

UCUENCA

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad Carrera de Gastronomía

“Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón Tena, provincia de Napo: Caimito (*Pouteria caimito*) Cachama (*Colossoma macropomum*) y Yuca amarilla (*Manihot esculenta*) para el desarrollo de recetas de sal y dulce”.

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

Autores:

Bonilla Vásquez Deivys Omar

C.I: 2200411136

omarbvasquez@gmail.com

Zhumi Bermeo Pedro Pablo

C.I: 0107416695

momozhumi1999@gmail.com

Director:

Lcda. Guamán Bautista Jessica Maritza, Mg.

C.I: 0104812045

Resumen

El presente proyecto de intervención tiene como finalidad presentar, explicar y crear recetas de sal y dulce utilizando tres productos específicos de la Amazonía ecuatoriana los cuales son: Yuca amarilla, Caimito y Cachama aplicando métodos de cocción patrimoniales previamente seleccionadas para la realización de estas recetas; los métodos a aplicar son: cocción en hojas, cocción sobre piedras calientes y rescoldo.

En el primer capítulo se aborda la gastronomía amazónica y la de sus culturas, de la misma manera se habla de generalidades de los productos seleccionados, en donde se explica aspectos relevantes y de gran importancia acerca de los mismo entre los cuales se pueden apreciar datos organolépticos, del territorio y cultivo, además de valor nutricional y de conservación haciendo una breve comparación entre métodos de conservación ancestrales con los métodos actuales.

En lo que respecta el segundo capítulo se enfoca en explicar los métodos de cocción patrimoniales que se han seleccionado entre los aspectos más relevantes que se encuentran en este capítulo están: el origen, las características y el uso de estos métodos de cocción, también se habla acerca de los beneficios y perjuicios que pueden tener los mismos.

Finalmente, en el tercer capítulo se presentan las fichas técnicas de las elaboraciones que se realizaron en base a los productos seleccionados entre estas se encuentran recetas tanto de dulce como de sal; de la misma manera el recetario propuesto cuenta con entradas, platos fuertes, postres y bebidas.

Palabras clave: Caimito. Yuca amarilla. Cachama. Métodos de cocción patrimoniales.

Abstract

The purpose of this intervention project is to present, explain and create salty and sweet recipes using three specific products of the Ecuadorian Amazon which are: Yellow yuca, Caimito and Cachama applying heritage cooking methods previously selected for the realization of these recipes; the methods to be applied are: cooking in leaves, cooking on hot stones and embering.

In the first chapter the Amazonian gastronomy and that of its cultures is addressed, in the same way it talks about generalities of the selected products, where relevant and important aspects about them are explained, among which organoleptic data, the territory and cultivation can be appreciated, as well as nutritional and conservation value making a brief comparison between ancestral conservation methods with current methods.

With regard to the second chapter, it focuses on explaining the ancestral cooking methods that have been selected among the most relevant aspects found in this chapter are: the origin, characteristics and use of these cooking methods, it also talks about the benefits and harms that they can have.

Finally, in the third chapter the datasheets of the elaborations that were made based on the products selected, among these are both recipes, sweet and salty; in the same way the proposed recipe book has starters, main dishes, desserts and drinks.

Keywords: Caimito. Yellow yuca. Cachama. Ancestral cooking methods.

Trabajo de Titulación: "Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón Tena, provincia de Napo: Caimito (*Pouteria caimito*) Cachama (*Colossoma macropomum*) y Yuca amarilla (*Manihot esculenta*) para el desarrollo de recetas de sal y dulce"

Autor(es): Bonilla Vásquez Deivys Omar, Zhumi Bermeo Pedro Pablo

Directora: Mg. Jessica Guamán Bautista

Certificado de Precisión LicGas-251

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.

Contenido

Resumen	2
Abstract.....	3
Agradecimientos.....	6
Dedicatoria.....	11
Introducción.....	12
CAPÍTULO I	14
CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS PRODUCTOS.....	14
1.1. Origen de la gastronomía amazónica	14
1.1.1. Historia de la gastronomía amazónica	14
1.1.2. Gastronomía tradicional amazónica y situación actual.....	19
1.1.3. Gastronomía en la provincia de Napo, cantón Tena.....	21
1.2. Características organolépticas, beneficios nutricionales y preparación tradicional de caimito (<i>pouteria caimito</i>), cachama (<i>colossoma macropomum</i>) y yuca amarilla (<i>manihot esculenta</i>) en la amazonía ecuatoriana.	22
1.2.1. Caimito (<i>Pouteria caimito</i>).....	22
1.2.2. Cachama (<i>Colossoma macropomum</i>)	26
1.2.3. Yuca amarilla (<i>Manihot esculenta</i>).....	29
1.3. Métodos de conservación recomendados para los productos de estudio	34
CAPÍTULO II	39
MÉTODOS Y TÉCNICAS DE COCCIÓN PATRIMONIALES	39
2.1. Conceptos básicos de la cocina patrimoniales del Ecuador.....	39
2.2. Cocción en hojas.	39
2.2.1. Hoja de Achira	41
2.2.2. Hoja de Bijao.....	42
2.3. Cocción en piedras calientes.	44
2.4. Rescoldo o Cocción en carbón directo	47
Resultados de las entrevistas realizadas.....	49
CAPÍTULO III	52
PROPUESTA GASTRONÓMICA: FICHAS TÉCNICAS	52

3.1. Timbal Amazónico en salsa de ají.....	52
3.2. Filete de Cachama en piedra	54
3.3. Pasta con Cachama	56
3.4. Medallones de Yuca.....	58
3.5. Muchin de yuca.....	60
3.6. Ayampaco de Cachama en salsa de maní	62
3.7. Ensalada de Caimito y Cachama.....	64
3.8. Flan de Caimito	66
3.9. Cheesecake de Caimito (Postre al plato).....	68
3.10. Margarita de Caimito (Coctel).....	70
3.11. Cachama en salsa de vino tinto envuelto en hoja de Bijao	71
3.12. Ensalada fresca de Cachama	73
3.13. Bollo de yuca amarilla en salsa de cachama y calamar.....	75
3.14. Tortilla de yuca amarilla rellena de cachama	77
3.15. Bollo dulce de yuca amarilla	79
3.16. Quimbolito de caimito en salsa de chocolate	81
3.17. Dulce de Caimito.....	83
3.18. Estofado de Cachama.....	85
3.19. Mousse de Caimito	87
3.20. Frescura Oriental	89
Resultados	90
Conclusiones	95
Recomendaciones	96
Bibliografía.....	97
Anexos	106
Anexo 1: Diseño de Tesis.....	106
Anexo 2: Preguntas para las Entrevistas	118
Anexo 3: Repuestas de los Entrevistados	118
Anexo 4: Evidencia fotográfica del público entrevistado.....	126
Anexo 5: Formato de calificación de degustación para el tribunal	129
Anexo 6: Calificación de degustación por parte del tribunal	130
Anexo 7: Evidencia fotográfica de la degustación con el tribunal.....	140

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Deivys Omar Bonilla Vásquez en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón Tena, provincia de Napo: Caimito (*Pouteria caimito*) Cachama (*Colossoma macropomum*) y Yuca amarilla (*Manihot esculenta*) para el desarrollo de recetas de sal y dulce", 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, 21 de noviembre de 2022.



Deivys Omar Bonilla Vásquez

C.I: 2200411136

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Pedro Pablo Zhumi Bermeo en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón Tena, provincia de Napo: Caimito (*Pouteria caimito*) Cachama (*Colossoma macropomum*) y Yuca amarilla (*Manihot esculenta*) para el desarrollo de recetas de sal y dulce", 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, 21 de noviembre de 2022



Pedro Pablo Zhumi Bermeo

C.I: 0107416695

Cláusula de Propiedad Intelectual

Deivys Omar Bonilla Vásquez, autor del trabajo de titulación "Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón Tena, provincia de Napo: Caimito (*Pouteria caimito*) Cachama (*Colossoma macropomum*) y Yuca amarilla (*Manihot esculenta*) para el desarrollo de recetas de sal y dulce", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 21 de noviembre de 2022



Deivys Omar Bonilla Vásquez

C.I: 2200411136

Cláusula de Propiedad Intelectual

Pedro Pablo Zhumi Bermeo, autor del trabajo de titulación "Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón Tena, provincia de Napo: Caimito (*Pouteria caimito*) Cachama (*Colossoma macropomum*) y Yuca amarilla (*Manihot esculenta*) para el desarrollo de recetas de sal y dulce", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 21 de noviembre de 2022



Pedro Pablo Zhumi Bermeo

C.I: 0107416695

Agradecimientos

Mi agradecimiento infinito a Dios por la bendición de haberme permitido llegar a culminar este proyecto; agradecer a la familia Vásquez García que con su amor incondicional y consejos me han guiado quienes han sido en un pilar fundamental en mi vida en especial a mi madre Silvania Vásquez y a mi padre Marcelo Bonilla quienes me han acompañado y apoyado incondicionalmente ante las adversidades al igual que mi hermana pequeña Eliana que siempre me ha demostrado su afecto.

Agradezco también a todos mis profesores de la carrera que compartieron sus conocimientos y en especial a mi tutora Jessica Guamán por su ayuda, paciencia y dedicación. De la misma manera a mis compañeros y amigos que formaron parte de este proceso académico en especial a Aaron Mantuano, Lennin Minas y María Elena, así mismo a mi compañero de tesis y hermano Pablo Zhumi.

Deivys Omar Bonilla Vásquez

Principalmente quiero agradecer a Dios por darme la oportunidad de culminar una meta más en la vida, de la misma manera quiero agradecer a toda mi familia en especial a mi madre María Bermeo, a mi padre José Zhumi quienes me ayudaron en todo momento para cumplir esta meta, a mis hermanos José y Freddy quienes siempre me han brindado su apoyo incondicional al igual que a mis sobrinas Danna Pulla y Mía Pulla.

Agradezco a mis compañeros y hermanos de carrera con los quienes pase los mejores momentos en especial a Kevin y Santiago con los cuales pasamos por varias situaciones y nunca dejaron de apoyarme y motivarme para continuar, a mi compañero de tesis Omar Bonilla al cual considero un hermano más.

Finalmente agradezco a la Universidad de Cuenca por abrirme sus puertas en 2018 y a todos mis docentes los cuales me transmitieron de la mejor manera sus conocimientos y enseñanzas e incluso a algunos puedo llamar amigos, al igual a la Mg. Jessica Guamán mi tutora de tesis por ser parte fundamental en este proyecto.

