



**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

Ficha de mise en place de: Pinchos mayones - Condimento 14: Semillas de pimienta, cáscara de lima, sal, pimienta, cayena, semillas de melón.		
Fecha:		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
gusanos de chonta limpios	Pinchos mayones - Condimento 14: Semillas de pimienta, cáscara de lima, sal, pimienta, cayena, semillas de melón.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Pinchos mayones - Condimento 14: Semillas de pimienta, cáscara de lima, sal, pimienta, cayena, semillas de melón.

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
12,000	gusanos de chonta	UNIDAD	12,000	100%	\$ 0,50	\$ 6,00
0,030	sal fina	kg	0,030	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
Cant. Producida:			12,030	Costo total		\$ 6,03
Cant. Porción:			1	Costo por porción		\$ 6,03

PROCEDIMIENTO

Son los gusanos de palma de chonta los cuales se los pone en un pincho y se los asa con sal, son muy apetecidos por su sabor y sus propiedades curativas para los problemas respiratorios.

FOTO



3.2.14 Guatita - Condimento 1: Semillas de Hinojo, cáscara de piña, cúrcuma, pimienta negra.



**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

Ficha de mise en place de: Guatita - Condimento 1: Semillas de Hinojo, cáscara de piña, curcuma, pimienta negra		
Fecha:		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
mondongo bien limpio vegetales picados en brunoise	Guatita - Condimento 1: Semillas de Hinojo, cáscara de piña, curcuma, pimienta negra	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Guatita - Condimento 1: Semillas de Hinojo, cáscara de piña, curcuma, pimienta negra						
Fecha:						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
1,000	mondongo	kg	0,850	85%	\$ 1,73	\$ 1,47
1,000	Limón Sutil	UNIDAD	0,700	70%	\$ 0,65	\$ 0,46
5,000	agua	l	5,000	100%	\$ 0,01	\$ 0,05
0,050	cilantro	kg	0,035	70%	\$ 4,55	\$ 0,16
0,060	ajo	kg	0,051	85%	\$ 3,45	\$ 0,18
0,015	comino en polvo	kg	0,015	100%	\$ 10,00	\$ 0,15
	leche entera	l	0	100%	\$ 0,77	\$ -
0,150	maní	kg	0,150	100%	\$ 4,00	\$ 0,60
0,090	mantequilla	kg	0,090	100%	\$ 8,00	\$ 0,72
0,100	cebolla morada	kg	0,090	90%	\$ 1,43	\$ 0,13
0,100	cebolla perla	kg	0,090	90%	\$ 1,43	\$ 0,13
0,100	pimiento verde	kg	0,080	80%	\$ 2,40	\$ 0,19
0,250	tomate	kg	0,238	95%	\$ 1,26	\$ 0,30
0,060	achiote	kg	0,060	100%	\$ 2,00	\$ 0,12
0,020	orégano	kg	0,020	100%	\$ 17,00	\$ 0,34
0,400	papa chola	kg	0,400	100%	\$ 1,25	\$ 0,50
0,030	sal fina	kg	0,030	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
Cant. Producida:		7,899		Costo total		\$ 5,52
Cant. Porción:		1		Costo por porción		\$ 5,52
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>1.En una olla grande, colocar el mondongo lavado con las 10 tazas de agua, las ramitas de cilantro, 4 dientes de ajo, una cucharadita de comino y sal.</p> <p>2.Retirar la panza del agua y dejarlo enfriar un poco, reservar 2 tazas del caldo que se cocinó y cortarlo en trozos muy pequeños.</p> <p>3.Colocar en una sartén la mantequilla, el achiote, el orégano, la cebolla, el pimiento, el tomate, el comino y ajo restante y sal. Cocinar</p> <p>4.Aparte diluir la mantequilla de maní con ½ taza de leche. Colocar esta mezcla en la licuadora con refrito y la leche restante. Licuarlos hasta obtener una salsa cremosa.</p> <p>5.Colocar la salsa licuada, las 2 tazas de caldo del mondongo, las papas y el mondongo en una olla grande</p> <p>6.Servir la guatita con arroz, cebollas encurtidas, rodajas de tomate, aguacate, y ají.</p>						

3.2.15 Seco de Chivo - Condimento 5: Semillas de calabaza, sal, cebolla. azúcar morena, laurel, cáscara de pera.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Seco de Chivo - Condimento 2: Semillas de Aji, sal de himalaya, paprika, cáscara de manzana.

Fecha:

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
carne bien limpia cebolla morado en brunoise pimiento verde en brunoise tomate en cuartos aji rocoto en brunoise cilantro limpio naranja bien lavada	Seco de Chivo - Condimento 2: Semillas de Aji, sal de himalaya, paprika, cáscara de manzana.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Seco de Chivo - Condimento 2: Semillas de Aji, sal de himalaya, paprika, cáscara de manzana.

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,800	chivo	kg	0,720	90%	\$ 3,58	\$ 2,57
0,060	ajo	kg	0,051	85%	\$ 3,45	\$ 0,18
0,020	comino en polvo	kg	0,020	100%	\$ 10,00	\$ 0,20
0,030	orégano	kg	0,030	100%	\$ 17,00	\$ 0,51
0,500	chicha yamor	l	0,500	100%	\$ 2,25	\$ 1,13
0,060	aceite vegetal	l	0,060	100%	\$ 3,10	\$ 0,19
0,060	Achiote	kg	0,060	100%	\$ 2,00	\$ 0,12
0,150	cebolla morada	kg	0,135	90%	\$ 1,43	\$ 0,19
0,100	pimiento verde	kg	0,080	80%	\$ 2,40	\$ 0,19
0,450	tomate	kg	0,428	95%	\$ 1,26	\$ 0,54
0,080	Ají rocoto	kg	0,076	95%	\$ 1,31	\$ 0,10
0,080	cilantro	kg	0,056	70%	\$ 4,55	\$ 0,25
0,500	Naranja común	kg	0,400	80%	\$ 1,50	\$ 0,60
0,060	panela	kg	0,060	100%	\$ 1,25	\$ 0,08
0,030	pimienta dulce	kg	0,030	100%	\$ 20,00	\$ 0,60
0,040	sal fina	kg	0,040	100%	\$ 1,00	\$ 0,04
0,250	arroz	kg	0,250	100%	\$ 1,34	\$ 0,34
Cant. Producida:		2,996		Costo total		\$ 7,82
Cant. Porción:		1		Costo por porción		\$ 7,82

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>1. Sazone la carne de chivo con el ajo machacado, comino molido, orégano, sal y una taza de chicha, deje marinar por lo menos una hora.</p> <p>2. guarde la salsa donde se estaba marinando para más tarde, y fría la carne hasta que esté dorada en ambos lados.</p> <p>3. agregue las cebollas picadas, el pimiento picado y el achiote</p> <p>4. Mientras tanto licue los tomates, el ½ manojo de cilantro, los ajíes, la taza restante de chicha y las naranjillas, cierna esta salsa y añada la salsa cernida a la carne.</p> <p>5. Añada la salsa donde se estaba marinando la carne, la panela rallada y la pimienta de Jamaica, haga hervir y reduzca la temperatura, cocine a fuego lento hasta</p> <p>6. Sirva el seco de chivo acompañado de arroz amarillo, plátanos maduros fritos y tajadas de aguacate.</p>	

3.2.16 Caldo de bolas - Condimento 7: Cáscara de granada, pimienta negra, semillas de coriandro, limón.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Caldo de bolas - Condimento 15: Semillas de pitahaya, cáscara de guayaba, semillas de jalapeño, sal, azúcar.		
Fecha:		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
cebolla perla en brunoise pimienta verde en juliana cilantro picado finamente carne bien limpia verde pelados cebolla morada picada en brunoise tomate en brunoise zanahoria en medio rondelles ajo licuado	Caldo de bolas - Condimento 15: Semillas de pitahaya, cáscara de guayaba, semillas de jalapeño, sal, azúcar.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Caldo de bolas - Condimento 15: Semillas de pitahaya, cáscara de guayaba, semillas de jalapeño, sal, azúcar.

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	caldo de carne					
0,040	mantequilla	kg	0,040	100%	\$ 8,00	\$ 0,32
0,100	cebolla perla	kg	0,090	90%	\$ 1,43	\$ 0,13
0,040	ajo	kg	0,034	85%	\$ 3,45	\$ 0,12
0,300	tomate	kg	0,285	95%	\$ 1,26	\$ 0,36
0,150	pimiento verde	kg	0,120	80%	\$ 2,40	\$ 0,29
0,040	comino en polvo	kg	0,040	100%	\$ 10,00	\$ 0,40
0,060	cilantro	kg	0,042	70%	\$ 4,55	\$ 0,19
0,030	Orégano	kg	0,030	100%	\$ 17,00	\$ 0,51
2,000	agua	l	2,000	100%	\$ 0,01	\$ 0,02
0,400	hueso de res	kg	0,400	100%	\$ 1,00	\$ 0,40
0,400	carne de res	kg	0,368	92%	\$ 10,51	\$ 3,87
0,500	verde	kg	0,350	70%	\$ 1,95	\$ 0,68
0,150	zanahorias	kg	0,150	100%	\$ 3,00	\$ 0,45
0,200	yuca	kg	0,160	80%	\$ 1,20	\$ 0,19
0,300	choclo	kg	0,180	60%	\$ 2,10	\$ 0,38
	Relleno					
0,040	mantequilla	kg	0,040	100%	\$ 8,00	\$ 0,32
0,060	cebolla morada	kg	0,054	90%	\$ 1,43	\$ 0,08
0,100	tomate	kg	0,095	95%	\$ 1,26	\$ 0,12
0,020	ajo	kg	0,017	85%	\$ 3,45	\$ 0,06
0,060	pimiento verde	kg	0,048	80%	\$ 2,40	\$ 0,12
0,020	comino en polvo	kg	0,020	100%	\$ 10,00	\$ 0,20
0,100	maní	kg	0,100	100%	\$ 4,00	\$ 0,40
0,150	arveja	kg	0,150	100%	\$ 2,25	\$ 0,34
0,080	cilantro	kg	0,056	70%	\$ 4,55	\$ 0,25
0,060	sal fina	kg		100%	\$ 1,00	
	Bolas verde					
1,000	verde	kg		70%	\$ 1,95	
0,060	sal fina	kg	0,060	100%	\$ 1,00	\$ 0,06
Cant. Producida:			4,929		Costo total	\$ 10,25
Cant. Porción:	1				Costo por porción	\$ 10,25

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>1. Primero hacemos un refrito con el aceite o mantequilla a fuego lento en una olla grande, agregamos la cebolla, el ajo, el tomate, el pimiento, comino, el cilantro, el orégano, la sal y la pimienta.</p> <p>2. Añadimos 10 tazas de agua, la libra de huesos de res, la carne cortada en trozos y los 4 plátanos cortados por la mitad.</p> <p>3. Añadimos la yuca y esperamos hasta que esté suave la carne de res.</p> <p>4. Añadimos la zanahoria, el choclo, la col y los cocinamos por 15 minutos y esperamos que todos los ingredientes estén listos.</p> <p>5. Una vez cocinados todos los ingredientes lo dejamos enfriar y retiramos los huesos del caldo.</p> <p>6. Retiramos los plátanos para aplastarlos y preparar la masa para las albóndigas o bolas de verde.</p> <p>7. hacemos un refrito con la mantequilla o aceite en un sartén a fuego lento con la cebolla, los tomates, el ajo, el pimiento, comino y sal.</p> <p>8. A la masa obtenida agregamos sal y pimienta al gusto.</p> <p>9. Con la masa hacemos unas bolas de tamaño mediano o al gusto. En la mitad de la bola hacemos un hueco donde llenaremos con el condumio o relleno de carne preparado previamente.</p> <p>10. Las dejamos reposar durante 30 minutos en la nevera, para evitar que se rompan al agregarlas al caldo o se las puede freír para sellarlas y evitar que se rompan.</p>	

3.2.17 Cazuela de pescado - Condimento 16: Cáscara de higo, pimienta dulce, canela, semilla de linaza, sal.



**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

Ficha de mise en place de: Cazuela de pescado - Condimento 16: Cáscara de higo, pimienta dulce, canela, semilla de linaza, sal.		
Fecha:		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
verde pelado cebolla morada en brunoise tomate en brunoise pimienta verde en brunoise mani tostado cilantro picado finamente	Cazuela de pescado - Condimento 16: Cáscara de higo, pimienta dulce, canela, semilla de linaza, sal.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Cazuela de pescado - Condimento 16: Cáscara de higo, pimienta dulce, canela, semilla de linaza, sal.

