

# UCUENCA

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

**Aplicación de técnicas de cocina de autor para el desarrollo de recetas de sal y dulce con base en productos agrícolas andinos cultivados en la provincia de Cañar: arracacha (*arracacia xanthorrhiza*) cubio o mashua (*tropaeolum tuberosum*) y jícama (*pachyrhizus erosus*)**

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de “Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas”

Autor:

Romel José Vaca Revelo

CI: 0401746565

romelva1410@gmail.com

Directora:

Mg. Marlene del Cisne Jaramillo Granda

CI: 0101304129

**Cuenca, Ecuador**

19-septiembre-2022

## RESUMEN

El presente proyecto de intervención tiene como finalidad procurar la prevalencia de las raíces y tubérculos andinos en la dieta de pobladores de la provincia del Cañar y Azuay presentando una propuesta innovadora para realzar y mejorar el sabor y presentación de los mismos.

Desde la antigüedad la gastronomía de la zona austral se ha visto influenciada por las costumbres alimenticias cañaris, una de ellas es la preparación de raíces y tubérculos andinos que se han traído por generaciones hasta nuestros días sin embargo han ido perdiendo relevancia debido a la poca demanda de la población al ser reemplazados por tubérculos más comerciales.

Para este proyecto se ha utilizado una metodología cualitativa recopilando información bibliográfica y entrevistas, también aplicando técnicas de observación y experimentación por medio de un menú de degustación para determinar las características organolépticas de la propuesta del recetario de autor.

En este documento se investigó las distintas características de cada raíz y tubérculo así como la utilización tradicional desde épocas antiguas y el procedimiento llevado para realzar sus propiedades nutricionales y organolépticas sin alterar o cambiar su sabor. Como resultado de la experimentación se elaboró quince recetas de autor a base de arracacha, mashua y jícama.

### **Palabras claves:**

Cañar. Mashua. Jícama. Arracacha. RTA's.

## ABSTRACT

### ABSTRACT

The purpose of this intervention project is to ensure the prevalence of Andean roots and tubers in the diet of residents of the province of Cañar and Azuay by presenting an innovative proposal to enhance and improve their flavor and presentation.

Since ancient times the gastronomy of the southern zone has been influenced by the Cañari food customs, one of them is the preparation of Andean roots and tubers that have been brought for generations to the present day however they have been losing relevance due to the low demand of the population being replaced by more commercial tubers.

For this project, a qualitative methodology has been used by collecting bibliographic information and interviews, also applying observation and experimentation techniques through a tasting menu to determine the organoleptic characteristics of the author's recipe book proposal.

This paper investigated the different characteristics of each root and tuber as well as the traditional use since ancient times and the procedure carried out to enhance its nutritional and organoleptic properties without altering or changing its flavor. As a result of the experimentation, fifteen signature recipes were elaborated based on arracacha, mashua and jicama.

Keywords: Cañar, mashua, jicama, arracacha, RTA's.

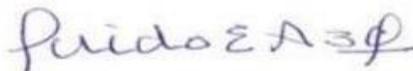
Proyecto de Intervención: Aplicación de técnicas de cocina de autor para el desarrollo de recetas de sal y dulce con base en productos agrícolas andinos cultivados en la provincia de Cañar: Arracacha (*Arracacia xanthorrhiza*) Cubio O Mashua (*Tropaeolum tuberosum*) Y Jícama (*Pachyrhizus erosus*)

Autore(es): Romel José Vaca Revelo

Dirección: Mg. Marlene Jaramillo Granda

Certificado de Precisión LicGas-246

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.

RESUMEN .....	2
ABSTRACT .....	3
INDICE DE TRABAJO.....	4
INDICE DE ILUSTRACIÓN .....	6
INDICE DE TABLAS .....	7
INDICE DE GRÁFICOS .....	7
CLÁUSULAS .....	9
AGRADECIMIENTO.....	11
DEDICATORIA.....	12
INTRODUCCION .....	13
CAPÍTULO 1: TUBÉRCULOS ANDINOS CULTIVADOS EN LA PROVINCIA DEL CAÑAR.....	14
1.1 Antecedentes de la provincia del Cañar .....	14
1.2 Generalidades y características.....	15
1.2.1 Arracacha.....	16
1.2.2 Cubio o mashua .....	19
1.2.3 Jícama.....	22
CAPÍTULO 2: TÉCNICAS GASTRONÓMICAS APLICABLES A PRODUCTOS ANDINOS.....	24
2.1. Hervido .....	25
2.2. Horneado.....	26
2.3. Salteado.....	28
2.4. Caramelizado.....	28
2.5. Técnicas de vanguardia.....	29
2.5.1 Gelificación.....	29
2.5.2 Esterificación.....	30
2.5.3 Espumas .....	31
CAPÍTULO 3: FORMULACIÓN DE 15 RECETAS DE AUTOR DE SAL Y DULCE, EN BASE A LOS TUBÉRCULOS ANDINOS.....	32
3.1. Fichas estándar .....	32
3.1.1 Arracacha.....	32
3.1.1.1 Hash Browns de arracacha con tocino, huevos, servido con ensalada fresca .....	32

# UCUENCA

3.1.1.2 Pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albahaca ..	34
3.1.1.3 Ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja.....	37
3.1.1.4 Tarta de arracacha y tocte con salsa de mora y coulis de mango .....	39
3.1.1.5 Mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta .....	42
3.1.2 Cubio o Mashua .....	45
3.1.2.1 Rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto.....	45
3.1.2.2 Ensalada de mashua horneada y pulpo salteado con tomate rostizado y finas hierbas .....	48
Ficha de mise en place de: Ensalada de mashua horneada y pulpo salteado con tomate rostizado y finas hierbas .....	48
3.1.2.3 Camarones al pastís con croquetas de mashua rellenas de mozzarella .....	51
3.1.2.4 Panna cotta de mashua con salsa de frutos rojos y pate cigarette de mashua.....	54
3.1.2.5 Helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate .....	57
3.1.3 Jícama.....	61
3.1.3.1 Ensalada de jícama y beef rostizado, mango verde y vinagreta de vino tinto .....	61
3.1.3.2 Pato confitado con jícama al grill y salsa de mostaza granulada	64
3.1.3.3 Corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados.....	67
3.1.3.4 Cheesecake de jícama .....	70
3.1.3.5 Tartaleta de durazno y jícama .....	72
Degustación de tesis .....	75
Tabulación menú degustación.....	76
CONCLUSIONES.....	92
RECOMENDACIONES .....	93
ANEXOS .....	94
Anexo 1: Diseño de tesis aprobado .....	94
Anexo 2: Entrevistas .....	106
Anexo 3: Análisis de Entrevistas.....	121
Anexo 3: Fichas de evaluación de degustación de tesis.....	124
Participante 1: Mg. Marlene Jaramillo .....	124
Participante 2: Mg. María Cecilia Vintimilla .....	127

Participante 3: Mg. Jessica Guamán.....	130
Anexo 4: Visita Técnica Mercado Central de Cañar .....	133
BIBLIOGRAFÍA .....	135

## INDICE DE ILUSTRACIÓN

<b>Foto 1:</b> Planta de arracacha .....	16
<b>Foto 2:</b> Zanahoria blanca (arracacha), raíz.....	17
<b>Foto 3:</b> Planta de mashua .....	19
<b>Foto 4:</b> Raíces de mashua .....	21
<b>Foto 5:</b> Planta de jícama.....	22
<b>Foto 6:</b> Planta de jícama en floración .....	22
<b>Foto 7:</b> Raíz de jícama .....	23
<b>Foto 8:</b> Técnica de hervido .....	25
<b>Foto 9:</b> Técnica de horneado.....	27
<b>Foto 10:</b> Técnica de salteado .....	28
<b>Foto 11:</b> Caramelización.....	29
<b>Foto 12:</b> Gelificación.....	30
<b>Foto 13:</b> Esterificación .....	31
<b>Foto 14:</b> Espumas .....	31
<b>Foto 15:</b> Degustación de tesis .....	75
<b>Foto 16:</b> Jurado degustación .....	75
<b>Foto 17:</b> Entrevista Lcdo. Marcelo Bedón.....	109
<b>Foto 18:</b> Entrevista Chef Gustavo Chalco.....	112
<b>Foto 19:</b> Entrevista Mg. John Valverde.....	115
<b>Foto 20:</b> Entrevista Lcdo. Mario Arias.....	117
<b>Foto 21:</b> Chef Daniel Contreras .....	120
<b>Foto 22:</b> Visita al mercado de Cañar, Mercado 25 de Junio .....	133
<b>Foto 23:</b> Área de venta de tubérculos, mercado de Cañar .....	134

## INDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1:</b> Valores nutricionales de la arracacha .....	18
<b>Tabla 2:</b> Valores nutricionales de la mashua .....	20
<b>Tabla 3:</b> Valores nutricionales de la jícama .....	23
<b>Tabla 4:</b> Rango de calificación menú degustación.....	76

## INDICE DE GRÁFICOS

<b>Gráfico 1:</b> Resultado de ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja, participante 1 .....	76
<b>Gráfico 2:</b> Resultado de ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja, participante 2 .....	76
<b>Gráfico 3:</b> Resultado de ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja, participante 3 .....	77
<b>Gráfico 4:</b> Resultado de camarones al pastis con llapingacho de mashua rellena de mozzarella, participante 1 .....	78
<b>Gráfico 5:</b> Resultado de camarones al pastis con llapingacho de mashua rellena de mozzarella, participante 2 .....	78
<b>Gráfico 6:</b> Resultado de camarones al pastis con llapingacho de mashua rellena de mozzarella, participante 3 .....	79
<b>Gráfico 7:</b> Resultado de corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados, participante 1 .....	80
<b>Gráfico 8:</b> Resultado de corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados, participante 2 .....	80
<b>Gráfico 9:</b> Resultado de corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados, participante 3 .....	81
<b>Gráfico 10:</b> Resultados de pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albaca, participante 1 .....	82
<b>Gráfico 11:</b> Resultados de pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albaca, participante 2 .....	82
<b>Gráfico 12:</b> Resultados de pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albaca, participante 3 .....	83

# UCUENCA

<b>Gráfico 13:</b> Resultado de rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto, participante 1 .....	84
<b>Gráfico 14:</b> Resultado de rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto, participante 2 .....	84
<b>Gráfico 15:</b> Resultado de rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto, participante 3 .....	85
<b>Gráfico 16:</b> Resultado de tartaleta de durazno y jícama, participante 1 .....	86
<b>Gráfico 17:</b> Resultado de tartaleta de durazno y jícama, participante 2 .....	86
<b>Gráfico 18:</b> Resultado de tartaleta de durazno y jícama, participante 3 .....	87
<b>Gráfico 19:</b> Resultado de mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta, participante 1 .....	88
<b>Gráfico 20:</b> Resultado de mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta, participante 2 .....	88
<b>Gráfico 21:</b> Resultado de mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta, participante 3 .....	89
<b>Gráfico 22:</b> Resultado de helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate, participante 1 .....	90
<b>Gráfico 23:</b> Resultado de helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate, participante 2 .....	90
<b>Gráfico 24:</b> Resultado de helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate, participante 3 .....	91

## CLÁUSULAS

### Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Yo Romel José Vaca Revelo, autor del trabajo de titulación: “Aplicación de técnicas de cocina de autor para el desarrollo de recetas de sal y dulce con base en productos agrícolas andinos cultivados en la provincia de Cañar: arracacha (*arracacia xanthorrhiza*) cubio o mashua (*tropaeolum tuberosum*) y jícama (*pachyrhizus erosus*)”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 19 de septiembre de 2022



---

Romel José Vaca Revelo

0401746565

## Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

---

Yo Romel José Vaca Revelo en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación “Aplicación de técnicas de cocina de autor para el desarrollo de recetas de sal y dulce con base en productos agrícolas andinos cultivados en la provincia de Cañar: arracacha (*arracacia xanthorrhiza*) cubio o mashua (*tropaeolum tuberosum*) y jícama (*pachyrhizus erosus*)”, 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, 19 de septiembre de 2022



---

Romel José Vaca Revelo

0401746565

## **AGRADECIMIENTO**

A mis padres; Margarita y Napoleón, que han sido el más grande apoyo en mi vida, y en mi crecimiento profesional sin quienes no sería la persona que soy.

A Erika quien a lo largo de la carrera no ha dejado de seguir siempre conmigo a pesar de mis tropiezos y malos momentos.

A mis amigos, Galo y Raissa con quienes compartimos risas y buenos momentos en los últimos años.

A los y las magísteres que a lo largo de los años de estudio han sido una guía para profundizar en valores académicos y personales en especial a la Magíster Marlene Jaramillo por su ayuda y guía durante todos los años de estudio al igual que en el desarrollo de este trabajo.

## DEDICATORIA

Dedicado a mis padres; Margarita y Napoleón que con su sacrificio y confianza me han apoyado y lo continúan haciendo incansablemente para lograr mis metas y me han motivado siempre a ser alguien mejor con su ejemplo y valiosos momentos que algún día espero poderles compensar.

A mi tío Econ. Miguel Ángel Vaca Revelo (+) quien confió en mí y me apoyó de muchas maneras con su paciencia, consejos y sabias palabras durante muchos años y durante todo el transcurso de mi educación formal.

A John Mauricio Flores Cajamarca (+) que durante toda la carrera fue un gran amigo y apoyo con quien iniciamos este trabajo y el que he seguido en honor a su memoria, a sus padres, hermanos y demás familiares quienes me acogieron en muchos momentos difíciles.

A Tania, mi amiga y compañera, por su apoyo y ayuda, por escucharme en mis peores momentos y hacerme parte de su familia por enseñarme que aún en la oscuridad toda persona puede volver a sonreír.

## INTRODUCCION

La provincia de Cañar es una de las zonas que aún mantiene el cultivo de muchos tubérculos andinos aunque en parcelas aisladas que pueden estar próximas a desaparecer ya que solo son cultivados para consumo familiar o local porque al no tener demanda los agricultores dejan de sembrarlos.

En el Ecuador dichos productos pueden ser cultivados en toda la zona andina, ya que para el cultivo y producción de estos se necesita de climas fríos y grandes altitudes; es por ello que las provincias de la zona interandina son ideales para su desarrollo, una de estas es la provincia del Cañar.

En el primer capítulo se ha analizado los distintos tubérculos y se ha constatado que han sido desde la antigüedad una parte esencial en la dieta de la gran mayoría de poblaciones de los países sudamericanos, con el pasar del tiempo muchos de ellos como por ejemplo: la arracacha, la mashua y jícama han quedado relegados solo al consumo de las comunidades indígenas por ser considerados alimentos humildes y poco apetecibles ya sea por su sabor o apariencia.

Durante la investigación en el capítulo dos se ha llegado a indagar acerca de las técnicas culinarias aptas para resaltar las características organolépticas de los productos antes mencionados por medio de una investigación documental y se ha llegado a diferenciar en ellos que dependiendo de la técnica aplicada llegan a cambiar tanto su sabor, aroma y textura.

Por último en el capítulo tres por medio de la experimentación con estos tubérculos se ha encontrado que tienen grandes cualidades que los hacen fácilmente diferenciables de los más comerciales por ejemplo su aroma y sabor, todos ellos cuentan con notas a especias en específico el anís, lo cual los hace perfectos para experimentar distintas preparaciones plasmadas en un recetario de autor para dar un aporte a la revalorización de estos productos, trabajando con los sabores y texturas experimentando con distintas combinaciones para llegar a un resultado final que tenga una buena recepción y no se pierda su consumo.

## CAPÍTULO 1: TUBÉRCULOS ANDINOS CULTIVADOS EN LA PROVINCIA DEL CAÑAR

### 1.1 Antecedentes de la provincia del Cañar

La provincia del Cañar está localizada en la parte austral del Ecuador, limita al norte con las provincias de Chimborazo y Guayas, al sur con Azuay, al este con Morona Santiago y Azuay y al oeste con la provincia del Guayas. Su clima varía desde el frío hasta el subtropical, al estar ubicada en la cordillera de los Andes destacando la producción de tubérculos, hortalizas, granos y frutas.

Como uno de los pilares que forman parte de la cultura de esta comunidad está la alimentación, en algunas regiones andinas como la zona del Cañar, es principalmente a base de vegetales, predominando el uso de tubérculos tales como la papa, mashua, melloco, arracacha, jícama, etc.; que son productos con alto contenido de hidratos de carbono pero bajo en aminoácidos esenciales.

La región Andina a través del tiempo ha sido conocida por ser cuna de algunos de los cultivos más importantes mundialmente tales como la papa, camote y ají a pesar de que desde la antigüedad muchas plantas domesticadas son poco conocidas internacionalmente por ejemplo muchos tubérculos y raíces entre los que se incluyen la arracacha, cubio o mashua y la jícama, todos ellos parte importante de la alimentación y cultura de la población rural pero poco aprovechada si no solo por agricultores más pobres.

En la actualidad aproximadamente un área de 150000 hectáreas son usadas por las familias campesinas para el cultivo de tubérculos andinos aunque tienen una tendencia decreciente pero subsisten gracias a las comunidades indígenas ya que tienen conciencia y ven la importancia de que son elementos importantes de su alimentación y tradiciones Comentan que 10-20 años atrás se cultivaban con más frecuencia siendo actualmente la arracacha más consumida y en el caso de la jícama y mashua no aparecen en las estadísticas nacionales.

Centro Internacional de la papa (2011) en un artículo en línea menciona: Entre algunos de los beneficios que aportan estos cultivos en la región andina están el aumento de alimentos para familias de zonas rurales, mejorando de esta manera su economía, su estado nutricional e incrementando la productividad de otros cultivos ya que ayudan a la resistencia contra las plagas.

# UCUENCA

Desde épocas antiguas estos productos no han gozado de un alto estatus culinario, más bien han sido marginados y tubérculos como la mashua han sido asociados a la pobreza y rusticidad llevando junto a los otros RTA (Raíces y Tubérculos Andinos) este estigma en distintos grados. Si bien en zonas rurales se siguen consumiendo con cierta periodicidad aún se notan poco adecuados para convidarse a invitados o en restaurantes de categoría, esta generalización lleva a una confusión ya que estas especies poseen muchas aptitudes culinarias particulares y gran cantidad de proteínas, vitaminas y minerales incluso superior a otros tubérculos.

## **1.2 Generalidades y características**

El cultivo y la producción de los tubérculos andinos autóctonos de la provincia del cañar tiene gran importancia y complementación alimentaria para los agricultores; su fácil adaptabilidad a bajas temperaturas y grandes alturas facilitan su cultivo, además de complementarse a otros cultivos tales como el de maíz, papa y melloco.

Los tubérculos andinos son importantes en la alimentación debido a que poseen una gran variedad de nutrientes, vitaminas y minerales que aportan de energía al organismo al ser consumido. Es por ello que en el presente trabajo se ha seleccionado a la mashua, jícama y arracacha (zanahoria blanca), para realzar el valor de estos ingredientes en el área gastronómica nacional y local debido a su casi poco uso; combinándolo con otros ingredientes para realzar sus características individuales y así generar una experiencia perfecta en paladar.

Se detallará acerca de las características, propiedades, además de su cultivo, temporada de producción y forma de cosecha de cada uno de los tubérculos ya mencionados.

# UCUENCA

## 1.2.1 Arracacha

La arracacha o *arracacia xanthorrhiza*, considerada una de las plantas andinas con más antigüedad en Centro y Sudamérica, se considera que hay más de treinta variedades. Según el CIP (2015) “Sus tres principales variedades, con sus raíces distintivas de colores amarillo, blanco y morado a menudo son sembradas intercaladamente con maíz, frejoles y café.”

Jaramillo (1984) señala acerca de la arracacha:

Es una planta herbácea ramificada que llega a medir hasta 1.20m de altura, sus hojas son de forma ovalada y estas llegan a medir hasta 15 cm; es un planta perenne con un parecido al apio llegando a tener raíces divididas de 8 a 10 partes. El cuerpo de sus raíces son rectas o encorvadas con una superficie casi lisa y cicatrices transversales, las raíces más jóvenes son más lisas mientras que las raíces maduras llegan a tener una apariencia similar a la yuca. (p.181)

**Foto 1:** Planta de arracacha



**Foto:** Romel Vaca

**Fecha:** 01 de Agosto de 2021

El cultivo de arracacha o zanahoria blanca está vinculado con la siembra de maíz o frejol aunque también se puede cultivar sola o en cultivos mixtos con la papa tal como se realiza en varias regiones de Sudamérica. Para su siembra el suelo debe ser preparado de manera cuidadosa aunque también se adapta a

# UCUENCA

pendientes montañosas; los mejores suelos para su cultivo son los orgánicos de la zona andina de América. Para obtener un tubérculo de calidad esta se tiene que desarrollar en una temperatura de 14° a 21°C.

**Foto 2:** Zanahoria blanca (arracacha), raíz.



**Foto:** Romel Vaca

**Fecha:** 01 de Agosto de 2021

En algunas ocasiones para acelerar el proceso de producción de las plantas no se deja que estas florezcan cortando sus flores, cuando el proceso productivo se ha completado se identifica que el follaje tenga un color amarillento esto se da de 10 a 12 meses. También hay que controlar el tiempo de maduración ya que si este es demasiado la calidad de este tubérculo disminuye. Se ha identificado en Brasil una mayor producción por lo cual han llegado a mejorar las especies creciendo en un periodo de siete meses.

Los usos que generalmente se da a la arracacha son de cocinarla como a una papa y consumirla directamente, o mezclarla con otros ingredientes en una ensalada; ya que posee un alto valor nutricional y alto contenido de calcio, hierro y fósforo además de ser fácilmente digerible debido al pequeño tamaño de sus gránulos de almidón. Aunque se la puede utilizar en múltiples preparaciones como: purés, cremas, sopas, y postres al igual que otros tubérculos. A gran escala Nestlé utiliza estas raíces en fórmulas para bebés y sopas instantáneas al obtener harina y almidón pasando por distintos procesos.

**Tabla 1:** Valores nutricionales de la arracacha

<b>Elemento</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	109 kcal
<b>Grasa</b>	0,2 g
<b>Colesterol</b>	0 mg
<b>Sodio</b>	0 mg
<b>Potasio</b>	0 mg
<b>Carbohidratos</b>	25 g
<b>Fibra dietética</b>	0,8 g
<b>Azúcar</b>	0 g
<b>Proteína</b>	1,2 g
<b>Tiamina</b>	4%
<b>Vitamina C</b>	46%
<b>Calcio</b>	3%
<b>Hierro</b>	6,7 %
<b>Niacina</b>	17%

Valores aproximados de cada 100 g de Arracacha

**Fuente:** <https://www.tuberculos.org/arracacha/>

**Fecha:** 13 de Septiembre de 2022

La conocida zanahoria blanca, cuenta con características como una pulpa más densa, además de textura y sabores más llamativos que la papa; generalmente se utiliza en la elaboración de acompañantes de una variedad de platos tanto de sal como dulces incluyendo algunos postre ya que se puede ser consumida asada o hervida; en la antigüedad se la cocinaba y elaboraba un puré que formaba parte de la dieta de bebés y ancianos. Pero hay que tener en cuenta el hecho de que este tipo de tubérculo no tiene mucha vida útil por lo cual se tiene que consumir en un periodo máximo de quince días siendo lo más adecuado consumirlo hasta el día siete.

# UCUENCA

## 1.2.2 Cubio o mashua

La mashua o *Tropaeolum tuberosum* es una planta de origen andino cuyo cultivo se da entre los 2900 y sobre los 3000 msnm. Hasta la actualidad se han identificado más de 100 variedades pero entre las más reconocidas está; la amarilla, blanca, morada, etc. La blanca es una variedad rara y pequeña, mientras que la variedad amarilla es la más difundida pero demorada en su cultivo el cual es semejante a la papa por lo que se cosecha de seis a ocho meses después de su siembra y después de esto se almacena hasta seis meses en lugares fríos y ventilados.