Pedro Pablo Zhumi Bermeo

Dedicatoria

Este trabajo de titulación está dedicado a mis padres Silvanía Vásquez y Marcelo Bonilla, que, con su apoyo, dedicación, amor y esfuerzo me permitieron hoy lograr cumplir una meta más en mi vida, gracias a los buenos valores inculcados desde pequeño; mi familia materna por su apoyo y cariño incondicional, además de los consejos impartidos que me han hecho ser una mejor persona; finalmente a mis amigos y compañeros más cercanos por apoyarme en los momentos que más necesite, siempre guardaré con aprecio todas las anécdotas vividas.

Deivys Omar Bonilla Vásquez

El presente trabajo está dedicado a mi madre María Bermeo quien desde niño me enseñó a ser una persona trabajadora y responsable, la misma que hizo hasta lo último para poder llegar hasta este momento, la persona que fue el pilar fundamental tanto económico, moral y psicológico en este largo camino, sin duda me faltan palabras para poder agradecer todo lo que ha hecho por mí y poder expresar todo el amor que te tengo.

Finalmente quiero dedicar este trabajo a todas las personas que ya no están presentes conmigo mis tíos y abuelos quienes me apoyaron en todo momento, en especial al ángel que me motiva a continuar y me guía día a día.

Pedro Pablo Zhumi Bermeo

Introducción

Este proyecto nace gracias a la inexplorable gastronomía y productos autóctonos de la región amazónica del Ecuador, así mismo cuenta con una flora y fauna extensa al igual que abundante, lo cual ha permitido que sea portadora de una cultura gastronómica sana y nutritiva que han ayudado a mantener y perdurar a las comunidades indígenas y coloniales de este territorio geográfico, el presente proyecto de intervención tiene como propósito diseñar una propuesta gastronómica de tres productos silvestres del cantón Tena, provincia del Napo: cachama, caimito y yuca amarilla. Con los productos antes mencionados se pretende aplicar las técnicas patrimoniales de cocina como el rescoldo, envuelto en hojas (hoja de bijao), y piedra caliente, dando a conocer al público interesado y al que interviene en este proyecto nuevos sabores, aromas, técnicas de procesamiento y llevar a nuevas experiencias culinarias con productos potenciales usados en la gastronomía amazónica tradicional.

En primera instancia, el estudio se desarrollará por medio de una revisión bibliográfica y visitas de campo dentro del cantón Tena, el presente trabajo consta de 3 capítulos; en el primer capítulo se explica la historia de las gastronomía de la Amazonía ecuatoriana, las culturas aborígenes que influyeron significativamente en el desarrollo de la misma desde un enfoque general hasta adentrarse específicamente en la zona de estudio, y la diversidad de producto de la selva que forma parte aún en la actualidad de su dieta cotidiana; se abordará también generalidades específicas, características y propiedades nutricionales y organolépticas, además del uso que se le da en la cocina tradicional de las familias de la región amazónica.

El segundo capítulo analiza y explica las técnicas de cocina patrimoniales seleccionadas siendo: rescoldo, cocción en hojas, piedras calientes, detallando su origen, uso, importancia, aportes sensoriales en las comidas, variaciones con el objetivo de aplicar dichas técnicas a los productos de estudio para desarrollar recetas dentro de la cocina fría y caliente.

UCUENCA

En el tercer capítulo se desarrolla las fichas técnicas y el paso a paso de las recetas de sal y dulce realizadas con los productos y técnicas de estudio previa experimentación y validación para su publicación, con un lenguaje claro y detallado con el afán de que sea de fácil entendimiento y accesibilidad para las personas interesadas en replicarlas.

CAPÍTULO I

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS PRODUCTOS

1.1. Origen de la gastronomía amazónica

1.1.1. Historia de la gastronomía amazónica

La región Amazónica u Oriental del Ecuador, también conocida como Amazonía u Oriente, se extiende desde la cordillera oriental de los Andes hasta los límites fronterizos con Colombia y Perú al este, conformada con un área aproximada de 132.000 km² comprendiendo administrativamente 6 provincias las cuales son: Sucumbíos, Orellana, Napo, Pastaza, Morona Santiago y Zamora - Chinchipe, dividiéndose de igual manera en amazonía alta (>1000mts de altura) y llanura amazónica (<1000mts de altura) abarcando un 43% del territorio total del Ecuador.

Según Varela y Ron (2020) afirman que:

Se caracteriza por un clima tropical bastante húmedo en toda la zona a lo largo de todo el año, gracias a la retención de humedad por los gigantes bosques amazónicos. Las precipitaciones en esta zona son constantes, con un ligero aumento entre marzo y julio y una disminución en agosto y enero como consecuencia del desplazamiento del área de Convergencia Intertropical. Las tormentas resultan muy usuales en la zona. Se registra el más alto de precipitación (>4500mm) de todo el territorio en el área de Mera y Puyo, en la provincia de Pastaza. La temperatura promedio es de 24-25°C, la cual fluctúa poco, con máximos de hasta 40°C en el mes de mayo.

El clima es apto para el desarrollo de una vegetación abundante en toda su extensión territorial, también para la existencia y conservación de fauna exótica y única a nivel mundial que se hallan adentrados en la selva amazónica ecuatoriana, la misma que se encuentra en protección ecológica debido a la explotación del hábitat natural y la caza excesiva para la venta de su carne.

Según Pablo Cuvi (2001) afirma que:

La amazonía ecuatoriana es una de las regiones más bellas del país, que tiene cercanía con la zona oriental de la región interandina y adentrándose también con Brasil, la misma que es considerada con el último pulmón del mundo, con una vasta variedad de flora y fauna misma que son conocidas e incluso empleadas por las diferentes comunidades indígenas amazónicas desde tiempos remotos (p. 196).

La historia de la región amazónica se ha marcado significativamente por tres factores: la colonización, la evangelización por parte de Europa y Estados Unidos de Norte América por los misioneros católicos y evangélicos, y por último la riqueza cultura impuesta por las culturas aborígenes, dando así por diferente circunstancias y mestizajes a la cultura y al ser amazónico. El 30 % de la población es constituida por pueblo indígenas los mismos que están divididos en ocho etnias ancestrales: Quichuas, Shuar, Achuar, Shiwiar, Huaoranis, Záparos, Cofanes y Sionas-Secoyas (Valarezo, 2002).

Los Quichuas /*Kichwa*/ para diferenciarlos de los de la región interandina se los denomina “quichuas orientales”, se ubican en la parte noroccidente de la región amazónica entre las provincias de Napo, Sucumbíos, y Pastaza, su lengua es una variante a la lengua nativa de los Incas (Valarezo, 2002). Dentro de su producción agrícola habitual se puede llegar a contemplar la caza por medio de lanzas y/o trampas; la pesca se lleva a cabo por medio de atarraya, anzuelo o barbasco; y la crianza de ganado. Dentro de la agricultura suelen producir sembríos de yuca, plátano, café, cacao, maíz y frijoles, según su cosmovisión la planificación de siembra se relaciona con las fases lunares y días específicos con la finalidad de obtener cosechas de calidad la misma que en su mayoría está dirigida para el consumo propio. Dentro de su dieta cotidiana, como ya se mencionó con anterioridad, se encuentra presenta la carne silvestre obtenida por la caza, lo que este pueblo apetecía degustar más es un locro con yuca, plátano y carne que se acostumbra a

elaborarlo especialmente en bodas o en fiestas de la comunidad; otro elemento importante en su alimentación es la yuca ya que con el mismo se elabora la chicha y vinillo (licor de yuca), el plátano también destaca empleándose para preparar guarapo y chucula (Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador [CONAIE], 2014).

Los Shuar o “Untsuri Shuar” se ubican en el sureste del Ecuador abarcando las provincias de Pastaza, Morona Santiago y Zamora Chinchipe (Valarezo, 2002). Esta comunidad se dedica a la agricultura, pesca y caza. En la actividad agrícola se destaca el maíz, yuca, plátano, poroto, papachina, camote, papaya y maní; en la pesca y caza actualmente se encuentra limitada debido inadecuado de instrumentos modernos como la dinamita y escopetas que terminan ahuyentando a los animales, tradicionalmente se empleaban las flechas y cerbatanas. Dentro de sus prácticas alimenticias, esta población indígena goza de la chicha de yuca, chonta y guineo, siendo complementos para preparaciones típicas por sus habitantes en donde destacan la carne de yamala, guatusa, yuca, aves silvestres, y una preparación exquisita con el ayampaco que contiene tilapia (CONAIE, 2014).

Los Achuar habitan en las cuencas del río Santiago, Morona y Pastaza, ocupando el este de la provincia de Zamora y Morona Santiago y el sur de la provincia de Pastaza. Esta comunidad se dedica a la agricultura la cual está orientada al autoconsumo y los únicos productos que son comercializados son el café y el fréjol, la caza, la pesca y la recolección son actividades imprescindibles que aseguran su subsistencia (La Hora, 2015). Según las costumbres de esta comunidad, ellos toman de la selva amazónica lo que únicamente necesita el corazón y el pulmón, estas personas son protectores de los bosques y la Pachamama (madre tierra). Dentro de su alimentación cotidiana se destaca la chicha de yuca, viven de lo que produce la tierra, la caza, pesca y recolección de yuca, batata, plátanos y calabaza, inclusive, por las mañanas acostumbran a beber la guayusa, esta proviene de la hoja de una planta que recibe el

mismo nombre, se elabora una infusión que contiene cafeína y antioxidantes (Etnias del mundo, s.f).

Los Shiwiar se encuentran distribuidos entre Ecuador y Perú, dentro de nuestro territorio nacional se ubican al sureste de la provincia de Pastaza llegando hasta el límite fronterizo con Perú. Dentro de sus prácticas productivas de esta nacionalidad se enfoca en la agricultura extensiva de su territorio, al igual que las nacionalidades amazónicas ya descritas, esta práctica la caza, la pesca y la recolección, elaboración de artesanías y el turismo (CONAIE, 2014). Su alimentación se desenvuelve en el consumo directo de lo que producen como el plátano y yuca con el cual se elaboran el casabe y la torta de yuca, su principal bebida es la chicha (Pastaza Travel, 2016).

Los Huaorani se encuentran ubicados alrededor de 3 provincias de la amazonía ecuatoriana, la provincia de Orellana específicamente en los cantones de Dayuma, Aguarico, y parroquias de Tiputini, Sta. María de Huiririma; provincia de Pastaza, en el cantón Araujuno y Curaray; y por último en la provincia de Napo en el cantón Tena en la parroquia de Chontapunta (CONAIE, 2014). Dentro de su alimentación tanto la pesca como el cultivo de yuca son importantes en la dieta diaria de esta comunidad, los hombres huaorani salen a cazar monos, tucanes, guantas, guatusas y otros animales silvestres, los niños también participan en actividades como la pesca y las mujeres se dedican a la preparación de comidas y bebidas a base plátano y yuca como la chucula, otro ejemplar es el chontaduro que es consumido ya sea cocido o en una bebida (Elyex, 2022).