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
1,500	verde	kg	1,050	70%	\$ 1,95	\$ 2,05
0,050	achiote	kg	0,050	100%	\$ 2,00	\$ 0,10
0,080	cebolla morada	kg	0,072	90%	\$ 1,43	\$ 0,10
0,200	tomate	kg	0,190	95%	\$ 1,26	\$ 0,24
0,100	cebollin	kg	0,090	90%	\$ 1,38	\$ 0,12
0,200	pimiento verde	kg	0,160	80%	\$ 2,40	\$ 0,38
0,030	comino en polvo	kg	0,030	100%	\$ 10,00	\$ 0,30
0,150	maní	kg	0,150	100%	\$ 4,00	\$ 0,60
0,080	leche entera	l	0,080	100%	\$ 0,77	\$ 0,06
0,250	pescado	kg	0,213	85%	\$ 3,45	\$ 0,73
0,060	cilantro	kg	0,042	70%	\$ 4,55	\$ 0,19
0,050	Limón Sutil	JNIDA	0,035	70%	\$ 0,65	\$ 0,02
0,080	sal prieta	kg	0,080	100%	\$ 5,00	\$ 0,40

Cant. Producida:	2,242	Costo total	\$ 5,31
Cant. Porción:	1	Costo por porción	\$ 5,31

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p>1. Coloca el aceite de achiote junto con la mantequilla en una sartén amplia y, una vez caliente, añade la cebolla paiteña, el tomate, cebolla larga, pimiento y comino. Cocina hasta que todo esté cocido y el refrito formado. Separa la preparación en 2 partes.</p> <p>2. Ralla el verde finamente y añádelo inmediatamente a la sartén con una parte del refrito, agrega también 1 taza del caldo de vegetales. Aparte, licua el maní tostado con la leche semidescremada. Añade esta mezcla a la sartén, sube el fuego a medio y cocina hasta que espese.</p> <p>3. Coloca un poco de la masa cocida en el fondo de una cazuela de barro. Sobre esta coloca una porción de pescado y sazónalo con sal y pimienta. Por último, cúbrelo con un poco del refrito sobrante y coloca sobre las cazuelas más masa de verde preparada.</p> <p>4. Cocina las cazuelas en un horno precalentado a 250°C durante 10 a 12 minutos o hasta que la cazuela se seque un poco en la parte superior. Acompaña con sal prieta sobre la cazuela y jugo de limón recién exprimido.</p>	

3.2.18 Seco de pato - Condimento 12 (Garam Masala): Semilla de Coriandro, comino, anís estrellado, canela, cáscara de mandarina, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, laurel, semilla de ajonjolí, ajo, cebolla, paprika, cáscara de guineo, semilla de hinojo, semillas de papaya.



**Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía**

Ficha de mise en place de: Seco de pato - Condimento 18: Semillas de tuna, pimienta blanca, estragón, cardamomo, cáscara de orito.		
Fecha:		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
pato limpio pimienta picado en juliana ajo machacado cilantro picado finamente	Seco de pato - Condimento 18: Semillas de tuna, pimienta blanca, estragón, cardamomo, cáscara de orito.	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Seco de pato - Condimento 18: Semillas de tuna, pimienta blanca, estragón, cardamomo, cáscara de orito.

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,400	pato	kg	0,400	100%	\$ 8,00	\$ 3,20
0,200	cebolla morada	kg	0,180	90%	\$ 1,43	\$ 0,26
0,200	pimiento	kg	0,160	80%	\$ 2,40	\$ 0,38
0,040	ajo	kg	0,034	85%	\$ 3,45	\$ 0,12
0,040	cilantro	kg	0,028	70%	\$ 4,55	\$ 0,13
0,500	Naranja común	kg	0,400	80%	\$ 1,50	\$ 0,60
0,100	chicha yamor	l	0,100	100%	\$ 2,25	\$ 0,23
0,020	achiote	kg	0,020	100%	\$ 2,00	\$ 0,04
0,050	sal fina	kg	0,050	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
0,030	comino en polvo	kg	0,030	100%	\$ 10,00	\$ 0,30
Cant. Producida:		1,402		Costo total		\$ 5,30
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 5,30

PROCEDIMIENTO

1. Adobar el pato con sal y el ajo. Se deja en reposo por unas dos horas para que la carne tome sabor.
2. En una sartén con un poco de aceite de achiote, se sofríe la cebolla, el pimiento y un poco de ajo. Se agrega el pato troceado y se sofríe junto con los vegetales hasta que dore. Sazonar con sal y comino.
3. Añadir el jugo de naranjillas y la chicha, dejando que se cocine a fuego lento por unas dos horas, para que la carne ablande.
4. Sirva con arroz y yuca frita.

FOTO



3.2.19 Caldo de gallina criolla - Condimento 10: Cáscara de guayaba, canela, clavo de olor, pimienta dulce, semillas de mandarina.



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Caldo de gallina criolla - Condimento 10: Cáscara de guayaba, canela, clavo de olor, pimienta dulce, semillas de		
Fecha:		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
gallina limpia cebolla lavada cebollin limpio yuca cortada en cubos mediano	Caldo de gallina criolla - Condimento 10: Cáscara de guayaba, canela, clavo de olor, pimienta dulce, semillas de mandarina	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Ficha técnica: Caldo de gallina criolla - Condimento 10: Cáscara de guayaba, canela, clavo de olor, pimienta dulce, semillas de mandarina

Fecha:						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
1,000	gallina criolla	und	0,900	90%	\$ 1,65	\$ 1,49
0,120	cebolla morada	kg	0,108	90%	\$ 1,43	\$ 0,15
0,070	cebollin	kg	0,063	90%	\$ 1,38	\$ 0,09
0,016	pimiento	kg	0,013	80%	\$ 2,40	\$ 0,03
0,040	ajo	kg	0,034	85%	\$ 3,45	\$ 0,12
0,070	cilantro	kg	0,049	70%	\$ 4,55	\$ 0,22
0,300	yuca	kg	0,240	80%	\$ 1,20	\$ 0,29
0,050	orégano	kg	0,050	100%	\$ 17,00	\$ 0,85
0,030	comino en polvo	kg	0,030	100%	\$ 10,00	\$ 0,30
0,060	sal fina	kg	0,060	100%	\$ 1,00	\$ 0,06
1,500	agua	l	1,500	100%	\$ 0,01	\$ 0,02
Cant. Producida:		3,047		Costo total		\$ 3,61
Cant. Porción:		1		Costo por porción		\$ 3,61
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<ol style="list-style-type: none"> Ubicar las presas de la gallina en una olla profunda con el agua ir retirando la espuma que se vaya formando. Agregar sal, cebolla, pimiento, ajo y los aliños. Retirar la cebolla y pimiento cuando estén cocidos, cocinar a fuego lento, con la olla tapada hasta que la carne de la gallina esté blanda. Agregar agua caliente si el caldo se evapora y probar que este bien de sal. Agregar la yuca cuando la carne de la gallina esté completamente suave. Retirar la olla del fuego y agregar la cebolla blanca y el culantro picados finamente. 						

3.2.20 Arroz marinero - Condimento 19: Semillas de maíz, comino, pimienta roja, cáscara de durazno, zanahoria, albahaca



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Arroz marinero - Condimento 19: Semillas de maíz, comino, pimienta roja, cáscara de durazno, zanahoria, albahaca		
Fecha:		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
mariscos limpios cilantro picado finamente cebolla en brunoise	Arroz marinero - Condimento 19: Semillas de maíz, comino, pimienta roja, cáscara de durazno, zanahoria, albahaca	



Universidad de Cuenca
Facultad de Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha técnica: Arroz marinero - Condimento 19: Semillas de maíz, comino, pimienta roja, cáscara de durazno, zanahoria, albahaca

Fecha:

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,050	Achiote	kg	0,050	100%	\$ 2,00	\$ 0,10
0,200	almejas	kg	0,190	95%	\$ 3,68	\$ 0,70
0,500	arroz	kg	0,500	100%	\$ 1,34	\$ 0,67
0,200	calamar	kg	0,190	95%	\$ 2,63	\$ 0,50
0,200	camarón 21 26	kg	0,150	75%	\$ 11,25	\$ 1,69
0,040	cilantro	kg	0,028	70%	\$ 4,55	\$ 0,13
0,020	ajo	kg	0,017	85%	\$ 3,45	\$ 0,06
0,200	langostinos	kg	0,194	97%	\$ 6,18	\$ 1,20
0,200	mejillones	kg	0,176	88%	\$ 4,01	\$ 0,71
0,100	pimiento	kg	0,080	80%	\$ 2,40	\$ 0,19
0,050	sal fina	kg	0,050	100%	\$ 1,00	\$ 0,05
0,010	comino en polvo	kg	0,010	100%	\$ 10,00	\$ 0,10
0,150	cebolla morada	kg	0,135	90%	\$ 1,43	\$ 0,19
Cant. Producida:		1,770		Costo total		\$ 6,28
Cant. Porción:		1	Costo por porción		\$ 6,28	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> 1.En una olla poner el aceite con la cebolla y el ajo y hacer un refrito. 2.Cuando la cebolla esté tierna agregar el arroz y rehogar por tres minutos hasta que empiece hacerse transparente . 3.Agregar el caldo de pescado y dejar cocinar a fuego fuerte hasta que empieza a verse el arroz. 4.Bajar el fuego al mínimo, tapar la olla, y cocinar por aproximadamente 15 minutos. <p align="center">RELLENO</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.En una sartén grande a fuego medio rehogar la cebolla y el ajo picado con el aceite hasta que las cebollas estén tiernas. 2.Añadir el comino, el achote molido, la sal, la pimienta, el pimiento picado y la mitad del culantro picado cocinar por 5 minutos revolviendo frecuentemente. 3.Agregar los mariscos y rehogar por aproximadamente 3 minutos. 4.Incorporar la mitad restante del culantro picado, poner a punto de sal y servir. 5.Acompañar con patacones y rodajas de aguacate. 	

3.3 Análisis Sensorial

En la facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca, el día viernes 24 de junio del 2022 se realizó la validación de las recetas con la presencia de los docentes Mg. Marlene Jaramillo, Mg. Jessica Guamán y Mg. Darwin Sandoval. Previamente fueron enviados una muestra de los productos realizados.