**Foto 3:** Planta de mashua



**Fuente:** <https://www.tuberculos.org/mashua-cubio/>

**Fecha:** 06 de Septiembre del 2021

En Ecuador se cultiva en pequeñas parcelas asociadas con el cultivo de oca, melloco y papa, desde un punto de vista agroecológico este tubérculo es rústico debido a que se adapta a suelos pobres, no necesita ni fertilizantes ni pesticidas debido a que la planta posee este tipo de cualidades. Se adapta a un clima de 6 y 14 °C la época de mayor cultivo está entre los meses de octubre a diciembre.

Con relación a la cosecha Suquilanda (2012) en su libro Producción orgánica de cultivos andinos menciona:

Si el objetivo de la cosecha de mashua es para consumo inmediato, esta se deberá hacer entre el tercer día de luna menguante, hasta el tercer día de luna nueva (noche oscura), pero si por lo contrario la cosecha se va a destinar a semilla o almacenamiento, para su posterior procesamiento

# UCUENCA

industrial, la cosecha se hará entre el cuarto día de luna creciente y el cuarto día de luna llena, pues en este estado el tubérculo tiene menos agua y hay menos riesgo de que se pudra. (p.27)

Como se puede apreciar, para la cosecha de este tubérculo debe hacerse en momentos concretos porque de esta forma se puede asegurar una buena calidad tanto para el consumo, como para su almacenamiento.

Si bien hemos reconocido que el consumo de la mashua en general no es muy apetecido y llamativo como producto alimenticio, la sapiencia y sabiduría tradicional reconoce principalmente las cualidades curativas como depurativo para el tratamiento de enfermedades venéreas, cálculos renales, próstata y las “purgas” en las mujeres con hemorragias.

**Tabla 2:** Valores nutricionales de la mashua

<b>Elemento</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Calorías</b>	52,0 kcal
<b>Humedad</b>	86%
<b>Proteínas</b>	1,6 g
<b>Grasas</b>	0,6 g
<b>Carbohidratos</b>	11,6 g
<b>Fibra</b>	0,8 g
<b>Cenizas</b>	0,8 g
<b>Calcio</b>	7 g
<b>Hierro</b>	1,2 g
<b>Fósforo</b>	42 g
<b>Tiamina</b>	0,06 g
<b>Riboflavina</b>	0,08 g
<b>Niacina</b>	0,6 mg

Valores aproximados de cada 100 g de Mashua

**Fuente:** <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/agroindscience/article/view/4371/4817>

**Fecha:** 13 de Septiembre de 2022

Para el consumo de la mashua se coloca en el suelo para que absorba rayos solares provocando con esto la deshidratación y concentración de sus azúcares nutrientes naturales, y en el área gastronómica es utilizada comúnmente para la elaboración de coladas o dulces.

**Foto 4:** Raíces de mashua



**Foto:** Romel Vaca

**Fecha:** 01 de Agosto de 2021

Como menciona Fundagro (1997), “En la antigüedad era consumida cocida también utilizada para elaboración de chicha porque se atribuían cualidades afrodisíacas, desinflamatorias y antirreumáticas” (p.13), la sabiduría tradicional reconoce entre sus virtudes curativas como un depurativo para enfermedades venéreas además de las aplicaciones medicinales como el control de dolor y ayudar con la gripe común realizando infusiones que ayuden limpiando el organismo ya que tiene un alto contenido de ácido ascórbico o vitamina C con 87.9 mg por cada 100 gramos, ayuda a expulsar cálculos renales y para propiciar las “purgas” en mujeres que han tenido bebés.

Con el transcurso del tiempo este tubérculo ha ido desapareciendo frente a otros cultivos debido a factores como falta de semilla, condiciones climáticas, falta de asistencia técnica y por la sustitución para cultivos más rentables. Actualmente es sembrado en pequeñas parcelas en distintas regiones de la sierra ecuatoriana y peruana por pobladores pertenecientes a asentamientos indígenas los cuales la cultivan para elaborar la tradicional chicha antes mencionada.

En la época de cosecha este producto es consumido dos veces por semana o en ocasiones diariamente, para ser utilizada se debe dejar al sol para que se deshidrate y aumente sus niveles de azúcar y disminuya su amargor, luego de este proceso que puede tomar hasta quince días, luego se cocina en agua hasta que se ablande o se la seca por completo para posteriormente ser molida y realizar una especie de harina

# UCUENCA

## 1.2.3 Jícama

Villacrés (2007) en su artículo redactado para el INIAP señala que:

La jícama o *pachyrhizus erosus* es un tipo de tubérculo que se cultiva en la región andina de Ecuador, la planta llega a medir un promedio de 1,50m a 3m de altura sus raíces se dividen en dos tipos fibrosas y reservantes; las raíces fibrosas dan estabilidad a la planta durante su desarrollo absorbiendo los nutrientes necesarios; las raíces reservantes optan por el engrosamiento y almacenamiento de fructanos que le dan el dulzor característico del tubérculo. (pp.2,3)

**Foto 5:** Planta de jícama



**Foto:** Romel Vaca

**Fecha:** 01 de Agosto de 2021

El cultivo de la jícama beneficia como protector de los suelos actuando como osmoregulador de los cultivos durante la sequía es por esta razón que puede ser cultivado en zonas áridas regresando la productividad a los suelos.

**Foto 6:** Planta de jícama en floración



**Foto:** Romel Vaca

**Fecha:** 01 de Agosto de 2021

# UCUENCA

Desde la antigüedad se han utilizado las hojas y raíces de la planta para diversas preparaciones medicinales y nutricionales. Las raíces de jícama son consumidas en estado fresco por su alto contenido en agua como un rehidratante natural, soleado luego de su deshidratación expuesta directamente al sol aumentando su concentración de azúcares naturales.

**Tabla 3:** Valores nutricionales de la jícama

<b>Elemento</b>	<b>Cantidad</b>
<b>Agua</b>	86.6 gr
<b>Proteína</b>	0,3 gr
<b>Grasa</b>	0,3 gr
<b>Carbohidratos</b>	10,5 gr
<b>Fibra</b>	0,5 gr
<b>Ceniza</b>	0,3 gr
<b>Calorías</b>	69 cal
<b>Caroteno</b>	0,08 gr
<b>Tiamina</b>	0,01 gr
<b>Rivoflavina</b>	0,1 gr
<b>Ácido ascórbico</b>	3,1 gr
<b>Calcio</b>	23 mg
<b>Fósforo</b>	21,0 mg
<b>Hierro</b>	9,3 mg

Valores aproximados de cada 100 g de jícama

**Fuente:** <https://doi.org/10.1234/y.ch.v2i2.48>

**Fecha:** 13 de Septiembre de 2022

**Foto 7:** Raíz de jícama



**Foto:** Romel Vaca

**Fecha:** 01 de Agosto de 2021

La jícama ha perdido su producción debido a factores como la falta de semilla, falta de atención en los cultivos y los cambios climáticos a pesar de su adaptabilidad a cualquier época del año aunque aún es consumida por campesinos que conocen sus propiedades y poco o nada apreciado por pobladores de las grandes ciudades por el desconocimiento de las mismas.

## CAPÍTULO 2: TÉCNICAS GASTRONÓMICAS APLICABLES A PRODUCTOS ANDINOS.

El origen del fuego ha jugado un papel vital en la alimentación y evolución del ser humano desde su descubrimiento hace más de un millón de años se señala que en este se basa toda la tecnología actual y por lo tanto la sofisticación que no podría haber existido sin su utilización además de haber contribuido también a la formación de la conciencia humana, por ejemplo el lenguaje siendo este transmitido y ampliado en las reuniones de tribus primitivas que se juntaban alrededor de hogueras a contar historias o intercambiar ideas y mensajes es por esto que muchos autores llaman a la humanidad como hijos del fuego.(Chancho, p.159)

Shipley (2018) menciona en el libro Balance Conciencia y vida; que para los antepasados la cocción de los alimentos trae grandes ventajas tales como el tiempo que permanecían los alimentos en el estómago era menor además de aumentar la capacidad de absorber con mayor rapidez los nutrientes y reducción de los órganos digestivos, y aumentando el tamaño del cerebro. (p.18)

Los alimentos nos portan una gran variedad de nutrientes, energía y vitaminas que contribuyen a un mejor desarrollo y rendimiento del organismo. Los alimentos sin ningún tipo de cocción atribuyen una gran cantidad de nutrientes pero a veces al aplicar alguna técnica aporta mejor sabor al alimento además de la eliminación completa de los microorganismo dañinos para de cuerpo siempre y cuando la temperatura sea mayor a 65°C; con la eliminación de microorganismos y bacterias se reduce el riesgo de enfermedades de transmisión alimentaria o como también llamadas ETA.

Las técnicas culinarias tienen como finalidad manipular y transformar el alimento crudo a alimentos cocidos mejorando las propiedades organolépticas, se utilizan con el objetivo de realzar el sabor y jugar con las texturas de los tubérculos andinos seleccionados. De esta forma las técnicas seleccionadas en el presente trabajo son: hervido, horneado, salteado, caramelizado además de técnicas de vanguardia las que se describirá a continuación.

## 2.1. Hervido

La RAE define textualmente al hervido como “la producción de burbujas por acción del calor” esto da a entender que se da usualmente en medios líquidos a los que se les aplica calor de forma directa, sin embargo en gastronomía el hervido es la acción de cocinar un alimento a la temperatura máxima que permite el agua líquida; la asociación de Chefs del Ecuador (2018) menciona que “la temperatura a la que hierve el agua depende de la altitud a la que se cocina por ejemplo, a 3000 msnm, el agua hierve bajo los 90°C.”(p,100)

**Foto 8:** Técnica de hervido



**Fuente:**

<http://www.ciap.org.ar/Sitio/Archivos/Ficha%2010%20metodosdecoccion.pdf>

**Fecha:** 27 de Abril de 2022

Aplicado a los tubérculos andinos esta técnica tiene como finalidad el ablandamiento de los mismos siendo sometidos a un determinado tiempo de cocción dependiendo si van a ser enteros o a su vez divididos en trozos más pequeños para otros fines.

La cocción de un alimento a partir de un líquido frío tiene como objetivo liberar sus sabores y sustancias al líquido al que se cuecen para potencial los sabores se pueden agregar condimentos y verduras para enriquecer el alimento. Caso contrario se da la cocción a partir de un líquido hirviendo ya que de esta manera el alimento se sella y no libera el sabor para evitar la pérdida de nutrientes.

Se utilizará como técnica primordial para el blanqueamiento de los tubérculos, además de ablandarlos y realzar los sabores de los productos para posteriormente elaborar purés.

# UCUENCA

En la elaboración de los hash Brown, se procederá a realizar un hervido rápido en un caldo corto para inmediatamente cortar cocción en un baño María invertido.

Para la guarnición a base de puré de mashua se aplicará un hervido en agua para el ablandamiento del tubérculo, con la finalidad de complementar los sabores del plato y que no pierda protagonismo ninguno de sus componentes. De igual manera para la elaboración de las croquetas de mashua se realizará la cocción del producto.

Para la pannacotta de mashua primera se cocinará en líquido aromático de canela, luego proceder a procesar y finalmente a la elaboración de la mermelada para este postre; en cambio para el helado se usará la base de la mermelada realizada anteriormente adicionándole un base blanca para helado o base inglesa, para identificar cuál de las bases resalta más el producto.

En cuanto a la jícama se realizará un blanqueamiento para no perder su característica de ser un producto crocante y jugoso y que la ensalada sea más llamativa. También implementar esta técnica para la elaboración de la salsa de jícama para posteriormente realizar el coulis. Y además de elaborar un almíbar para usarlo en el cheesecake y la tartaleta.

## **2.2. Horneado**

La Asociación de chefs del Ecuador (2018) lo define como, “el término horneado o rustido significa cocinar con aire caliente en un ambiente cerrado” (p.90), por lo general en un horno con calor seco, el término rustido se aplica a carnes y aves y el horneado a pan, pasteles, vegetales y pescados. El calor se transfiere por convección en la superficie de los alimentos y luego por acción de la conducción penetra hacia el interior, el género sometido a este modo de cocción toma un color dorado por la caramelización.

**Foto 9:** Técnica de horneado



**Fuente:** <https://www.guiadelacocina.com/tecnicas/h/hornear.html>

**Fecha:** 27 de Abril de 2022

La técnica del horneado se da a conocer hace más de 5000 años debido a la elaboración del pan en donde fue necesario el uso de los hornos. El principal objetivo es la conservación de los líquidos o jugos del alimento ya que de esta manera se puede potenciar el sabor y aumentar el valor nutricional.

La aplicación de esta técnica se implementará para la deshidratación de los productos y de esta manera jugar con las texturas de los tubérculos y generar una experiencia agradable al cliente. En la arracacha gratinada como acompañante del pollo rostizado será procesada por dos tipos de técnicas, primero en el blanqueamiento de las láminas de la arracacha y luego a hornearlas para que obtenga el dorado del gratinado.

En la preparación de la tarta de arracacha su técnica principal de cocción será el horneado para obtener un bizcocho suave y esponjoso.

El horneado permitirá que la mashua potencie el sabor anisado característico de este producto, además de complementarlo con aceite de oliva y hierbas aromáticas.

# UCUENCA

## 2.3. Salteado

Según el libro de técnicas culinarias de World Association of Chefs Societies, menciona que la técnica de salteado, o sauté en francés se denomina así debido a que literalmente se hace saltar los alimentos en una sartén o wok a una temperatura de 160°C- 230°C. Al cual se le aplica un medio graso tal como lo es el aceite y movimientos constantes para que la cocción de los alimentos sea uniforme. (pág, 80)

**Foto 10:** Técnica de salteado



**Fuente:** <https://www.cocinayvino.com/en-la-cocina/especiales/wok-saltear-como-debe-ser/>

**Fecha:** 27 de Abril de 2022

Es un proceso que implica cocción del alimento con un medio graso, realizando movimientos con la sartén por cortos periodos de tiempo. Para posteriormente deglazarlo con un medio líquido pudiendo ser vino, caldos, etc.

El salteado es una técnica que se la conoce por el término de “cocción al minuto”; para obtener una cocción uniforme el alimento debe estar cortado o picado de manera regular y no de tamaño muy grande.

## 2.4. Caramelizado

El proceso del caramelizado se da cuando los azúcares de los alimentos entran en contacto al calor por encima de su punto de fusión dándose la reacción de Maillard. Esta reacción producida por los azúcares y proteínas de los alimentos hace que los mismos desarrollen características como: color, sabor y olor suave tostado.

**Foto 11:** Caramelización



**Fuente:** <https://www.frumen.com/que-es-la-caramelizacion/>

**Fecha:** 27 de Abril de 2022

En la mayoría de los casos este proceso es muy beneficioso para la elaboración de otros alimentos por ejemplo esta la producción de la cerveza, pan, etc. Para que este proceso se debe aplicar una temperatura de 154°C y 168°C, primero tomando un color ámbar y aumentando el sabor dulce del producto mientras más exposición al calor sea sometido el alimento su color ira oscureciendo.

Para la ensalada de arracacha ésta será sometida a una cocción en agua para ablandar el tubérculo, y luego caramelizarlo con el fin de potenciar los azúcares, sabor, textura y que sea llamativo a la vista.

Con el fin de realzar el sabor dulce de la jícama y proporcionar un dorado exterior se caramelizará con mantequilla y gotitas de jugo de limón para jugar con los sabores en el plato.

## **2.5. Técnicas de vanguardia**

La finalidad de aplicar técnicas de vanguardia en la gastronomía, es innovar usando técnicas para obtener productos de calidad mejorando el olor, sabor, textura y la estética de una preparación además de destacarlo en un plato más ligero, bajo en grasa generando al comensal una mejor experiencia en paladar. Entre las técnicas de vanguardia más utilizadas en la cocina tenemos: Gelificación, esterificación, sous vide, espumas y nitrógeno líquido.

### **2.5.1 Gelificación**

Esta técnica consiste básicamente en la formación de geles de los alimentos procesados; primero se procede a convertir el alimento en un líquido, para luego formar los geles con la adición de otros productos tales como lo son los agentes

gelificantes, que le dan estabilidad al líquido aumentado la viscosidad y estabilizando la textura.

**Foto 12:** Gelificación



**Fuente:** <https://molecularcuisineblog.wordpress.com/2017/02/27/tecnicas-culinarias-gelificacion-culinary-techniques-gelification/>

**Fecha:** 27 de Abril de 2022

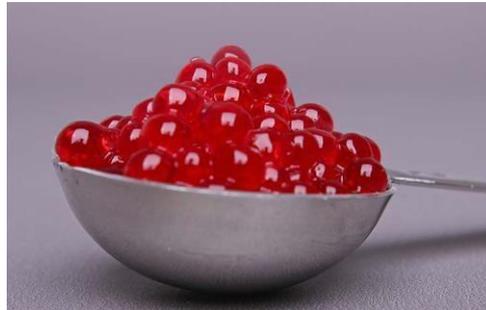
Como menciona Fernández (2015) “Los agentes gelificantes tienen la capacidad de alterar la estructura de un líquido para la obtención de geles” (p.12), entre los más usados en la gastronomía están el agar agar, grenetina (gelatina sin sabor), pectina, etc.

## 2.5.2 Esterificación

Es una técnica de vanguardia que consta de la encapsulación de un líquido en una fina membrana de gelatina, de esta forma se da la apariencia de que el alimento es sólido pero internamente sea líquido al ser consumido. Para la formación de las esferas comúnmente se utiliza el alginato, componente que se encuentran en las algas; esta técnica se popularizó con Ferran Adrià en su restaurante el Bulli.

Hay dos procesos para la creación de las esferas primero, consiste en mezclar el alimento líquido con alginato y luego verter gotas dentro de un baño de calcio; y la segunda conocida como esterificación inversa en la que se coloca calcio con el alimento líquido para posteriormente darle un baño de alginato.

**Foto 13:** Esterificación



**Fuente:** <https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/esferificaciones/posibles-errores-al-hacer-esferificaciones.html>

**Fecha:** 27 de Abril de 2022

### 2.5.3 Espumas

Las espumas son una separación de gas en líquido, es decir cuanto más gas quede atrapado en un líquido, mayor será el volumen de la espuma. La gran mayoría de líquidos forman espuma o burbujas, cuando se somete a un proceso de aireación; pero las burbujas no tienen estabilidad por lo que explotan en poco tiempo, por esta razón se agrega un surfactante que tiene como finalidad bajar la tensión superficial del líquido y que las burbujas producidas al momento de introducir aire sean duraderas. (Fernández, p.10-11)

Entre los productos más utilizados para la producción de espumas tenemos las grasas (leche, crema de leche y mantequilla), lecitinas, agar-agar y grenetina que son agregadas en cantidades específicas de acuerdo a la densidad que se quiera lograr al momento de introducir aire en las diversas preparaciones.

**Foto 14:** Espumas



**Fuente:** <https://www.frumen.com/espumas-y-aire-la-importancia-de-la-tecnica/>

**Fecha:** 27 de Abril de 2022

## CAPÍTULO 3: FORMULACIÓN DE 15 RECETAS DE AUTOR DE SAL Y DULCE, EN BASE A LOS TUBÉRCULOS ANDINOS.

### 3.1. Fichas estándar

#### 3.1.1 Arracacha

##### 3.1.1.1 Hash Browns de arracacha con tocino, huevos, servido con ensalada fresca



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Hash Browns de arracacha con tocino, huevos, servido con ensalada fresca		
<b>Fecha:</b> 01 de Febrero de 2022		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arracacha pelada y rallada Salpimentar, agregar harina y huevo.</li> <li>• Lechuga lavada</li> <li>• Huevos</li> <li>• Tocino crocante</li> </ul>	<p>Hash Brown</p> <p>Ensalada fresca</p> <p>Acompañamiento</p>	<p>Blanquear por unos segundos la arracacha, exprimir para retirar exceso de liquido</p> <p>Utilizar aceite de oliva para dorar los hash Brown.</p> <p>Se puede utilizar cualquier tipo de acompañamiento al gusto del comensal.</p>



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

<b>Ficha Técnica:</b> Hash Browns de arracacha con tocino, huevos, servido con ensalada fresca						
<b>Fecha:</b> 01 de Febrero de 2022						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio U.	Precio C.U.
<b>Hash browns de arracacha</b>						
0,165	Arracacha	kg	0,150	90%	\$ 1,00	\$ 0,16
1	Huevo	u	1	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,003	Harina	kg	0,003	100%	\$ 0,70	\$ 0,02
<b>Ensalada</b>						
0,040	Tocino	kg	0,040	100%	\$ 11,50	\$ 0,46
0,035	lechuga	kg	0,030	90%	\$ 0,59	\$ 0,02
0,005	Aceite de oliva	lt	0,005	100%	\$ 15,29	\$ 0,07
1	huevo	u	1	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
<b>Cant. Producida</b>		0,231 kg		<b>Costo Total</b>		\$ 1,05
<b>Cant. Porción</b>		1		<b>Costo Porción</b>		\$ 1,05
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pelar, rallar y blanquear por unos segundos la arracacha.</li> <li>2. Retirar el exceso de agua exprimiendo la arracacha con ayuda de un lito limpio.</li> <li>3. Salpimentar agregar la harina y el huevo.</li> <li>4. Formar los hash Brown del tamaño deseado.</li> <li>5. Dorar en una sartén antiadherente utilizando aceite de oliva.</li> <li>6. Freír el tocino y los huevos</li> <li>7. Acompañar con una ensalada fresca</li> </ol>						

## 3.1.1.2 Pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albahaca



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albahaca		
<b>Fecha:</b> 01 de Febrero de 2022		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arracacha pelada y laminada; blanquear y secar. Queso rallado.</li> <li>• Roux, leche, sal y pimienta.</li> <li>• Pollo despresado y marinado</li> <li>• Albahaca procesada con gelatina</li> <li>• Pimiento morrón asado</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Arracacha Gratinada</p> <p style="text-align: center;">Bechamel</p> <p style="text-align: center;">Pollo rostizado</p> <p style="text-align: center;">Caviar de albahaca</p> <p style="text-align: center;">Salsa de pimiento morrón asado</p>	<p>Cortar la arracacha en láminas finas facilita el montaje y mejora la presentación.</p> <p>Realizar el caviar de albahaca con gelatina tiene el mismo efecto que con agar agar y un baño cálcico.</p> <p>El pollo mejora su sabor si se marina con 2 o más horas de anticipación.</p> <p>Se puede mejorar su presentación si se deshuesa el pollo.</p> <p>Para cortar la arracacha gratinada se debe dejar enfriar y llevarla a refrigeración por lo menos una hora.</p>



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

<b>Ficha Técnica: Pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albahaca</b>						
<b>Fecha: 01 de Febrero de 2022</b>						
<b>C. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>UC</b>	<b>C. Neta</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
<b>Arracacha gratinada</b>						
0,278	Arracacha	kg	0,250	90%	\$ 1,00	\$ 0,27
0,100	Leche	lt	0,100	100%	\$ 0,95	\$ 0,09
0,100	Queso mozzarella	kg	0,100	100%	\$ 8,60	\$ 0,86
0,050	Queso parmesano	kg	0,050	100%	\$ 16,40	\$ 0,82
0,050	Harina	kg	0,050	100%	\$ 0,70	\$ 0,04
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 9,00	\$ 0,45
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,001	Nuez moscada	kg	0,001	100%	\$ 36,00	\$ 0,04
<b>Pollo rostizado</b>						
0,267	Pierna y muslo de pollo	kg	0,200	75%	\$ 3,00	\$ 0,80
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,0022	Tomillo	kg	0,002	90%	\$ 12,00	\$ 0,02
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 9,00	\$ 0,45
<b>Salsa de pimiento morrón</b>						
0,083	Pimiento morrón rojo	kg	0,075	90%	\$ 2,46	\$ 0,20
0,025	Crema de leche	lt	0,025	100%	\$ 3,34	\$ 0,08
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,055	Cebolla	kg	0,050	90%	\$ 0,60	\$ 0,03
0,025	Mantequilla	kg	0,025	100%	\$ 9,00	\$ 0,22
<b>Caviar de albahaca</b>						
0,053	Albahaca fresca	kg	0,050	95%	\$ 10,93	\$ 0,57
0,004	Gelatina sin sabor	kg	0,004	100%	\$ 25,00	\$ 0,10
0,250	Aceite de girasol	lt	0,250	100%	\$ 3,86	\$ 0,96
<b>Cant. Producida</b>		1092 kg		<b>Costo Total</b>		\$ 6,06
<b>Cant. Porción</b>		2		<b>Costo Porción</b>		\$ 3,03