Los Záparos del Ecuador se encuentran ubicados al este de la provincia de Pastaza, la población se dedica muy poco a la agricultura, la pesca y caza usando aún la cerbatana, estos dos últimos únicamente lo necesario para la familia manejando de manera sustentable los recursos del bosque sin afectar el equilibrio ecológico manteniendo una relación directa con la naturaleza. Tampoco existe la degradación del suelo debido

al cultivo excesivo además de no practicarse la tala de árboles maderables. Diseñan chacras itinerantes de acuerdo con las necesidades de cada familia, sus principales productos son la yuca, plátano, papajibra, chonta (CONAIE, 2014).

Los Cofánes están presentes en Colombia y Ecuador, dentro de nuestro territorio están establecidos en la provincia de Sucumbíos a lo largo del río Aguarico, Guanúes y San Miguel, ocupando también como punto importante la ciudad de Lago Agrio en las parroquias de Dureno, Jambeli, Cascales, Cuyabeno y La Bonita (CONAIE, 2014). En su tradición alimentaria se destacan productos del sector tales como la carne de monte, el pescado, la yuca, el plátano, entre otros. Su bebida principal es la chucula que también en días de escasez se convierte en alimento del día, la chicha, jugo de unguragua o morete; en preparaciones se puede encontrar la sopa de guanta acompañada ya sea con yuca o plátano, y el rallado de yuca servido con chicha, el caldo de pescado o carne de monte, el “soin” muy parecido al tamal dulce su preparación se realiza con yuca rallada, orito majado, envuelto en una hoja de sinkake y asado a la brasa (La Hora, 2016).

Los Sionas-Secoyas están presentes en Perú y Ecuador, dentro del territorio ecuatoriano se ubican en las provincias de Sucumbíos, específicamente en las parroquias de San Roque, Cuyabeno, Tarapoa. Esta población dispone de una agricultura itinerante, se dedican también a la ganadería artesanal, y extracción de madera, se contempla la caza, pesca y recolección de frutos, los principales productos son la yuca, café, plátano, maíz, maní frutas, arroz, fréjol, piña, ají, caña; otra actividad importante es la elaboración de artesanías, canoas, lanzas, flechas, instrumentos musicales y de cocina. Sus prácticas alimenticias se centran en lo que producen, al igual que el resto de etnias se bebe la chicha de yuca, chonta y guarapo e incluso se consume la yuca, plátano, frutos de recolección y la carne obtenida por la cacería (CONAIE, 2014).

1.1.2. Gastronomía tradicional amazónica y situación actual.

Bajo los antecedentes previamente detallados, la gastronomía que forma parte de la región amazónica proviene de la diversidad de culturas indígenas y sobretodo comparten mucha similitud culinaria pero cada provincia destaca ciertos platillos en específico como es:

Morona Santiago: Su gastronomía milenaria se destaca en la preparación de platos como el ayampaco y demás envueltos conocido como “el envuelto de los Shuar”. La técnica de envuelto es de origen prehispánico que se encuentra presente en América central y del sur, antiguamente no se acostumbraba el uso de sal u otro condimento, además, se solía envolver el género cárnico en la hoja y amarrado en tiras de la misma planta y cocinado al carbón; actualmente, tras la introducción y comercialización masiva de productos modernos, la preparación tradicional no se ha visto afectada considerablemente, la diferencia existente con la de antaño es la inclusión de sal, pollo, vegetales y especias, se mantiene el uso de las hojas de bijao, plátano, achira, etc., que aportan aroma y sabor, conservándose la cocción a las brasas del carbón. Las preparaciones con mayor relevancia son el “Envuelto de pollo” cocido en hoja de bijao como vegetales amazónicos servido con plátano verde y/o yuca, y el “Maito de pescado” preparado en hoja de bijao acompañado con yuca y palmito (Ministerio de Turismo [MINTUR], 2018, pp. 58-60).

Napo: Al igual que la provincia de Morona Santiago la técnica que más se destaca es el envuelto en hojas de bijao y plátano, el producto que más se destaca es el pescado con ejemplares como el bagre, bocachico, cachama y pintadillo. Para las preparaciones se usan productos cultivados en la chacra como la yuca, chontacuro, papa china, cacao blanco, patas muyo y el ají como complemento, el platillo que representa a la provincia del Napo es la Uchumanka (MINTUR, 2018, pp. 61-62).

Orellana: La preparación de su oferta gastronómica se basa en su productos tradicionales y ancestrales de la localidad como es la yuca,

papa nativa, patas muyo, plátano y la técnica del ahumado, el platillo que se puede destacar en esta provincia es la Uchumanka o también conocida como La Olla de Ají, es una sopa picante con pescado o gallina ahumada y ají complementados con patas muyo, palmito y kallamba (hongos silvestres), se suele acompañar con yuca, plátano o papa nativa (MINTUR, 2018, p. 63).

Pastaza: La amazonía es el hábitat de una gran variedad de peces de agua dulce como el bocachico, guanchiche, carachama, jandia que son usados para la elaboración del maito, para dicha preparación se recomienda usar hojas de bijao y llevarlo a la brasa, suele acompañarse con plátano verde, yuca, papa china, palmito, curtido y ají, tradicionalmente se suele ofrecer en celebraciones ancestrales importantes para las comunidades indígenas debido a su exquisitez se lo llega a ofrecer en toda la amazonía convirtiéndose en el platillo estrella de toda la región. Otra preparación relevante de la provincia es el Casabe de Yuca, una tortilla de yuca circular y plana asada en tiesto, elaborado de forma manual y ancestral (MINTUR, 2018, pp. 64-66).

Sucumbíos: Uno de los productos más representativos de la localidad es la yuca, de este se llega a preparar el Pan Amazónico, se trata de tortilla consistente, su elaboración consiste en rallar la yuca y extraer el líquido para posteriormente cocer en un tiesto y se deja secar al sol (MINTUR, 2018, p. 67).

Zamora Chinchipe: El caldo de corroncho, su origen es prehispánico, dicha preparación consiste en condimentar el pescado y hervirlo para que sus sabores se concentren, se integra maní y huevo, se acompaña con yuca y/o plátano verde. Su historia se remonta a las comunidades shuar que acostumbran a prepararlo para sus festividades y rituales (MINTUR, 2018, pp. 68-69).

1.1.3. Gastronomía en la provincia de Napo, cantón Tena.

Tena es un cantón de la provincia de Napo en la zona norte de la Amazonía Ecuatoriana. Su clima es cálido y húmedo, favoreciendo su biodiversidad. Una parte importante de su población se dedica a actividades agrícolas, dado su potencial en cultivos silvestres (Anda et al., 2017).

De acuerdo con Folgado-Fernández (2017) los alimentos nativos son productos típicos que han servido para la alimentación de forma tradicional a lo largo del tiempo en una determinada población o cultura. La conexión entre los productos y el territorio, genera una identidad única en las culturas que las aprovechan. Por ejemplo, Pazos (2011) indica que “los alimentos de un pueblo determinado pueden ser vistos desagradables o insalubres por individuos que pertenecen a otros ámbitos culturales y sociales, tal es el caso del consumo de larvas vivas en los pueblos amazónicos del Ecuador” (p. 3-4). Algunas comunidades indígenas se encuentran ubicados en este sector, como se ha mencionado anteriormente su sustento alimenticio diario deriva de la caza, pesca, recolección de frutas y la agricultura por medio de chacras, estas comunidades indígenas son un elemento importante para el desarrollo de la gastronomía tradicional y ancestral de la localidad. Lo que más se destaca desde un enfoque culinario en la provincia del Napo es la chucula, chontacuros (crudos o asados), chontaduro, el masato (elaborado con yuca y plátano), uchumango con ají, chicha de chonta, maito de guanta y tilapia (Turismo Accesible, s.f.). La favorita de los locales y turistas es la bebida “guayusa” o infusión de guayusa, esta se sirve ya sea fría o caliente. En este marco, se procede a describir las características generales, organolépticas y nutricionales de tres productos nativos ecuatorianos de estudio que son el caimito, la cachama y la yuca amarilla.

1.2. Características organolépticas, beneficios nutricionales y preparación tradicional de caimito (*Pouteria caimito*), cachama (*colossoma macropomum*) y yuca amarilla (*manihot esculenta*) en la amazonía ecuatoriana.

1.2.1. Caimito (*Pouteria caimito*)

Su nombre común: caimito, caimo, cauje en español, abiu en portugués, egg fruit en inglés, otros nombres que recibe comúnmente son: avio, aguái y aguay, es probablemente originario del norte y sur de América, y crece en la región amazónica occidental en los límites de Brasil con Perú, Colombia, Venezuela y Ecuador. Es una fruta perteneciente al género *Pouteria* de la familia de *Sapotaceae*, de acuerdo con Hernández et al. (2009) esta “familia incluye cerca de 800 especies, algunas de las cuales son de valor por sus frutos como los presentes en los géneros *Manilkara*, *Pouteria*, *Calocarpus*, *Lucuma*”, pernocta en climas tropicales, El árbol del caimito puede llegar a medir hasta 49 metros de altura con un ancho de hasta 50 centímetros en el tronco (Fiagama, 2005), con copas muy densas y su utilidad radica en el aprovechamiento del fruto para consumo humano o animal, también se puede sacar provecho de su madera, al ser dura y densa. En Ecuador, existe otra sapotácea con un nombre similar con la que se suele confundir, esta es conocida como caimito morado o por su nombre científico *Chrysophyllum caimito*, nombrada así comúnmente en la sierra ecuatoriana (Ortega y Fukalova, 2020, p. 6).

Figura 1

Imagen del Caimito



Nota. Fotografía de autoría propia

Características organolépticas del Caimito

Entre sus principales características sensoriales se tiene que la consistencia de este fruto parecido al de una baya globosa, ovoide, obtusa o apiculada de entre 3 a 12 cm de diámetro con un peso promedio de entre 125-200 gr hasta 800 gr y con un grosor de 2 a 5 mm, textura lisa y mesocarpio bien desarrollado. Su pulpa es gelatinosa, translúcida y ligeramente blanquecina con sabor dulce y acaramelado, sus semillas son ovales y presenta de entre 1 a 4 por fruto, de color negro, lisas, con un largo de 3-4 cm y 2cm de ancho y con tegumento pardo grisáceo (Olmos, 2019). La cáscara de este fruto es considerablemente gruesa y con textura blanda que en su interior contiene un líquido lechoso y pegajoso que al momento de consumirlo puede llegar a ser incomodo, su corteza es de color pardo oscuro y amarillenta con un látex blanco y pegajoso, hojas simples, sin estípulas y usualmente reunidas en ramilletes en los extremos de las ramas (Picasso, 1997).