En la presente degustación se realizó seis de veinte preparaciones que son parte del tema de tesis **“ELABORACIÓN DE CONDIMENTOS CON BASE EN SEMILLAS Y CÁSCARAS DE FRUTAS PARA SU APLICACIÓN EN PLATOS TRADICIONALES ECUATORIANOS”**

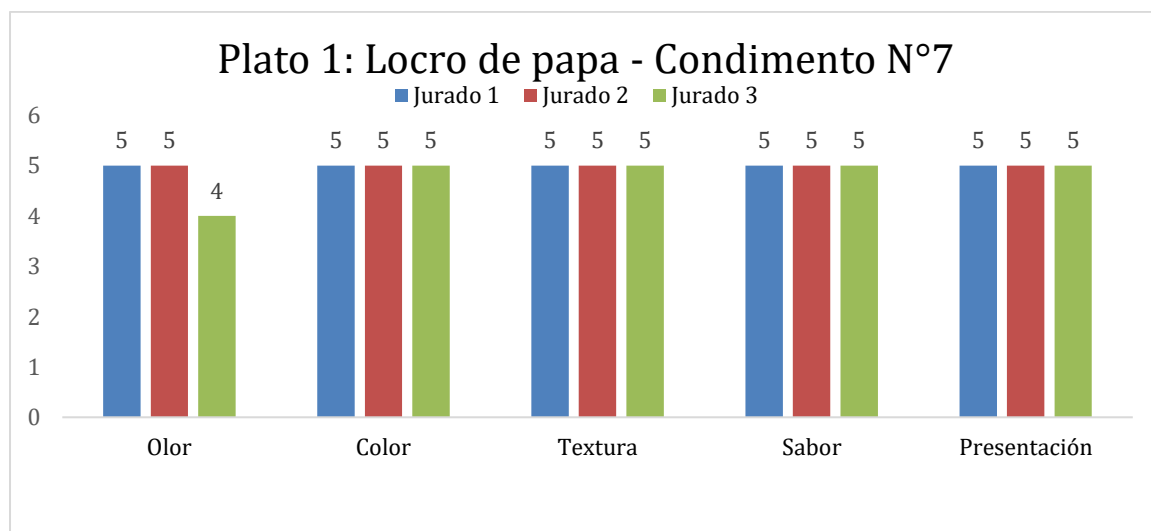
Las cuales son:

- Plato 1: Locro de papa
- Plato 2: Corviche
- Plato 3: Trucha
- Plato 4: Ancas de rana
- Plato 5: Hornado
- Plato 6: Encocado de camarón

Bajo los parámetros de calificación se tomó en cuenta el color, textura, sabor y presentación. La evaluación se basa a la escala del 1 al 5 considerando que 1 es la calificación más baja y 5 las más alta.

Demostrando la siguiente tabulación.

Gráfico 1: Locro de papa - Condimento 7



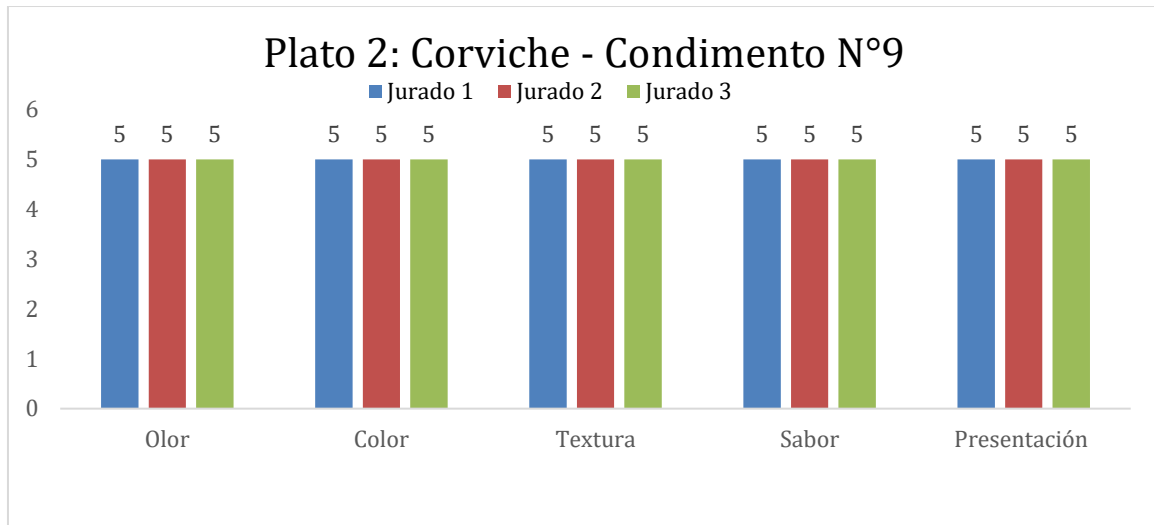
Fuente: Mg. Marlene Jaramillo, Mg. Jessica Guamán, Mg. Darwin Sandoval.

Autor: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Observaciones:

Los resultados de los platos fueron excelentes, gusto mucho en todos los parámetros, el sabor del condimento va muy bien con el plato, sin embargo, se recomendó no usar en forma de sal prieta por ser muy fuerte para la combinación.

Gráfico 2: Corviche - Condimento 9



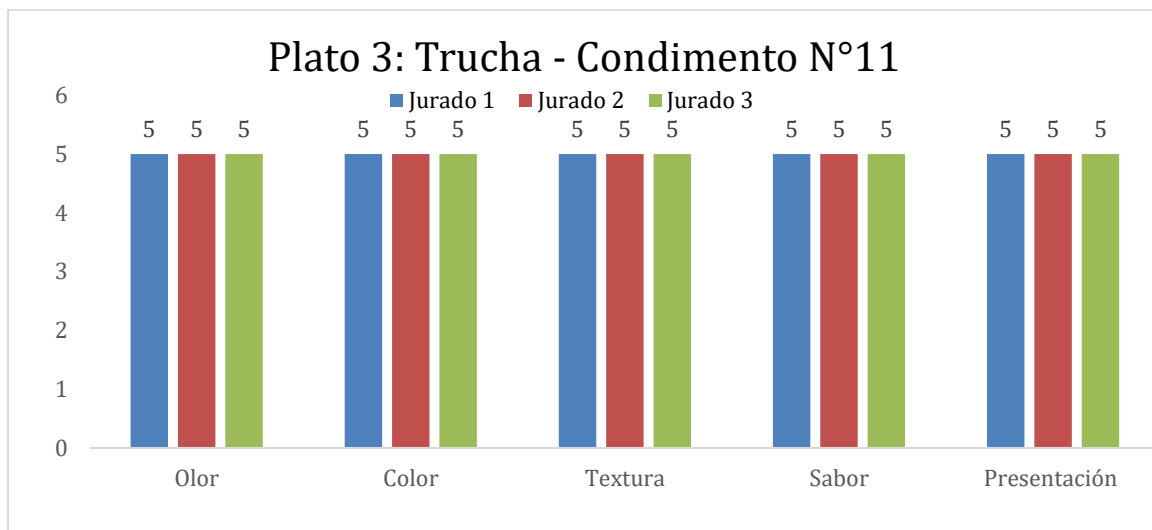
Fuente: Mg. Marlene Jaramillo, Mg. Jessica Guamán, Mg. Darwin Sandoval.

Autor: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Observaciones:

Plato con sabor, color, presentación y textura muy buenos, se recomendó bajarle un poco el sabor al romero ya que el resultado final del condimento fue un poco invasivo al momento de aplicarle en el plato.

Gráfico 3: Trucha - Condimento N°11



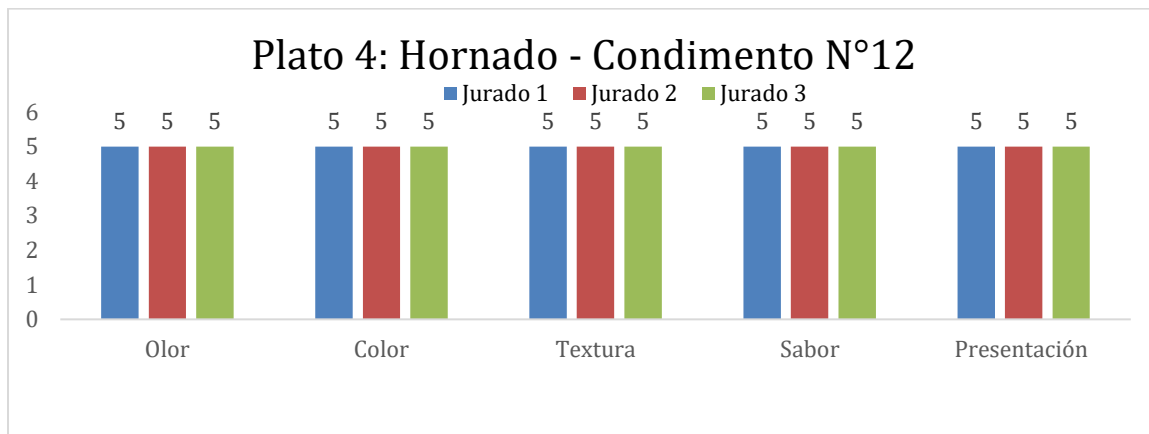
Fuente: Mg. Marlene Jaramillo, Mg. Jessica Guamán, Mg. Darwin Sandoval.

Autor: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Observaciones:

Los resultados fueron desierta manera muy buenos, de encanto para el tribunal, como sugerencia se dio el usar guarniciones más neutras para preciar un poco más el condimento al momento de probar el plato.

Gráfico 4: Hornado - Condimento N°12

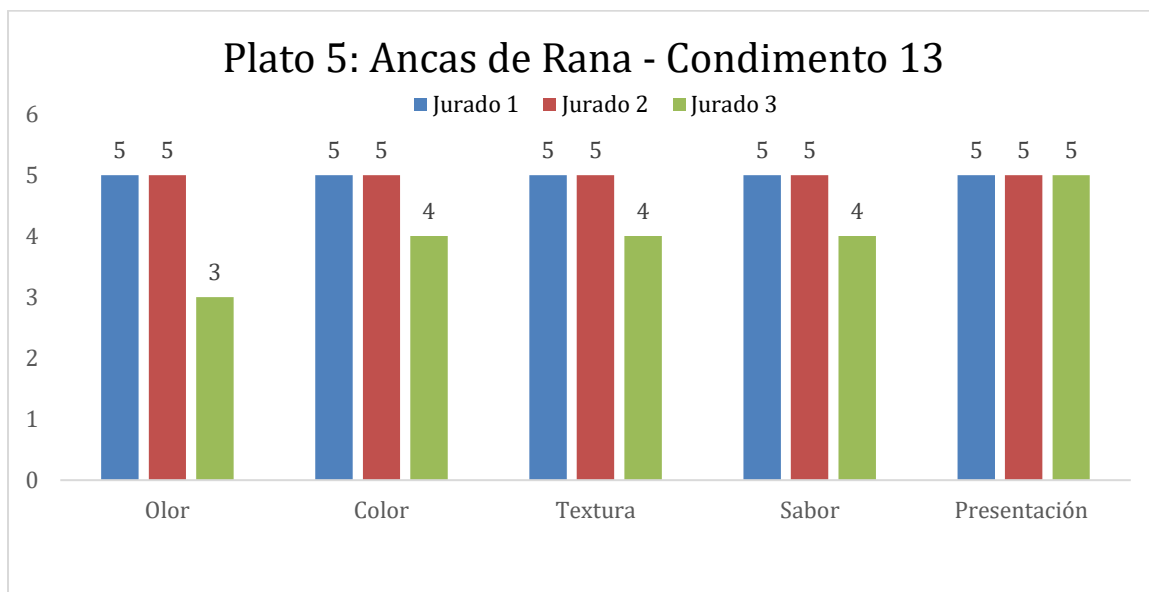


Fuente: Mg. Marlene Jaramillo, Mg. Jessica Guamán, Mg. Darwin Sandoval.
 Autor: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Observaciones:

Este plato se presento de una manera muy tradicional, tuvo gran impacto por el sabor, color, textura olor y presentación de la carne de cerdo con el condimento. Ante cualquier inquietud no tuvo ninguna sugerencia o recomendación.