# UCUENCA

TÉCNICAS	FOTO
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Cortar la arracacha en rodajas blanquear por tres minutos y dejar secar.</li><li>2. Preparar la salsa bechamel.</li><li>3. En un molde refractario colocar alternando en capas la arracacha, el queso y la salsa bechamel, en la última capa poner la salsa, el queso mozzarella y parmesano para gratinar.</li><li>4. Hornear por 40 minutos a 180 grados.</li><li>5. Retirar del horno enfriar y poner a refrigerar una hora sacar de refrigeración y cortar en porciones.</li><li>6. Salpimentar el pollo, rostizar y bañar con una mantequilla saborizada con tomillo.</li><li>7. Enfriar el aceite en el congelador por 2 horas.</li><li>8. Blanquear las hojas de albahaca procesar con agua tibia y gelatina hacer el caviar en el aceite.</li><li>9. Preparar la salsa con el pimiento morrón asado</li><li>10. Servir.</li></ol>	

## 3.1.1.3 Ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja		
<b>Fecha:</b> 01 de Febrero de 2022		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arracacha pelada, cortada en cubos y cocinada</li> <li>• Tomate cortado en gajos y deshidratado</li> <li>• Pimiento asado y pelado</li> <li>• Lechuga lavada</li> <li>• Zumo de naranja, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Arrachacha salteada</p> <p style="text-align: center;">Dip de tomate deshidratado</p> <p style="text-align: center;">Pimiento asado</p> <p style="text-align: center;">Lechuga</p> <p style="text-align: center;">Aderezo de naranja</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saltear la arracacha en cubos para que se dore y de mejor aspecto final.</li> <li>• Deshidratar el tomate a baja temperatura por 2 o más horas.</li> <li>• Para sacar toda la piel del pimiento, colocar en la estufa hasta que quede completamente asado y posteriormente pelarlo.</li> <li>• Realizar la vinagreta d naranja, preferible usar la naranja americana.</li> </ul>



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

<b>Ficha Técnica:</b> Ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja						
<b>Fecha:</b> 01 de Febrero de 2022						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio U.	Precio C.U.
0,111	Arracacha	kg	0,100	90%	\$ 1,00	\$ 0,11
0,063	Tomate	kg	0,050	80%	\$ 0,70	\$ 0,04
0,083	Aguacate	kg	0,050	60%	\$ 1,00	\$ 0,08
0,056	Pimiento morrón	kg	0,050	90%	\$ 2,46	\$ 0,13
0,028	Lechuga crespa	kg	0,025	90%	\$ 0,59	\$ 0,01
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
<b>Aderezo de naranja</b>						
0,010	Zumo de Naranja	lt	0,010	100%	\$ 3,50	\$ 0,03
0,010	Aceite de oliva	lt	0,010	100%	\$ 15,29	\$ 0,15
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
<b>Cant. Producida</b>		0,301 kg		<b>Costo Total</b>		\$ 0,59
<b>Cant. Porción</b>		2		<b>Costo Porción</b>		\$ 0,29
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cortar la arracacha en cubos, cocinarlos en agua con sal hasta que se ablande.</li> <li>2. Saltear en aceite de oliva en una sartén antiadherente hasta que este dorado</li> <li>3. Cortar el aguacate.</li> <li>4. Asar el pimiento y deshidratar el tomate</li> <li>5. Mezclar los ingredientes.</li> <li>6. Preparar el aderezo de naranja</li> <li>7. Servir</li> </ol>						

## 3.1.1.4 Tarta de arracacha y tocte con salsa de mora y coulis de mango



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Tarta de arracacha y tocte con salsa de mora y coulis de mango		
<b>Fecha:</b> 01 de Febrero de 2022		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Arracacha pelada y rallada</li></ul> Ingredientes pesados Tocte enharinado  <ul style="list-style-type: none"><li>• Mora limpia</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mango pelado y cortado en cubos</li></ul>	Bizcocho de arracacha  Salsa de mora  Coulis de mango	<ul style="list-style-type: none"><li>• No agregar demasiada canela si esta es muy aromática para no opacar el sabor de la arracacha.</li><li>• Enharinar el tocte evita que se vaya al fondo del molde</li></ul>



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

<b>Ficha Técnica:</b> Tarta de arracacha y tocte con salsa de mora y coulis de mango						
<b>Fecha:</b> 01 de Febrero de 2022						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio U.	Precio C.U.
<b>Bizcocho de arracacha y tocte</b>						
0,278	Arracacha	kg	0,250	90%	\$ 1,00	\$ 0,28
0,105	Harina	kg	0,105	100%	\$ 0,70	\$ 0,07
2	Huevos	u	2	100%	\$ 0,30	\$ 0,30
0,150	Azúcar	kg	0,150	100%	\$ 0,80	\$ 0,12
0,003	Esencia de vainilla	lt	0,003	100%	\$ 9,80	\$ 0,03
0,125	Aceite de girasol	lt	0,125	100%	\$ 3,86	\$ 0,47
0,003	Polvo de hornear	kg	0,003	100%	\$ 25,00	\$ 0,08
0,003	Canela en polvo	kg	0,003	100%	\$ 17,00	\$ 0,05
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,070	Tocte	kg	0,070	100%	\$ 12,00	\$ 0,84
<b>Coulis de mango</b>						
0,230	Mango	kg	0,150	65%	\$ 1,00	\$ 0,23
1	Limón	u	1	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
0,005	Canela en polvo	kg	0,005	100%	\$ 17,00	\$ 0,09
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$ 0,80	\$ 0,08
<b>Salsa de mora</b>						
0,156	Mora	kg	0,150	96%	\$ 2,00	\$ 0,31
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$ 0,80	\$ 0,08
0,200	Agua	lt	0,200	100%	-	-
<b>Frosting</b>						
0,200	Queso crema	kg	0,200	100%	\$ 9,52	\$ 1,90
0,030	Azúcar	kg	0,030	100%	\$ 0,80	\$ 0,02
0,030	Naranja	lt	0,030	100%	\$ 3,50	\$ 0,01
<b>Cant. Producida</b>		1558 kg		<b>Costo Total</b>		\$ 5,03
<b>Cant. Porción</b>		12		<b>Costo Porción</b>		\$ 0,42
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		

# UCUENCA

1. Precalentar el horno a 180°C
2. Batir las claras a punto de nieve.
3. Tamizar la harina.
4. Agregar la harina, el azúcar y polvo de hornear alternando con el aceite.
5. Incorporar el tocte y la zanahoria junto con la canela y esencia de vainilla
6. Enharinar un molde de 25cm
7. Verter la mezcla en el molde
8. Hornear 30 minutos o hasta que se introduzca un palillo y salga limpio.
9. Preparar el frosting mezclando los ingredientes con una batidora
10. Para el coulis cocinar los ingredientes hasta que el mango se ablande
11. Para la salsa de mora cocinar los ingredientes, procesar y reducir hasta tener la consistencia deseada.
12. Decorar y servir.



## 3.1.1.5 Mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta		
<b>Fecha:</b> 01 de Febrero de 2022		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Galleta procesada</li> <li>• Crema batida</li> <li>• Claras batidas</li> <li>• Arracacha rallada y cocinada.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Base de galleta del mousse</p> <p style="text-align: center;">Base del mousse</p> <p style="text-align: center;">Mermelada de arracacha</p>	<p>Agregar una baja cantidad de crema de leche, para que el sabor de la arracacha no se pierda.</p> <p>Para realizar la mermelada de arracacha agregar la canela y retirar a los pocos minutos de hervor.</p> <p>Para elaborar el aire de menta y poder sacar el zumo, primero se debe blanquear las hojas para evitar que estas se oxiden.</p>



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

<b>Ficha Técnica: Mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta</b>						
<b>Fecha: 01 de Febrero de 2022</b>						
<b>C. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>UC</b>	<b>C. Neta</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
<b>Mermelada de arracacha</b>						
0,277	Arracacha	kg	0,250	90%	\$ 1,00	\$ 0,28
0,200	Azúcar	kg	0,200	100%	\$ 0,80	\$ 0,16
0,001	Canela en polvo	kg	0,001	100%	\$ 17,00	\$ 0,01
0,001	Pimienta dulce	kg	0,001	100%	\$ 10,00	\$ 0,01
<b>Base de Mousse</b>						
0,100	Crema de leche	lt	0,100	100%	\$ 3,34	\$ 0,33
2	Huevo	u	2	100%	\$ 0,30	\$ 0,30
0,004	Gelatina sin sabor	kg	0,004	100%	\$ 25,00	\$ 0,10
<b>Base de galleta</b>						
0,100	Galleta de vainilla	kg	0,100	100%	\$ 5,00	\$ 0,50
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 9,00	\$ 0,45
<b>Salsa de maracuyá</b>						
0,150	Pulpa de maracuyá	kg	0,150	100%	\$ 4,00	\$ 0,60
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$ 0,80	\$ 0,08
0,200	Agua	lt	0,200	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
<b>Aire de menta</b>						
0,004	Menta	kg	0,004	100%	\$ 15,55	\$ 0,06
0,001	Lecitina de soya	kg	0,001	100%	\$ 5,00	\$ 0,01
0,100	Agua	lt	0,100	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
<b>Cant. Producida</b>		1226 kg		<b>Costo Total</b>		\$ 2,91
<b>Cant. Porción</b>		8		<b>Costo Porción</b>		\$ 0,36
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<p>1. Para la base de galleta, triturar la misma y luego adicionar la mantequilla derretida y colocar en la base del</p>						

# UCUENCA

molde o envase en el que se va a montar el postre.

2. Para el mousse batir las claras de huevo a punto de nieve con un poco de azúcar y posteriormente montar la crema de leche.
3. En un poco de agua hidratar la gelatina sin sabor y dejar reposar.
4. Para elaborar la mermelada de arracacha es recomendable rallarla para obtener una mejor textura en el mousse.
5. Posteriormente mezclar la gelatina con la mermelada de arracacha, agregar la crema batida y las claras de huevo alternando y con movimientos envolventes.
6. Hervir el jugo de maracuyá junto con el azúcar y la canela para la salsa.
7. Sacar el zumo de la menta e incorporarle la lecitina, batir con ayuda de un mixer para la formación del aire.
8. Montar y servir el postre con todos los elementos realizados.



## 3.1.2 Cubio o Mashua

### 3.1.2.1 Rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto		
<b>Fecha:</b> 15 de Febrero de 2022		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mashua cortada, pelada y cocida</li> <li>• Rack porcionado y limpio</li> <li>• Espárragos pelados</li> <li>• Reducción de vino tinto con azúcar</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Puré de mashua</p> <p style="text-align: center;">Rack de cordero</p> <p style="text-align: center;">Espárragos</p> <p style="text-align: center;">Salsa de vino</p>	<p>Para obtener una mejor textura en el puré es recomendable usar papa o yuca en la preparación.</p> <p>Los huesos del rack de cordero se debe limpiarlos eliminando la mayor cantidad de carne para obtener una mejor presentación.</p> <p>La reducción de vino tinto debe hacerse sin agregar ningún elemento graso para obtener una salsa brillante.</p>



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

<b>Ficha Técnica:</b> Rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto						
<b>Fecha:</b> 15 de Febrero de 2022						
<b>C. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>UC</b>	<b>C. Neta</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
<b>Rack Cordero</b>						
0,188	Rack de cordero	kg	0,160	85%	\$ 22,54	\$ 4,23
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,002	Romero	kg	0,002	100%	\$ 12,00	\$ 0,02
1	Limón	u	1	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
0,010	Aceite	lt	0,010	100%	\$ 3,86	\$ 0,03
0,010	Mantequilla	kg	0,010	100%	\$ 9,00	\$ 0,09
<b>Puré de mashua</b>						
0,055	Mashua	kg	0,050	90%	\$ 0,50	\$ 0,02
0,022	Papa	kg	0,020	90%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,002	Mantequilla	kg	0,002	100%	\$ 9,00	\$ 0,01
0,005	Crema de leche	lt	0,005	100%	\$ 3,34	\$ 0,01
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,002	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
<b>Salsa de vino tinto</b>						
0,200	Vino tinto	lt	0,200	100%	\$ 7,53	\$ 1,50
0,020	Azúcar	kg	0,020	100%	\$ 0,80	\$ 0,01
0,001	Sal	kg	0,001	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
<b>Vegetales salteados</b>						
0,033	Espárragos	kg	0,030	90%	\$ 6,20	\$ 0,20
0,023	Zanahoria	kg	0,020	85%	\$ 0,50	\$ 0,01
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,010	Aceite de oliva	lt	0,010	100%	\$ 15,29	\$ 0,15
<b>Cant. Producida</b>		0,555 kg		<b>Costo Total</b>		\$ 6,42
<b>Cant. Porción</b>		2		<b>Costo Porción</b>		\$ 3,42
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		

# UCUENCA

1. Limpiar los huesos y eliminar el exceso de membranas.
2. Marinar el rack con sal, pimienta, romero y ralladura de limón.
3. Colocar en un sartén un chorro de aceite y sellar.
4. Llevar el horno a una temperatura de 180°C por unos 7 minutos para un término medio.
5. Cocinar la mashua y papa pelada, majar y salpimentar al gusto, luego rectificar sabores y textura con mantequilla y crema de leche.
6. Colocar en una olla el vino tinto y agregar azúcar y dejar reducir a una temperatura baja, hasta obtener una consistencia de salsa; rectificar sabores.
7. Pelar y cortar los espárragos y las zanahorias.
8. Blanquear los vegetales y luego colocar en baño María invertido.
9. Saltear los vegetales con aceite de oliva, sal y pimienta.
10. Servir



## 3.1.2.2 Ensalada de mashua horneada y pulpo salteado con tomate rostizado y finas hierbas



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Ensalada de mashua horneada y pulpo salteado con tomate rostizado y finas hierbas		
<b>Fecha:</b> 12 de Marzo de 2022		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Pulpo lavado y cocinado</li><li>• Vegetales lavados, cortados y horneados</li><li>• Tomate deshidratado</li></ul>	<p>Pulpo cocido</p> <p>Vegetales horneados</p> <p>Dip de tomate rostizado</p>	<p>Controlar el tiempo de la cocción del pulpo para que no quede con una textura dura.</p> <p>Combinar la mashua con otros tubérculos o vegetales ya que posee un sabor muy invasivo.</p>



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

<b>Ficha Técnica:</b> Ensalada de mashua horneada y pulpo salteado con tomate rostizado y finas hierbas						
<b>Fecha:</b> 12 de Marzo de 2022						
<b>C. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>UC</b>	<b>C. Neta</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
<b>Pulpo cocido</b>						
0,294	Pulpo	kg	0,250	85%	\$ 4,00	\$ 1,17
1	Ajo	un	1	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
0,056	Cebolla	kg	0,050	90%	\$ 0,60	\$ 0,03
0,020	Mantequilla	kg	0,020	100%	\$ 9,00	\$ 0,18
0,003	Perejil	kg	0,003	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,025	Vino Blanco	lt	0,025	100%	\$ 7,53	\$ 0,18
<b>Mashua horneada</b>						
0,150	Papa Cecilia	kg	0,150	100%	\$ 2,18	\$ 0,32
0,083	Zuquini	kg	0,075	90%	\$ 1,50	\$ 0,12
0,083	Mashua	kg	0,075	90%	\$ 0,50	\$ 0,04
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,050	Aceite de oliva	lt	0,050	100%	\$ 15,29	\$ 0,76
<b>Dip de tomate rostizado</b>						
0,200	Tomate	kg	0,100	50%	\$ 0,70	\$ 0,14
0,025	Nuez pelada	kg	0,025	100%	\$ 10,00	\$ 0,25
0,002	Perejil	kg	0,002	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,002	Cilantro	kg	0,002	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,002	Estragón fresco	kg	0,002	100%	\$ 5,00	\$ 0,01
0,028	Cebolla	kg	0,025	90%	\$ 0,60	\$ 0,01
1	Ajo	un	1	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,025	Aceite de oliva	lt	0,025	100%	\$ 15,29	\$ 0,38
<b>Cant. Producida</b>		0,888 kg		<b>Costo Total</b>		\$ 3,78
<b>Cant. Porción</b>		5		<b>Costo Porción</b>		\$ 0,76

# UCUENCA

TÉCNICAS	FOTO
<p>1. Poner el pulpo a cocción en agua hirviendo con cebolla y ajo, por alrededor de 45min o hasta cuando este blando.</p> <p>2. Colocarlos vegetales en una bandeja agregando aceite de oliva sal y hornear a una temperatura de 180°C por 25mim.</p> <p>3. Deshidratar el tomate con sal, pimienta y aceite de oliva a 150°C por 1 hora, para realizar el dip picar el tomate deshidratado y agregar el resto de los ingredientes hasta obtener tipo un aderezo.</p>	
<p>4. Retirar el pulpo de cocción, cortarlo en pedazos pequeños y saltear con los vegetales, dip de tomate rostizado y vino; rectificando sabores.</p>	

## 3.1.2.3 Camarones al pastís con croquetas de mashua rellenas de mozzarella



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Camarones al pastís con croquetas de mashua rellenas de mozzarella		
<b>Fecha:</b> 13 de Febrero de 2022		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mashua pelada, cortada y cocida.</li><li>• Relleno de las croquetas de mashua</li><li>• Camarones lavados, y desvenados.</li><li>• Perejil picado, mantequilla pesada y licor.</li></ul>	<p>Puré de mashua</p> <p>Mozzarella rallado</p> <p>Camarones</p> <p>Salsa de camarones</p>	<p>Para que las croquetas de mashua tengan consistencia agregar en una proporción igual de puré de papa o yuca.</p> <p>Dorar los camarones y utilizar el licor para desglasar, para elaborar la salsa de mantequilla dejar enfriar un poco la sartén para que esta no se corte.</p>



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

<b>Ficha Técnica:</b> Camarones al pastis con croquetas de mashua rellenas de mozzarella						
<b>Fecha:</b> 13 de Febrero de 2022						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio U.	Precio C.U.
<b>Camarones al pastis</b>						
0,222	Camarones con cáscara	kg	0,200	90%	\$ 8,00	\$ 1,77
0,010	Aceite	lt	0,010	100%	\$ 3,86	\$ 0,04
0,010	Licor de anís	lt	0,010	100%	\$ 7,46	\$ 0,07
0,020	Mantequilla	kg	0,020	100%	\$ 9,00	\$ 0,18
<b>Salsa de mantequilla</b>						
1	Limón	u	1	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
0,004	Perejil	kg	0,003	95%	\$ 2,50	\$ 0,01
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
<b>Croquetas de mashua</b>						
0,111	Mashua	kg	0,100	90%	\$ 0,50	\$ 0,05
0,111	Papa	kg	0,100	90%	\$ 0,80	\$ 0,08
0,020	Queso Mozzarella	Kg	0,020	100%	\$ 8,60	\$ 0,17
0,001	Sal	Kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,005	Mantequilla	kg	0,005	100%	\$ 9,00	\$ 0,04
<b>Cant. Producida</b>		0,474 kg		<b>Costo Total</b>		\$ 2,50
<b>Cant. Porción</b>		2		<b>Costo Porción</b>		\$ 1,25
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cocinar la mashua y la papa en agua con sal.</li> <li>2. Aplastar hasta que se forme una masa consistente, salpimentar al gusto.</li> </ol>						

# UCUENCA

3. Rellenar las bolitas de masa de mashua con queso mozzarella rallado.
4. Dorar en una sartén con un poco de mantequilla las croquetas de mashua.
5. Calentar la sartén con aceite, y salpimentar los camarones.
6. Dorar y desglasar con licor de anís.
7. Agregar jugo de limón y perejil picado
8. Apagar el fuego y agregar la mantequilla.
9. Rectificar sabores y servir.



## 3.1.2.4 Panna cotta de mashua con salsa de frutos rojos y pate cigarette de mashua



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Panna cotta de mashua con salsa de frutos rojos y pate cigarette de mashua		
<b>Fecha:</b> 13 de Febrero de 2022		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mashua pelada y cortada</li> <li>• Azúcar pesada y canela</li> <li>• Leche y crema de leche pesados</li> <li>• Azúcar, gelatina sin sabor</li> <li>• Fruta lavada y picada</li> <li>• Ingredientes pesados y mezclados</li> <li>• Flores y hojas comestibles</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Mermelada de mashua</p> <p style="text-align: center;">Panna cotta de mashua</p> <p style="text-align: center;">Salsa de frutos rojos</p> <p style="text-align: center;">Pate cigarette de mashua</p> <p style="text-align: center;">Decorativos</p>	<p>Para mejorar la textura de la panna cotta es recomendable procesar la mermelada y pasarla por un colador para eliminar grumos y mejor la textura del producto.</p> <p>Colar la masa del pate cigarette para tener una masa sin grumos.</p> <p>En la panna cotta temperar la gelatina hidratada en la mezcla para evitar grumos.</p>



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

<b>Ficha Técnica:</b> Panna cotta de mashua con salsa de frutos rojos y pate cigarette de mashua						
Fecha: 13 de Febrero de 2022						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio U.	Precio C.U.
<b>Mermelada de mashua</b>						
0,111	Mashua	kg	0,100	90%	\$ 0,50	\$ 0,05
0,030	Azúcar	kg	0,030	100%	\$ 0,80	\$ 0,02
0,002	Canela	kg	0,002	100%	\$ 17,00	\$ 0,03
<b>Base de panna cotta</b>						
0,125	Leche	lt	0,125	100%	\$ 0,95	\$ 0,12
0,125	Crema de leche	lt	0,125	100%	\$ 3,34	\$ 0,41
0,028	Azúcar	kg	0,028	100%	\$ 0,80	\$ 0,03
0,005	Gelatina sin sabor	kg	0,005	100%	\$ 25,00	\$ 0,12
<b>Pate cigarette de mashua</b>						
0,025	Harina	kg	0,025	100%	\$ 0,70	\$ 0,02
0,025	Azúcar impalpable	kg	0,025	100%	\$ 4,08	\$ 0,10
0,025	Mantequilla	kg	0,025	100%	\$ 9,00	\$ 0,22
0,025	Clara de huevos	lt	0,025	100%	\$ 3,60	\$ 0,09
0,055	Mashua	Kg	0,050	90%	\$ 0,50	\$ 0,03
<b>Salsa de frutos rojos</b>						
0,100	Mora	kg	0,100	100%	\$ 2,00	\$ 0,20
0,100	Fresa	kg	0,100	100%	\$ 2,00	\$ 0,20
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$ 0,80	\$ 0,08
0,050	Arándanos	kg	0,050	100%	\$ 6,60	\$ 0,33
0,002	Canela	kg	0,002	100%	\$ 17,00	\$ 0,03
1	Limón	u	1	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
<b>Cant. Producida</b>		0,917 kg		<b>Costo Total</b>		\$ 2,13
<b>Cant. Porción</b>		5		<b>Costo Porción</b>		\$ 0,43
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		

# UCUENCA

1. Cocinar la mashua con canela y azúcar hasta que obtenga una consistencia suave, procesar y dejar enfriar.
2. Mezclar la leche con la crema de leche y el azúcar con ayuda de un batidor de globo.
3. Hidratar la gelatina sin sabor en agua fría y luego atemperar agregando un poco de la mezcla anterior.
4. Incorporar la mermelada de mashua con la mezcla anterior y batir hasta que tenga una consistencia cremosa.
5. Dividir en envases individuales y llevar al frío por unas cuatro horas.
6. Para el pate cigarette agregar todos los ingredientes y mezclar hasta que obtenga una consistencia cremosa, en un silpat extender la masa en una lámina fina y llevar al horno a una temperatura de 180°C por unos 3 a 4 minutos.
7. Lavar y picar la fruta en pedazos pequeños, llevarlo a fuego con el azúcar, canela y jugo de limón, y cocinar hasta que se obtenga una salsa.
8. Incorporar todas las preparaciones para obtener un postre delicioso.