De acuerdo con Aguilera et al. (2021) cuando la fruta es trozada y es expuesta al medio ambiente, inicia un proceso de oxidación muy rápido, alterando su estructura química, de esa manera, su atractivo visual, su sabor y olor. Según Ramírez y Mieles (2015) en Guayaquil se ha logrado conservar las propiedades nutritivas y organolépticas a pesar del procesamiento y envasado de la pulpa de la fruta gracias al empleo de ácido ascórbico, incluso se llegó a observar un incremento de antioxidantes presentes en las conservas. Asimismo, en Brasil se ha empleado con fines medicinales para tratar enfermedades de las vías respiratorias altas debido a su alto contenido mucilaginoso en su estado maduro, como también, para tratar la parasitosis.

Sin embargo, este fruto se puede llegar a confundir con otro ejemplar muy parecido en su forma e incluso su nombre, en donde la única diferencia externa es su color característico con cierta tonalidad morada, su pulpa es de igual manera morada y en su centro de coloración blanca, comúnmente se lo conoce como caimito morado (*Chrysophyllum cainito*). Su principal distribución se encuentra en Centroamérica y las Antillas (Universidad EIA, s.f).

Figura 2

Imagen del Caimito Morado



Nota. Adaptado de Gourmet México [Fotografía], por Fernanda Hernández, 2020, (<https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/que-son-los-caimitos-y-como-se-utilizan-en-la-cocina/>)

Para el presente estudio teórico y experimental se ha seleccionado para la elaboración de las recetas el caimito (*Pouteria Caimito*).

Beneficios nutricionales

Esta fruta posee un alto rendimiento de pulpa lo que la hace muy codiciada por los consumidores, esta es de textura carnosa y comestible además de que contiene múltiples aportes nutricionales que por cada 100 g 96 miligramos de Calcio, 49 miligramos de vitamina C, 46 miligramos vitamina A, 45 miligramos de Fósforo y 1.8 miligramos de Hierro (Baltazar, 2011), las cuales benefician al crecimiento de uñas, cabello y mejora la visión. Respecto a los componentes volátiles del *Pouteria caimito*, Condesa (2011) indica que el 27.7% del fruto contiene Alfa Copaeno, el 19% Palmitoil Acetato y el 12.4% Acido Palmítico. Asimismo, en Ecuador Ortega (2020) logró evaluar la composición química nutricional de los frutos de caimito en su estado de madurez óptimo. Se identificó que la cantidad de polifenoles totales fue de $194,17 \pm 12,70$ miligramos de ácido gálico (por cada 100 gramos de pulpa), clasificándose como una fuente ideal de este compuesto.

Esta fruta posee menos de 68 calorías por lo que la convierte en una excelente elección de merienda, además de que estimula la digestión, fortalece la dieta por la sensación de llenura que deja al consumirla, apareciendo una alternativa viable para bajar de peso. Por otra parte, tienen un gran aporte medicinal por sus múltiples beneficios antioxidantes y altas concentraciones de azúcares.

Tabla 1

Cuadro Nutricional del Caimito

Aporte nutricional por cada 100 g	
Calorías	68 Kcal
Proteína	0,8 g
Hidratos de Carbono	14,5 g
Lípidos	1,6 g
Porcentaje de agua	82 %

Nota. Oriondo G. (2016, p. 122). Evaluación de la capacidad antioxidante y el índice glicémico de frutos promisorios amazónicos del Perú. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6583408.pdf>

Preparaciones tradicionales y principales usos

Su uso principal es el consumo directo en estado natural, como fruta fresca debido a su sabor muy agradable (Oriondo, 2016). Para su consumo es muy sencillo, pero se lo debe realizar con cautela debido a que al momento de retirar la cáscara esta comienza a segregar un líquido blanco, gomoso y pegajoso al contacto de la piel que puede ser molesto para quien lo consume, en el supuesto caso que haya contacto con dicho líquido se lo puede retirar con un poco de aceite, un agente saponificable o jabón y abundante agua.

Actualmente existen pocas investigaciones, sin embargo, su potencial uso para la exportación y comercialización ha sido demostrada, debido a sus características nutricionales y organolépticas (Aguilera et al., 2021). En Ecuador, no solo crece de forma silvestre, sino también, es semicultivado, dado que se fabrican mermeladas y bebidas con su pulpa (Álvarez, 2012).

1.2.2. Cachama (*Colossoma macropomum*)

La especie *Colossoma macropomum* conocida comúnmente como cachama negra se caracteriza por su facilidad adaptativa a diversas condiciones ambientales y a factores esenciales de cultivo en la Amazonía. Es una especie nativa de los ríos Amazonas y Orinoco, usualmente solitaria, aunque en algunos casos viaja en cardúmenes para su reproducción o alimentación.

La cachama comparte ciertas similitudes genéticas con la *Piaractus brachypomys* conocida comúnmente cachama blanca, de igual manera existe semejanza con la piraña de vientre rojo (*Pygocentrus nattereri*), este parentesco ha generado ciertos ejemplares híbridos que han desarrollado ciertas alteraciones físicas y biológicas tales como su coloración oscura y cabeza reducida. Tiene un hábito alimenticio variado siendo omnívoro en donde su dieta se basa principalmente en insectos, caracoles, vegetación como algas.

Figura 3

Imagen de la Cachama



Nota. Fotografía de autoría propia

Características organolépticas de la Cachama

Colossoma macropomum se caracteriza principalmente por ser un pez robusto, con cuerpo comprimido lateralmente y alargado que en condiciones naturales, su composición es regular a la de todos los peces, sin embargo, cabe mencionar que presenta pequeños huesos sobre la

espinas dorsales en medio del lomo del pescado en algún momento puede llegar a dificultar su consumo y llegar a ser una molestia, suele tener una longitud de entre 40 a 60 cm hasta 108 cm en su hábitat natural o en piscinas de cultivo, y con un peso aproximado desde 1 kg hasta los 4 kg. Presenta una coloración negra en su garganta, cobrizo o plomo en su región dorsal y gris oscuro en el resto del cuerpo (Ortiz Ramírez, 2021).

Beneficios nutricionales

Los peces por lo general poseen altas propiedades nutricionales, los cuales los convierten en productos esenciales para una alimentación equilibrada y cardiosaludable.

Presenta buenas tasas de crecimiento y conservación alimentaria debido a su reproducción masiva, lo cual promueve una excelente reserva de alimentación para los habitantes de la Amazonía ecuatoriana debido a su contenido proteico del 17,4% y se puede consumir tanto como producto fresco, seco y/o salado. Así mismo, contribuye contenidos de aminoácidos importantes en su carne tales como lisina en un 8,7% y metionina en un 2,2%, omega-3, omega-6, complejo B (B6, B12) y aporta minerales como selenio, fósforo, potasio, hierro y calcio (Agricultura, Tecnología Industria y Energías [ATYER], s.f.). Además, ayuda a reducir el colesterol y triglicéridos, por lo que es altamente recomendable en dietas para bajar de peso, reduce el riesgo de osteoporosis y posee vitaminas A y E las cuales contienen acciones antioxidantes y ayudan a reducir los síntomas de envejecimiento (Agrotendencia, s.f.).

Tabla 2

Cuadro Nutricional de la Cachama

Aporte nutricional por cada 100 g	
Calorías	110 Kcal
Proteína	17,4 g
Hidratos de Carbono	0 g
Lípidos	1,3 g
Porcentaje de agua	81 %

Nota. ATYER. (s.f.). Cachama. *Valor nutricional.*
<https://atyer.co/producto/cachama/#:~:text=Cada%20100%20g%20de%20carne,%20y%2081%25%20de%20agua.>

Preparaciones tradicionales

Desde un enfoque cultural, la abundancia de esta especie representa una permanencia de la identidad cultural de las comunidades indígenas debido a que se promueve la revitalización cultural. Se fortalece la gastronomía como, por ejemplo, la preparación de los apetecidos maitos y uchumanka (Almeida, 2015, p. 31).

De acuerdo con Ramírez y Muñoz (2018) el maito es un plato típico que utiliza técnicas patrimoniales usadas principalmente cuando los hombres indígenas salen de caza o pesca, y preparan sus alimentos en la selva. (p. 54). Esta es una técnica que ha sido utilizada desde hace años por los indígenas amazónicos, el cual involucra hojas de plátano o bijao que sirven para cubrir el alimento y lograr un término de vapor, este platillo se condimenta únicamente con sal y agua para destacar el sabor del pescado y es acompañado con ensalada de cebolla y tomate.

En esta preparación el género cárnico utilizado comúnmente es la tilapia, pez de origen africano que ha sido introducido por su óptimo desarrollo, capacidad de adaptación y sabor, pero actualmente esta receta ha sido adaptada a diferentes especies de peces tales como la campeche, guanchiche y vieja, las cuales abundan en aguas cercanas a las zonas rurales.

Por otro lado, la uchumanka es un platillo muy codiciado por la población amazónica, consiste en la preparación de un caldo a base palmito, alimento que se extrae de la chonta o guadua las cuales son plantas jóvenes de menos de 2 metros de altura; este plato se cocina en agua para eliminar el sabor amargo del palmito junto con sal y ají, y posteriormente se le añade algún género cárnico siendo comúnmente carne o pescado (cachama). “La cocción de este platillo se lo debe realizar en olla de barro ya que en el aluminio pierda y cambia su sabor, existen personas que añaden a esta preparación semillas de cacao blanco, hongos, pitón rallado y paso” (Villalva, 2018, p. 19).

Para su consumo antes de la aplicación de alguna técnica de cocina el producto en este caso el pescado, en primer lugar, se debe retirar las escamas y posteriormente retirar las vísceras, y así tener nuestro producto limpio, se puede sugerir aplicar un poco de sal en el caso de que se lo vaya a reservar o refrigerar.

1.2.3. Yuca amarilla (*Manihot esculenta*)

La yuca, conocida también como mandioca, guacamota o cassava, es el tubérculo de raíz comestible de un arbusto perenne de la familia de las *Euforbiaceas* con una alta producción de rizomas originario de América del Sur, tiene un valor económico bajo, de fácil cultivo y excelente sustituto del pan o la papa. La planta mide entre 2 a 3 metros de altura con raíces tuberosas alargadas. La yuca pertenece al reino Vegetal, División *Spermatophyta*, Subdivisión *Angiospermae* y a la Clase *Dicotyledoneae*. Se halla ubicada en el Orden *Euphorbiales*, Familia *Euphorbiaceae*, Tribu *Manihotae* a la que pertenece el género *Manihot* (Suárez L. Mederos, V., 2011).