Gráfico 5: Ancas de Rana - Condimento N°13

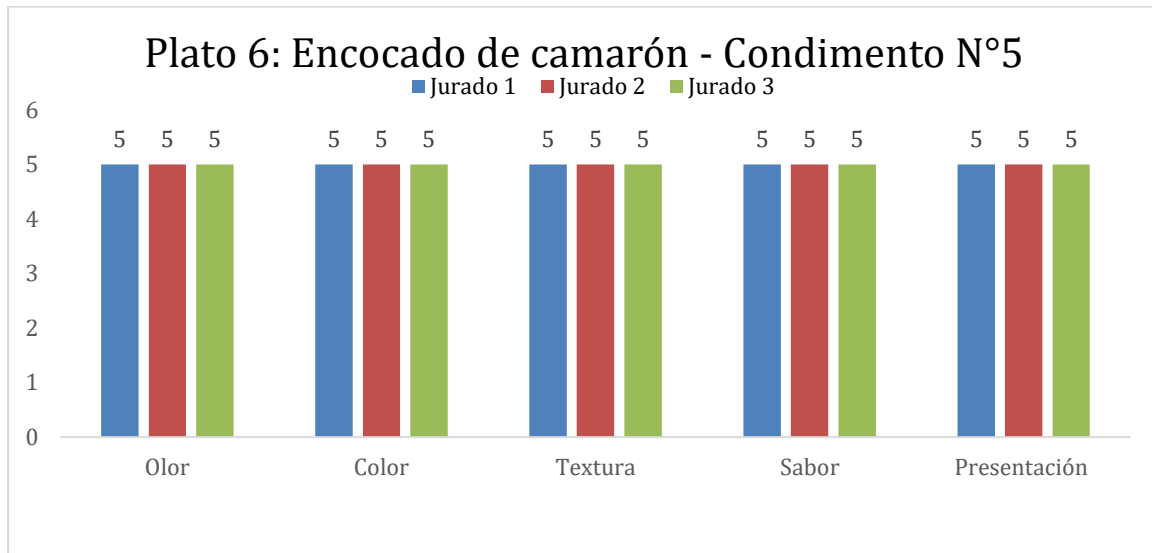


Fuente: Mg. Marlene Jaramillo, Mg. Jessica Guamán, Mg. Darwin Sandoval.
 Autor: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Observaciones:

Plato de encanto a la vista al momento de acompañar con sus guarniciones, pero de color, textura y sabor muy bueno. Se sugirió aumentar un poco más el picante que al momento de freír se redujo.

Gráfico 6: Encocado de Camarón - Condimento N°5



Fuente: Mg. Marlene Jaramillo, Mg. Jessica Guamán, Mg. Darwin Sandoval.

Autor: Byron Pacheco – Edgar Zhizhpon

Observaciones:

Los resultados de este plato se elevaron por lo alto, fue de encanto por el tribunal, sin ningún comentario por sugerir o recomendar. Todos sus parámetros estaban bien establecidos.

Conclusiones

Luego de haber culminado satisfactoriamente los condimentos realizados a partir de semillas y cascara de frutas y previamente aplicados a la gastronomía ecuatoriana, consideramos que esta propuesta permite a los gastrónomos pensar más allá de lo tradicional, es decir, saber que existe un sinfín de sabores, técnicas y métodos para crear algo diferente, de esta manera se puede llevar a mostrar nuestra gastronomía a otro punto de calidad.

Para crear un sabor nuevo o una experiencia más, tuvimos pruebas y errores dentro del proyecto, por ejemplo: dentro de las técnicas de utilización más frecuentes para la obtención de dichos condimentos fue el deshidratado en horno y al sol, molido y triturado, métodos fáciles y sobre todo más asequibles.

Con respecto a la elaboración de condimentos podemos destacar que los condimentos 1, 3, 5, 8, 9, 11, 12, 13, 16, 19, tienen el equilibrio de sabores, aroma y textura es la adecuada, ya que existe en cada uno de ellos algo sutil que resalta como por ejemplo ajo o picante de semillas respectivamente, de la misma manera nos sentimos satisfechos con el resultado de los aromas cítricos, por dicho producto como la cascara de naranja o mandarina y pepas de limón, también el jengibre destaca de cada condimento.

Por otra parte, creamos condimentos que consideramos que son difíciles de utilizar como por ejemplo el condimento 2, 7, 15 y 18, ya que existe un sabor o un aroma predominante, de esta manera se convierte en un condimento que se tiene que utilizar con mucho cuidado por sabores como las semillas de coriandro, comino, sal y picante que no siempre se puede utilizar para resaltar el sabor como cualquier otro condimento que tiene como objetivo principal.

Finalmente hubo condimentos no equilibrados con sabores ni aromas, por ejemplo: 6, 10, 14, 17 y 20, por la simple razón que hubo la combinación de productos muy fuertes en sabor como por ejemplo cardamomo, clavo de olor, pimienta de cayena y semillas de mostaza.

Podemos concluir con este proyecto que existe un sinfín de variedades y combinaciones de sabores, cada uno de estos condimentos elaborados a partir de cascara y semillas de frutas nos ayudan a resaltar nuestra gastronomía, o simplemente dar un sabor distintivo.

Recomendaciones

Para lograr provecho de los demás productos y obtener mejores resultados se debe tener en cuenta y conocer cada uno de los aromas y sabores que ofrece cada producto respectivamente. De esta manera la combinación de productos será más aceptable para el consumidor.

Pero existe excepciones ya que dentro de los condimentos difíciles de utilizar como por ejemplo el condimento 2, 7, 15 y 18, que se habló previamente, se recomienda que todo lo que está acompañado con clavo de olor, pepas de ají, semillas de limón y coriandro se mezcle o se elabore en cantidades muy bajas no pasando del 5% de preparación, por motivo que estos productos ofrecen sabores extremadamente fuertes.

También se recomienda que la combinación de cítricos con dulce y picante son sabores y aromas que no se podrán utilizar comúnmente exceptuando preparaciones puntuales.

Con respecto a sabores y aromas no equilibrados como, por ejemplo: el condimento: 6, 10, 14, 17 y 20, no se recomienda usar con productos suaves o dulces como por ejemplo cascara de zanahoria, cascara de pera, cascara de manzana entre otros, por motivo que los primeros son demasiado invasivos y no permite destacar los sabores ni aromas de los demás productos.

Finalmente se recomienda que cada condimento que posea sal, no sea superior más del 2%, por motivo que la sal es un potenciador de sabores, pero de la misma manera se podría transformar en un sabor invasor que puede saturar el sentido gustativo de las personas en la hora de la degustación y por ende no tener los resultados deseados.

Bibliografía

- Agencias. (2022, marzo 14). *Orégano: Propiedades, beneficios y valor nutricional*. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20211227/1946/oregano-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>
- Aguilar, E. (2020). *Apio—Información general*. <https://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/Presentacion-Apio.html>
- Andrade, M. de. (2015). *Definición de Perejil » Concepto en Definición ABC*. <https://www.definicionabc.com/general/perejil.php>
- Angulo, A. C. (2022, marzo 10). *Menta: Propiedades, Beneficios y para qué sirve esta planta • Farmacia Angulo*. <https://nutricionyfarmacia.es/blog/salud/bienestar/menta-propiedades-beneficios/>
- Asturizaga, A. S., Øllgaard, B., & Balslev, H. (2017). *021Frutoscomestibles*. 18.
- Bargues, G. (2021, octubre 21). *El comino: Para qué sirve, propiedades y beneficios*. <https://www.bonviveur.es/gastroteca/el-comino-especia-universal>
- Bembibre, C. (2009). *Condimento*. Definición ABC. <https://www.definicionabc.com/general/condimento.php>
- Bembibre, C. (2020). *Definición de Aceite » Concepto en Definición ABC*. <https://www.definicionabc.com/general/aceite.php>
- Berger, N. (2021). *Historia de la Deshidratación de Alimentos—Métodos—Ventajas | Naturarla*. <https://www.naturarla.es/la-deshidratacion-la-forma-mas-antigua-y-sana-de-conservacion/>
- Bernácer, R. (2013, enero 14). *Miel, ¿es tan beneficiosa como dicen?* <https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/dieta-equilibrada/la-miel-10220>
- Boletín, A. (s. f.). *CONDIMENTO - ¿Qué es condimento? - Significado, definición, traducción y sinónimos para condimento*. Recuperado 3 de mayo de 2022, de <https://boletinagrario.com/ap-6,condimento,984.html>

- Canal, C. (2021). *¿Por qué ingrediente sustituir la chalota en una receta si no tenemos?* canalcocina.es. <https://canalcocina.es/sabias-que/trucos-y-consejos/por-que-ingrediente-sustituir-la-chalota-en-una-receta-si-no-tenemos>
- canalSALUD. (2019, julio 1). El romero, propiedades y beneficios. *canalSALUD*. <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/naturopatia/romero-propiedades-beneficios/>
- Cánovas, A. (2020, agosto 3). *7 frutas que puedes comer con cáscara y cómo hacerlo*. El Universo. <https://www.eluniverso.com/larevista/2020/08/02/nota/7928304/7-frutas-que-puedes-comer-cascara-como-hacerlo>
- Decle, D. (2018, septiembre 25). *Propiedades de la cáscara de granada* [Text]. CocinaDelirante; Dania Decle. <https://www.cocinadelirante.com/bebida/propiedades-de-la-cascara-de-granada-roja>
- Dopporto, C. (2017, noviembre 5). Medios y Tipos de cocción. CLASIFICACIÓN DE LAS TÉCNICAS. *GastroNomía*. <http://gastronomiadecris.blogspot.com/2013/11/medios-y-tipos-de-coccion-clasificacion.html>
- Escalante, J. L. (2018a, noviembre 2). *Alimentos: Ají, sus propiedades, beneficios y valor nutricional*. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181102/452669986733/aji-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>
- Escalante, J. L. (2018b, diciembre 6). *Azúcar: Propiedades, beneficios y valor nutricional*. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181206/453381086953/alimentos-propiedades-valor-nutricional-beneficios-azucar.html>
- Escalante, J. L. (2018c, diciembre 19). *Alimentos: Propiedades, beneficios y valor nutricional Estragón*. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20181219/453614036738/estragon-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html>

Escalante, J. L. (2022, marzo 21). *Tomillo: Propiedades, beneficios y valor nutricional de esta especia*. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia->

[prima/20211228/237/tomillo-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html](https://www.lavanguardia.com/comer/materia-primaria/20211228/237/tomillo-propiedades-beneficios-valor-nutricional.html)

Eskola. (2020). *Sal en escamas—Gastronomía Vasca: Escuela de Hostelería Leioa*.

<https://www.gastronomiavasca.net/es/gastro/glossary/2150>

Espinosa, F. (2018a, enero 29). *El Poder del Consumidor*. El Poder del Consumidor.

<https://elpoderdelconsumidor.org/2018/01/poder-la-semilla-girasol/>

Espinosa, F. (2018b, julio 9). *El Poder del Consumidor*. El Poder del Consumidor.

<https://elpoderdelconsumidor.org/2018/07/el-poder-de-la-pepita-de-calabaza/>

Farré, J. (2020, agosto 3). *7 frutas que puedes comer con cáscara y cómo hacerlo*. El

Universo. <https://www.eluniverso.com/larevista/2020/08/02/nota/7928304/7-frutas-que-puedes-comer-cascara-como-hacerlo>

Fernández, S. (2020, mayo 22). ▷ Propiedades de la cáscara de limón | Cítricos Siscaret.

Naranjas al Día. <https://naranjasaldia.es/propiedades-de-la-cascara-de-limon/>

Fernández, S. (2021, mayo 19). *Siete cáscaras y pieles de alimentos que tiramos y son comestibles*. [alimente.elconfidencial.com](https://www.alimente.elconfidencial.com).

https://www.alimente.elconfidencial.com/consumo/2021-05-19/siete-cascaras-pieles-alimentos-son-comestibles_2150019/

Folgar, L. (2020). *Vinagre, sus propiedades, beneficios y valor nutricional*.