## 3.1.2.5 Helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate		
<b>Fecha:</b> 13 de Febrero de 2022		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mashua pelada, cortada y cocinada con azúcar y canela. Procesar y cernir.</li> <li>• Leche y yemas de huevo pesados.</li> <li>• Harina, huevo, azúcar pesado.</li> <li>• Chocolate picado y crema de leche caliente.</li> <li>• Nueces picadas y azúcar pesado para el caramelo.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Mermelada de mashua</p> <p style="text-align: center;">Base inglesa de helado</p> <p style="text-align: center;">Esponja de vainilla</p> <p style="text-align: center;">Salsa de chocolate</p> <p style="text-align: center;">Praliné de nueces</p>	<p>Para mejorar la textura de la mermelada de mashua es necesario procesar y colarla para eliminar las fibras de la misma.</p> <p>Elaborar la crema inglesa, controlando el nivel de dulzor y dejar enfriar en la refrigeración.</p> <p>Realizar la mezcla de la masa de la esponja de vainilla, pasarla por un colador y colocarlo en el sifón.</p> <p>Usar un chocolate semi amargo para no opacar el sabor del helado.</p>



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

<b>Ficha Técnica: Helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate</b>						
<b>Fecha: 13 de Febrero de 2022</b>						
<b>C. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>UC</b>	<b>C. Neta</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
<b>Mermelada de mashua</b>						
0,222	Mashua	kg	0,200	90%	\$ 0,50	\$ 0,11
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$ 0,80	\$ 0,08
0,002	Canela	kg	0,002	100%	\$ 17,00	\$ 0,03
<b>Crema inglesa base para helado</b>						
0,500	Leche	lt	0,500	100%	\$ 0,95	\$ 0,47
0,100	Azúcar	kg	0,100	100%	\$ 0,80	\$ 0,08
0,100	Yemas de huevo	lt	0,100	100%	\$ 4,06	\$ 0,40
0,002	Esencia de vainilla	kg	0,002	100%	\$ 9,80	\$ 0,02
0,014	Gelatina sin sabor	kg	0,014	100	\$ 25,00	\$ 0,35
<b>Esponja de vainilla en sifón</b>						
1	Huevo	u	1	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
0,030	Harina	kg	0,030	100%	\$ 0,70	\$ 0,02
0,030	Azúcar impalpable	kg	0,030	100%	\$ 4,08	\$ 0,14
0,001	Esencia de Vainilla	kg	0,001	100%	\$ 9,80	\$ 0,01
1	Carga de sifón	u	1	100%	\$ 1,10	\$ 1,10
<b>Salsa de chocolate</b>						
0,050	Chocolate semi amargo	kg	0,050	100%	\$ 6,30	\$ 0,31
0,050	Crema de leche	lt	0,050	100%	\$ 3,34	\$ 0,17
0,005	Licor de naranja	lt	0,005	100%	\$ 11,35	\$ 0,06
0,005	Glucosa en pasta	kg	0,005	100%	\$ 2,50	\$ 0,01
<b>Praliné de nueces</b>						
0,050	Nueces	kg	0,050	100%	\$ 12,00	\$ 0,60
0,050	Azúcar	kg	0,050	100%	\$ 0,80	\$ 0,04
<b>Cant. Producida</b>		1,289 kg		<b>Costo Total</b>		\$ 4,15
<b>Cant. Porción</b>		9		<b>Costo Porción</b>		\$ 0,46
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		

# UCUENCA

1. Cocinar la mashua con agua, azúcar y canela.
2. Retirar del fuego y procesar, pasar por un colador para mejorar la consistencia.
3. Preparar la crema inglesa, calentar la mitad de la leche, en otro recipiente batir las yemas de huevo con la mitad de azúcar, temperar esta mezcla antes de agregar a la leche caliente, agregar lo faltante de leche y azúcar, hervir a fuego bajo y batir constantemente.
4. Retirar del fuego y dejar enfriar.
5. Cuando la mezcla anterior esté fría agregar la mermelada de mashua y combinar con ayuda de un batidor de globo.
6. Hidratar la gelatina e incorporar al helado.
7. Enfriar por lo menos 4 horas.
8. Batir en la máquina de helado hasta que tenga una consistencia cremosa
9. Guardar en un recipiente y dejar madurar en el congelador por lo menos 8 horas.
10. Realizar un caramelo y agregar las nueces, esperar que enfríe y quebrar para tener la consistencia deseada



# UCUENCA

<ol style="list-style-type: none"><li>11. Tamizar la harina y azúcar impalpable, mezclar con el huevo y la esencia de vainilla, asegurarse que la mezcla sea lo más lisa posible si no pasar por un colador.</li><li>12. Poner la mezcla en el sifón, agregar dos cargas de nitrógeno</li><li>13. Poner en vasos y llevar al microondas por 45 segundos o hasta que al introducir un palillo este salga limpio.</li><li>14. Para la salsa de chocolate preparar un ganache medio y tener a temperatura ambiente antes de servir.</li></ol>	
--	--

## 3.1.3 Jícama

### 3.1.3.1 Ensalada de jícama y beef rostizado, mango verde y vinagreta de vino tinto



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Ensalada de jícama y beef rostizado, mango verde y vinagreta de vino tinto		
<b>Fecha:</b> 13 de Marzo de 2022		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Lomo de res limpio y marinado</li><li>• Jícama pelada y cortada</li><li>• Líquidos y especias pesados</li><li>• Verduras frescas cortadas y desinfectadas.</li></ul>	Beef marinado  Jícama encurtida  Vinagreta de vino tinto  Verduras	Marinar el lomo por lo menos dos horas antes de prepararlo.  Encurtir la jícama por lo menos 4 horas o de preferencia toda la noche.  Agregar la vinagreta en el momento del servicio para evitar que marchite las verduras.



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

<b>Ficha Técnica:</b> Ensalada de jícama y beef rostizado, mango verde y vinagreta de vino tinto						
<b>Fecha:</b> 13 de Marzo de 2022						
<b>C. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>UC</b>	<b>C. Neta</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
<b>Beef rostizado</b>						
0,312	Lomo fino de res	kg	0,250	80%	\$ 20,00	\$ 6,24
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,002	Tomillo	kg	0,002	100%	\$ 12,00	\$ 0,02
0,050	Mantequilla	kg	0,050	100%	\$ 9,00	\$ 0,45
1	Ajo	u	1	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
<b>Acompañamiento</b>						
0,044	Lechuga crespita	kg	0,040	90%	\$ 0,59	\$ 0,02
0,077	Mango verde	kg	0,050	65%	\$ 0,70	\$ 0,05
0,025	Tomate cherry	kg	0,025	100%	\$ 2,00	\$ 0,05
0,028	Pimiento morrón Rojo	kg	0,025	90%	\$ 2,46	\$ 0,06
<b>Jícama encurtida</b>						
0,063	Jícama	kg	0,060	95%	\$ 0,50	\$ 0,03
3	Limón	u	3	100%	\$ 0,05	\$ 0,15
0,050	Vinagre	lt	0,050	100%	\$ 3,00	\$ 0,15
0,005	Sal	kg	0,005	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,002	Pimienta	kg	0,002	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
<b>Vinagreta de vino tinto</b>						
0,075	Vinagre de vino tinto	lt	0,075	100%	\$ 4,84	\$ 0,36
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,025	Aceite de oliva	lt	0,025	100%	\$ 15,29	\$ 0,38
0,001	Orégano	kg	0,001	100%	\$ 7,00	\$ 0,01
0,026	Chalota	kg	0,025	95%	\$ 0,50	\$ 0,01
<b>Cant. Producida</b>		0,651 kg		<b>Costo Total</b>		\$ 8,09
<b>Cant. Porción</b>		3		<b>Costo Porción</b>		\$ 2,70
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		

# UCUENCA

1. Encurtir la jícama con el vinagre, sal, pimienta y limón por lo menos 4 horas o preferiblemente toda la noche en refrigeración.
2. Marinar el lomo con sal, pimienta, tomillo por lo menos dos horas y rostizar con mantequilla antes del servicio.
3. Preparar la vinagreta combinando los ingredientes en un recipiente, reservar hasta el momento del servicio
1. 4. Cortar las verduras frescas y montar de la forma deseada; bañar con la vinagreta y servir.



## 3.1.3.2 Pato confitado con jícama al grill y salsa de mostaza granulada



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Pato confitado con jícama al grill y salsa de mostaza granulada		
<b>Fecha:</b> 13 de Marzo de 2022		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pato pelado, lavado y despresado</li> <li>• Jícama lavada, y cortada en pedazos para el grill</li> <li>• Huesos de pollo, mirepoix y agua a cocción por un tiempo prolongado</li> <li>• Frejol remojado y cocinarlo hasta que estén suaves para utilizarlo en el refrito.</li> </ul>	<p style="text-align: center;">Pato porcionado</p> <p style="text-align: center;">Jícama salpimentada</p> <p style="text-align: center;">Fondo de ave</p> <p style="text-align: center;">Frejol cocido</p>	<p>Para que el pelado del pato sea más ágil realizarlo en seco, y eliminar las plumas más pequeñas usar soplete sobre la piel rápidamente. Con la finalidad de mejorar el sabor del pato, marinar con sal y ajo por 36 horas, para conservar y potenciar el sabor.</p> <p>Para el confitado agregar manteca de cerdo con manteca del mismo pato para obtener un sabor más agradable. No sobrepasar los 90°C.</p>



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

<b>Ficha Técnica: Pato confitado con jícama al grill y salsa de mostaza granulada</b>						
<b>Fecha: 13 de Marzo de 2022</b>						
<b>C. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>UC</b>	<b>C. Neta</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
<b>Pato confitado</b>						
0,250	Pierna y muslo de pato	kg	0,200	80%	\$ 6,00	\$ 1,50
1,000	Manteca de cerdo	kg	1,000	100%	\$ 2,20	\$ 2,20
0,500	Manteca de pato	kg	0,500	100%	\$ 1,00	\$ 0,50
0,050	Tomillo	kg	0,050	100%	\$ 12,00	\$ 0,60
0,015	Salvia fresca	kg	0,015	100%	\$ 2,00	\$ 0,03
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,053	Chalota	kg	0,050	95%	\$ 0,50	\$ 0,02
5	Ajo	u	5	100%	\$ 0,05	\$ 0,25
<b>Acompañamiento</b>						
0,105	Jícama	kg	0,100	95%	\$ 0,60	\$ 0,06
0,050	Frejol blanco	kg	0,050	100%	\$ 0,80	\$ 0,04
0,022	Cebolla	kg	0,020	90%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,062	Tomate	kg	0,050	80%	\$ 0,70	\$ 0,04
0,005	Perejil	kg	0,005	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,003	Sal	kg	0,003	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,002	Pimentón ahumado	kg	0,002	100%	\$ 52,00	\$ 0,01
0,025	Tocino	kg	0,025	100%	\$ 11,50	\$ 0,29
1	Ajo	u	1	100%	\$ 0,05	\$ 0,05
2,000	Fondo de ave	lt	1,000	50%	\$ 2,00	\$ 4,00
<b>Salsa de mostaza granulada</b>						
0,050	Mostaza granulada	kg	0,050	100%	\$ 19,00	\$ 0,95
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,050	Vino blanco	lt	0,050	100%	\$ 7,53	\$ 0,37
0,600	Fondo de res	lt	0,300	50%	\$ 2,00	\$ 1,20

# UCUENCA

<b>Cant. Producida</b>	0,445 kg	<b>Costo Total</b>	\$ 12,65
<b>Cant. Porción</b>	1	<b>Costo Porción</b>	\$ 12,65
<b>TÉCNICAS</b>		<b>FOTO</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Marinar el pato con sal y ajo por lo menos un día de anticipación.</li> <li>2. Confitar el pato con la manteca de cerdo y pato, aun a temperatura de 76°C por un aproximado de unas días 10 o dependiente de la suavidad de la carne.</li> <li>3. Cortar la jícama en rondeles de unos 0,5 cm de ancho, salpimentarlo y llevarlo al grill hasta que se caramelicé.</li> <li>4. Remojar los frejoles y cocinar hasta que estén suaves; aparte realizar un refrito con la cebolla, tocino, tomate y condimentos además de agregarle el fondo de ave y colocar el frejol cocido y dejar reducir.</li> <li>5. Reducir el fondo de res hasta obtener una textura tipo salsa, colocar la mostaza granulada para la salsa y rectificar sabores y textura con vino blanco.</li> <li>6. Dorar el pato confitado para obtener una textura crocante en la piel del pato.</li> <li>7. Servir todas las preparaciones calientes.</li> </ol>			

## 3.1.3.3 Corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados		
<b>Fecha:</b> 13 de Marzo de 2022		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Corvina limpiada y deshuesada</li><li>• Vegetales lavados, cortados y salpimentados</li><li>• Jícama pelada, cortada y cocinada</li></ul>	<p>Corvina porcionada</p> <p>Vegetales cortados</p> <p>Salsa de jícama</p>	<p>Controlar la temperatura de la corvina para que no se reseque.</p> <p>Cocinar la jícama para luego procesarla y así obtener una salsa más prolija.</p>



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

<b>Ficha Técnica:</b> Corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados						
Fecha: 13 de Marzo de 2022						
C. Bruta	Ingredientes	UC	C. Neta	REND. EST.	Precio U.	Precio C.U.
<b>Corvina a la plancha</b>						
0,214	Corvina	kg	0,150	70%	\$ 12,26	\$ 2,62
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
<b>Salsa de jícama</b>						
0,133	Jícama	kg	0,100	95%	\$ 0,60	\$ 0,07
0,020	Vino blanco	lt	0,020	100%	\$ 7,53	\$ 0,15
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
0,010	Miel de abeja	kg	0,010	100%	\$ 14,00	\$ 0,14
<b>Vegetales</b>						
0,033	Zanahoria	kg	0,030	90%	\$ 0,50	\$ 0,01
0,033	Zuquinni	kg	0,030	90%	\$ 0,50	\$ 0,01
0,030	Tomate cherry	kg	0,030	100%	\$ 2,00	\$ 0,06
0,033	Vainita	kg	0,030	90%	\$ 0,75	\$ 0,02
0,004	Perejil	kg	0,004	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
0,001	Pimienta	kg	0,001	100%	\$ 8,00	\$ 0,01
<b>Cant. Producida</b>		0,413		<b>Costo Total</b>		\$ 3,15
<b>Cant. Porción</b>		1		<b>Costo Porción</b>		\$ 3,15
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Filetear la corvina.</li> <li>2. Salpimentar la corvina y llevar a la plancha, hasta que se encuentre dorado de los dos lados.</li> <li>3. Cocinar y procesar la jícama, agregar vino blanco y rectificar sabores junto con</li> </ol>						

# UCUENCA

la miel de abeja, para obtener una salsa con una textura delicada es preferible pasarla por un colador para retirar las impurezas.

4. Lavar y cortar los vegetales en pedazos pequeños.
5. Deshidratar los tomates cherry divididos en mitades, con un poco de sal y pimienta.
6. Blanquear los vegetales, y saltearlos con sal y pimienta.
7. Servir todas las preparaciones calientes.



## 3.1.3.4 Cheesecake de jícama



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Cheesecake de jícama		
<b>Fecha:</b> 13 de Marzo de 2022		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jícama pelada y cortada en cubos.</li><li>• Queso y crema de leche pesados.</li><li>• Galleta triturada</li></ul>	Mermelada de jícama Base de cheesecake Base de galleta	Cocinar la jícama con el azúcar por lo menos 30 minutos o hasta reducir.  La jícama conserva su textura aun siendo sometida a cocción.



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

<b>Ficha Técnica: Cheesecake de jícama</b>						
<b>Fecha: 13 de Marzo de 2022</b>						
<b>C. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>UC</b>	<b>C. Neta</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
<b>Mermelada de jícama</b>						
0,053	Jícama	kg	0,050	95%	\$0,60	\$0,03
0,060	Azúcar	kg	0,060	100%	\$0,80	\$0,04
0,001	Canela en polvo	kg	0,001	100%	\$17,00	\$0,01
0,100	Agua	lt	0,100	100%	\$0,01	\$0,01
<b>Base de galleta</b>						
0,020	Galleta de vainilla	kg	0,020	100%	\$5,00	\$0,10
0,010	Mantequilla	kg	0,010	100%	\$9,00	\$0,09
<b>Base de cheesecake</b>						
0,021	Jícama	kg	0,020	95%	\$0,60	\$0,01
0,050	Queso crema	kg	0,050	100%	\$9,52	\$0,47
0,050	Crema de leche	kg	0,050	100%	\$3,34	\$0,16
0,002	Gelatina sin sabor	kg	0,002	100%	\$25,00	\$0,05
0,005	Azúcar	kg	0,005	100%	\$0,80	\$0,01
<b>Cant. Producida</b>		0,368		<b>Costo Total</b>		\$0,98
<b>Cant. Porción</b>		2		<b>Costo Porción</b>		\$0,49
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Preparar la mermelada de jícama.</li> <li>2. Triturar la galleta, derretir la mantequilla y mezclar hasta formar una masa. Aparte hidratar la gelatina sin sabor.</li> <li>4. Montar la crema de leche, agregar el queso crema, el azúcar y la mermelada de jícama; por último agregar la gelatina sin sabor y jícama cortada en brunoise.</li> <li>5. Dejar en refrigeración por lo menos 1 hora. Decorar y servir.</li> </ol>						

## 3.1.3.5 Tartaleta de durazno y jícama



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> Tartaleta de durazno y jícama		
<b>Fecha:</b> 13 de Marzo del 2022		
<b>MISE EN PLACE</b>	<b>PRODUCTO TERMINADO</b>	<b>OBSERVACIONES</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jícama pelada, cortada en láminas delgadas y cocidas</li><li>• Leche, yemas de huevos azúcar y otros ingredientes pesados</li><li>• Ingredientes pesados</li><li>• Duraznos pelados y cocidos en un almíbar de canela y azúcar.</li></ul>	Dulce de jícama  Crema pastelera  Masa quebrada  Duraznos en almíbar	Evitar que la crema pastelera no tenga grumos para obtener mejorar la presentación.  Usar la técnica de sablage para la preparación de la masa quebrada.



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

<b>Ficha Técnica: Tartaleta de durazno y jícama</b>						
<b>Fecha:</b> 13 de Marzo de 2022						
<b>C. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>UC</b>	<b>C. Neta</b>	<b>REND. EST.</b>	<b>Precio U.</b>	<b>Precio C.U.</b>
<b>Dulce de jícama</b>						
0,105	Jícama	kg	0,100	95%	\$ 0,60	\$ 0,06
0,040	Azúcar	kg	0,040	100%	\$ 0,80	\$ 0,03
0,001	Clavo de olor	kg	0,001	100%	\$ 19,80	\$ 0,02
0,100	Agua	lt	0,100	100%	\$ 0,01	\$ 0,01
0,005	Amaretto	lt	0,005	100%	\$ 9,00	\$ 0,04
0,001	Canela en polvo	kg	0,001	100%	\$ 17,00	\$ 0,01
<b>Masa quebrada</b>						
0,060	Mantequilla	kg	0,060	100%	\$ 9,00	\$ 0,54
0,035	Azúcar impalpable	kg	0,035	100%	\$ 4,08	\$ 0,14
0,002	Sal	kg	0,002	100%	\$ 0,60	\$ 0,01
1	Huevos	u	1	100%	\$ 0,15	\$ 0,15
0,125	Harina	kg	0,125	100%	\$ 0,70	\$ 0,09
<b>Crema pastelera</b>						
0,250	Leche	lt	0,250	100%	\$ 0,95	\$ 0,24
0,002	Esencia de vainilla	kg	0,002	100%	\$ 9,80	\$ 0,02
0,050	Azúcar	kg	0,050	100%	\$ 0,80	\$ 0,04
2	Yemas de huevo	u	2	100%	\$ 0,10	\$ 0,20
0,020	Almidón de maíz	kg	0,020	100%	\$ 2,50	\$ 0,04
<b>Duraznos en almíbar</b>						
0,125	Durazno	kg	0,100	80%	\$ 1,50	\$ 0,19
0,040	Azúcar	kg	0,040	100%	\$ 0,80	\$ 0,03
0,001	Canela en polvo	kg	0,001	100%	\$ 17,00	\$ 0,02
0,001	Clavo de olor	kg	0,001	100%	\$ 19,80	\$ 0,02
<b>Cant. Producida</b>		1,033 kg		<b>Costo Total</b>		\$ 1,90
<b>Cant. Porción</b>		6		<b>Costo Porción</b>		\$ 0,32
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>		

# UCUENCA

1. Cocinar la jícama junto con agua, canela, azúcar y un poco de amaretto hasta que este suave.
2. Realizar un sablage de los ingredientes secos con la mantequilla, incorporar la yema de huevo; unificando toda la masa y llevarla a refrigeración.
3. Hervir la leche con la mitad del azúcar, en un bowl batir las yemas con el almidón de maíz con la otra mitad de azúcar.
4. Atemperar la mezcla e incorporar en la olla sin parar de batir hasta que espese.
5. Pelar y cortar los duraznos en mitades y llevar a cocción con las especias.
6. Extender la masa quebrada y colocar en moldes individuales de tartaleta.
7. Hornear a una temperatura de 180°C por 10min (cocción a blanco).
8. Colocar de relleno de la tartaleta, la crema pastelera y colocar láminas de durazno y jícama en almíbar alternando o a su gusto.



## Degustación de tesis

El día 17 de junio de 2022, se realizó un menú degustación en las instalaciones de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, con la finalidad de obtener un opinión objetiva, constructiva por parte de las docentes de las distintas áreas gastronómicas de la facultad, y además de mejorar los aspectos organolépticos de cada preparación, realzar las cualidades de los tubérculos andinos como: la mashua, arracacha y jícama, y que se armonice con cada plato dar una experiencia de calidad al comensal. En la degustación del menú participaron la Mg. Marlene Jaramillo, Mg. Jessica Guamán y Mg. María Cecilia Vintimilla.