Es un alimento básico para muchas familias campesinas de estatus social bajo, ha sido constituido como un alimento primordial desde la época de los aborígenes mucho antes de la etapa de la colonización por parte de los españoles. Su cultivo ha sido prolongado por una técnica aplicada por los agricultores que constaba en el uso de semillas asexuales por medio de pedazos de tallos de la misma planta, dicho producto ha sido considerado venenoso por confusión con otro ejemplar que comparten las mismas características conocida como yuca amarga "*Manihot utilissima*", a simple vista no se puede diferenciar, únicamente los agricultores por su vasta experiencia han logrado diferenciarlo comentando que una es amarga y la otra dulce, así mismo, desde un punto de vista científico que ha identificado que en el ejemplar que es peligroso para el consumo humano debido a la presencia de cianuro y ácido cianhídrico en pequeñas cantidades que provoca intoxicación y hasta la muerte inmediata (EcuRed, s.f.). En el caso del cianuro, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que es seguro comer la yuca que tengan menos de 0,01 miligramos de cianuro por cada gramo, si llegara a contener en su

composición química más de 0,03 miligramos de cianuro por cada gramo llegando inclusive a hacer colapsar los órganos vitales

Figura 4

Imagen de la Yuca Amarilla



Nota. Adaptado de *Manihot Esculenta* [Fotografía], por Norberto Petryk, 2012, (<http://petryknorberto.blogspot.com/2012/10/manihot-esculenta-yuca-mandioca-casava.html>)

Características organolépticas de la Yuca Amarilla

Para hablar de las características de una planta, y en este caso la yuca, hay que tratar de la morfología en su totalidad debido a que ya sea para consumo humano o para su cultivo se utilizan las raíces, el tallo y las hojas.

Las raíces son fibrosas, con el pasar del tiempo algunas crecen considerablemente por la acumulación de almidón denominándose tuberosas. Se debe considerar que la distribución de las raíces depende del medio de cultivo en el que ha crecido la planta, la primera proviene de la semilla sexual en donde es una raíz primaria pivotante o conocida también como ramificada; la segunda desciende de una estaca (reproducción asexual) en la cual la raíz es adventicia o tuberosa y se forma en la parte inferior ya cicatrizada de la estaca bajo tierra.

Figura 5

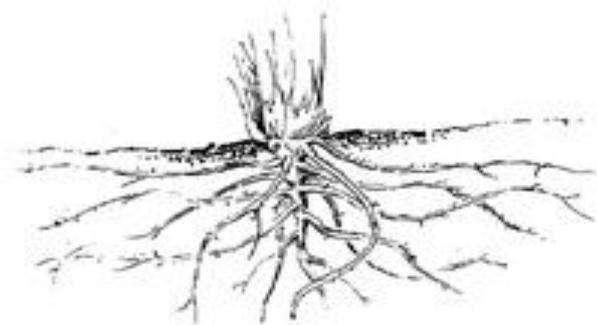
Imagen de la Raíz Pivotante



Nota. Adaptado de *¿Qué es la raíz pivotante?* [Fotografía], por Mónica Sánchez, (s.f.), <https://www.jardineriaon.com/que-es-la-raiz-pivotante.html>

Figura 6

Imagen de la Raíz Adventicia



Nota. Adaptado de *Sistema radicales* [Gráfico], por Sebastián Teillier, (s.f.), <https://www.chlorischile.cl/cursoonline/morfologia/raices.htm>

El tallo es un elemento importante en la yuca ya que por medio de esta se produce su reproducción vegetativa (asexual); por medio de trozos en forma de estaca del tallo de la yuca el cual sirve como instrumento de plantación para la producción comercial del cultivo; en la hoja, como es toda especie vegetal es fundamental para el desarrollo de la misma por medio de proceso de la fotosíntesis, sin embargo, al igual que las raíces estás son procesadas y empleadas para el consumo humano ya que

contienen un alto contenido en proteínas (18 – 22%), vitaminas y minerales.

Beneficios nutricionales

Este producto abarca muchas propiedades favorables tras su consumo debido a su aporte nutricional discreto y a su alto valor energético convirtiéndose en una gran opción como sustituto de la papa o arroz debido a que produce una sensación de saciedad, sin embargo, su contenido proteico es casi limitado, de la misma manera contribuye con un valor mínimo de grasa por lo que puede ser consumido con personas con problemas de obesidad o en dieta. Gran parte de su composición es agua, hidratos de carbono y fibra; no obstante, no posee grandes cantidades de macronutrientes, pero es rica en ácido ascórbico (vitamina C), vitamina B1, vitamina B6, vitamina K, manganeso, potasio y calcio (Gómez, 2022).

Otro elemento importante que cabe mencionar es un subproducto de la yuca que es el almidón convirtiéndose en un alimento importante ya que mejora la salud intestinal en la microbiota, ayuda al metabolismo y reducción de la glucosa en la sangre (Gómez, 2022).

Tabla 3

Cuadro Nutricional de la Yuca Amarilla

Aporte nutricional por cada 100 g	
Calorías	160 Kcal
Proteína	3,2 g
Hidratos de Carbono	26,9 g
Lípidos	0,4 g
Porcentaje de agua	92 %

Nota. Gómez, S. (2022). Yuca: todo lo que tienes que saber de este tubérculo. https://www.alimente.elconfidencial.com/gastronomia-y-cocina/2022-02-25/yuca-propiedades-prepararlo_1881162/

Preparaciones tradicionales

Para el consumo de esta raíz tuberosa antes de aplicar cualquier técnica de cocción debe ser limpiada y procesada, consiste en pasos sencillos cómo es retirar la piel o cáscara de la yuca, posteriormente se la cortara en trozos medianos los mismos que a su vez van a ser cortados por la mitad en forma de cruz con la finalidad de retirar el corazón.

La yuca es un producto muy apreciados por los ecuatorianos por su larga trayectoria gastronómica que data desde las civilizaciones precolombinas convirtiéndose en una inspiración de la cocina regional, sus preparaciones tienen una variedad en dependencia del gusto, la temporada y/o zona del país, este tubérculo se lo puede encontrar en diferentes preparaciones en la mesa de las familias ecuatorianas en donde se destaca más los muchines, tortillas, pan (almidón de yuca), cocida (dentro del encebollado, sancocho), chips, buñuelos, menestra y empanadas (Revistamaxi, 2022). Generalmente se lo llega a encontrar como guarnición en preparaciones elaboradas; un punto importante a rescatar corresponde a su composición organoléptica que llega a ser variable cuando entra a un proceso de conservación, planteado este contexto se logra diferenciar la textura del producto cuando entra a cocción perdiendo características que lo destacan como son la suavidad y homogeneidad en el caso de ser majada, sin embargo, estos cambios notables fueron debido a que la yuca fue almacenada en un lugar seco y con su cáscara por más de dos semanas notándose en ciertas partes del producto un deterioro microbiano más conocido como pudrición, la mejor recomendación para extender la vida útil es retirar la cáscara y guardarla en una funda hermética con la finalidad de extraer la mayor cantidad de aire posible y posteriormente almacenarla en refrigeración, así dicho producto conservará sus propiedades más destacables alrededor de un mes a mes y medio.

1.3. Métodos de conservación recomendados para los productos de estudio

Los alimentos experimentan deterioro con el pasar del tiempo y en mayor o menor proporción de acuerdo a la acción de factores biológicos, físicos y químicos. Con el objetivo de disminuir el deterioro de los productos o alimentos, se aplican métodos de conservación para limitar estas variables garantizando la inocuidad durante su procesamiento y transporte, hasta su comercialización o expendio, donde se controle los microorganismos, enzimas y la oxidación de los productos (Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, s/f).

A lo largo de la historia se ha visto a la conservación de alimentos como una forma primordial de mantener la supervivencia del ser humano y optimizar recursos, en cuanto se descubrió el fuego como método de cocción, se extendió la vida útil de los alimentos y el consumo de carnes. En el Neolítico con la agricultura las personas logran un abastecimiento de comida y el sedentarismo y se comienza a experimentar con métodos de conservación que se convierten en la base de muchos de los que se emplean hoy en día (Carles March Cerdá, 2000).

En Mesopotamia y Egipto, en cuanto a las zonas más calurosas se utilizaba el secado, en lugares cálidos húmedos el ahumado y en las costas el salado además de la cocción y la fermentación. Pasó mucho tiempo hasta volver las actividades empíricas en conocimiento científico, entendiendo la actividad acuosa, la desnaturalización de enzimática, destrucción de microorganismo por temperatura o por ósmosis, en cuanto a los primeros aditivos o conservantes se tiene a la sal y al ácido acético que se encuentra en el vinagre. Lo romanos fueron los primero en escribir sobre algunos métodos de conservación mencionado el prensado de las aceitunas con previa cocción de agua hirviendo y aceite de oliva, es decir la rancidez enzimática; también se utilizaban conservas en tipo escabeche, además lo que aprendieron en Grecia sobre conservación de vino con anhídrido sulfuroso (Carles March Cerdá, 2000).

En cuanto a otras civilizaciones como los Aztecas deshidrataban los cárnicos y semillas exponiéndolos a lugares calurosos y secos, otros ejemplos culturales son el uso de fuego directo y de arena a altas

temperaturas y humo. En la Edad Media se descubrió que algunas especias pueden inhibir el efecto de microorganismos, el uso del lúpulo para elaborar cerveza. Con el pasar del tiempo se comienzan a crear equipos y maquinarias que facilitan y mejoran los distintos procesos y métodos de conservación, basados en los principios que se fueron descubriendo y experimentando hasta avanzar a lo que conocemos hoy en día y ha permitido mejorar el estilo de vida, la salud y la rentabilidad de los productos en muchos sentidos (Carles March Cerdá, 2000).

Entre los métodos de conservación mayormente utilizados, se pueden clasificar y asignar en los siguientes grandes grupos:

1. Altas temperaturas para la conservación. – La aplicación de altas temperaturas para la destrucción de microorganismos, desnaturalización de proteínas y neutralización de enzimas:

- Escaldado o blanqueado. – Aplicación térmica sutil de alrededor de 70 a 100°C por 1 a 15 minutos, mayormente utilizado en frutas y verduras variando por su tamaño y forma, inhabilitar las enzimas (catalasa y peroxidasa), que varían las características organolépticas, frenando la actividad metabólica (Gramajo, 2017).
- Pasteurización.– Llevar a los alimentos a 80°C para destruir los microorganismos, es un método que se debe complementar con la refrigeración (Guevara & Cancino, 2008).
- Esterilización. – Exponer a los alimentos a temperaturas mayores de 120°C para destruir los microorganismos y esporas; aumentar el tiempo de conservación, se aplica a recipientes y para conservación de salsas, fondos y bases, este proceso no es aplicable a todos los alimentos (Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, s/f).
- Deshidratación. – Método de conservación dejando a un alimento libre de agua, impidiendo la actividad de los microorganismos y enzimática, también es llamado: desecación y secado, reduce la calidad de agua y extiende la vida útil, se puede realizar por medio

de secado natural, secado por aire caliente y osmodeshidratación, reduce el peso de los productos, adquiere mayor estabilidad. Se da por secado (eliminar de forma parcial el agua en condiciones ambientales o calor suave), concentración (disminución parcial) y liofilización (desechar un alimento congelado, conservando su valor nutritivo) (Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, s/f).