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia->

[prima/20181018/452405040322/alimentos-vinagre-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html](https://www.lavanguardia.com/comer/materia-primaria/20181018/452405040322/alimentos-vinagre-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html)

Funes, A. (2021, mayo 18). *Cómo aprovechar la cáscara de plátano antes de tirarla*. El

Español. https://www.lespanol.com/como/aprovechar-cascara-platano-usos-piel-banana-fruta-propiedades-beneficios/529447786_0.amp.html

García Mancha, P. (2016, septiembre 11). *El origen de las especias*. El Diario Montañes.

<https://www.eldiariomontanes.es/planes/201609/10/especias-favorecen-realzan-sabor-20160910000138-v.html>

Gastronomía y Cía. (2009, febrero 25). *Sal kosher*.

<https://gastronomiaycia.republica.com/2009/02/25/sal-kosher/>

Gottau, G. (2021, octubre 18). *Todo sobre la quinoa: Propiedades, beneficios y su uso en la*

cocina. Vitónica. <https://www.vitonica.com/alimentos/todo-quinoa-propiedades-beneficios-su-uso-cocina>

GREENPLANESHOP. (2017, marzo 6). *Cómo consumir chía y cuál es la cantidad diaria recomendada*. *Blog de Alimentación Ecológica*.

<https://www.greenplanetshop.com/blog/como-consumir-chia/>

Guarda, Á. de la. (2017). *Los beneficios de la semilla de manzana para la salud—El Blog*

Alternativo. <https://www.elblogalternativo.com/2017/08/30/los-beneficios-de-la-semilla-de-manzana-para-la-salud/>

Healthline. (2020, septiembre 3). *8 beneficios de consumir guayabas durante la pandemia*.

ClikiSalud.net | Fundación Carlos Slim. <https://www.clikisalud.net/8-beneficios-de-consumir-guayabas-durante-la-pandemia/>

Herrera, P. (2019, julio 24). *Comer semillas de melon* [Text]. *CocinaDelirante*;

Pamela.Herrera. <https://www.cocinadelirante.com/tips/comer-semillas-de-melon>

Herrera, P. (2021). *¿Qué pasa si trago semillas de mandarina?*

<https://www.cocinadelirante.com/tips/comi-semillas-de-mandarina-que-me-pasa>

Imagina, E. (2018, febrero 2). *El poder de las semillas de maracuyá*. *Radio Imagina*.

<https://www.radioimagina.cl/2015/02/el-poder-de-las-semillas-de-maracuya/>

La Garbancita Ecológica. (2014, diciembre 15). *Hinojo, medicina y alimento virtuoso*. *La*

Garbancita Ecológica. <https://lagarbancitaecologica.org/salud-y-alimentacion/aromatico-hinojo-medicina-y-alimento-virtuoso/>

- López, A. (2019, octubre 31). *Técnicas de cocina. Tipos de técnicas culinarias*. Recetas de rechupete. <https://www.recetasderechupete.com/tecnicas-de-cocina-tipos-de-tecnicas-culinarias/26537/>
- Market, F. (2020). ▷ *Qué es el achiote, a qué sabe, cómo se usa y el E-160b | Blog de Cocina Internacional*. <https://www.mercadoflotante.com/blog/que-es-el-achiote>
- Mchavarrías. (2017, noviembre 6). *Blanqueado de alimentos, qué es y para qué sirve | Consumer*. <https://www.consumer.es/alimentacion/blanqueado-de-alimentos-que-es-y-para-que-sirve.html>
- Media, I. (2020). *Puerro—Información general*. <https://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/Presentacion-Puerro.html>
- Media, I. (2022a). *Ajo—Información general*. <https://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/Presentacion-Ajo.html>
- Media, I. (2022b). *Cebolla—Información general*. <https://www.frutas-hortalizas.com/Hortalizas/Presentacion-Cebolla.html>
- Melara, J. (2021, octubre 3). *Cáscara de sandía: Conoce sus beneficios y cómo usarla en tu hogar*. <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/beneficios-de-la-cascara-de-sandia/>
- Mollejo, V. (2021a, octubre 8). *Sal Maldon o sal en escamas: ¿en qué se diferencia del resto de variedades?* [alimente.elconfidencial.com. https://www.alimente.elconfidencial.com/gastronomia-y-cocina/2021-10-08/sal-maldon-caracteristicas-beneficios_1959482/](https://www.alimente.elconfidencial.com/gastronomia-y-cocina/2021-10-08/sal-maldon-caracteristicas-beneficios_1959482/)
- Mollejo, V. (2021b, diciembre 14). *No siempre aciertas: Las frutas y verduras que debes pelar y las que no*. [alimente.elconfidencial.com. https://www.alimente.elconfidencial.com/consumo/2021-12-14/pelar-frutas-verduras_1591182/](https://www.alimente.elconfidencial.com/consumo/2021-12-14/pelar-frutas-verduras_1591182/)

- Monreal, Á. (2018, julio 10). *Sésamo: Propiedades y beneficios de una semilla interesante*. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-primaria/20180710/45782740193/sesamo-semillas-propiedades-beneficios-valor.html>
- Moya, A. (2021). *Pera: Todas las propiedades y los beneficios para la salud*. Cuerpamente. <https://www.cuerpamente.com/guia-alimentos/pera>
- Nabor, A. (2020, marzo 13). *Semillas de mostaza: Qué son, propiedades y beneficios*. El Universal. <https://www.eluniversal.com.mx/menu/semillas-de-mostaza-que-son-propiedades-y-beneficios>
- Nateras, K. (2020). *Bajar de peso, aliviar la gripe y 8 beneficios más de la hoja de guayaba*. <https://culturacolectiva.com/estilo-de-vida/beneficios-de-la-hoja-de-guayaba/>
- Nutrition, C. for F. S. and A. (2022). *La Irradiación de alimentos: Lo que usted debe saber*. FDA. <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/la-irradiacion-de-alimentos-lo-que-usted-debe-saber>
- Ortega, E. (2020, octubre 12). *Increíbles beneficios del té de cáscara de mandarina para nuestra salud*. *Noticias sobre discapacidad, salud y bienestar*. <https://www.tododisca.com/increibles-efectos-del-te-de-cascara-de-mandarina-para-nuestra-salud/>
- Pascual, F. (2016, mayo 25). *El cilantro, usos y propiedades de las semillas*. *Bio Eco Actual*. <https://www.bioecoactual.com/2016/05/25/el-cilantro-usos-y-propiedades-de-las-semillas-por-fidel-pascual/>
- Penelo, L. (2018, octubre 1). *Alimentos: Semillas de amapola, conoce sus beneficios, propiedades y valor nutricional*. La Vanguardia. <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-primaria/20181001/452056539766/semillas-amapola-beneficios-propiedades-valor-nutricional.html>
- Peña, J. (2019). *La Pimienta—Reina de las especias—Amantesdelacocina*. <https://amantesdelacocina.com/cocina/2011/02/la-pimienta-reina-de-las-especias/>

Puga, J. M. (2020). *Los diferentes tipos de sal que existen y su uso en cocina | El Comercio*.

<https://www.elcomercio.es/gastronomia/despensa/diferentes-tipos-existen-20200731104225-nt.html?ref=https:%2F%2Fwww.elcomercio.es%2Fgastronomia%2Fdespensa%2Fdiferentes-tipos-existen-20200731104225-nt.html>

Reis, M. (2022, marzo 17). *Albahaca: Para qué sirve, cómo consumirla y contraindicaciones*.

Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/para-que-sirve-la-albahaca/>

Room, S. (2021, febrero 1). *Curry: Qué es, origen y propiedades*. Oriental Market.

<https://www.orientalmarket.es/curry/>

Sánchez, A. (2020, agosto 22). *Higo, propiedades y beneficios de la fruta de los filósofos*.

Fruta Pasión. <https://frutapasion.es/higo-propiedades-y-beneficios-de-la-fruta-de-los-filosofos/>

Sánchez, M. (2020, abril 13). *Beneficios y propiedades de la cúrcuma*.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2016/03/21/beneficios-propiedades-curcuma-111687.html>

Sandoval, M., Lazarte, K., & Arnao, I. (2018). Hepatoprotección antioxidante de la cáscara y semilla de *Vitis vinifera* L. (uva). *Anales de la Facultad de Medicina*, 69(4), 250-259.

Segura, C. A. (2020, junio 23). *La guía definitiva para saber usar cada tipo de sal*.

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20200623/7217/guia-definitiva-tipos-sal.html>

Solar, G. (2018). *Cocina solar*. *Cocina Solar*. [https://gastronomiasolar.com/deshidratar-](https://gastronomiasolar.com/deshidratar-frutas-alimentos/)

[frutas-alimentos/](https://gastronomiasolar.com/deshidratar-frutas-alimentos/)

Solórzano, K. (2019). *Tuna: La fruta que aparece en la bandera mexicana – Koko Mexico*.

<http://kokomexico.com/es/tuna-la-fruta-que-aparece-en-la-bandera-mexicana>

Técnica. (2020a). *Moler—Técnicas*. <https://www.guiadelacocina.com/tecnicas/m/moler.html>

Técnica. (2020b). *Tostar—Técnicas*. <https://www.guiadelacocina.com/tecnicas/t/tostar.html>

Teixé, J. (2021). *Hinojo: Propiedades, beneficios y remedios naturales*. Cuerpamente.

<https://www.cuerpamente.com/guia-plantas/hinojo>

- Tenara. (2017). *Historia de las Especies*. Terana. <https://www.terana.com/historia-de-las-especies>
- Terranostra. (2020). *PEPA DE SAMBO SIN TOSTAR | Terra Nostra*.
<https://terranostragranel.com/producto/pepa-de-sambo-sin-tostar/>
- Trasobares, Ma. J. (1999). *El Libro de las Especies: Sabor, Color Y Exotismo Para Dar UN Toque De Originalidad a LA Cocina Vegetariana* (Núria Ribas). Penguin Random House Grupo USA, 1999.
- Vaca, W. (2022, marzo 29). Cáscara de piña: Prepárala en un delicioso y nutritivo té. *Cocina Fácil*. <https://www.cocinafacil.com.mx/salud-y-nutricion/9-beneficios-de-tomar-te-de-cascara-de-pina/>
- Velsid, A. (2018a). *La Papaya*. <https://gastronomiaycia.republica.com/2008/04/04/la-papaya/>
- Velsid, A. (2018b, julio 28). *Anís estrellado | Gastronomía & Cía*.
<https://gastronomiaycia.republica.com/2008/08/28/anis-estrellado/>
- Vera, G. (2020). *La cáscara de mango y sus importantes beneficios—Cocina y Vino*.
<https://www.cocinayvino.com/vida-saludable/alimentacion-salud/la-cascara-de-mango-beneficios/>
- Via, A. (2022). *Todos los tipos de sal: Características y usos que desconocía*. Tumn.
<https://www.tumn.it/es/blog/todos-los-tipos-de-sal-caracteristicas-y-usos-que-desconocia>
- Viedma, G. (2020). *Transformación de la cáscara de la granada en un eficiente bioplástico con antioxidantes*. <https://www.pucv.cl>.
<https://www.pucv.cl/pucv/noticias/destacadas/transformacion-de-la-cascara-de-la-granada-en-un-eficiente-bioplastico>
- Vital, C. (2019, septiembre 3). *Beneficios de las semillas de melón | Cocina Vital*.
<https://www.cocinavital.mx/blog-de-cocina/tips-de-salud/beneficios-las-semillas-melon/2018/04/>

Zambrano, E. (2018). *La Salvia, su uso en la cocina*.

<https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/la-salvia-su-uso-en-la-cocina>

Zeratsky, K. (2021, julio 29). *¿Por qué comprar semillas de lino molidas?* Mayo Clinic.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/expert-answers/flaxseed/faq-20058354>

1. Título del Proyecto de Intervención

Elaboración de condimentos con base en semillas y cáscaras de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos.