**Foto 15:** Degustación de tesis



**Foto:** Romel Vaca

**Fecha:** 17 de Junio de 2022

**Foto 16:** Jurado degustación



**Foto:** Romel Vaca

**Fecha:** 17 de Junio de 2022

## Tabulación menú degustación

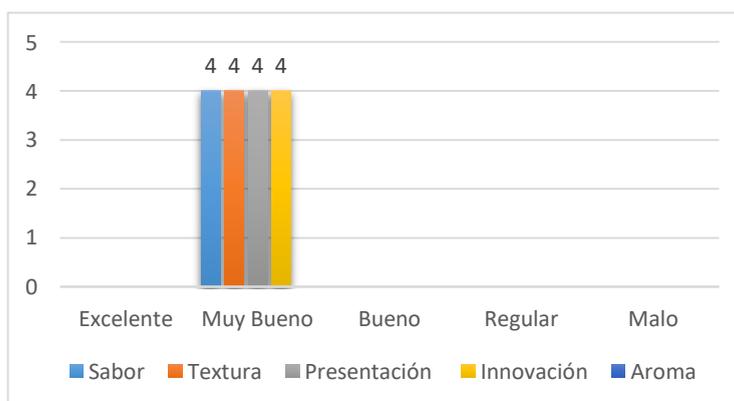
**Tabla 4:** Rango de calificación menú degustación

Malo	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
1	2	3	4	5

### 1. Ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja.

**Degustador 1:** Mg. Marlene Jaramillo

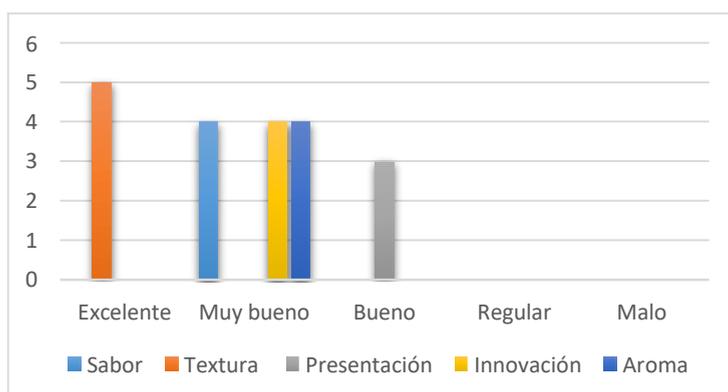
**Gráfico 1:** Resultado de ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja, participante 1



**Fuente:** Romel Vaca

**Degustador 2:** Mg. María Cecilia Vintimilla

**Gráfico 2:** Resultado de ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja, participante 2.

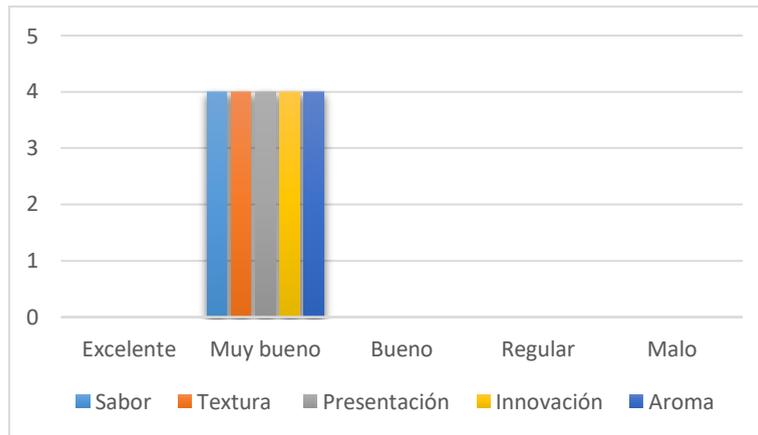


**Fuente:** Romel Vaca

# UCUENCA

**Degustador 3:** Mg. Jessica Guamán

**Gráfico 3:** Resultado de ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja, participante 3.



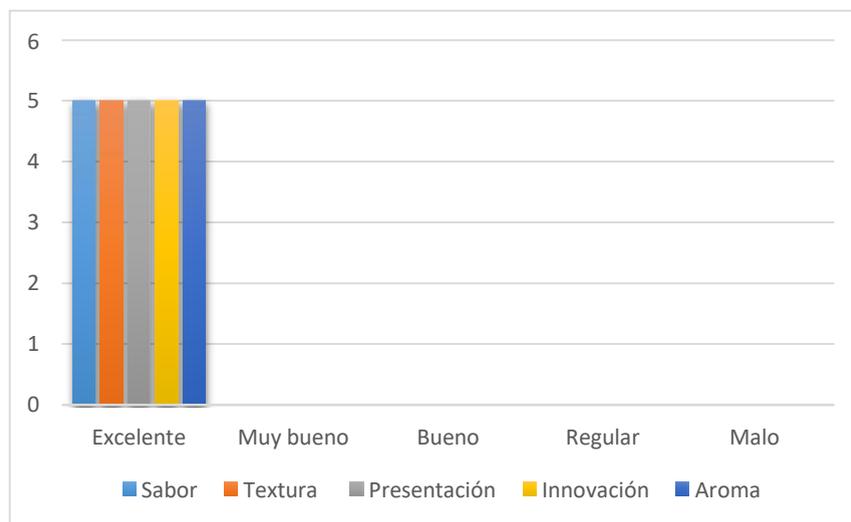
**Fuente:** Romel Vaca

**Observaciones:** La ensalada tuvo buena aceptación por parte del jurado, la consideraron una buena propuesta, pero recomendaron agregar más detalles en la presentación para mejorarla, por ejemplo: adicionando crocante y la lechuga en una porción más pequeña.

## 2. Camarones al pastis con llapingacho de mashua rellenas de mozzarella

**Degustador 1:** Mg. Marlene Jaramillo

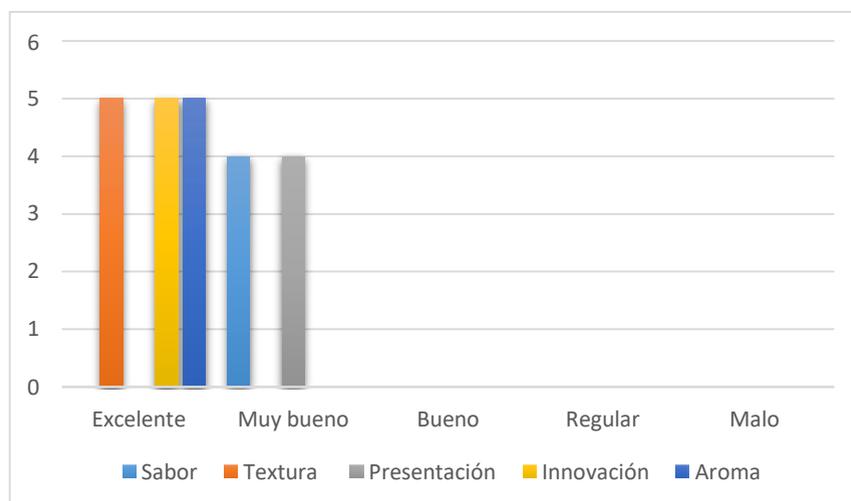
**Gráfico 4:** Resultado de camarones al pastis con llapingacho de mashua rellena de mozzarella, participante 1.



**Fuente:** Romel Vaca

**Degustador 2:** Mg. María Cecilia Vintimilla

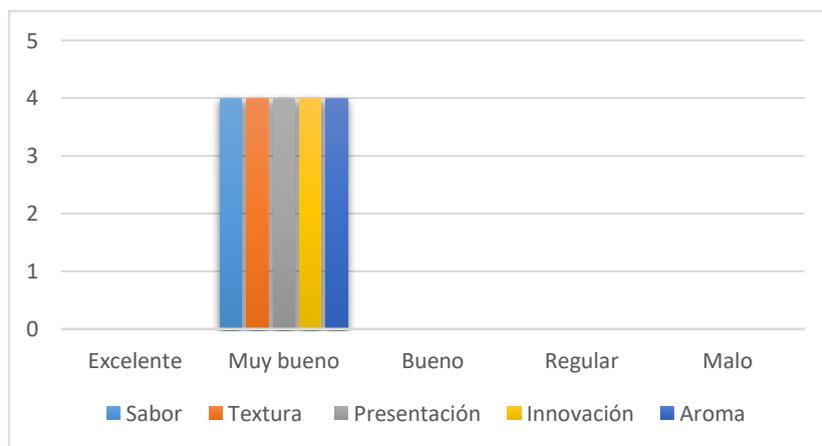
**Gráfico 5:** Resultado de camarones al pastis con llapingacho de mashua rellena de mozzarella, participante 2.



**Fuente:** Romel Vaca

**Degustador 3:** Mg. Jessica Guamán

**Gráfico 6:** Resultado de camarones al pastis con llapingacho de mashua rellena de mozzarella, participante 3



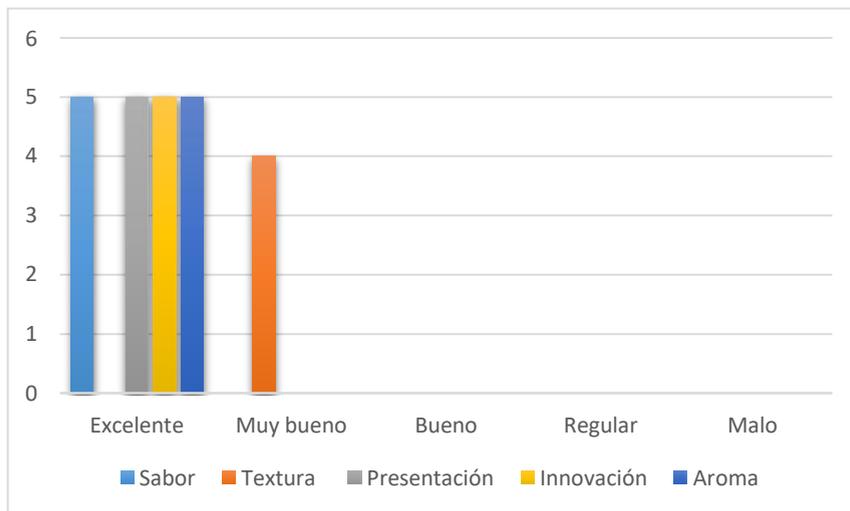
**Fuente:** Romel Vaca

**Observaciones:** En esta preparación fue bien recibida por los comensales, recomendando dorar un poco más la tortilla y agregarle una guarnición de vegetales. El sabor del camarón es una excelente combinación con las tortillas de mashua.

### 3. Corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados

**Degustador 1:** Mg. Marlene Jaramillo

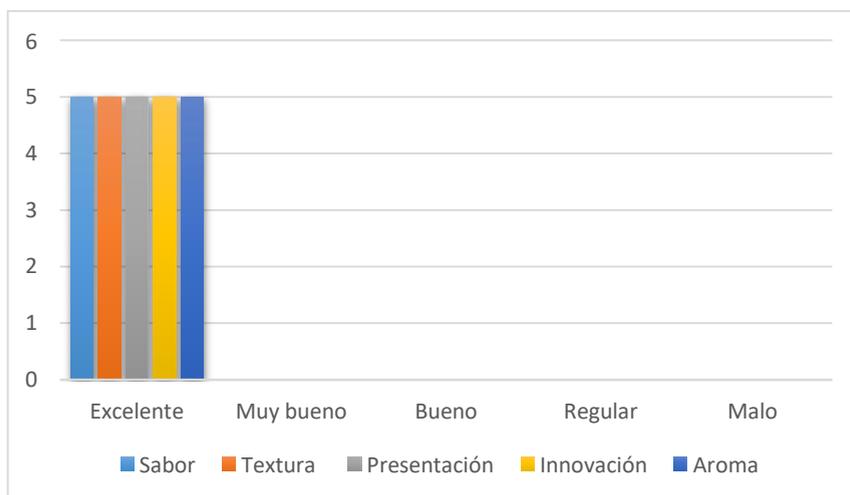
**Gráfico 7:** Resultado de corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados, participante 1.



**Fuente:** Romel Vaca

**Degustador 2:** Mg. María Cecilia Vintimilla

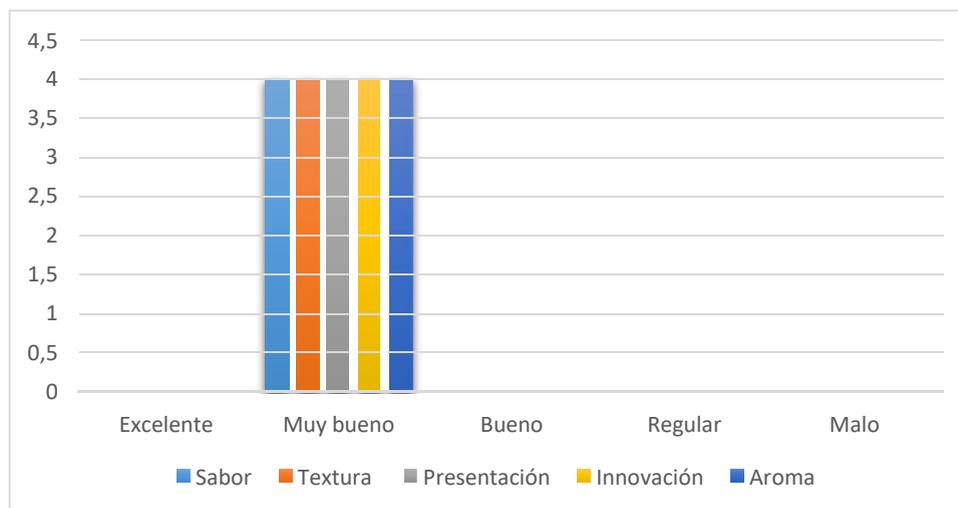
**Gráfico 8:** Resultado de corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados, participante 2.



**Fuente:** Romel Vaca

**Degustador 3:** Mg. Jessica Guamán

**Gráfico 9:** Resultado de corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados, participante 3.



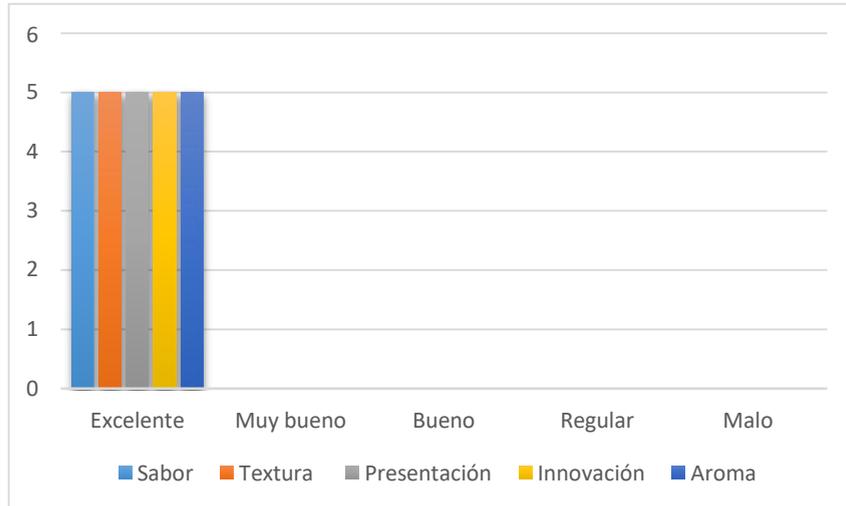
**Fuente:** Romel Vaca

**Observaciones:** Este plato fue considerado una buena propuesta, el jurado estuvo de acuerdo en que la combinación de sabores de la jícama con el vino y la miel además de un toque picante de pimienta negra complementaba el sabor del pescado y sugirieron agregar más texturas como ejemplo un crocante.

## 4. Pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albahaca

**Degustador 1:** Mg. Marlene Jaramillo

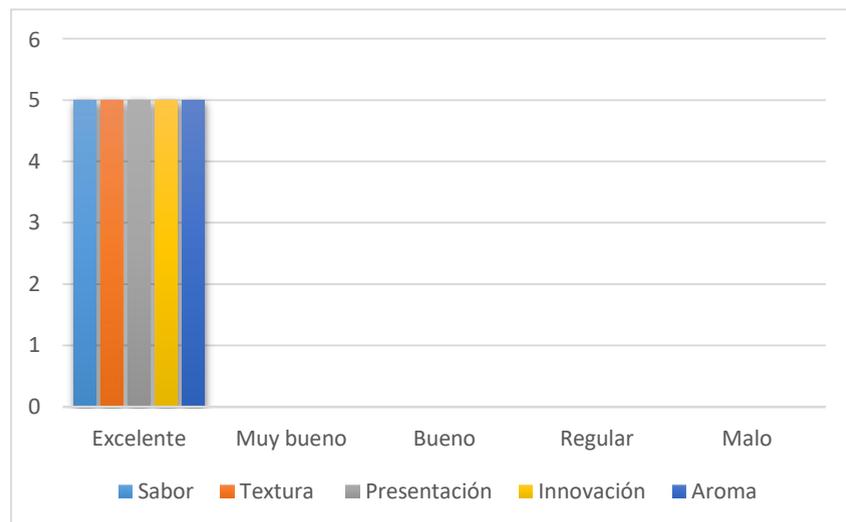
**Gráfico 10:** Resultados de pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albaca, participante 1.



**Fuente:** Romel Vaca

**Degustador 2:** Mg. María Cecilia Vintimilla

**Gráfico 11:** Resultados de pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albaca, participante 2.

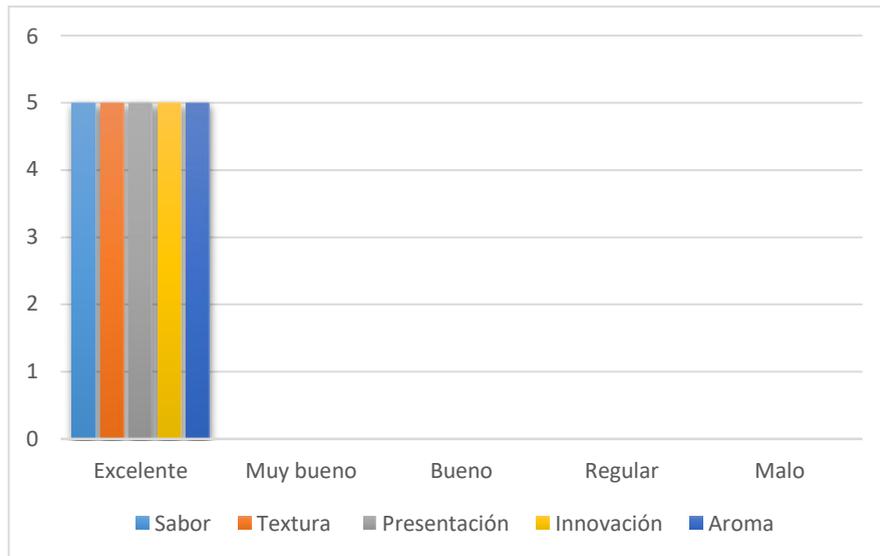


**Fuente:** Romel Vaca

# UCUENCA

**Degustador 3:** Mg. Jessica Guamán

**Gráfico 12:** Resultados de pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albaca, participante 3.



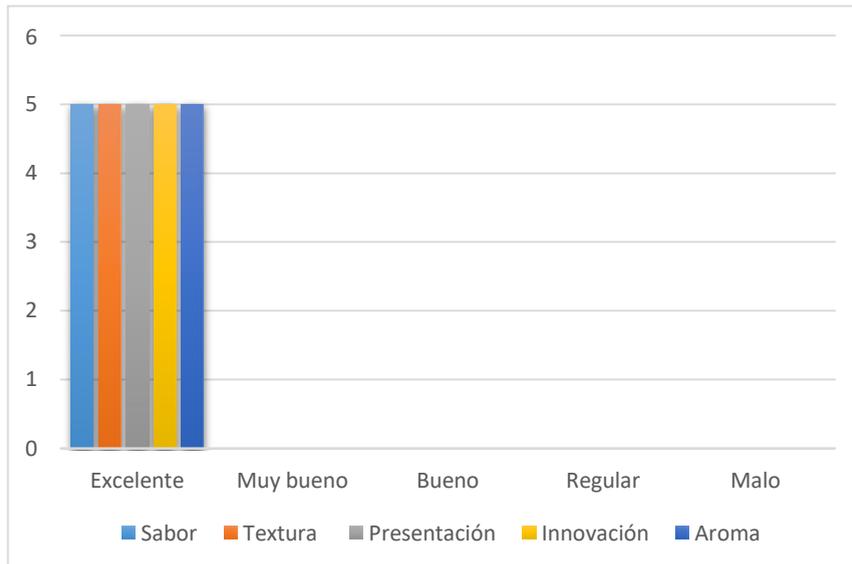
**Fuente:** Romel Vaca

# UCUENCA

## 5. Rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto

**Degustador 1:** Mg. Marlene Jaramillo

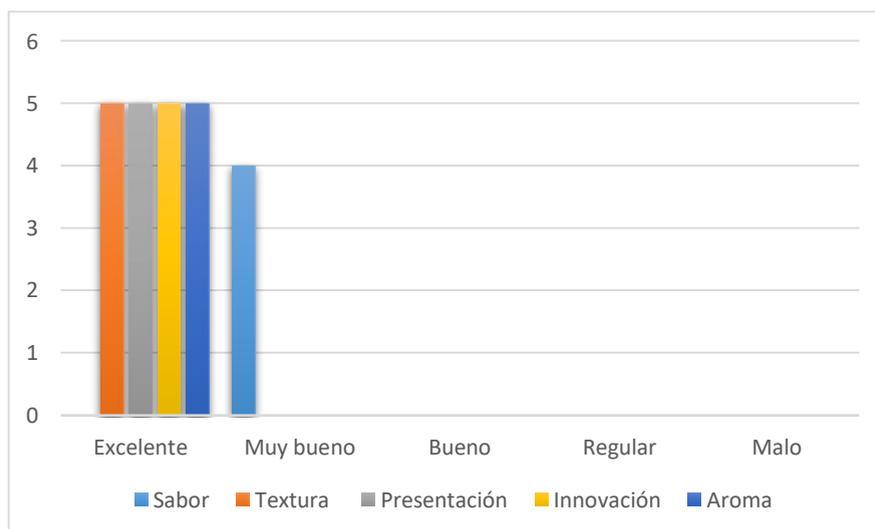
**Gráfico 13:** Resultado de rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto, participante 1.



**Fuente:** Romel Vaca

**Degustador 2:** Mg. María Cecilia Vintimilla

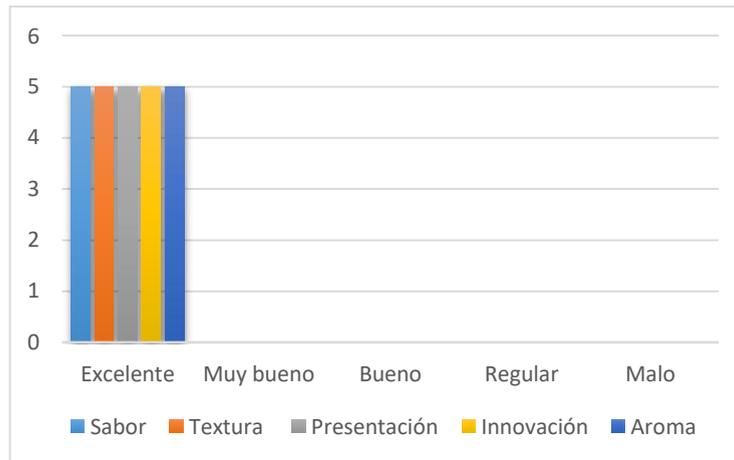
**Gráfico 14:** Resultado de rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto, participante 2.



**Fuente:** Romel Vaca

**Degustador 3:** Mg. Jessica Guamán

**Gráfico 15:** Resultado de rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto, participante 3.



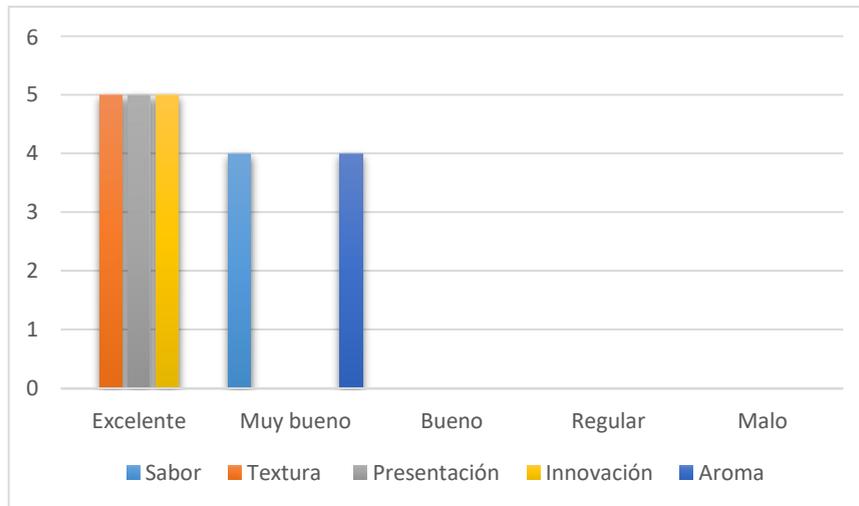
**Fuente:** Romel Vaca

**Observaciones:** El puré de mashua tuvo una gran aceptación, la textura y sabor fue del agrado del jurado y como sugerencia fue agregarle un toque de menta o hierbabuena ya que da una buena combinación con el cordero.

## 6. Tartaleta de durazno y jícama

**Degustador 1:** Mg. Marlene Jaramillo

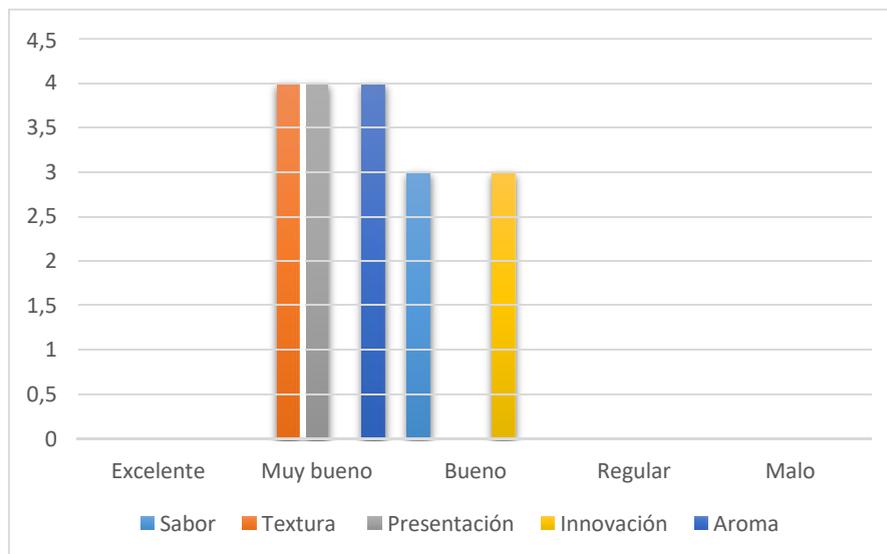
**Gráfico 16:** Resultado de tartaleta de durazno y jícama, participante 1.