- **Ultrapasteurización.** – Aplicar una temperatura mucho mayor a la pasteurización por menor tiempo para eliminar microorganismos, aplicando el menor cambio por tratamiento térmico y poder mantenerlo fuera de refrigeración (Ríos, 2011).

2. **Conservación por frío o bajas temperaturas.** - La utilización de bajas temperaturas disponiendo de equipos adecuados, retardando la oxidación de los alimentos:

- **Refrigeración.**– Mantener los alimentos entre 0 a 5°C, disminuyendo la proliferación de microorganismos (Gramajo, 2017).
- **Congelación.** – Disminuir la temperatura de los alimentos a menos de 18°C bajo cero, deteniendo el desarrollo de microorganismos. Volviendo hielo el agua de los alimentos, manteniendo mejor las características organolépticas (Guevara & Cancino, 2008).
- **Ultracongelación o Criogenización.** – Someter los productos entre -35°C y -150°C, donde se producen menos alteraciones y los cristales de hielo son más pequeños que en la congelación (Vicin & Lopez, s/f).

3. **Conservación química.** – Aplicación de sustancias que modifican a nivel químico de los alimentos:

- **Salazón o salado.** – Conservar alimentos al ponerlos en contacto con al o cubriéndolos de salmuera, usualmente se aplica para carnes, mantequillas y quesos. Los alimentos cambian sus

características organolépticas, pero impiden el crecimiento de microorganismos (Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, s/f).

- Azucarado. – Adicionar altas concentraciones de azúcar a los alimentos, protegiendo a los alimentos de microorganismos y extendiendo su tiempo de conservación, se aplica comúnmente en mermeladas, leches condensadas, frutas en almíbar, entre otros (Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, s/f).
- Ahumado. – Utilizar humo para conservar las carnes, otorgando un sabor único, además de modificar su sabor, se deben utilizar materiales de sin resinas y con aromas agradables, es muy utilizado en carnes y pescados.
- Acidificación. – Utilizar elementos o ingredientes ácidos a los alimentos o productos para conservarlos, son también conocidos como conservas y encurtidos, se basa en disminuir el pH del alimento (Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, s/f).
- Aditivos. - Pueden ser de origen natural o industrial, funcionan para la conservación de los alimentos manteniendo sus características organolépticas e incluso potenciarlos (Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, s/f).

4. Empacados o envasados. – Utilizar el medio de empaqueo y el acondicionamiento para preservar los alimentos:

- Empacado al vacío. – Conservar los alimentos en bolsas plásticas selladas herméticamente generando vacío en torno al producto, retirando el aire del empaque, manteniendo las características organolépticas y deteniendo el desarrollo microbiano. Aumenta la vida útil en anaqueles y permite comercializar con un mayor plazo, manteniendo las características de los productos (Servicio Nacional de Aprendizaje SENA, s/f).

Distintos métodos de conservación han sido desarrollados durante el tiempo y la experimentación con el objetivo mejorar y preservar la vida humana, manteniendo las características organolépticas de los productos

enfaticando en su sabor e inocuidad, además buscando el máximo aprovechamiento, cada uno de los métodos expuesto pueden ser aplicados a los productos de estudios, manteniendo una trazabilidad adecuada y considerando lo que se desea desarrollar y obtener al momento de su manipulación, existen varias opciones que facilitan la conservación en sus óptimas condiciones.

Después de haber trabajado con los tres productos de estudio se recomienda viables el uso de las siguientes técnicas para la conservación a corto y largo plazo. La yuca para la preservar todas sus características organolépticas como cuando está fresca se emplea la conservación por frío o bajas temperaturas, ya sea en refrigeración o congelación, a su vez también el uso del empaque al vacío; la cachama la ser una carne de pescado con un porcentaje de grasa se confía la garantía por medio del empackado al vacío al natural sin la aplicación de algún aditivo o condimento sin antes haber sido lavada debidamente, sin embargo esto debe ir de la mano en refrigeración y congelación con un máximo estimado para su consumo de 21 días a 3 meses; por último, el caimito al ser un producto poco usado en la gastronomía debido a sus propiedades se estima que su conserva debe ser por medio de la deshidratación, empackado al vacío, refrigeración o congelación. Cabe recalcar que los métodos a aplicar para extender la vida útil dependerán del uso que se le vaya a dar.

CAPÍTULO II

MÉTODOS Y TÉCNICAS DE COCCIÓN PATRIMONIALES

2.1. Conceptos básicos de la cocina patrimoniales del Ecuador

Las técnicas de cocción son los pasos que se siguen para modificar la consistencia, sabor y estructura de los alimentos. Cuando estas técnicas se utilizan en cocina patrimonial, refieren a prácticas de cocción heredadas por una cultura ancestral, que empleó ingredientes y conocimientos durante su existencia (Unigarro, 2010).

Aunque se ignora cuándo empezaron a usarse las técnicas de cocción ancestrales, sí se conoce qué culturas la influenciaron. En este marco, Tapia (2021) afirma que “Ecuador es un país megadiverso, no solo por su gran riqueza ecológica, sino también por su gran riqueza cultural, fruto de la convergencia de varias civilizaciones desde hace más de 14000 años” (p. 14). A continuación, se describen tres técnicas de cocción patrimoniales ecuatorianas:

2.2. Cocción en hojas.

La cocción en hojas es una técnica culinaria que consiste en envolver alimentos en hojas de diversas plantas ya sea: choclo, maíz, achira, maito, plátano, entre otras. Este se cubre con hojas que evitan la fuga de calor y la vaporización de líquidos. Las preparaciones pueden ser tanto dulces como saladas. Hoy en día tenemos diversas preparaciones cocidas en hojas como: arepas, bollos, chigüiles, tamales, quimbolitos, humitas, etc.

Origen

De acuerdo con Yépez (s.f.) la cocción en hojas es una técnica de origen prehispánico que se utilizaba mucho como método de conservación, además de ayudar a mantener los sabores de los productos. En Ecuador, la cocción en hojas es parte de una tradición culinaria de hace miles de años que hasta hoy se sigue conservando, dado que, este tipo de cocción no solo permite mantener los sabores, sino

también brinda sabores y aromas peculiares dependiendo de la hoja que se use. Por otro lado, para otros autores se trata de adaptación del papillote, que es una técnica de origen francés, que consiste en encerrar los alimentos en papel aluminio o papel encerado y llevarlos a cocción para conservar los jugos y obteniendo así una preparación más sabrosa.

Características

En un estudio realizado por Castro-González y Carrillo-Domínguez (2015) se comparó la cocción de pescado envuelto en aluminio y en hoja de plátano. Los resultados mostraron una disminución de los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados de casi el 50% en hojas de plátano en comparación con el papel aluminio. Sin embargo, en el caso de los ácidos grasos saturados, encontró un ligero aumento para la cocción en hoja de plátano.

Por otro lado, Bautista-Villarreal et al. (2016) estudiaron la manera en que la cocción de las hojas disminuye la presencia de clorofila, compuesto que le otorga el característico color verde y que además es de importante interés para la gastronomía. Se concluyó que el salteado fue el proceso de cocción que mejor conservó el contenido de clorofila en los vegetales de hoja verde. Combinando tiempos y procesos, los valores de clorofila total más altos se presentaron en espinaca procesada al vapor.

Uso

Según Yépez (s.f.) en Ecuador las hojas que usualmente se emplean son las siguientes:

- 1) Hoja de la planta del maíz: con esta planta se pueden elaborar hallacas, chigüil, tamales, humitas y hallaquitas.
- 2) Hojas de plátano o cambur: las hojas de chaquito forman parte de la gastronomía ecuatoriana, son empleados usualmente para elaborar platos y cocerlos al vapor.
- 3) Hoja de Achira: es utilizada de manera habitual para cocinar carne de cerdo, panela y tamal criollo.

En este sentido Batalla (2011) indica que cuando los alimentos son cocinados envueltos se debe priorizar aquellos alimentos que requieran de poco tiempo de cocción, por ejemplo, frutas, verduras, pescados y carnes en lo posible blandas.

Entre los usos que se da a las hojas para realizar preparados se tiene: timbulos, chaquis, tamales, quimbolitos y humas. Estos productos se caracterizan por tener un tratamiento particular y un proceso de elaboración específico. Un elemento fundamental para la elaboración de envueltos, que le da su nombre a esta variedad gastronómica, lo constituyen las hojas que cubren las masas y pueden ser de maíz, de achira y de huicundo. Estas últimas, antiguamente, eran recolectadas y traídas desde los bosques por la familia o por trabajadores (Sinchi, 2018).

Las hojas tienen que ser recogidas en tiempos de cosecha, sin embargo, durante los meses de fuertes lluvias se genera una disminución de su comercialización, primordialmente de pucón, hoja que es seleccionada ya que existen pucones de color negro que no sirven para hacer preparados. La hoja de huicundo tiene que estar bien lavada y puesta en remojo. Existen dos tipos de hojas de huicundo, una de ellas despide un sabor amargo (Novillo, 2018).

En este marco, se han seleccionado las hojas de Achira y Bijao para un mayor estudio, por lo tanto, a continuación, se hará una descripción de estos productos:

2.2.1. Hoja de Achira

La Achira o *Canna indica*, en su nombre científico, es una planta andina de hojas grandes cultivada mayormente en Ecuador, Colombia y Perú (Veloza, 1998). De acuerdo con el Diario (2017) la achira mantiene tres funciones. La primera, que su hoja sea funcional, es decir, servir como envoltura para ciertos alimentos. La segunda es alimenticia, pues del tronco de dicha planta se obtiene el almidón, útil para elaborar pan. Finalmente, tiene una función decorativa, la cual se ha explotado en los últimos años e incluso ha trascendido fronteras, siendo valorada en Norteamérica y Europa.