2. NOMBRE DEL ESTUDIANTE Y CORREO ELECTRÓNICO

Byron Alejandro Pacheco Campoverde (byron.pacheco@ucuenca.edu.ec)

Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo (edgar.zhizhpon@ucuenca.edu.ec)

3. Resumen del Proyecto de Intervención

Este proyecto propone el desarrollo de condimentos con base en semillas y cáscaras de frutas para la aplicación en platos tradicionales del Ecuador.

El trabajo partirá con un levantamiento de información bibliográfica, con el objetivo de conocer de manera más profunda sobre semillas y cáscaras de frutas orgánicas seleccionadas previas a su utilización. Dentro del levantamiento bibliográfico planificado, se analizará los nuevos términos científicos para tener una mejor claridad y eficacia dentro del proyecto para su comprensión .

Se investigará sobre las características de las semillas y cáscaras de fruta seleccionadas y establecerá respectivamente las características generales y organolépticas para conocer sus beneficios y propiedades.

De la misma manera se obtendrá información acerca de la cocina ecuatoriana, técnicas gastronómicas que ayuden a la elaboración de cada uno de los condimentos y combinación de las mismas.

Finalmente se procederá a aplicar los condimentos obtenidos en platos tradicionales Ecuatorianos luego de pruebas sensoriales con el objetivo de reutilizar las cáscaras y semillas, además de intensificar e implementar un sabor nuevo, dar aroma, color, entre otros a la gastronomía Ecuatoriana.

4. Planteamiento del Proyecto de Intervención

En la ciudad de Cuenca la disponibilidad de variedades de condimentos es muy amplia pero se desconoce el uso de condimentos elaborados a partir de semillas y cáscaras de frutas, la mayoría de personas están acostumbradas a "condimentos con sabores artificiales que tiene como consecuencia a largo plazo causar diferentes daños a la salud". (Animalgourmet, 2019) . Actualmente en la ciudad de Cuenca se desconoce el número de establecimientos que usan una opción diferente de condimentar sus preparaciones; por lo tanto se cuestiona que posiblemente existe un déficit de conocimiento por parte de la población sobre su consumo y beneficios.

Adicionalmente según datos de la ONU a nivel mundial "existen un 25% de la comida que se desperdicia" (Getty, 2019); en las cuales existen residuos de diferentes cáscaras de frutas y semillas.

El propósito es generar unos condimentos agradables al consumidor aprovechando principalmente sus sabores y propiedades de diferentes semillas y cáscaras de frutas manteniendo todas las cualidades organolépticas y nutricionales agregando un sabor nuevo a platos tradicionales ecuatorianos.

5. Revisión bibliográfica

En el artículo del ministerio de Turismo nos indica que la gastronomía ecuatoriana se ha visto enriquecida por la pluriculturalidad (indígenas y

Europeos), la diversidad de climas así como la variedad de especias y productos que existen en el país.

Según Rebecca Adventure Travel, 2019, Indica que la gastronomía del Ecuador se caracteriza por su forma variada de preparar las comidas y bebidas. Dentro de la Comida Típica o Tradicional podemos encontrar: arroz, huevo, papas, aguacate, carne de res y cerdo, etc. Debido a que el Ecuador consta de una amplia línea costera en donde los productos marinos son abundantes, por otro lado la zona tropical del Ecuador es muy rica en sus distintas variedades de frutas como son: naranjilla, guanábana, granadilla, pitahaya, entre otros. Todos estos productos son distribuidos entre las distintas regiones de Ecuador por lo que le convierte en un país con una amplia gastronomía llena de sabores.

Ante la amplia gastronomía del Ecuador uno de sus principales ingredientes son los condimentos, que desde la antigüedad según Oxfam Intermon se utiliza en la cocina por sus propiedades conservantes, terapéuticas, aromatizantes y por el sabor que aportan a los platos, los condimentos parten de ciertas raíces, cortezas o semillas que se utilizan enteras, machacadas o molidas en la que se incluyen ingredientes naturales como la sal, ácido cítrico, nueces, pimientas, etc.

A consecuencia de la ubicación geográfica que posee el Ecuador, en el territorio nacional se cuenta con la presencia de microclimas, lo cual trae una gran variedad de frutas, incluso aquellas consideradas como no tradicionales que resultan muy atractivas tanto para el consumo como para la exportación. En relación al consumo de las frutas hay que señalar que resulta recomendable la presencia de estas en el menú diario de las personas, y acorde a opiniones emanadas de expertos en el tema alimenticio, su consumo promedio adecuado debe ser de aproximadamente 5 raciones por día según la Organización Mundial de la Salud (OMS).

En relación a esto, existen desperdicios de cáscaras de frutas la cual es la capa protectora en su mayoría, llenas de fibras, que aportan muchos nutrientes beneficiosos para la salud conteniendo triterpenoides y salvestrol, resveratrol, beta-carotenos, potasio, fósforo, calcio, hierro, azufre, vitaminas C, A, que combaten diversos tipos de cáncer, previene el envejecimiento prematuro, antioxidantes, estreñimiento, se puede aprovechar de diferentes formas como realizando, postres, aromáticas, batidos y condimentos por otro lado están las semillas que su uso en la cocina permite añadir a las recetas texturas, consistencia y color, haciéndolas más atractivas al gusto y a la vista, como su

origen es 100% vegetal se puede usar semillas para cocinar en polvo o deshidratadas, igual que las cáscaras estas aportan "fibra que contribuye a la salud intestinal y a prevenir enfermedades crónicas, así como también, es destacable su contenido en grasas saludables y en minerales que el cuerpo necesita" (Gottau, 2011).

6. Objetivos, Metas, transferencia de Resultados e Impactos

Objetivo general

Elaborar condimentos con base en semillas y cáscaras de frutas para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos.

Objetivos específicos

- Determinar las semillas y cáscaras de frutas aplicables a condimentos.
- Establecer las características generales y organolépticas de los condimentos obtenidos de la mezcla de semillas y cáscaras de fruta seleccionadas.
- Aplicar los condimentos obtenidos en platos tradicionales ecuatorianos:

6.1 Metas

Presentar un recetario de condimentos con base en cáscaras y semillas de frutas aplicables a la gastronomía Ecuatoriana.

6.2 Transferencias de resultados

- Mediante un recetario se dará a conocer a los estudiantes de la carrera de gastronomía de la Universidad de Cuenca.
- Esta información estará disponible en la biblioteca central de la Universidad de Cuenca, Juan Bautista Vasquez.

6.3 Impactos

Con el presente proyecto se busca un impacto social al impulsar el uso de semillas y cáscaras de frutas como condimentos que posiblemente en la mayoría de veces son desperdiciadas.

Se busca innovar con nuevos sabores, aromas y colores combinando diferentes tipos de semillas y cáscaras de frutas que sean aplicables a la Gastronomía Ecuatoriana.

7. Técnicas de Trabajo

Para llegar a elaborar condimentos con características diferentes y aplicables, basados en semillas y cáscaras de fruta se utilizarán diferentes técnicas gastronómicas como deshidratación, uso de molcajete, tostado, molido, entre otros.

Para llegar a determinar las principales características y propiedades de las semillas, se realizará una revisión bibliográfica donde se obtendrá información relevante para el estudio del tema.

Se utilizará una metodología cualitativa, realizando una investigación detallada que nos ayuda a conocer de manera más clara y precisa las características organolépticas que contiene las semillas y cáscaras de frutas. Luego se emplea una metodología cuantitativa, realizando una prueba piloto a un grupo determinado de 15 personas que tiene como objetivo determinar los puntos de vista, grado de aceptación del consumo y preferencias de condimentos a base de semillas y cáscaras, de esta manera establecer los condimentos finales para la aplicación.

8. Bibliografía

Armendaris, M. (2016). *Especias, un elixir de la cocina local*. Ecuador. Recuperado el 23 de marzo del 2021. <https://www.eluniverso.com/vida-estilo/2015/04/04/nota/4732466/especias-elixir-cocina-local/#:~:text=Mauricio%20Armendaris%2C%20directivo%20de%20la,ajo%20y%20aj%C3%AD%2C%20entre%20otras.>

Cocina Casera. (2018). *Comida y platos típicos del Ecuador*. Recuperado el 25 de Febrero de 2021. <https://cocina-casera.com/comida-platos-tipicos-ecuador/#:~:text=Comida%20y%20platos%20t%C3%ADpicos%20de%20Ecuador,-%C2%BF&text=El%20Cuy%20asado%2C%20las%20empanadas,vecinos%20como%20Per%C3%BA%20o%20Colombia.>

Condor, Choque, Miranda. (2018). *Reutilización del desperdicio de frutas para el aprovechamiento en nuevas fibras*. Perú. Recuperado el 25 de febrero del 2021. https://www.researchgate.net/publication/322677752_REUTILIZACION_DEL_DESPERDICIO_DE_FRUTAS_PARA_EL_APROVECHAMIENTO_EN_NUEVAS_FIBRAS

Fernández, S. (2020). *Siete cáscaras y pieles de alimentos que tiramos y son comestibles*. Recuperado el 15 de Marzo de 2021. https://www.alimente.elconfidencial.com/consumo/2020-07-06/siete-cascaras-pieles-alimentos-son-comestibles_2150019/

Gottau, G. (2018). *La semilla con más proteínas*. España. Recuperado el 25 de febrero del 2021. <https://www.vitonica.com/proteinas/las-semillas-con-mas-proteinas?fbclid=IwAR1xiUFxp60Fot0lsqfiiDFrbnDEtvfIJ9ApYFalb48GqF9-c0ugWoVLzgg>

Greciffenstein, A. (1998). *Breves normas de control de calidad de granos almacenados*. Documento de Campo N° 11. Recuperado el 15 de Marzo

de 2021. <https://coin.fao.org/coin-static/cms/media/20/13950919933370/c11.pdf>

Infobae. (2017). *7 Semillas superpoderosas para incorporar a la alimentación cotidiana*. Recuperado el 14 de marzo de 2021. <https://www.infobae.com/tendencias/nutriglam/2017/09/23/7-semillas-superpoderosas-para-incorporar-a-la-alimentacion-cotidiana/>

Intermón, O. (s.f). *Espicias y condimentos: un tesoro de nuestra cocina*. Recuperado el 15 de Marzo de 2021. <https://blog.oxfamintermon.org/especias-y-condimentos-un-tesoro-de-nuestra-cocina/>

López, S. (s.f). *8 Semillas fáciles de usar y que cuidan tu salud*. Cocina Sana. Recuperado el 15 de Marzo de 2021. https://www.sabervivirtv.com/nutricion/que-semillas-comer-como-usar-cocina_1477

Ministerio de Turismo. *La gastronomía ecuatoriana al alcance de todos*. Ecuador. Recuperado el 06 de marzo del 2021. <https://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-al-alcance-de-todos/>

Montenegro, E. (2016). *Cocina tradicional ecuatoriana*. Ecuador. Recuperado el 23 de marzo del 2021. <https://repositorio.usfq.edu.ec/bitstream/23000/5933/1/129102.pdf>

Plaza, C. (2017). *Clasificación de Condimentos*. Ciencias Culinarias. Recuperado el 15 de Marzo de 2019. <https://cienciasculinarias.blogspot.com/2011/09/clasificacion-de-condimentos.html>

Rebecca Adventure Travel. (2019). *Gastronomía del Ecuador*. Recuperado el 06 de marzo del 2021. <https://www.rebeccaadventuretravel.com/gastronomia-del-ecuador/?lang=es#:~:text=La%20gastronom%C3%ADa%20del%20Ecuador%2C%20se,de%20preparar%20comidas%20y%20bebidas.&text=D>

entro%20de%20la%20%E2%80%9Ccomida%20t%C3%ADpica,los%20 productos%20marinos%20son%20abundantes

Rodriguez, J. (2015). *Efectos que causan el uso de condimentos artificiales a la salud*. Recuperado el 25 de Febrero de 2021. <https://prezi.com/1nxi01my7nur/efectos-que-causa-el-uso-de-condimentos-artificiales-a-la-s/#:~:text=Los%20condimentos%20artificiales%20son%20todos,de%20aditivos%20qu%C3%ADmicos%20y%20conservantes.>