**Fuente:** Romel Vaca

**Degustador 2:** Mg. María Cecilia Vintimilla

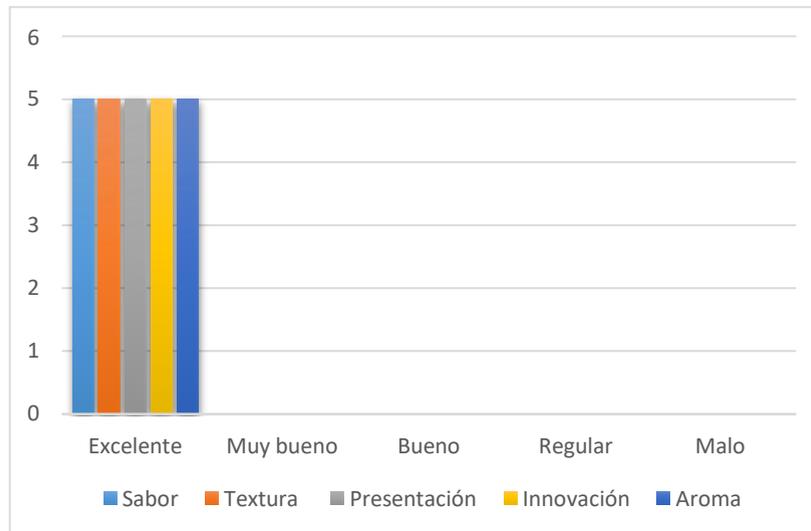
**Gráfico 17:** Resultado de tartaleta de durazno y jícama, participante 2.



**Fuente:** Romel Vaca

Degustador 3: Mg. Jessica Guamán

Gráfico 18: Resultado de tartaleta de durazno y jícama, participante 3.



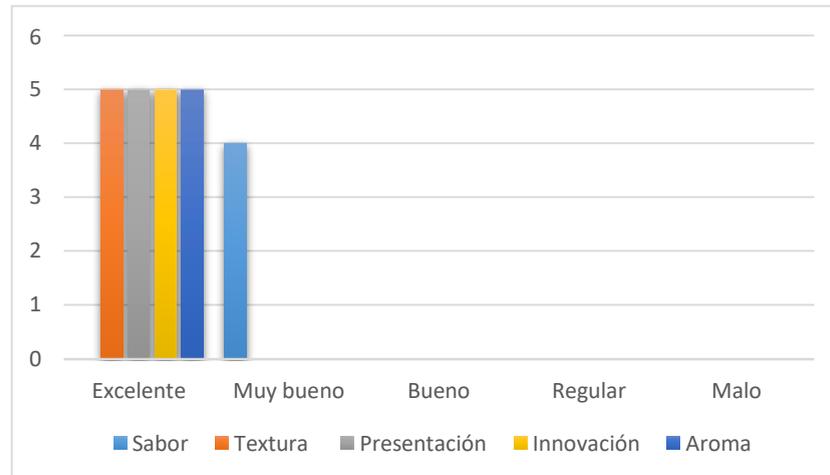
Fuente: Romel Vaca

**Observaciones:** en este platillo mencionaron que para resaltar el sabor de la jícama se podría realizar crocantes de la misma que concentrarían mejor el sabor de la misma ya que tiene características muy sutiles.

## 7. Mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta

**Degustador 1:** Mg. Marlene Jaramillo

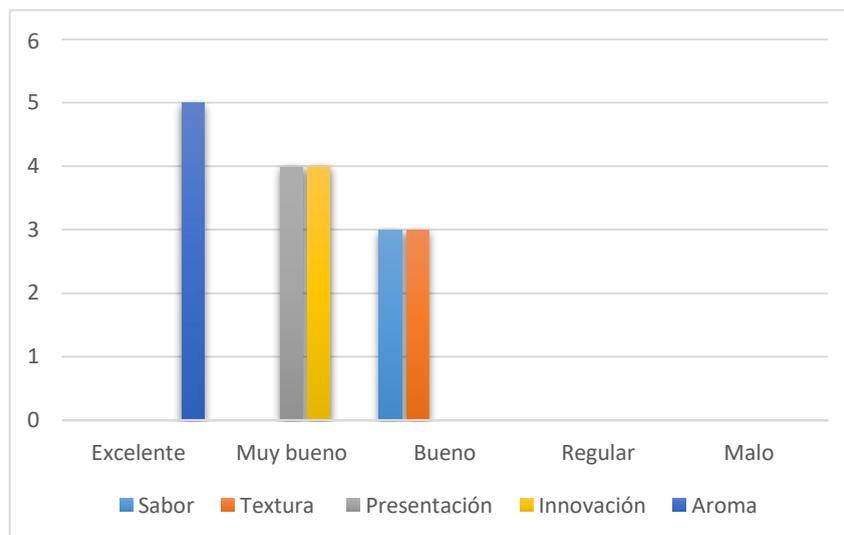
**Gráfico 19:** Resultado de mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta, participante 1.



**Fuente:** Romel Vaca

**Degustador 2:** Mg. María Cecilia Vintimilla

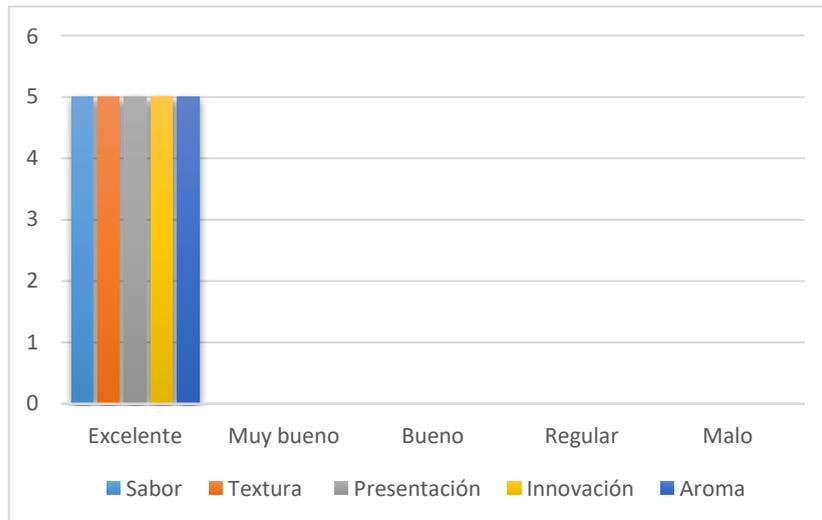
**Gráfico 20:** Resultado de mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta, participante 2.



**Fuente:** Romel Vaca

**Degustador 3:** Mg. Jessica Guamán

**Gráfico 21:** Resultado de mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta, participante 3.



**Fuente:** Romel Vaca

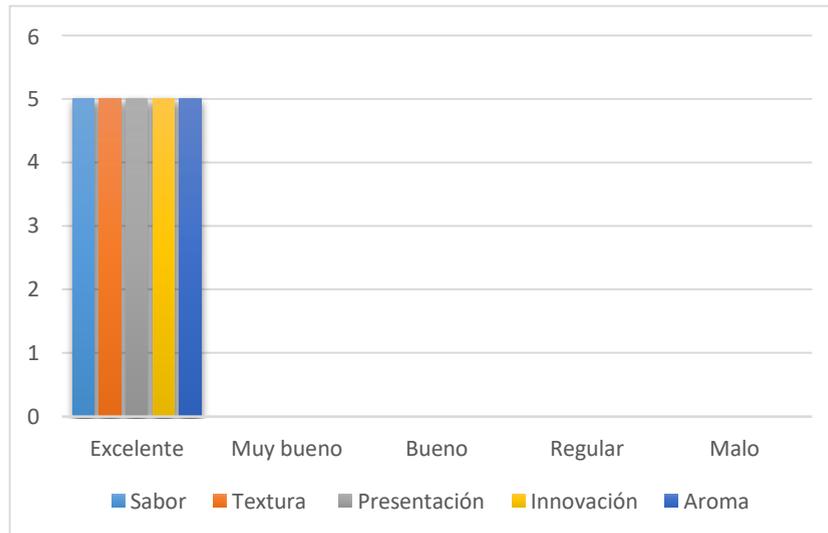
**Observaciones:** los miembros del jurado estuvieron de acuerdo en que debe ser modificado la mermelada y el aire que complementan el postres por sabores más neutros que no opaquen al tubérculo, por ejemplo cambiar la mermelada de maracuyá por una mermelada de tomate de árbol, y el aire por uno más sutil o cambiarlo por un crocante de la misma arracacha.

# UCUENCA

## 8. Helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate

**Degustador 1:** Mg. Marlene Jaramillo

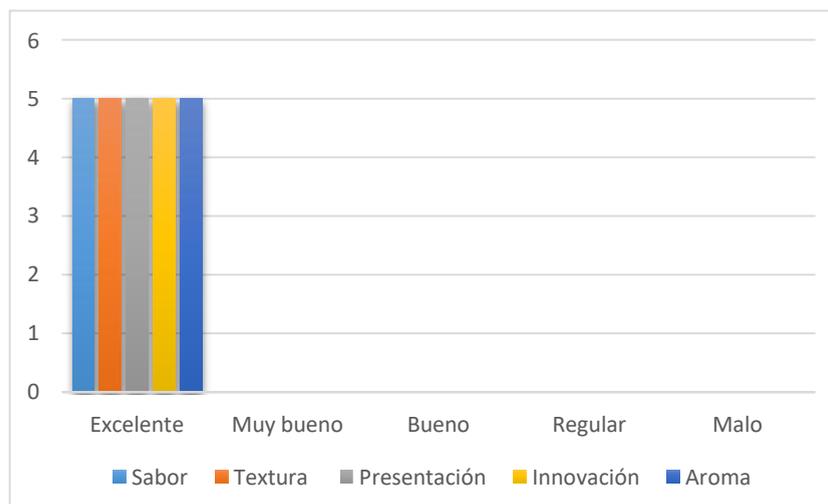
**Gráfico 22:** Resultado de helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate, participante 1.



**Fuente:** Romel Vaca

**Degustador 2:** Mg. María Cecilia Vintimilla

**Gráfico 23:** Resultado de helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate, participante 2.

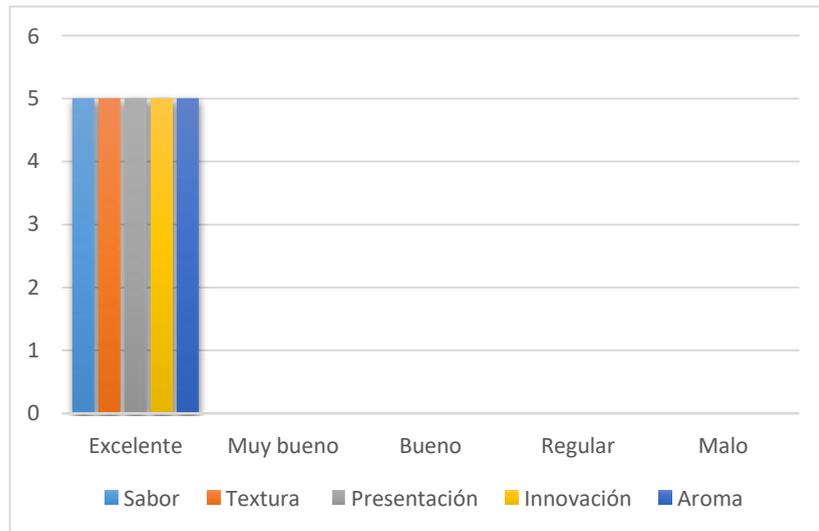


**Fuente:** Romel Vaca

# UCUENCA

**Degustador 3:** Mg. Jessica Guamán

Gráfico 24: Resultado de helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate, participante 3.



**Fuente:** Romel Vaca

**Observaciones:** consideraron que este producto era bueno para poderlo distribuir ya que su sabor, aroma, innovación y presentación fueron excelentes.

## CONCLUSIONES

En la actualidad el cultivo de los tubérculos disminuye cada vez más por lo que se hace difícil conseguirlos en mercados de Cañar y del Azuay y llegan a ser encontrados solo en algunas ocasiones que pequeños productores los sacan a la venta

Los tubérculos como la mashua poseen un sabor fuertemente anisado que no es agradable al paladar de muchas personas, por medio de la experimentación sin embargo se ha comprobado que tiene una gran versatilidad para ser utilizada en preparaciones de sal y dulce solo es necesario encontrar la técnica y combinaciones adecuadas para llegar a un resultado óptimo.

Al experimentar con distintas técnicas culinarias se concluye que la mejor forma de obtener buenos resultados en los tubérculos es iniciar desde las técnicas más básicas para así tener una idea de cuál se acopla mejor a cada producto, descomponiendo sus características generales para que tengamos una visión más amplia de que combinaciones generar.

Estos productos se han vuelto a utilizar en muchos restaurantes de cocina de autor locales con el fin de rescatar las tradiciones y productos autóctonos como las raíces y tubérculos andinos sin embargo aún sigue existiendo poca demanda y es labor de las nuevas generaciones de gastrónomos mantenerlos vigentes en el área gastronómica.

## RECOMENDACIONES

Es deber del ministerio de Agricultura y los Gobiernos autónomos descentralizados de las respectivas locaciones de la zona andina ecuatoriana impulsar y fomentar el cultivo y permanencia de las RTA's.

Para el consumo del Cubio o Mashua es necesario someterla a un proceso de endulzamiento mediante asoleado por lo menos 10 días previos a su cocción para que sus azúcares y su característico sabor anisado se potencien y de la misma manera su amargor disminuya notablemente.

La jícama debe ser sometida al mismo proceso de asoleado para potenciar sus azúcares y debe ser utilizada en preparaciones donde no se opaque su sabor es decir con proteínas y vegetales no invasivos.

Para utilizar los tubérculos andinos en purés, o croquetas es recomendable combinarlo con otro tubérculo de características neutras para mejorar su textura sin cambiar el sabor.

La arracacha tiene un tiempo corto de uso por su alto contenido de agua, es aconsejable consumirla antes de una semana ya que después de seis días de su cosecha empieza su proceso de descomposición. Si se requiere almacenar es necesario someterla a algún proceso de cocción para posteriormente utilizarla como por ejemplo encurtido o en almíbares.

Es necesario educar a la población acerca de la importancia cultural y nutricional que tienen todas las raíces y tubérculos andinos para que de esta forma no desaparezcan y perduren en el tiempo.

### Anexo 1: Diseño de tesis aprobado



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**CARRERA DE GASTRONOMÍA**  
**APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE COCINA DE AUTOR PARA EL**  
**DESARROLLO DE RECETAS DE SAL Y DULCE CON BASE EN**  
**PRODUCTOS AGRÍCOLAS ANDINOS CULTIVADOS EN LA PROVINCIA DE**  
**CAÑAR: ARRACACHA (*Arracacia xanthorrhiza*) CUBIO O MASHUA**  
**(*Tropaeolum tuberosum*) Y JÍCAMA (*Pachyrhizus erosus*)**  
**PROYECTO DE INTERVENCIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO**  
**DE: “LICENCIADO EN GASTRONOMÍA Y SERVICIO DE ALIMENTOS Y**  
**BEBIDAS”**

**DIRECTOR:**

**MG. MARLENE DEL CISNE JARAMILLO GRANDA**

**C.I:**

**AUTOR:**

**ROMEL JOSÉ VACA REVELO**

**C.I: 0401746565**

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

**GASTRONOMÍA TRADICIONAL ECUATORIANA**

**CÓDIGO DE CAMPO ESPECÍFICO:**

**UNESCO: 3309.14 ELABORACIÓN DE ALIMENTOS**

**CUENCA - ECUADOR**

**2021**

## 1. TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Aplicación de técnicas de cocina de autor para el desarrollo de recetas de sal y dulce con base en productos agrícolas andinos cultivados en la provincia de Cañar: arracacha (*Arracacia xanthorrhiza*) cubio o mashua (*Tropaeolum tuberosum*) y jícama (*Pachyrhizus erosus*)

## 2. NOMBRE DEL ESTUDIANTE

Romel José Vaca Revelo- [romel.vaca1410@ucuenca.edu.ec](mailto:romel.vaca1410@ucuenca.edu.ec)

## 3. RESUMEN DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

El presente proyecto de intervención tiene como finalidad dar a conocer las propiedades de tres variedades de tubérculos andinos cultivados en la provincia de Cañar, los cuales luego de una extensa revisión documental fueron seleccionadas para darles su correspondiente revalorización dentro de la gastronomía local y nacional, estos son: Arracacha (*Arracacia xanthorrhiza*), cubio o mashua (*Tropaeolum tuberosum*) y jícama (*Pachyrhizus erosus*), para ser utilizados en preparaciones de sal y dulce por medio de técnicas de cocina de autor.

Este trabajo inicia con una investigación bibliográfica acerca de las variedades de tubérculos andinos que son cultivados en la región de Cañar poniendo especial énfasis en las variedades anteriormente mencionadas teniendo en cuenta, los lugares para conseguirlos y las condiciones adecuadas para su cultivo; clima, composición del suelo, nutrientes, factores que inciden en las características del producto final.

Para refuerzo de la investigación se realizará un estudio de campo, implementando entrevistas a chefs del medio local especializados en cocina tradicional y autor, de igual manera visitas a los mercados de la provincia del Cañar y a los productores con la finalidad de compilar información sobre los productos ya mencionados y de esta manera dar paso al desarrollo de la propuesta de cocina de autor en un recetario de 15 recetas de sal y dulce, realizando el uso de ingredientes Ecuatorianos.

## 4. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Los tubérculos andinos, han experimentado un declive en su producción debido a la poca demanda y consumo por parte de la población; afectando directamente al cultivo de los mismos y causando impacto a la agricultura de la zona, por ende han ido desapareciendo con el transcurso del tiempo.

La producción de estos tubérculos se ha visto interrumpida y afectada por la baja demanda y también por el tiempo prolongado en su cosecha, por ejemplo la jícama que cuenta con amplias propiedades medicinales y nutricionales demora de 8 a 9 meses en desarrollarse y estar lista para su consumo, siendo un período muy largo de crecimiento en comparación a otros productos como por ejemplo algunas variedades de papa que se desarrollan de 3 a 4 meses.

Todos estos tubérculos han sido ampliamente utilizados desde la antigüedad por las culturas aborígenes de distintas formas, en muchos de los países andinos y centroamericanos sin ser la excepción Ecuador y sin ser excepción una de sus provincias la cual es Cañar que al tener una excelente fecundidad en sus suelos a pesar del tiempo sigue produciendo estos productos aunque la demanda ha decaído con el pasar de los años.

Con el creciente aumento de especializaciones culinarias que se da en nuestro país y el mundo los trabajadores gastronómicos se han visto en la obligación de innovar, es por ello que nace la idea de este proyecto, buscando la revalorización y realce de productos cultivados a nivel local para de esta manera evitar que se pierdan.

## 5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

El libro *Ecuador Culinario* de Carlos Gallardo de la Puente describe de forma puntual la cultura gastronómica de las 24 provincias del país en el que se incluyen recetas de los principales platillos de cada región sin ser la excepción Cañar.

Hugo Burgos en su libro “La identidad del pueblo Cañari: Da a conocer acerca de la historia y trascendencia que ha tenido la provincia del Cañar además de describir de manera histórica la provincia desde la época precolombina hasta la modernidad dando una visión global sobre su identidad.

# UCUENCA

El Atlas Alimentario de los pueblos indígenas y afro descendientes escrito por Alba Moya, será utilizado como guía para tener una referencia de las costumbres gastronómicas de la provincia.

Los boletines proporcionados por el INIAP para tener una noción desde la perspectiva agropecuaria de los tubérculos a ser utilizados.

El libro Raíces y Tubérculos Andinos Cultivos Marginados en el Ecuador de los autores Patricio Espinoza y Rocío Vaca será citado para tener una perspectiva acerca de la situación actual de estos productos.

El libro Raíces y Tubérculos Andinos: Alternativas para la conservación y uso sostenible en el Ecuador, elaborado por el Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP), establece planes de conservación de los tubérculos objeto de este trabajo.

## 6. OBJETIVOS, METAS, TRANSFERENCIA DE RESULTADOS E IMPACTOS

### 6.1 General

Aplicar técnicas de cocina de autor para el desarrollo de recetas de sal y dulce con base en productos agrícolas andinos cultivados en la provincia de Cañar: arracacha (*Arracacia xanthorrhiza*) cubio o mashua (*Tropaeolum tuberosum*) y jícama (*Pachyrhizus erosus*).

### 6.2. Específicos

1. Determinar las generalidades y características organolépticas de tres variedades de tubérculos: arracacha (*Arracacia xanthorrhiza*), cubio o mashua (*tropaeolum tuberosum*) y jícama (*pachyrhizus erosus*).
2. Identificar las técnicas gastronómicas aplicables a los productos andinos de la provincia del Cañar.
3. Elaborar un recetario con recetas de autor en platos de sal y dulce utilizando las tres variedades de tubérculos andinos.

## 6.3 Metas

Presentar un recetario de 15 platillos de sal y dulce aplicando técnicas de cocina de autor en base a tres variedades de tubérculos andinos cultivados en la provincia del Cañar en el que se logre una buena combinación de aromas, sabores y texturas.

## 6.4 Transferencia de resultados

Una vez finalizado el proyecto en el que se incluirá un recetario, se entregará un ejemplar en formato físico y digital al Centro de Documentación “Juan Bautista Vásquez” de la Universidad de Cuenca.

## 6.5 Impacto

El impacto se verá reflejado en el área gastronómica ya que al usar productos cultivados en la provincia del Cañar se incentiva el uso de los mismos ayudando de esta manera a una mayor demanda y que perpetúe su uso dentro de las cocinas de restaurantes locales y nacionales.

## 7. TÉCNICAS DE TRABAJO

La metodología del presente trabajo será cualitativa, ya que se realizará una revisión bibliográfica, es decir recopilar información de distintas fuentes, también se elaborará entrevistas a chefs del medio gastronómico local, así mismo se determinarán características organolépticas de las recetas por medio de la técnica de observación y experimentación, dando paso a la elaboración de una ficha de calificación para el menú de degustación final.

**Técnicas culinarias:** Hervido, salteado, horneado, caramelizado.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

Arboleda, A. (2006). *Cuentos y tradiciones orales del Ecuador*. Quito, Ecuador: Eskeletra editorial.

Barrera, V. H., Brito, B., Caicedo, C., Córdova, +.J., Espín, S., Espinosa, P., Villacrés, E. (2003). *Raíces y tubérculos andinos: alternativas para la conservación y uso sostenible en el Ecuador*. Quito, Ecuador: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP).

Burgos, H. (2003). *La Identidad del Pueblo Cañari*. Quito, Ecuador. Recuperado de

[https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1421&context=abya\\_yala](https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1421&context=abya_yala)

*Un colorido desfile de las culturas de Cañar*. (27 de Enero del 2016). Diario El Universo. Recuperado de <https://www.eluniverso.com/vida-estilo/2016/01/27/nota/5370157/colorido-desfile-culturas-canar/>

Cuvi, P. (2001). *Recorrido por los sabores del Ecuador*. Quito, Ecuador: Cámara Ecuatoriana del libro-Núcleo del Pichincha.

Escobar, G. (2011). *Iniciación en las técnicas culinarias* (2.<sup>a</sup> ed.). DF, México: Limusa.

Espinoza, M. F. (2011). *Ruta de los Sabores del Tren*. GM Laser.