En esta línea Castillo (2022) afirma que los indígenas sembraban este tubérculo y usaban las hojas para cocinar a la brasa la masa del maíz molido. Mientras que los españoles en la Colonia elaboraban tamales con hojas de Achira. Las hojas de Achira son anchas, de color verde o verde violáceo, que pueden llegar a medir de 30 a 60 cm de largo, y de 10 a 25 cm de ancho, con nervadura central remarcada, característica que le da la capacidad de envolver alimentos.

Asimismo, en Ecuador es empleada usualmente en la gastronomía, las hojas son utilizadas para envolver alimentos como tamales y quimbolitos en las zonas bajas tropicales, brindando un sabor particular sobre la comida. La hoja de achira es el envoltorio preferido en la confección de quimbolitos preparados a base de harina de maíz, azúcar, mantequilla, queso sin sal, huevo, pasas y esencia de vainilla. También se elaboran arepas de harina de maíz, batida con miel y huevos. La masa se envuelve con hoja de achira y se hornea (Maldonado, 2014).

Figura 7

Tamales lojanos envueltos en hoja de achira.



Nota. Adaptado de CookPad [Fotografía], por John Atarihuana, (s.f.), <https://cookpad.com/ec/recetas/5386992-tamales-lojanos>

2.2.2. Hoja de Bijao

El bijao o *Calathea lutea* en su nombre científico, es una planta que crece en el trópico americano, cuyas hojas son usadas en algunos países para envolver alimentos. Esta tradición nace cuando los antiguos

pobladores amazónicos, al internarse en la selva durante varios días, llevaban la comida envuelta en hojas para conservarlos frescos. La planta es de crecimiento rápido, de mediana estatura, que alcanza 6-10 pies (1.8-3 m) de altura (Rodríguez, 2020). Cada hoja verde grande tiene aproximadamente 1 m de largo y 40-50 cm de ancho, de forma oblonga. Su parte inferior es glauca, es decir, recubierta por una cera polvorienta de color blanco plateado que es altamente reflectante para evitar el calor (El Universo, 2018).

En Ecuador su uso está extendido en la región amazónica para la elaboración del maito, un papillote de diferentes ingredientes, como pueden ser pescados, ranas, vísceras o aves. Los pueblos indígenas como los tsáchilas han usado tradicionalmente la hoja de bijao como plato donde servir la comida (Morales 2013).

La hoja de bijao tiene mucha importancia en la gastronomía amazónica. De acuerdo con Miranda (2016) El bijao como hoja tiene mucha utilidad en la preparación de alimentos tradicionales, las personas que lo usan manifiestan que no solamente sirve para envolverlos, sino también aporta valores nutritivos que al momento de la cocción se mezcla en el alimento que se prepara.

Figura 8

Hoja de Bijao.



Nota. Fotografía de autoría propia

2.3. Cocción en piedras calientes.

Otra técnica ecuatoriana de cocina ancestral es la cocción en piedras calientes, de acuerdo con García (2016) esta técnica culinaria consiste en calentar una piedra a más de 200 grados centígrados y posteriormente emplearla para cocinar los alimentos. Existen dos métodos para llevar a cabo este funcionamiento, uno de ellos consiste en colocar un foco de calor debajo de la piedra para cocinar los alimentos encima, y el otro método requiere calentar en una fogata u horno un conjunto de piedras que luego son enterradas juntos con los alimentos para conservar su calor.

En ambos casos, para este tipo de cocción de alimentos, las piedras adecuadas a seleccionar deben ser de origen volcánico, es decir, rocas ígneas (basalto), dado que, puede alcanzar y mantener mayores temperaturas que el resto de piedras. Sin embargo, en algunas zonas se emplean mayormente piedras de río por su disponibilidad. Asimismo, la forma homogénea de ambos tipos de piedras permite un mayor contacto con los alimentos y son más fáciles de limpiar al tener una superficie lisa.

Figura 9

Cocción sobre piedras.



Nota. Adaptado de El Nuevo Diario [Fotografía], por ACAN-EFE, 2016, <https://www.elnuevodiario.com.ni/actualidad/403570-pachamanca-plato-ancestral-vigente-gastronomia-per/>

Origen

Respecto a los orígenes ancestrales de esta práctica culinaria, Hidalgo (2020) afirma que, en la región ecuatoriana, los indígenas descubrieron que los alimentos se cocinados en piedras y enterrados podían cocinarse más rápido que en ollas fuera de la tierra, en este marco, no es de extrañar que se emplearán originalmente piedras ígneas dado que Ecuador contiene aproximadamente 98 volcanes, de los cuales casi un tercio están en relativa actividad. Asimismo, esta práctica también tenía connotaciones espirituales, dado que, se realizaban ceremonias al considerarse como regalos de la 'Allpa Mama'.

Un ejemplo de esta modalidad, es la pachamanca, que consiste en cocinar alimentos dentro de un hueco realizado en la tierra y rodeada de piedras calientes durante aproximadamente tres horas. Era realizado como un trabajo colectivo en la celebración del 'Cápac Raymi'. Aunque existen vestigios de su origen durante la etapa Neolítica en Europa, es importante señalar, que, en esta zona de América, la cocción en piedras tiene características propias de los pueblos originarios de las zonas andinas, es decir, la cocción en piedras en estas zonas está acompañada de determinadas costumbres y tradiciones.

Figura 10

Elaboración de la pachamanca.



Nota. Adaptado de Extra.ec [Fotografía], por Gráficos Nacionales, 2020, <https://www.extra.ec/noticia/buena-vida/pachamanca-volcan-culinario-4831.html>

En esta línea, Minchala (2017) indica que la cocción en piedras fue ampliamente utilizada por los Incas al cocinar los cuyes sobre piedras calientes. Esto es relatado por el historiador Bernabé Cobo, quien describe este plato como típico de la región andina.

Características

De acuerdo con Montecino (2003) esta técnica de cocción podría aportar micronutrientes debido al uso de las piedras y una combinación especial de sabores debido a los ingredientes mezclados, especialmente a las hojas con las que son tapadas. Por otro lado, para obtener una cocción adecuada de los distintos alimentos se debe distribuir de manera estratégica en función de la dureza de los productos, es decir, empezando desde los productos más duros, como granos, hasta los más suaves, como verduras.

En este marco, Ornamental (2022) indica que uno de los beneficios de cocinar los alimentos en contacto con piedras volcánicas es el aporte de minerales importantes para la salud, como el hierro, magnesio y silicio, en función de la concentración y composición de cada piedra.

Así también, de acuerdo con El Comercio (2018) otra característica a destacar de la cocción en piedras es la propiedad de calentarse rápidamente y de no producir humo que modifique el sabor de los alimentos, esto gracias a su origen y formación volcánica, dado que son materiales, que provienen del enfriamiento de lava. En este sentido, este ha sido una de los beneficios más valorados, debido a que permite mantener los sabores naturales de los alimentos. Pueden emplearse planchas de piezas volcánicas de hasta 50 por 60 centímetros, que demoran en calentar aproximadamente una hora, llegando a cocinar las carnes en 15 minutos y las verduras en 5 minutos. Debido al paso del tiempo y el continuo uso, estas piedras adquieren una especie de capa similar al teflón, sin embargo, la vida media de su uso está estimada solo en un año (El Universo, 2020).

2.4. Rescodo o Cocción en carbón directo

La cocción en carbón directo o también denominado asado, es una técnica que consiste en exponer los alimentos a las brasas para su cocción lenta y gradual. El foco de calor se consigue encendiendo y juntando carbón vegetal o de madera que va consumiéndose lentamente y transmitiendo calor a los alimentos hasta cocinarlos (Nieto, 2014).

Figura 5

Tortilla asada en rescodo.



Nota. Adaptado de TripAdvisor [Fotografía], por Viña Corral Victoria, 2020, https://www.tripadvisor.es/LocationPhotoDirectLink-g488179-d5308244-i282438523-Vina_Corral_Victoria-Talca_Maule_Region.html

En este marco, los alimentos pueden exponerse directamente a las brasas, como también cocinarse de forma indirecta, es decir, una cocción directa permitiría dorar los alimentos y la construcción de una costra cuando se cocinan carnes, sin embargo, al tratarse de una temperatura alta los jugos suelen perderse muy rápido, mientras que, la cocción indirecta permite una cocción más uniforme y consistente. Cabe señalar que cuando se combinan ambos métodos, iniciando por la cocción directa y culminando por la indirecta, se obtiene lo mejor de ambos, formando una costra que permite luego conservar los jugos durante su cocción lenta e indirecta (Rivera, 2021).

Origen

Respecto a los orígenes del método de cocción a carbón directo, Minchala (2017) indica textualmente que “Esta técnica consiste en colocar los alimentos cerca de una fuente de calor directo para generar su cocción, este método se empleó en la Época aborígen para preparar carnes, tubérculos, maíz en sus propias hojas, pescados entre otros” (p. 35). En este marco, pueden encontrarse 3 formas de asado ancestrales: sobre brasas, en ceniza y en parrilla.

De acuerdo con Monge (2015) el uso de carbón para cocinar los alimentos se remonta a una costumbre prehispánica, donde los indígenas molían los alimentos y se los cocinaba a la altura del suelo, cerca a la brasa y rodeada de piedras en forma circular. En Ecuador todavía se siguen empleando esas prácticas en algunas parroquias. La técnica ancestral de cocción con carbón consiste en encender pedazos de madera al rojo vivo hasta que vaya quedando carbón y cenizas para colocar directamente la carne sobre ellas, sin embargo, en la actualidad es poco común ver este tipo de cocción, dado que mayormente se emplea una cocción indirecta al carbón, a través de una parrilla para asarlas.

Características

A pesar de que existen diversos métodos de cocción modernos – unos más preferidos que otros – la cocción a base de carbón encendido es una técnica ancestral que sigue manteniendo predilección en algunos lugares, dado que ofrece ciertas ventajas frente a otras técnicas, como evitar agregar aceites o grasas. Incluso mucha de la grasa animal presente en los cortes, cae cuando se los pone en las parrillas, por ende, no se queda en la comida, como en el caso de sopas o guisos.

Sin embargo, Egan (2019) advierte que cuando se cocinan a altas temperaturas las carnes, al grado de carbonizarse, se producen sustancias que al ser ingeridas podrían resultar cancerígenas. Incluso, si durante el tiempo de cocción se produjera humo en exceso y de forma permanente, de manera que el alimento esté constantemente expuesto al humo, el dióxido de carbono impregnado resultaría nocivo para la salud humana, de acuerdo a las cantidades ingeridas. Al carbonizar las carnes

se producen dos sustancias peligrosas: hidrocarburos aromáticos policíclicos y aminas heterocíclicas, que, al ser estudiadas, se ha revelado que alteran el ADN de una manera que podría conducir al surgimiento de células cancerosas.