Tapia, Alex. (2018). *Desarrollo de un condimento a base de vegetales deshidratados y especias bajo en sodio, utilizando cloruro de potasio como sustituto de sal*. Quito. Recuperado el 15 de marzo del 2021. <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/14431/1/T-UCE-0008-QA009-2018.pdf>

Trattoria. (2017). *15 Condimentos infaltables en tu cocina*. Recuperado el 15 de Marzo de 2021. <http://www.trattoria.cl/15-condimentos-infaltables-en-tu-cocina/>

Unknown. (2013). *Hierbas y especias del Ecuador*. Ecuador. Recuperado el 28 de Febrero del 2021. <https://ec.emedemujer.com/cocina/especias-ecuatorianas-para-realzar-el-aroma-de-las-comidas/>

Vargas y Vargas, María de Lourdes, et all. (2019). *Aprovechamiento de cáscaras de frutas: análisis nutricional y compuestos bioactivos*. México. Recuperado el 25 de Febrero del 2021. <file:///C:/Users/C.R./Downloads/Dialnet-AprovechamientoDeCascarasDeFrutas-7069669.pdf>

Villapol, L. (2019). *Especias y Semillas: Conózcalas y para qué sirve*. Recuperado el 25 de Febrero de 2021. <https://www.cocinayvino.com/en-la-cocina/especiales/especias-y-semillas-conozca-uso/#:~:text=Puede%20contener%20cualquiera%20de%20estos,de%20curry%2C%20ajo%20y%20jengibre.>

Vargas, M. (2019). *Aprovechamiento de cáscaras de frutas: análisis nutricionales y compuestos bioactivos*. México. Recuperado el 23 de marzo del 2021. file:///C:/Users/C.R/Downloads/Dialnet-AprovechamientoDeCascarasDeFrutas-7069669%20(3).pdf

9. Talento humano

Recursos	Dedicación	Valor Total \$
Director	1 hora semanal/ 6 meses	\$ 300
Estudiantes	10 Horas semanales/ 6 meses por cada Estudiante	\$ 1200
Total	.	\$ 1500

10. Recursos materiales

Cantidad	Rúbrica	Valores
2 Planes	Internet	\$50.00
1 und	computadora	\$500.00

4 und	Esferos	\$2.00
	Transporte (Bus) (Moto)	\$25.00
200 und	Fotocopias	\$6.00
200 und	Impresiones	\$10.00
2 und	Cuaderno universitario	\$3.00
3 und	Carpetas	\$1.50
5 und	Moldes	\$5.00
1 und	balanza	\$13.00
1 und	horno	\$200.00
c/n	utensilios de cocina	\$182.00
Total		\$997.50

11. Cronograma de Actividades

Actividad	1	2	3	4	5	6
-----------	---	---	---	---	---	---

1. Recolección y organización de la información sobre semillas y cáscaras de frutas aplicables a la gastronomía Ecuatoriana.	x	x				
2. Discusión y análisis de la información obtenida sobre las semillas y cáscaras de frutas aplicables a la gastronomía Ecuatoriana.		x				
3. Análisis de pruebas sensoriales a un grupo de personas para determinar los condimentos aplicables.			x			
4. Redacción del trabajo	x	x	x	x		
5. Trabajo práctico: Elaboración de condimentos y Aplicación en platos ecuatorianos				x	x	
6. Elaboración de un recetario					x	
7. Revisión del tutor	x	x	x	x	x	x
8. Revisión final					x	x

12. Presupuesto

Concepto	Aporte del	Otros Aportes	Valor Total \$
----------	------------	---------------	----------------

	Estudiante \$	\$	
Talento humano Investigadores Tutor	\$1200.00	\$300.00	\$ 1500.00
Gastos de Movilización Transporte Subsistencias Alojamiento	\$25.00 \$50.00 -		\$75
Gastos de la investigación Insumos Material de escritorio Copias Impresiones Bibliografía Internet	\$ 97.50		\$97.50
Equipos, laboratorios y maquinaria Laboratorios Computador y accesorios Máquinas Utensilios	\$ 900.00		\$900.00
Otros			
Total			\$2572.50

13. Esquema

Índice

Abstract

Agradecimientos.

Dedicatoria.

Introducción.

Capítulo 1: Semillas y cáscaras de frutas aplicables a ser condimentos.

1.1 Condimentos.

1.1.1 Definición de Condimentos.

1.1.2 Clasificación

1.1.2.1 Salinos

1.1.2.2 Dulces

1.1.2.3 Ácidos

1.1.2.4 Grasos

1.1.2.5 Hortalizas

1.1.2.6 Hierbas Aromaticas

1.1.2.7 Especias

1.2 Semillas aptas para el consumo humano.

1.3 Cáscaras aptas para el consumo humano.

Capítulo 2: Características generales y organolépticas de los condimentos obtenidos de la mezcla de semillas y cáscaras de frutas seleccionadas

2.1 Técnicas Culinarias

2.2 Elaboración de condimentos

2.2.1 Condimento 1: Semillas de Hinojo, cáscara de piña, curcuma, pimienta negra.

2.2.2 Condimento 2: Semillas de Aji, sal de himalaya, paprika, cáscara de manzana.

2.2.3 Condimento 3: Semillas de Maracuyá, sal, ajo, cáscara de babaco.

2.2.4 Condimento 4: Semillas de coriandro, cáscara de zanahoria, pimienta, comino.

2.2.5 Condimento 5: Semillas de calabaza, sal, cebolla, lima, laurel, cáscara de pera.

2.2.6 Condimento 6: Cáscara de naranja, tomillo, clavo de olor, semilla de mostaza.

2.2.7 Condimento 7: Cáscara de granada, pimienta negra, semillas de coriandro, limón.

2.2.8 Condimento 8: Cáscara de mango, curcuma, sal, pimienta, semillas de girasol.

2.2.9 Condimento 9: cáscara de manzana, cebolla, ajo, romero, semillas de zambo.

2.2.10 Condimento 10: Cáscara de guayaba, canela, clavo de olor, pimienta dulce, semillas de mandarina.

2.2.11 Condimento 11 (salprietá) : Semillas de maracuyá, cáscara de manzana, maíz tostado, comino, pimienta, semillas de hinojo, semillas de achiote, cilantro, sal.

2.2.12 Condimento 12 (Garam Masala): Semilla de Coriandro, comino, anís estrellado, canela, cáscara de mandarina, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, laurel, semilla de ajonjolí , ajo, cebolla, paprika, cáscara de guineo, semilla de hinojo, semillas de papaya.

2.2.13 Condimento 13: Semillas de ají, cáscara de limón, cebolla, pimienta, semillas de tomate, semillas de coriandro, sal.

2.2.14 Condimento 14: Semillas de pimienta, cáscara de lima, sal, pimienta, cayena, semillas de melón.

2.2.15 Condimento 15: Semillas de pitahaya, cáscara de guayaba, semillas de jalapeño, sal, azúcar.

2.2.16 Condimento 16: Cáscara de higo, pimienta dulce, canela, semilla de linaza, sal.

2.2.17 Condimento 17: Cascara de taxo, semillas de limón, sal, cúrcuma, jengibre.

2.2.18 Condimento 18: Semillas de tuna, pimienta blanca, estragón, cardamomo, cáscara de orito.

2.2.19 Condimento 19: Semillas de maíz, comino, pimienta roja, cáscara de durazno, zanahoria, albahaca.

2.2.20 Condimento 20: cáscaras de naranjilla, cebolla, semillas de chia, pimienta, ají rocoto, sal marina.

2.3 Características organolépticas de la mezcla realizada de semillas y cáscaras.

Capítulo 3: Aplicación de condimentos con base de semillas y cáscaras de frutas en recetas Ecuatorianas.

3.1 Gastronomía Ecuatoriana

3.2 Fichas Estándar

3.2.1 Bollo de camarón - Condimento 17: Cascara de taxo, semillas de limón, sal, cúrcuma, jengibre.

3.2.2 Corviche - Condimento 6: Cascara de naranja, tomillo, clavo de olor, semilla de mostaza.

3.2.3 Sango de pescado - Condimento 13: Semillas de aji, cáscara de limón, cebolla, pimienta, semillas de tomate, semillas de coriandro, sal.

3.2.4 Encocado de camarón - Condimento 2: Semillas de Aji, sal de himalaya, paprika, cáscara de manzana.

3.2.5 Tigrillo - Condimento 4: Semillas de coriandro, cáscara de zanahoria, pimienta, comino.

3.2.6 Locro de papa - Condimento 15: Semillas de pitahaya, cáscara de guayaba, semillas de jalapeño, sal, azúcar.

3.2.7 Hornado - Condimento 18: Semillas de tuna, pimienta blanca, estragón, cardamomo, cáscara de orito.

3.2.8 Cuy Asado - Condimento 9: cascara de manzana, cebolla, ajo, romero, semillas de zambo.

3.2.9 Estofado de pollo - Condimento 20: cáscaras de naranjilla, cebolla, semillas de chía, pimienta, aji rocoto, sal marina.

3.2.10 Trucha - Condimento 11 (salprietá) : Semillas de maracuyá, cáscara de manzana, maíz tostado, comino, pimienta, semillas de hinojo, semillas de achiote, cilantro, sal.

3.2.11 Ayampaco - Condimento 3: Semillas de Maracuyá, sal, ajo, cáscara de babaco.

3.2.12 Ancas de rana - Condimento 8: Cáscara de mango, cúrcuma, sal, pimienta, semillas de girasol.

3.2.13 Pinchos mayonesa - Condimento 14: Semillas de pimienta, cáscara de lima, sal, pimienta, cayena, semillas de melón.

3.2.14 Guatita - Condimento 1: Semillas de Hinojo, cáscara de piña, curcuma, pimienta negra.

3.2.15 Seco de Chivo - Condimento 5: Semillas de calabaza, sal, cebolla, azúcar morena, laurel, cáscara de pera.

3.2.16 Caldo de bolas - Condimento 7: Cáscara de granada, pimienta negra, semillas de coriandro, limón.

3.2.17 Cazuela de pescado - Condimento 16: Cáscara de higo, pimienta dulce, canela, semilla de linaza, sal.

3.2.18 Seco de pato - Condimento 12 (Garam Masala): Semilla de Coriandro, comino, anís estrellado, canela, cáscara de mandarina, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, laurel, semilla de ajonjolí, ajo, cebolla, paprika, cáscara de guineo, semilla de hinojo, semillas de papaya.

3.2.19 Caldo de gallina criolla - Condimento 10: Cáscara de guayaba, canela, clavo de olor, pimienta dulce, semillas de mandarina.

3.2.20 Arroz marinero - Condimento 19: Semillas de maíz, comino, pimiento rojo, cáscara de durazno, zanahoria, albahaca

3.3 Análisis Sensorial

Conclusión

Anexos

Anexo 2: Fichas Degustación



UNIVERSIDAD DE CUENCA
 FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
 CARRERA DE GASTRONOMÍA
 VALIDACIÓN DE PLATOS
 Proyecto de Intervención

"Elaboración de condimentos en base de semillas y cascaras de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos"

Autores del Proyecto: Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Nombre del plato: Locro de Papa – Condimento 7

Descripción: El Locro de Papa es un plato emblemático de la sierra Ecuatoriana, de consistencia espesa que contiene: papa, cebolla, leche, queso, aguacate y entre otros ingredientes, se acompaña con nuestro condimento N° 7 que consiste de la cáscara de granada secada al sol y procesada con pimienta negra y semillas de coriandro aromatizado con limón.

Nombre del evaluador: Jhoska Gumbán B

Fecha: 24-06-2022

Las presentes fichas de validación tienen como finalidad evaluar la calidad de los platos y condimentos presentados, siendo 1 la calificación más baja y 5 siendo la calificación más alta.