Espinosa, P., Vaca, R., Abad, J., & Crissman, C. C. (1996). *Raíces y tubérculos andinos cultivados marginados en el Ecuador* (1a ed.). Recuperado de [https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1421&context=abya\\_yala](https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1421&context=abya_yala)

Jaramillo, M. (2012). *Texto Guía de la Cocina Ecuatoriana*. Cuenca, Ecuador: Universidad De Cuenca.

Martínez, A. G. (2010). *Técnicas Culinarias*. Madrid, España: Akal.

Moya, A., Veintimilla, A., Pico, A., Contento Gualán, A., Guevara, J., Yupanki, K., Macera, T. (2013). *Atlas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes* (Ed. Rev.). Quito, Ecuador: MIES.

Pichazaca, M. (2018). *Estudio de la diversidad gastronómica del cantón el Tambo como parte de la identidad cultural de la provincia de Cañar, 2017*. Riobamba, Ecuador: Escuela Superior Politécnica de Chimborazo.

Puente, C. G. (2012). *Ecuador Culinario*. Quito, Ecuador: Ediecuatorial.

# UCUENCA

Sánchez, C. (s. f.). Normas APA – 7ma (séptima) edición. Recuperado de <https://normas-apa.org/>

Sarmiento, C. (2012). *Propuesta de innovación de la cocina indígena del pueblo cañarí asociada a la red de turismo comunitario sumak pacha*. Cuenca, Ecuador: Universidad De Cuenca.

Torres, S. S. M., González, C. M. P., & Bechara, B. L. C. (2020). *El cubio (mashua): producción, transformación y beneficios* (1.ª ed.). Bogotá, Colombia: Universidad de La Salle.

Torres, L., Jaramillo, M., Barzallo, C., Armijos, D., & Pesántez, S. (2016). *Manual para Trabajos de Titulación*. Recuperado de <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25538/1/Manual%20Trabajos%20Titulacio%CC%81n%2C%202016%2007%2012.pdf>

Verdugo, Y. (2017). *Investigación sobre el patrimonio gastronómico de la localidad de Taday ubicada en la provincia de Cañar*. Quito, Ecuador: Universidad de las Américas.

Villacrés, E., Rubio, A., Cuadrado, L., Marcial, N., & Iñiguez, D. (2007). *Jícama: Raíz andina con propiedades nutraceuticas*. Recuperado de <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/451/1/iniapscbt128.pdf>

## 9. TALENTO HUMANO

Recurso	Dedicación	Valor Total\$
Director	1 horas/semana/6 meses	300,00 \$
Estudiante	20 horas semana/6 meses	1200,00 \$
<b>TOTAL</b>		<b>1500, 00 \$</b>

**Fuente:** Manual para Trabajo de Titulación

**Autor:** Romel Vaca

## 10. RECURSOS MATERIALES

Desarrollo de 20 recetas de sal y de dulce de cocina de autor utilizando tres variedades de tubérculos andinos: arracacha, cubio o mashua y jícama, cultivados en la provincia del cañar.

Cantidad (un)	Descripción	Valor \$
250	Fotocopias	20,00
Varios	Artículos de escritorio	90,00
60 kg	Materia Prima	700,00
1	Cámara fotográfica	250,00
1	Batería de cocina	300,00
Varios	Utensilios de cocina	50,00
1	Transporte	250,00
1	Equipos de cómputo	900,00
<b>Total</b>		<b>2560,00 \$</b>

**Fuente:** Manual para Trabajo de Titulación.

**Autor:** Romel Vaca

## 11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Desarrollo de 20 recetas de sal y de dulce de cocina de autor utilizando tres variedades de tubérculos andinos: arracacha, cubio o mashua y jícama, cultivados en la provincia del cañar.  
(Marzo 2021-Septiembre2021)

ACTIVIDAD	MES					
	1	2	3	4	5	6
1.Recolección y organización de información	X					

# UCUENCA

2. Análisis de información		X				
3. Trabajo de campo			X	X		
4.Trabajo de laboratorio				X	X	
5.Integración de la información de acuerdo a los objetivos					X	
6.Redacción del trabajo			X	X	X	
7. Revisión mensual	X	X	X	X	X	X
8..Revisión final						X

**Fuente:** Manual Para Trabajo de Titulación

**Autor:** Romel Vaca

## 12. PRESUPUESTO

Desarrollo de 20 recetas de sal y de dulce de cocina de autor utilizando tres variedades de tubérculos andinos: arracacha, cubio o mashua y jícama, cultivados en la provincia del cañar.

Concepto	Aporte de los estudiantes \$	Otros aportes \$	Valor total \$
<b>Talento humano</b>			
Director	1500,00		1500,00
Investigadores			
<b>Gasto de movilización</b>			
Transporte	250,00		450,00
Subsistencias	200,00		
<b>Gastos de investigación</b>			
Materia prima	700,00		1.080,00
Material de escritorio	90,00		
Bibliografía	90,00		
Internet	200,00		
<b>Equipos, laboratorio y maquinaria</b>			
Computador y accesorios	900,00		1.250,00
Utensilios y batería de cocina	350,00		
Otros			
<b>Total</b>			4.280,00

**Fuente:** Manual Para Trabajo de Titulación

**Autor:** Romel Vaca

## 13. ESQUEMA

## Índice

### Abstract

### Agradecimiento

### Dedicatoria

### Introducción

## **Capítulo 1: Tubérculos andinos cultivados en la provincia del Cañar.**

### 1.1 Antecedentes de la provincia del Cañar

### 1.2 Generalidades y características

#### 1.2.1 Arracacha

#### 1.2.2 Cubio o mashua

#### 1.2.3 Jícama

## **Capítulo 2: Técnicas gastronómicas aplicables a productos andinos.**

### 2.1. Hervido

### 2.2. Horneado

### 2.3. Salteado

### 2.4. Caramelizado

### 2.5. Técnicas de vanguardia

## **Capítulo 3: Formulación de 15 recetas de autor de sal y dulce, en base a los tubérculos andinos.**

### 3.1. Fichas estándar

#### 3.1.1 Arracacha

3.1.1.1 Hash Browns de arracacha con tocino, huevos, servido con ensalada fresca

3.1.1.2 Pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albahaca

# UCUENCA

3.1.1.3 Ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja

3.1.1.4 Tarta de arracacha y tocte con salsa de mora y coulis de mango

3.1.1.5 Mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta

## 3.1.2 Cubio o Mashua

3.1.2.1 Rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto

3.1.2.2 Ensalada de mashua horneada y pulpo salteado con tomate rostizado y finas hierbas

3.1.2.3 Camarones al pastis con croquetas de mashua rellenas de mozzarella

3.1.2.4 Panna cotta de mashua con salsa de frutos rojos y pate cigarette de mashua

3.1.2.5 Helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate

## 3.1.3 Jícama

3.1.3.1 Ensalada de jícama y beef rostizado, mango verde y vinagreta de vino tinto

3.1.3.2 Pato confitado con jícama al grill y salsa de mostaza granulada

3.1.3.3 Corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados

3.1.3.4 Cheesecake de jícama

3.1.3.5 Tartaleta de durazno y jícama

## Conclusiones

## Bibliografía

## Anexos



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

### **ENTREVISTA**

**Entrevistado/a:** Lcdo. Marcelo Bedón

**Fecha:** 22 de Noviembre del 2021

**1. ¿Qué podría mencionar usted sobre la utilización de tubérculos andinos en la gastronomía?**

Años atrás estos productos eran utilizados de forma medicinal por todas las propiedades que logran contener estos tubérculos, por sus sabores parecidos a ciertas especias y su propiedad de absorción de nutrientes provenientes del suelo.

En poblaciones de Latacunga la jícama por ejemplo ha sido utilizada de forma tradicional para ser consumido con catsos, saltamontes y otros insectos, en festividades del día de los difuntos. Lo tradicional ha sido cocinar estos tubérculos en agua como saber ancestral y acompañar de una proteína.

**2. ¿Considera que los tubérculos andinos como la mashua, jícama y arracacha están presentes en la gastronomía actual de la zona austral?**

Estos tubérculos siempre han sido utilizados, no a un 100% pero la mashua y zanahoria son los más consumidos, la jícama quizá por el desconocimiento o por el miedo a no saberla preparar ha sido dejada en otro plano, aunque se trata de introducir estos productos en la parte gastronómica.

# UCUENCA

### **3. ¿Cómo elevaría usted la calidad de estos productos en su cocina?**

Para poder elevar la calidad de estos tres productos debería realizar tres preguntas: que es lo que quiero, para qué y cómo, si tengo un enfoque cultural gastronómico, debería pensar cual es mi concepto, si tengo un enfoque modernista y de cocina de autor, me enfocaría en estas preguntas para elevar el producto para que no sea algo común, y que quiero hacer que el cliente entienda este mensaje. El cocinero evoluciona, si tengo un tubérculo puedo trabajar algo distinto a un puré, utilizar en fermentos para potencializar el platillo y así proseguir con los demás tubérculos, experimentando de acuerdo a sus cualidades individuales.

### **4. ¿Considera usted que actualmente es fácil o difícil conseguir los mencionados tubérculos en los mercados locales?**

Estos tubérculos tienen una cierta dificultad para ser encontrados en mercados locales sobre todo la jícama, pero esto depende de nosotros como cocineros y comensales, si no se consume, los agricultores no van a cultivar, si un chef lo prepara de una forma agradable el cliente adquiere este producto, por ello va a haber más demanda, de esto depende la dificultad en conseguirlos, pocos restaurantes como dos sures consiguen estos productos directamente del productor por que no se puede encontrar con tanta frecuencia en los mercados.

### **5. ¿Usa usted estos productos en la elaboración de platos para su menú? ¿Cuál ha sido la recepción por parte de sus clientes?**

Tanto en mi servicio de catering y mi página de cocina alternativa y ahora como Jefe de cocina en dos sures utilizo estos ingredientes porque son parte del concepto de cocina que manejo a base de productos ecuatorianos, está en mi derecho y obligación, transmitir estos productos a mis comensales, siempre y cuando el mensaje sea lo que quiero transmitir y tenga coherencia al momento de consumirlo, si con la proteína y la otra guarnición no tiene una buena relación el cliente lo va a rechazar, pero la recepción de esto radica en que mensaje daré al cliente, en su trazabilidad, así se dará un gran impacto en el cliente.

# UCUENCA

## **6. ¿Qué cualidad resaltaría usted de los mencionados tubérculos andinos?**

Las cualidades que tienen estos productos desde el cultivo, son sus formas abstractas, por ejemplo la estructura de la mashua, su forma, sus hoyuelos etc. Sus cualidades físicas y qué va a pasar con estos al someterlos a una cocción, también sus sabores anisados y a mezcla de especias. Entre estos tubérculos la característica que más resalta es su alto contenido de agua, sobretodo la jícama que podría utilizarse en diversas técnicas. Sus características medicinales han venido siendo transmitidas durante generaciones por el saber ancestral y deberían ser estudiadas más a fondo en análisis científicos.

## **7. ¿Cree usted que los tubérculos andinos tendrían aceptación con sus clientes?**

Pienso que si siempre y cuando se sepa lo que se quiera transmitir en cada platillo, de donde se adquiere este producto es decir la trazabilidad y si nosotros tratamos de cambiar la mentalidad de las personas siguiendo un proceso, con trabajo continuo y constante.

## **8. ¿Qué estrategia implementaría para revalorizar estos productos en la gastronomía nacional y local?**

Trabajar con productores es decir los campesinos porque ellos se llevan más el protagonismo que el propio cocinero, uno como chef es solo un intermediario, los verdaderos artífices son los productores por cómo trabaja el campo, como cuida los cultivos, etc., de ahí solo viene la creatividad en el trabajo del día a día y los utensilios adecuados.

## **9. ¿Qué técnicas culinarias considera usted que realzarían las características organolépticas de estos tubérculos en recetas de sal y dulce?**

Todo depende del producto, no puedo realizar cosas similares con estos productos, por que debería agregarle otros productos, debería partir desde las bases, quizá con fermentos, quizá preparar chichas, cocciones a baja temperatura, en medios grasos, deshidratados, mermeladas, ahumados, endulzados al sol, partir de ciertas técnicas bases y experimentar con ello.

**Foto 17:** Entrevista Lcdo. Marcelo Bedón



**Foto:** Romel Vaca

**Fecha:** 22 de Noviembre de 2021



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

## **ENTREVISTA**

**Entrevistado/a:** Chef. Gustavo Chalco (Chef Ejecutivo Hotel Cruz del Vado)

**Fecha:** 23/11/2021

**1. ¿Qué podría mencionar usted sobre la utilización de tubérculos andinos en la gastronomía?**

Por la zona en la que nos ubicamos es necesario entender la cultura, los tubérculos son endémicos de la zona, es importante aprender cómo se fueron dando las distintas variedades de estos productos, que con el transcurso de los años son el resultado del trabajo de cruces de semillas hasta llegar a obtener el producto indicado.

**2. ¿Considera que los tubérculos andinos como la mashua, jícama y arracacha están presentes en la gastronomía actual de la zona austral?**

En la dieta diaria de las personas no están incluidos, quizá en una dieta especial o gourmet para tratar que el producto se vea llamativo se ha vuelto a incluirlos, sin embargo si se trabaja e investiga recetas que hayan sido tradicionales para saber en qué momento fue parte de la dieta diaria y en qué momento se empezó a perder.

**3. ¿Cómo elevaría usted la calidad de estos productos en su cocina?**

Son productos de alta calidad, como gastrónomos hay que darle la importancia tal como si fuese un magret de pato o langostinos, lo importante es el concepto que se le dé.

# UCUENCA

## **4. ¿Considera usted que actualmente es fácil o difícil conseguir los mencionados tubérculos en los mercados locales?**

Por ahora se puede conseguir medianamente, todo depende de la demanda y del profesional que se encarga de evitar que estos productos desaparezcan pero normalmente no se encuentra muy fácilmente tal vez en mercados mayoristas pero en mercados minoristas es más difícil. Por ahora no es tan difícil siempre y cuando se siga consumiendo y buscando en los lugares adecuados.

## **5. ¿Usa usted estos productos en la elaboración de platos para su menú? ¿Cuál ha sido la recepción por parte de sus clientes?**

Si, uso bastante desde mashua, oca, zanahoria blanca, papa nabo, jícama, etc., he hecho una propuesta en el hotel con platillos que incluyen productos autóctonos, son ingredientes considerados humildes pero para extranjeros es algo más vistoso que para los locales, es nuestro deber como profesionales dar el realce adecuado, como chef es procurar que estos productos no desaparezcan.

## **6. ¿Qué cualidad resaltaría usted de los mencionados tubérculos andinos?**

Es muy importante el sabor y textura que ofrecen, por ejemplo el sabor anisado, un poco dulce y salado de la mashua son sabores que para extranjeros no son comunes, es importante asimilar organolépticamente cada producto y entender que aporte puede dar y como combinarlo para que sea un punto de partida y de esta forma dar una experiencia que el cliente pueda receptar de buena manera.

## **7. ¿Cree usted que los tubérculos andinos tendrían aceptación con sus clientes?**

Con clientes extranjeros se ha dado una muy buena recepción al igual que locales, hay que trabajar un poco en las mezclas que no sea una entrada muy directa si no progresiva, hacer que el sabor no sea muy invasivo, equilibrar sabores basándose en la experiencia con el cliente.

# UCUENCA

## 8. ¿Qué estrategia implementaría para revalorizar estos productos en la gastronomía nacional y local?

Primero como chefs, tratar de no perder el producto darle valor e importancia, segundo investigar que ofrece el producto, generar una estandarización de sabores a partir de esto las personas empiezan a entender los sabores y poder de esta manera saber cómo combinar este producto, tercero experimentar y practicar, ver que se puede hacer por medio de la investigación y desarrollo de esto se parte para crear un concepto.

## 9. ¿Qué técnicas culinarias considera usted que realzarían las características organolépticas de estos tubérculos en recetas de sal y dulce?

Los tubérculos se apegan bastante a la repostería y panadería por la cantidad de almidón que poseen, hay que entender los sabores para poder generar combinaciones. En la cocina salada se experimenta con purés, texturas, chips, pero el trabajo es hacer que los clientes se familiaricen, si se da la vistosidad de platillos de alta cocina estos tubérculos dan la talla para ser excepcionales, conocer los productos para tener un punto de partida y experimentar con las distintas técnicas.

**Foto 18:** Entrevista Chef Gustavo Chalco



**Foto:** Romel Vaca

**Fecha:** 23 de Noviembre de 2021



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

## **ENTREVISTA**

**Entrevistado/a:** Mg. John Valverde

**Fecha:** 23/11/2021

**1. ¿Qué podría mencionar usted sobre la utilización de tubérculos andinos en la gastronomía?**

Las personas que vivimos en la región sierra estamos en constante contacto con los tubérculos andinos si bien no se los consume están disponibles en los mercados, gastronómicamente a nivel rural su utilización es más o menos frecuente, en el área urbana se nota la falta de interés en el consumo por parte de clientes y gastrónomos, se han dejado de lado por tubérculos más comunes como la papa. En los últimos 10 años a raíz de conceptos e ideas que han nacido en países cercanos como Perú y México se habla de revalorización de herencia gastronómica y ha sido detonante para volver a utilizar estos productos que se habían dejado de lado.

**2. ¿Considera que los tubérculos andinos como la mashua, jícama y arracacha están presentes en la gastronomía actual de la zona austral?**

En el área rural definitivamente en Cañar y en cantones del Azuay sobre todo en preparaciones domésticas por tradición, desarrollando experticia en estas preparaciones, a nivel urbano marginal y rural aún son consumidos con cierta periodicidad en alimentación habitual que en años recientes se está regresando a volver a consumirlos y rescatarlos.

**3. ¿Cómo elevaría usted la calidad de estos productos en su cocina?**

La calidad está dada por las buenas prácticas agrícolas, muchos de estos productos han tenido una involución por malas prácticas agrícolas por ejemplo

# UCUENCA

monocultivos y esto ha hecho que la gente pierda interés por el deterioro genético, muchos tubérculos no son apetecidos porque no tienen calidad óptima. Uno de los primeros pasos sería volver a la parte agrícola mejorando las condiciones de su cultivo. No es necesario ser un genio gastronómico para darse cuenta de lo que ya tienen por si mismos estos productos

## **4. ¿Considera usted que actualmente es fácil o difícil conseguir los mencionados tubérculos en los mercados locales?**

En ciertos mercados de productores directos en donde se da oportunidad a pequeños campesinos se ha visto una buena comercialización de tubérculos, pero hay que recalcar el hecho que la calidad organoléptica de estos productos necesita ser mejorada con el apoyo del INIAP y el ministerio de agricultura quienes deberían prestar su apoyo desarrollando semillas de buena calidad superando las debilidades genéticas de estas especies.

## **5. ¿Usa usted estos productos en la elaboración de platos para su menú? ¿Cuál ha sido la recepción por parte de sus clientes?**

Es un descubrimiento, al darse cuenta lo versátil que pueden ser estos productos, por ejemplo la zanahoria blanca es muy fácil de usar, todo depende de la creatividad, como probar sabores desconocidos pero que siempre estuvieron presentes, al ser ricos en almidones simples pueden dar la oportunidad a gran variedad de recetas, de sal, dulce e incluso bebidas. Por lo tanto la recepción ha sido muy buena por la variedad de experiencias que se puede tener.

## **6. ¿Qué cualidad resaltaría usted de los mencionados tubérculos andinos?**

La versatilidad, se puede prepararlos de muchas formas, se puede deshidratarlos, convertirlos en harinas enriquecedoras y panificables, pueden ser combinados con otros ingredientes, para hacer pastas, purés, galletas, etc., el límite es la creatividad.

## **7. ¿Cree usted que los tubérculos andinos tendrían aceptación con sus clientes?**

Definitivamente, son sabores recesivos, que están dormidos en la memoria o ADN de personas, basta con probarlos para que se active esta parte de los

# UCUENCA

recuerdos que ya están ahí desde nuestros ancestros, si bien no está comprobado esto de la memoria recesiva, creo que todos quienes prueben esto, al sentir estos sabores y aromas que se identifican con nuestra cultura, no habría problema con la aceptación.

## **8. ¿Qué estrategia implementaría para revalorizar estos productos en la gastronomía nacional y local?**

A raíz del aporte que tienen las escuelas de gastronomía se tiene un papel muy importante al permitir que la gente experimente y pruebe nuevas propuestas, una vez que a nivel de escuelas se determine la factibilidad el siguiente paso sería la difusión, si las propuestas fueron bien hechas se transmite y luego de un tiempo se volverá a consumir.

## **9. ¿Qué técnicas culinarias considera usted que realzarían las características organolépticas de estos tubérculos en recetas de sal y dulce?**

Todos los productos son susceptibles a muchas técnicas, pero se puede partir de un mapa sensorial y de aplicabilidad, para saber las cualidades de cada producto y de esta forma determinar la factibilidad para aplicar la técnica adecuada, una vez que se dé esto se abre el interés de las personas a experimentar con las distintas técnicas.

**Foto 19:** Entrevista Mg. John Valverde



**Foto:** Romel Vaca

**Fecha:** 23 de Noviembre de 2021



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

## **ENTREVISTA**

**Entrevistado/a:** Lcdo. Mario Arias

**Fecha:** 23/11/21

**1. ¿Qué podría mencionar usted sobre la utilización de tubérculos andinos en la gastronomía?**

Lo importante de estos tubérculos es que son autóctonos de la región andina, es importante darles una revalorización ya que por los cultivos masivos de productos más conocidos han ido desapareciendo a pesar de ser parte de la cultura local.

**2. ¿Considera que los tubérculos andinos como la mashua, jícama y arracacha están presentes en la gastronomía actual de la zona austral?**

No completamente, ya que han ido desapareciendo hay pocos establecimientos que se enfocan más a lo comercial y dejan de lado los productos locales si bien se mantiene en pocos lugares como una comida casera falta más impulso para que estos tubérculos no desaparezcan.

**3. ¿Cómo elevaría usted la calidad de estos productos en su cocina?**

Al momento de utilizarlos hay que saber a qué se lo va a destinar, estudiarlo y decidir cómo se lo manejará.

**4. ¿Considera usted que actualmente es fácil o difícil conseguir los mencionados tubérculos en los mercados locales?**

Es difícil, porque muchas especies experimentan un proceso de extinción pero por ahora si se busca en lugares adecuados no es demasiado complicado.

# UCUENCA

**5. ¿Usa usted estos productos en la elaboración de platos para su menú?  
¿Cuál ha sido la recepción por parte de sus clientes?**

Si utilizo mucho en menús con pescados, realizo conservas, deshidratados, etc la recepción ha sido muy buena.

**6. ¿Qué cualidad resaltaría usted de los mencionados tubérculos andinos?**

La versatilidad, su sabor y su amplia gama de aplicaciones siempre y cuando se hagan una correcta utilización de los productos.

**7. ¿Cree usted que los tubérculos andinos tendrían aceptación con sus clientes?**

Siempre y cuando se introduzcan progresivamente y de forma adecuada con buenos sabores y aromas.

**8. ¿Qué estrategia implementaría para revalorizar estos productos en la gastronomía nacional y local?**

La responsabilidad de gastrónomos en revalorizar y hacer que los clientes vuelvan a consumir estos productos más a menudo.

**9. ¿Qué técnicas culinarias considera usted que realzarían las características organolépticas de estos tubérculos en recetas de sal y dulce?**

Deshidratados, encurtidos, purés, partir más de las técnicas básicas y no de técnicas demasiado complejas, muchas veces menos es más.

**Foto 20:** Entrevista Lcdo. Mario Arias



**Foto:** Romel Vaca

Fecha: 23 de Noviembre de 2021



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

## **ENTREVISTA**

**Entrevistado/a:** Chef. Daniel Contreras (Dos Suces)

**Fecha:** 30 de Noviembre del 2021

**1. ¿Qué podría mencionar usted sobre la utilización de tubérculos andinos en la gastronomía?**

Bueno en lo personal puedo mencionar que sus usos y aplicaciones son infinitas, en mi establecimiento utilizo todo eso tubérculos en la elaboración de los platos.

**2. ¿Considera que los tubérculos andinos como la mashua, jícama y arracacha están presentes en la gastronomía actual de la zona austral?**

En mi opinión estos productos no se encuentran presentes en la gastronomía de la zona, ya que son pocas personas las que conocen y utilizan.