Aspectos Generales:

PARÁMETROS	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente
Olor					✓
Color					✓
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y Recomendaciones:

Excelente presentación, sabores y el condimento va muy bien con la sopa (locro)



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
VALIDACIÓN DE PLATOS
Proyecto de Intervención

“Elaboración de condimentos en base de semillas y cascara de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos”

Autores del Proyecto: Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Nombre del plato: **Corviche – Condimento 9**

Descripción: El corviche es un plato montubio elaborado a partir de plátano verde, especias y maní, relleno de pescado mezclado con nuestro condimento N°9 elaborado con cáscara de manzana, cebolla y ajo deshidratados y mezclados con romero y semillas de zambo picado.

Nombre del evaluador: Jessica Guaman

Fecha: 23-06-2022

Las presentes fichas de validación tienen como finalidad evaluar la calidad de los platos y condimentos presentados, siendo 1 la calificación más baja y 5 siendo la calificación más alta.

Aspectos Generales:

PARÁMETROS	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente
Olor					✓
Color					✓
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y Recomendaciones:

Solo sugiero reducir un poco el romero porque es invasivo y no se sienteu los otros sabores



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
VALIDACIÓN DE PLATOS
Proyecto de Intervención

“Elaboración de condimentos en base de semillas y cascara de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos”

Autores del Proyecto: Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Nombre del plato: Trucha – Condimento 11

Descripción: Plato típico de las zonas frías de la sierra, elaborado a partir de trucha a la plancha acompañando con arroz moro y ensalada fresca con salsa de nuestro condimento N°11 elaborado a base de semillas de maracuyá, semillas de hinojo, maíz y amaranto previamente tostados y mezclados con comino, sal, cilantro, semillas de achiote y cáscara de manzana deshidratadas y procesadas.

Nombre del evaluador: Jessica Guancio

Fecha: 24-06-2022

Las presentes fichas de validación tienen como finalidad evaluar la calidad de los platos y condimentos presentados, siendo 1 la calificación más baja y 5 siendo la calificación más alta.

Aspectos Generales:

PARÁMETROS	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente
Olor					✓
Color					✓
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y Recomendaciones:

Sugiero garniciones más neutras para sentir más el condimento.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
VALIDACIÓN DE PLATOS
Proyecto de Intervención

“Elaboración de condimentos en base de semillas y cascaras de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos”

Autores del Proyecto: Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Nombre del plato: Ancas de Rana – Condimento 13

Descripción: Plato tradicional del oriente ecuatoriano elaborado a partir de ancas de rana sazonadas con un rub del condimento N°13 elaborado a partir de extracción de las semillas de ají, semillas de tomate y semillas de coriandro, secadas y tostadas, mezcladas con sal, pimienta, cebolla y cáscaras de limón deshidratadas y procesadas acompañada con ensalada.

Nombre del evaluador:..... Jessica Guaman

Fecha:..... 24-06-202

Las presentes fichas de validación tienen como finalidad evaluar la calidad de los platos y condimentos presentados, siendo 1 la calificación más baja y 5 siendo la calificación más alta.

Aspectos Generales:

PARÁMETROS	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente
Olor					✓
Color					✓
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y Recomendaciones:

..... Buena combinación de guarniciones. El condimento
 no pica en absoluto. Salsa está muy espesa.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
 FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
 CARRERA DE GASTRONOMÍA
 VALIDACIÓN DE PLATOS
 Proyecto de Intervención

"Elaboración de condimentos en base de semillas y cascaras de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos"

Autores del Proyecto: Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Nombre del plato: Hornado – Condimento 12

Descripción: Plato típico elaborado a partir de carne de cerdo sazonada con nuestro condimento N°12 elaborado a partir de la semilla de coriandro previamente tostadas con comino, anís estrellado, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, semilla de ajonjolí, semilla de hinojo, semillas de papaya deshidratada y aromatizadas con canela, cáscara de mandarina deshidratada y laurel, finalmente pigmentada con paprika y mezclada con ajo, cebolla perla, cáscara de guineo deshidratado y procesado, acompañadas de mote pillo, yapingacho, encebollado y aguacate.

Nombre del evaluador: Josica Guaman

Fecha: 24-06-2022

Las presentes fichas de validación tienen como finalidad evaluar la calidad de los platos y condimentos presentados, siendo 1 la calificación más baja y 5 siendo la calificación más alta.

Aspectos Generales:

PARÁMETROS	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente
Olor					✓
Color					✓
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y Recomendaciones:

Buena combinación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
VALIDACIÓN DE PLATOS
Proyecto de Intervención

“Elaboración de condimentos en base de semillas y cascara de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos”

Autores del Proyecto: Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Nombre del plato: Encocado de camarón – Condimento 5

Descripción: Plato tradicional de la provincia de Esmeraldas, elaborado a base coco y camarón acompañado con cebolla curtida, cremoso de aguacate, crocante de verde y nuestro condimento N°5 elaborado a partir de la extracción de las semillas de calabaza secadas y tostadas, sal, hojas de laurel secas, cebolla paiteña y cáscaras de pera deshidratadas y procesadas y aromatizadas con lima.

Nombre del evaluador:..... *Jessica Guaman*

Fecha:..... *24-06-2022*

Las presentes fichas de validación tienen como finalidad evaluar la calidad de los platos y condimentos presentados, siendo 1 la calificación más baja y 5 siendo la calificación más alta.

Aspectos Generales:

PARÁMETROS	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente
Olor					/
Color					/
Textura					/
Sabor					/
Presentación					/

Observaciones y Recomendaciones:

..... *Excelente*

.....



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
VALIDACIÓN DE PLATOS
Proyecto de Intervención

“Elaboración de condimentos en base de semillas y cascaras de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos”

Autores del Proyecto: Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Nombre del plato: Locro de Papa – Condimento 7

Descripción: El Locro de Papa es un plato emblemático de la sierra Ecuatoriana, de consistencia espesa que contiene: papa, cebolla, leche, queso, aguacate y entre otros ingredientes, se acompaña con nuestro condimento N° 7 que consiste de la cáscara de granada secada al sol y procesada con pimienta negra y semillas de coriandro aromatizado con limón.

Nombre del evaluador: *Daniela Salgado*

Fecha: *24/VI*

Las presentes fichas de validación tienen como finalidad evaluar la calidad de los platos y condimentos presentados, siendo 1 la calificación más baja y 5 siendo la calificación más alta.

Aspectos Generales:

PARÁMETROS	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente
Olor				✓	
Color					✓
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y Recomendaciones:

No Colocar el pimiento muy fuerte para la combinación.



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
VALIDACIÓN DE PLATOS
Proyecto de Intervención

"Elaboración de condimentos en base de semillas y cascaras de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos"

Autores del Proyecto: Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Nombre del plato: Corviche – Condimento 9

Descripción: El corviche es un plato montubio elaborado a partir de plátano verde, especias y maní, relleno de pescado mezclado con nuestro condimento N°9 elaborado con cáscara de manzana, cebolla y ajo deshidratados y mezclados con romero y semillas de zambo picado.

Nombre del evaluador: Dra. Silvia

Fecha: 24/01

Las presentes fichas de validación tienen como finalidad evaluar la calidad de los platos y condimentos presentados, siendo 1 la calificación más baja y 5 siendo la calificación más alta.

Aspectos Generales:

PARÁMETROS	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente
Olor					✓
Color					✓
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y Recomendaciones:

.....



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
VALIDACIÓN DE PLATOS
Proyecto de Intervención

“Elaboración de condimentos en base de semillas y cascaras de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos”

Autores del Proyecto: Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Nombre del plato: Trucha – Condimento 11

Descripción: Plato típico de las zonas frías de la sierra, elaborado a partir de trucha a la plancha acompañando con arroz moro y ensalada fresca con salsa de nuestro condimento N°11 elaborado a base de semillas de maracuyá, semillas de hinojo, maíz y amaranto previamente tostados y mezclados con comino, sal, cilantro, semillas de achiote y cáscara de manzana deshidratadas y procesadas.

Nombre del evaluador: *Darwin Salazar*

Fecha: *24/VI*

Las presentes fichas de validación tienen como finalidad evaluar la calidad de los platos y condimentos presentados, siendo 1 la calificación más baja y 5 siendo la calificación más alta.

Aspectos Generales:

PARÁMETROS	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente
Olor					✓
Color					✓
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y Recomendaciones:

.....



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
VALIDACIÓN DE PLATOS
Proyecto de Intervención

“Elaboración de condimentos en base de semillas y cascara de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos”

Autores del Proyecto: Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Nombre del plato: Hornado – Condimento 12

Descripción: Plato típico elaborado a partir de carne de cerdo sazonada con nuestro condimento N°12 elaborado a partir de la semilla de coriandro previamente tostadas con comino, anís estrellado, cardamomo, pimienta negra, nuez moscada, semilla de ajonjolí, semilla de hinojo, semillas de papaya deshidratada y aromatizadas con canela, cáscara de mandarina deshidratada y laurel, finalmente pigmentada con paprika y mezclada con ajo, cebolla perla, cáscara de guineo deshidratado y procesado, acompañadas de mote pillo, yapingacho, encebollado y aguacate.

Nombre del evaluador: *David Salazar*

Fecha: 24/VI

Las presentes fichas de validación tienen como finalidad evaluar la calidad de los platos y condimentos presentados, siendo 1 la calificación más baja y 5 siendo la calificación más alta.

Aspectos Generales:

PARÁMETROS	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente
Olor					✓
Color					✓
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y Recomendaciones:

.....

.....



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA
VALIDACIÓN DE PLATOS
Proyecto de Intervención

"Elaboración de condimentos en base de semillas y cascara de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos"

Autores del Proyecto: Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Nombre del plato: Ancas de Rana – Condimento 13

Descripción: Plato tradicional del oriente ecuatoriano elaborado a partir de ancas de rana sazonadas con un rub del condimento N°13 elaborado a partir de extracción de las semillas de ají, semillas de tomate y semillas de coriandro, secadas y tostadas, mezcladas con sal, pimienta, cebolla y cáscaras de limón deshidratadas y procesadas acompañada con ensalada.

Nombre del evaluador: David Salvador

Fecha: 24/VI

Las presentes fichas de validación tienen como finalidad evaluar la calidad de los platos y condimentos presentados, siendo 1 la calificación más baja y 5 siendo la calificación más alta.

Aspectos Generales:

PARÁMETROS	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente
Olor			✓		
Color				✓	
Textura				✓	
Sabor				✓	
Presentación					✓

Observaciones y Recomendaciones:

.....

.....



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

VALIDACIÓN DE PLATOS

Proyecto de Intervención

“Elaboración de condimentos en base de semillas y cascara de fruta para su aplicación en platos tradicionales ecuatorianos”

Autores del Proyecto: Byron Alejandro Pacheco Campoverde y Edgar Mauricio Zhizhpon Castillo

Nombre del plato: **Encocado de camarón – Condimento 5**

Descripción: Plato tradicional de la provincia de Esmeraldas, elaborado a base coco y camarón acompañado con cebolla curtida, cremoso de aguacate, crocante de verde y nuestro condimento N°5 elaborado a partir de la extracción de las semillas de calabaza secadas y tostadas, sal, hojas de laurel secas, cebolla paiteña y cáscaras de pera deshidratadas y procesadas y aromatizadas con lima.

Nombre del evaluador: *Dr. Edwin Zaldívar*

Fecha: *24/VI*

Las presentes fichas de validación tienen como finalidad evaluar la calidad de los platos y condimentos presentados, siendo 1 la calificación más baja y 5 siendo la calificación más alta.

Aspectos Generales:

PARÁMETROS	1 Malo	2 Regular	3 Bueno	4 Muy Bueno	5 Excelente
Olor					✓
Color					✓
Textura					✓
Sabor					✓
Presentación					✓

Observaciones y Recomendaciones:

.....

.....