**3. ¿Cómo elevaría usted la calidad de estos productos en su cocina?**

Para elevar la calidad de estos tubérculos, es indispensable la trazabilidad de esa forma saber de dónde vienen y como se producen, ya que al ser una producción limitada son productos agroecológicos. Además de una producción sin químicos.

**4. ¿Considera usted que actualmente es fácil o difícil conseguir los mencionados tubérculos en los mercados locales?**

No es fácil conseguir estos alimentos, ya que gran parte de la mashua llega del Perú; además de identificar a la persona, día, y localidades aparte de que se considera que no es un producto muy consumido no siempre se consigue ya que

# UCUENCA

llega de lugares lejanos, dependiendo de algunos factores como el clima, lugar y época. Y tener en cuenta el hecho de que hay producción pero poca comercialización.

**5. ¿Usa usted estos productos en la elaboración de platos para su menú?  
¿Cuál ha sido la recepción por parte de sus clientes?**

Si bastante, teniendo acogida en los clientes locales como extranjeros.

**6. ¿Qué cualidad resaltaría usted de los mencionados tubérculos andinos?**

Por ejemplo la textura de la jícama, en México se utiliza mucho este producto debido a que es un producto muy crujiente así se aplique cocción al producto y se mantiene refrescante; la mashua con su gran variedad de notas anisadas, dulces aumentando estas si la exponemos al sol de la misma manera que la oca.

**7. ¿Cree usted que los tubérculos andinos tendrían aceptación con sus clientes?**

Si tendrían aceptación con los tipos de clientes, ya que en la mayoría de casos en la actualidad el comensal tiene la aptitud de probar nuevas cosas y busca salir de lo cotidiano. Y probar nuevas variedades de los ingredientes.

**8. ¿Qué estrategia implementaría para revalorizar estos productos en la gastronomía nacional y local?**

En lo personal utilizo los productos en la elaboración de los menús, y al momento del servicio no mencionar los ingredientes que fueron utilizados en la elaboración del plato hasta después de que los consuma el cliente, para que de esta manera disfrute la experiencia; ya que en muchos casos las personas se forman barreras mentales y piensan que no les gusta determinado producto y deciden no consumirlo.

**9. ¿Qué técnicas culinarias considera usted que realzarían las características organolépticas de estos tubérculos en recetas de sal y dulce?**

Al ser productos versátiles he elaborado distintas preparaciones con estos tubérculos andinos tales como: purés, bebidas, potajes, postres, etc.

**Foto 21:** Chef Daniel Contreras



**Fuente:** <https://www.instagram.com/p/CM--y9dFGfp/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>

**Fecha:** 30 de Noviembre del 2021

## Anexo 3: Análisis de Entrevistas



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

Luego de haber realizado entrevistas a cinco chefs especializados en cocina de autor y cocina ecuatoriana se ha logrado llegar a las siguientes conclusiones:

**Pregunta 1: ¿Qué podría mencionar usted sobre la utilización de tubérculos andinos en la gastronomía?**

De los entrevistados se define que cuatro están de acuerdo que al ser productos andinos han sido utilizados desde la antigüedad y han estado presentes en la cultura alimentaria desde épocas precolombinas y es importante darles una revalorización dentro de los usos gastronómicos, mientras que una persona menciona que dentro de la utilización culinaria es infinitos los usos que se les puede dar.

**Pregunta 2: ¿Considera que los tubérculos andinos como la mashua, jícama y arracacha están presentes en la gastronomía actual de la zona austral?**

Los entrevistados están de acuerdo en que estos productos ya no son utilizados en la dieta diaria de la zona urbana austral solo en ocasiones o por sus propiedades medicinales, pero en zonas rurales aún se utiliza más a menudo. Esto se debe a la creencia que son alimentos inferiores y no de alta calidad aunque en restaurantes de cocina ecuatoriana se trata de revalorizarlos.

# UCUENCA

**Pregunta 3: ¿Cómo elevaría usted la calidad de estos productos en su cocina?**

En las entrevistas se puede apreciar que todos mencionan acerca de tener una buena trazabilidad además de asegurarse de buenas prácticas agroecológicas también una visión clara acerca de las preparaciones a que se va a destinar, que técnicas se va a emplear y como va a ser servido.

**Pregunta 4: ¿Considera usted que actualmente es fácil o difícil conseguir los mencionados tubérculos en los mercados locales?**

Solamente si se busca en los lugares adecuados como mercados de agricultores o mercados orgánicos pero en lugares como mercados centrales es más difícil y solo algunos tubérculos como la arracacha son más fáciles de conseguir y otros como la mashua o jícama deben ser buscados directamente en comunidades específicas.

**Pregunta 5: ¿Usa usted estos productos en la elaboración de platos para su menú? ¿Cuál ha sido la recepción por parte de sus clientes?**

Los entrevistados si han usado muchos de los tubérculos y tienen opiniones en común acerca de la recepción por parte de los clientes; han mencionado que por parte de los extranjeros es receptado de una mejor manera incluso los han acogido de la misma manera que tubérculos como la papa o yuca pero sin embargo por comensales locales la recepción ha sido menor, prefieren no comerlo o simplemente ordenan otra cosa es por esto que se menciona que la exposición a los clientes debe ser gradual, incluso combinar con otros sabores y que no tengan un sabor muy potente.

**Pregunta 6: ¿Qué cualidad resaltaría usted de los mencionados tubérculos andinos?**

Al ser consultados acerca de esto mencionan la versatilidad ya que pueden ser utilizados de muchas maneras: en sopas, purés, dulces, bollería, etc.

# UCUENCA

**Pregunta 7: ¿Cree usted que los tubérculos andinos tendrían aceptación con sus clientes?**

En las entrevistas se menciona que sí, siempre y cuando sean introducidos progresivamente y de la forma adecuada, es decir que el sabor, textura y demás cualidades organolépticas del plato sean las adecuadas.

**Pregunta 8: ¿Qué estrategia implementaría para revalorizar estos productos en la gastronomía nacional y local?**

La revalorización de los tubérculos a través del trabajo con productores, escuelas culinarias y restauradores, es responsabilidad de estos últimos seguir utilizando los productos para que no desaparezcan y que tengan la misma importancia porque tienen las mismas o incluso mejores cualidades que productos de alta cocina.

**Pregunta 9: ¿Qué técnicas culinarias considera usted que realzarían las características organolépticas de estos tubérculos en recetas de sal y dulce?**

Los profesionales consultados han mencionado que es importante partir de técnicas básicas además de experimentar con éstas en distintas preparaciones.

## Anexo 3: Fichas de evaluación de degustación de tesis

Participante 1: Mg. Marlene Jaramillo



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

### Ficha de evaluación de menú de degustación de tesis

Aplicación de técnicas de cocina de autor para el desarrollo de recetas de sal y dulce con base en productos agrícolas andinos cultivados en la provincia de Cañar: arracacha (arracacia xanthorrhiza) cubio o mashua (tropaeolum tuberosum) y jicama (pachyrhizus erosus)

Catador: *Marlene Jaramillo G.*

Fecha: *17 Junio 2022*

#### 1. Ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente					
Muy Bueno	/	/	/	/	/
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones: *Muy bien*

#### 2. Camarones al pastís con croquetas de mashua rellenas de mozzarella

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	/	/	/	/	/
Muy Bueno					
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones: *Buena textura de la mashua y p.x. calabaza... sd. Jor. del camarón*

3. Corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	✓		✓	✓	✓
Muy Bueno		✓			
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones.....  
.....

4. Pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albahaca

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	✓	✓	✓	✓	✓
Muy Bueno					
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones.....  
.....

5. Rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	✓	✓	✓	✓	✓
Muy Bueno					
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones... *Excelente!* .....  
.....

## 6. Tartaleta de durazno y jicama

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente		/	/	/	
Muy Bueno	/				/
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones.....  
.....

## 7. Mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente		/	/	/	/
Muy Bueno	/				
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones.....  
.....

## 8. Helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	/	/	/	/	/
Muy Bueno					
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones.....  
.....

  
.....  
Firma



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

Ficha de evaluación de menú de degustación de tesis

Aplicación de técnicas de cocina de autor para el desarrollo de recetas de sal y dulce con base en productos agrícolas andinos cultivados en la provincia de Cañar: arracacha (arracacia xanthorrhiza) cubio o mashua (tropaolum tuberosum) y jícama (pachyrhizus erosus)

Catador: *Mg. Cecilia Vintimilla*

Fecha: *17 junio 2022*

1. Ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente		✓			
Muy Bueno	✓			✓	✓
Bueno			✓		
Regular					
Malo					

Observaciones: *Se puede tener más detalles en la presentación, por ejemplo, retirar la eschuga*

2. Camarones al pastís con croquetas de mashua rellenas de mozzarella

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente		✓		✓	✓
Muy Bueno	✓		✓		
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones: *Doran vs 2 lados la coque tortilla*

3. Corvina a la plancha con salsa de jícama y miel acompañada con vegetales salteados

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	✓	✓	✓	✓	✓
Muy Bueno					
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones... *Excelente*

4. Pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albahaca

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	✓	✓	✓	✓	✓
Muy Bueno					
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones... *muy bien*

5. Rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente		✓	✓	✓	✓
Muy Bueno	✓				
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones... *Sugiero colocar un toque de menta / hierba buena p en el puré*

## 6. Tartaleta de durazno y jicama

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente					
Muy Bueno		✓	✓		✓
Bueno	✓			✓	
Regular					
Malo					

Observaciones.....

## 7. Mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente					✓
Muy Bueno			✓	✓	
Bueno	✓	✓			
Regular					
Malo					

Observaciones... *Sigueno comiendo de pub → maracuyá  
pa. ah... f... como tomar de arial*

## 8. Helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	✓	✓	✓	✓	✓
Muy Bueno					
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones... *Muy bien.*

*TRU*

Firma



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

Ficha de evaluación de menú de degustación de tesis

Aplicación de técnicas de cocina de autor para el desarrollo de recetas de sal y dulce con base en productos agrícolas andinos cultivados en la provincia de Cañar: arracacha (arracacia xanthorrhiza) cubio o mashua (tropaeolum tuberosum) y jícama (pachyrhizus erosus)

Catador: ..... Jessica Guamán .....

Fecha: ..... 17-06-2022 .....

1. Ensalada de arracacha con aguacate, pimiento rostizado y aderezo de naranja

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente					
Muy Bueno	✓	✓	✓	✓	✓
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones: ..... Muy buena propuesta - .....

2. Camarones al pastis con croquetas de mashua rellenas de mozzarella

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente					
Muy Bueno	✓	✓	✓	✓	✓
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones: ..... Sugiero algún vegetal como guandules. .....

3. Corvina a la plancha con salsa de jicama y miel acompañada con vegetales salteados

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente					
Muy Bueno	✓	✓	✓	✓	✓
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones... Sugiero algún crujante textura

4. Pollo rostizado con arracacha gratinada y caviar de albahaca

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	✓	✓	✓	✓	✓
Muy Bueno					
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones... Muy buena

5. Rack de cordero con puré de mashua y salsa de vino tinto

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	✓	✓	✓	✓	✓
Muy Bueno					
Bueno					
Regular					
Malo					

Observaciones... Muy bueno

## 6. Tartaleta de durazno y jícama

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	<input checked="" type="checkbox"/>				
Muy Bueno	<input type="checkbox"/>				
Bueno	<input type="checkbox"/>				
Regular	<input type="checkbox"/>				
Malo	<input type="checkbox"/>				

Observaciones: Excelente

## 7. Mousse de arracacha y maracuyá con aire de menta

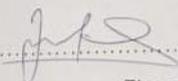
	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	<input checked="" type="checkbox"/>				
Muy Bueno	<input type="checkbox"/>				
Bueno	<input type="checkbox"/>				
Regular	<input type="checkbox"/>				
Malo	<input type="checkbox"/>				

Observaciones: OK. Sugiero cambiar a sabor  
mas menta que no a la arracacha

## 8. Helado de mashua con esponja de vainilla y salsa de chocolate

	Sabor	Textura	Presentación	Innovación	Aroma
Excelente	<input checked="" type="checkbox"/>				
Muy Bueno	<input type="checkbox"/>				
Bueno	<input type="checkbox"/>				
Regular	<input type="checkbox"/>				
Malo	<input type="checkbox"/>				

Observaciones: Excelente

  
Firma



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD**  
**CARRERA DE GASTRONOMÍA**  
**VISITA TECNICA MERCADO CENTRAL DE CAÑAR**

Con la finalidad de recolectar información relevante a los tubérculos y raíces andinas estudiadas en este trabajo de titulación, cultivados y comercializados en la provincia de Cañar, el día domingo 05 de Junio del año en curso se realizó una visita técnica a los mercados pero enfocado en su mayoría al mercado central “Mercado 25 de Junio”, fue así que teniendo una plática informal con diversos comerciantes se puede deducir que actualmente no es fácil conseguir muchos de estos productos por la poca demanda, se puso de manifiesto que la mayoría de tubérculos quedan relegados a cultivos en parcelas aisladas y que solo salen a la venta en pequeñas cantidades porque los consumidores los piden por motivos medicinales más no como producto alimentario los comerciantes mencionaron que no resulta rentable, ya que al ser poca la demanda estos se dañan al no ser vendidos.

**Foto 22:** Visita al mercado de Cañar, Mercado 25 de Junio



**Fuente:** Romel Vaca

**Fecha:** 05 de Junio de 2022

# UCUENCA

**Foto 23:** Área de venta de tubérculos, mercado de Cañar



**Fuente:** Romel Vaca

**Fecha:** 05 de Junio de 2022

Agroindustrial science. (2022). "Mashua (*tropaeolum tuberosum*): Composición nutricional, características químicas, compuestos bioactivos y propiedades beneficiosas para la salud". Recuperado de: <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/agroindsience/article/view/4371/4817>

Asociación de chefs del Ecuador. (2018). *Guía de técnicas culinarias*. Quito, Ecuador. Recuperado de <https://chefs.ec/wp-content/uploads/2018/04/GUIA-DE-TECNICAS-CULINARIAS-digital.pdf>

Alimentos argentinos. (s/f). "Nutrición y educación alimentaria". Recuperado de: <http://www.ciap.org.ar/Sitio/Archivos/Ficha%2010%20metodosdecoccion.pdf>

Arrobo, J. (2013). LA FRUTA DE JÍCAMA UNA ALTERNATIVA DE NUTRICIÓN Y SALUD. *Yachana Revista Científica*, 2(2). Recuperado de: <https://doi.org/10.1234/yach.v2i2.48>

Balanzino, M. (2018). *Técnicas de vanguardia que debes conocer; ciencia y arte se dan de la mano en las cocinas de los mejores chefs*. Recuperado de The Gourmet journal, <https://www.thegourmetjournal.com/a-fondo/tecnicas-de-vanguardia-que-debes-conocer>

Barrera, V. H., Brito, B., Caicedo, C., Córdova, +.J., Espín, S., Espinosa, P., Villacrés, E. (2003). *Raíces y tubérculos andinos: alternativas para la conservación y uso sostenible en el Ecuador*. Quito, Ecuador: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP).

Bello, J. (1998). *Ciencia y tecnología culinaria*. Madrid, España: Ediciones Díaz de Santos

Burgos, H. (2003). *La Identidad del Pueblo Cañarí*. Quito, Ecuador. Recuperado de: [https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1421&context=abya\\_yala](https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1421&context=abya_yala)

# UCUENCA

Calvo, S., Gómez, C, .López, C & López, B. (2016). *Manual de alimentación, planificación alimentaria*. Madrid, España: Universidad Nacional de Educación a distancia.

Centro Internacional de la papa (CIP). (2015). *Arracacha (Arracacia xanthorrhiza)*. Recuperado de <https://cipotato.org/es/raices-y-tuberculos/arracacha-arracacia-xanthorrhiza>

Centro Internacional de la papa (CIP). (19 de Abril 2011). Raíces y tubérculos andinos. Recuperado de <https://cipotato.org/es/raices-y-tuberculos-andinos/>

Chanco, J. (2008). *Reflexiones sobre el mundo y el ser humano*. Madrid, España: Huerga y Fierro Editores.

Clavijo, N. (2014). *Los tubérculos andinos: conservación y uso desde una perspectiva agroecológica*. Bogotá, Colombia: Editorial Pontificia Universidad Javeriana.

Cocina y vino. (24 de Octubre de 2020). “*Wok para saltear como se debe*”. Recuperado de: <https://www.cocinayvino.com/en-la-cocina/especiales/wok-saltear-como-debe-ser/>

Cocinista. (s/f). “Posibles errores al hacer esterificaciones”. Recuperado de: <https://www.cocinista.es/web/es/recetas/cocina-molecular/esferificaciones/posibles-errores-al-hacer-esferificaciones.html>

Cueva, K., Groten, U. (2010) *Saberes y prácticas andinas, una muestra para revalorizar los sistemas de conocimiento biocultural local*. Quito, Ecuador. Recuperado de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/122194-opac>

Espinosa, P., Vaca, R., Abad, J., & Crissman, C. C. (1996). *Raíces y tubérculos andinos cultivos marginados en el Ecuador* (1a ed.). Recuperado de [https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1421&context=abya\\_yala](https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1421&context=abya_yala)

Fernández, C. (2015). *Cocina Molecular y Fusión*. Madrid, España: LIBSA.

- Flores, V. (2010). *Recopilación de saberes ancestrales sobre las especies andinas alimenticias; Mashua (Tropaeolum Tuberosum), Melloco (Ullucus Tuberosum), Oca (Oxalis Tuberosa) y Quinoa (Chenopodium quínoa)*. Cayambe, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/4596>
- Fundagro, (Fundación para el desarrollo Agropecuario). (1997). *Investigación y divulgación de tecnologías de transformación de raíces y tubérculos andinos*. Riobamba, Ecuador: Editorial Pedagógica Freire.
- Frumen. (2022). “¿Qué es la caramelización?”. Recuperado de: <https://www.frumen.com/que-es-la-caramelizacion/>
- Frumen. (2022). “espumas y aires, la importancia de la técnica”. Recuperado de: <https://www.frumen.com/espumas-y-aires-la-importancia-de-la-tecnica/>
- Gastronómica Internacional. (2017). *Todo sobre los agentes gelificantes*. Recuperado de <https://gastronomicainternacional.com/articulos-culinarios/todos/todo-sobre-agentes-gelificantes/>
- Guía Repsol. (2015). Decálogo culinario de las técnicas de vanguardia. Recuperado de <https://www.guiarepsol.com/es/comer/top-de-gastronomia/decalogo-culinario-de-las-tecnicas-de-vanguardia/>
- Guía de la cocina. (s/f). Técnica: Hornear”. Recuperado de: <https://www.guiadelacocina.com/tecnicas/h/hornear.html>
- Gobierno provincial del Cañar. (s/f). *Provincia del Cañar*. Recuperado de [http://www.gobiernodelcanar.gob.ec/public\\_html/paginas/informacion-general.63](http://www.gobiernodelcanar.gob.ec/public_html/paginas/informacion-general.63)
- Jaramillo, J. (1984). *El cultivo de la arracacha (Arracacia xanthorrhiza)*. Recuperado de [https://repository.agrosavia.co/bitstream/handle/20.500.12324/814/23287\\_4814.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.agrosavia.co/bitstream/handle/20.500.12324/814/23287_4814.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

# UCUENCA

Jiménez, F. (2005). Características nutricionales de la arracacha (*Arracacia Xanthorrhiza*) y sus perspectivas en la alimentación. Lima, Perú. Recuperado de <https://es.scribd.com/document/353334917/001-arracacha>

Koppmann, M. (2015). *Nuevo manual de gastronomía molecular, el encuentro entre la ciencia y la cocina*. Buenos Aire, Argentina: Grupo editorial siglo veintiuno. Recuperado de <http://el.uyl/doc/gastronomia/Koppmann,%20Mariana.%202011.%20Nuevo%20Manual%20de%20Gastronom%C3%ADa%20Molecular.%20%282015%29.pdf>

Mazón, N., Castillo, R., & Hermann, M. (1996). *La zanahoria blanca o arracacha (Arracacia xanthorrhiza bancroft) en Ecuador*. Quito, Ecuador: Instituto Nacional Autónomo de Investigaciones Agropecuarias (INIAP).

Molecular Cuisine. (27 de Febrero de 2017). "Técnicas culinarias: Gelificación". Recuperado de: <https://molecularcuisineblog.wordpress.com/2017/02/27/tecnicas-culinarias-gelificacion-culinary-techniques-gelification/>

Muñoz, A., Alvarado, G., & Almanza, P. (2015). *Caracterización preliminar de cultivo de arracacha Arracacia xanthorrhiza Bancroft en el departamento de Boyacá*. Recuperado de <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/rfacia/article/view/2415/2740?fcid=IwAR3itgILTKAn1T7IHzWF43ZZIDq3gHLG35qqLaexMDDtG4RTHLfyOf2Lk>

Pazos, J. (2010). *Cocinas regionales andinas*. Quito, Ecuador: Corporación Editora Nacional.

Porras, R. (s.f). Técnicas de cocina de vanguardia. Recuperado de <https://aprende.com/blog/gastronomia/tecnicas-culinarias/tecnicas-de-cocina-de-vanguardia/>

RAE. (2021). *Hervir*. Recuperado de <https://dle.rae.es/hervir>

Randers Knudsen, S., Hermann, M., Dos Santos, F & Sorensen, M. (s. f.). *Raíces Andinas Contribuciones al Conocimiento y a la Capacitación; Arracacha (Caracterización y conservación de Germoplasma)*. Recuperado de [https://www.academia.edu/7020619/RAICES\\_ANDINAS\\_Contribuciones\\_al\\_conocimiento\\_y\\_a\\_la\\_capacitaci%C3%B3n](https://www.academia.edu/7020619/RAICES_ANDINAS_Contribuciones_al_conocimiento_y_a_la_capacitaci%C3%B3n)

Salas, F. (s.f). *Técnicas de cocina*. Recuperado de <https://www.sintesis.com/data/indices/9788490771914.pdf>

Sánchez, C. (s. f.). *Normas APA – 7ma (séptima) edición*. Recuperado de <https://normas-apa.org/>

Shipley, A. (2018). *Balance conciencia y vida*. California, Estados Unidos. Editorial Ibukku.

Suquilanda, M. (2012). *Producción Orgánica de Cultivos Andinos (Manual Técnico)*. Recuperado de [http://www.fao.org/fileadmin/user\\_upload/mountain\\_partnership/docs/1\\_produccion\\_organica\\_de\\_cultivos\\_andinos.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/user_upload/mountain_partnership/docs/1_produccion_organica_de_cultivos_andinos.pdf)

Torres, L., Jaramillo, M., Barzallo, C., Armijos, D., & Pesántez, S. (2016). *Manual para Trabajos de Titulación*. Recuperado de: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25538/1/Manual%20Trabajos%20Titulacio%CC%81n%2C%202016%2007%2012.pdf>

Tuberculos.org. (10 de Noviembre de 2022). “Arracacha (Arracache)”. Recuperado de: <https://www.tuberculos.org/arracacha/>

Vásquez, M. (2018). *El Cañar Feudal y la ruta de los Andes*. Azogues, Ecuador: Casa de la cultura ecuatoriana, núcleo de Cañar.

Ventura, S. (2013). *Manual de técnicas culinarias para el área de alimentación y dietas del hospital Nacional San Rafael de Santa Tecla*. El Salvador, ITCA editores.

Villacrés, E. (1999). *Jícama y su potencial en el campo alimenticio*. Recuperado de

<https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/1466/1/iniapscR1999n11p11.pdf>

Villacrés, E., Rubio, A., Cuadrado, L., Marcial, N., & Iñiguez, D. (2007). Jícama: Raíz andina con propiedades nutraceuticas. Recuperado de <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/451/1/iniapscbt128.pdf>

Wrangham, R. (2019). *En llamas: Cómo la cocina nos hizo humanos*. España: Capitán Swing

Wright, J. Trueulle, E. (1997). *Guía completa de las técnicas culinarias*. Barcelona, España: Blume.