No obstante, también existen recomendaciones para minimizar el riesgo a ingerir sustancias tóxicas durante la cocción a base de carbón encendido. Por ejemplo, se debe procurar retirar la grasa adicional y excedente de los cortes de carne, para tener una pieza en lo posible magra, dado que, al caer en el carbón durante su cocción, enciende llamas que pueden carbonizar los alimentos. Asimismo, evitar en lo posible la generación de humo y partículas de tizne que lleguen a los alimentos. Para asegurar esto, se suele emplear papel aluminio al envolver los alimentos.

Resultados de las entrevistas realizadas.

Las entrevistas se realizaron a 15 personas residentes en el cantón Tena en la provincia de Napo mayores de 40 años, para llevar a cabo las mismas se estableció lugares específicos como lo son el mercado municipal, patio de comida tradicional y a personas de las comunidades aledañas de la información recaudada se ha podido determinar analizando de manera conjunta las siguientes respuestas:

Pregunta 1: ¿Cuáles son los productos nativos más comercializados en la zona?

Según nuestros entrevistados los productos que son más comercializados son la yuca, el verde, el limón y el palmito, pero de la misma manera comentan que en tiempos de antaño no era tan necesario el comprar dichos productos, pues los mismos eran de fácil acceso si se adentraban en la selva, incluso cuentan que sus padres y abuelos les enseñaron a cocinar en olla de barro con productos que encontraban en la selva y también consumían bastante la guayusa por las mañanas, algunos aún lo siguen haciendo pues como dicen ellos esta bebida es mejor que el café.

Pregunta 2: ¿Qué uso se les daban a los productos?

Las personas entrevistadas aludieron el gran uso que se le daba a la yuca pues era muy común años atrás tomar la chicha de yuca masticada, de la misma manera compartieron con nosotros las técnicas que utilizaban para sembrar y tener un mejor cultivo, sin embargo, mientras cuentan sus historias de antaño se presencia la melancolía y nostalgia en su voz, pues actualmente muchos de ellos se han privado de ingerir ciertos productos ya que como ellos dicen la agricultura moderna está llena de químicos y pesticidas que alteran a los productos causando varios problemas gastrointestinales e incluso cáncer.

Pregunta 3: En cuestión de alimentación, ¿De qué manera consume dichos productos?

Los entrevistados comentan y elogian la gran versatilidad que ellos le dan a la yuca y a otros productos que consumen con frecuencia, cuentan que la yuca la realizan en tortillas, cocinada y frita la cual sirven como acompañantes en sus platos, no obstante los entrevistados de mayores edad dicen con seguridad que para ellos el sabor de las elaboraciones actuales no se asemejan en nada al sabor natural de los productos, puesto a que ahora utilizan mayor cantidad de condimentos para realizar estas preparación, para estas personas lo más apropiado es consumir estos productos en su manera tradicional sin condimentos y realizados en ollas de barro, al igual dicen que con los electrodomésticos las técnicas y tradiciones se han visto desplazadas y ponen el claro ejemplo de la chicha de yuca la cual tradicionalmente es masticada pero que en la actualidad la mayoría de personas residentes la hacen en licuadora.

Pregunta 4: ¿Qué elementos (técnicas/métodos) usaban para la cocción y manipulación de sus alimentos?

Nos cuentan que antiguamente sus padres y abuelos les enseñaron a cocinar utilizando leña y ollas de barro que era el método más común en la zona, al igual que la cocción en hojas normalmente de bijao, pero que poco a poco se vieron afectados por la industrialización pues llegaron los electrodomésticos y los aliños, este último es rechazado por las personas mayores del cantón que están acostumbradas a cocinar solo con sal, nos hablaron de la misma manera que para algunos es mejor la comida actual pero que con ayuda de autoridades

del cantón están impulsando que las personas dejen de utilizar muchos condimentos y aliños en sus comidas y regresen a los sabores propios y tradicionales que caracteriza la gastronomía de este territorio geográfico.

Pregunta 5: En la zona, ¿Qué uso les dan a los productos de estudio?

Los encuestados comentan la gran versatilidad de los productos, la Yuca ya sea frita, cocinada o en tortillas, nos expresan que el Caimito lo consumen directamente cuando esté maduro ya que es una fruta muy dulce y la cual tiene muchos nutrientes para las personas y la Cachama la consumen frita, o cocida en hojas, técnica que en la actualidad sigue siendo utilizada pero que ha experimentado ciertos cambios según los entrevistados.

CAPÍTULO III

PROPUESTA GASTRONÓMICA: FICHAS TÉCNICAS

3.1. Timbal Amazónico en salsa de ají

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Timbal Amazónico **Fecha:** 04/06/2022
Número porciones: 4 **Peso porción:** 271,5 gr
Costo por porción: 0,7956 **P.V.P:** 3,5 **% Costo Ingrediente:** 22,73%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Yuca amarilla, cubos	375,00	gramos	70,00%	\$1,00	1816	gr.	\$0,295
Ají amarillo	50,000	gramos	85,00%	\$0,50	300	gr.	\$0,098
Zumo de limón	20,000	mililitros	100,00%	\$1,00	250	ml.	\$0,080
Mantequilla	30,0000	gramos	100,00%	\$3,50	454	gr.	\$0,231
Sal	8,0000	gramos	100,00%	\$0,82	2000	gr.	\$0,003
Pimienta	3,0000	gramos	100,00%	\$0,62	50	gr.	\$0,037
Cachama	300,0000	gramos	65,00%	\$3,00	908	gr.	\$1,525
Cebolla perla, brunoise	100,0000	gramos	85,00%	\$0,50	454	gr.	\$0,130
Mayonesa	50,0000	gramos	100,00%	\$5,40	900	gr.	\$0,300
Aguacate	150,0000	gramos	65,00%	\$1,00	600	gr.	\$0,385
Hoja de bijao, hoja	01	unidad	87,00%	\$1,00	30	und.	\$0,038
COSTO TOTAL							\$3,12
COSTO TOTAL + 2%							\$3,18

<u>Procedimiento:</u>	<u>Fotografía:</u>
<p>Para la masa</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Retirar la piel y el corazón de la yuca, cocer en abundante agua con sal hasta que se ablande. 2. Preparar la salsa de ají amarillo, para esto primero retirar las semillas y desvenar, llevarlos a hervir hasta que ablande. 3. Retirar la piel y licuar la pulpa para obtener una salsa consistente un poco espesa, reservar. 	
<ol style="list-style-type: none"> 4. Majar la yuca cocida hasta formar un puré lo más fino posible, integrar la mantequilla, la mitad de la salsa amarilla, zumo de limón y salpimentar. Mezclar y reservar. 5. Con el resto de la salsa espesa, calentar en un sartén, integrar la mantequilla restante y salpimentar para obtener una salsa aromatizada y ligera, reservar. <p>Para el relleno</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Deshuesar el pescado para obtener el filete, adobarlo únicamente con sal y ajo. 2. Envolver el pescado con la hoja de bijao y amarrar con una tira de la misma hoja, y cocer al vapor. 3. Desmenuzar e integrar la cebolla picada y la mayonesa, mezclar. 6. Con un cortador circular, hacer una base con la yuca y sobre ella colocar el relleno. Decorar con un garnish de aguacate y la salsa reservada. 	

3.2. Filete de Cachama en piedra

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Cachama en Piedra **Fecha:** 04/06/2022
Número porciones: 4 **Peso porción:** 267,25 gr
Costo por porción: 1,17196 **P.V.P:** 4,00 **% Costo Ingrediente:** 29,30%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Cachama	600,0000	gramos	65,00%	\$3,00	908	gr.	\$3,050
Pasta de ajo	12,000	gramos	100,00%	\$1,63	470	gr.	\$0,042
Sal	20,000	gramos	100,00%	\$0,82	2000	gr.	\$0,008
Zanahoria, batonnet	100,0000	gramos	90,00%	\$1,08	1000	gr.	\$0,120
Mantequilla	50,0000	gramos	100,00%	\$3,50	454	gr.	\$0,385
Zumo de limón	20,0000	mililitros	100,00%	\$1,00	250	ml.	\$0,080
Harina de trigo	10,0000	gramos	100,00%	\$0,60	454	gr.	\$0,013
Vino blanco	250,0000	mililitros	100,00%	\$3,46	1000	ml.	\$0,865
Perejil, brunoise fino	5,0000	gramos	80,00%	\$0,25	200	gr.	\$0,008
Pimienta	2,0000	gramos	100,00%	\$0,62	50	gr.	\$0,025
COSTO TOTAL							\$4,60
COSTO TOTAL + 2%							\$4,69

<u>Procedimiento:</u>	<u>Fotografía:</u>
<p>Para el filete de pescado</p> <ol style="list-style-type: none">1. Deshuesar el pescado completo y generar cuatro filetes.2. Adobar los filetes con ajo y sal, reservar en refrigeración por 15 minutos.3. Calentar la plancha de piedra, agregar un poco de mantequilla y cocer los filetes de cachama, procurando que la piel quede crocante.4. Escaldar los batonnet de zanahoria, y reservar en un lugar fresco.	
<p>Para la salsa</p> <ol style="list-style-type: none">1. Extraer la ralladura de la piel del limón e integrar con el zumo.2. Picar en brunoise fino el perejil.3. En un sartén a fuego medio, derretir la mantequilla y agregar la harina hasta formar una pasta.4. Agregar el vino blanco, ralladura, zumo de limón y salpimentar, revolver constantemente hasta que el alcohol se evapore y se homogenice.5. Colar para retirar las impurezas, e integrar el perejil.	

3.3. Pasta con Cachama

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Pasta con Cachama en piedra **Fecha:** 04/06/2022
Número porciones: 4 **Peso porción:** 976,00 gr
Costo por porción: 1,794034 **P.V.P:** 6,00 **% Costo Ingrediente:** 29,90%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Fetuccini	360,00	gramos	100,00%	\$5,58	500	gr.	\$4,018
Mantequilla	80,0000	gramos	100,00%	\$3,50	454	gr.	\$0,617
Crema de Leche	120,000	mililitros	100,00%	\$3,05	900	ml.	\$0,407
Tomate Cherry	40,0000	gramos	100,00%	\$1,00	200	gr.	\$0,200
Pan Baguette	40,0000	gramos	100,00%	\$0,85	300	gr.	\$0,113
Sal	12,0000	gramos	100,00%	\$0,82	2000	gr.	\$0,005
Pimienta	4,0000	gramos	100,00%	\$0,62	50	gr.	\$0,050
Cachama	320,0000	gramos	65,00%	\$3,00	908	gr.	\$1,627
COSTO TOTAL							\$7,04
COSTO TOTAL + 2%							\$7,18

<u>Procedimiento:</u>	<u>Fotografía:</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Cocer la pasta al dente, colar y reservar con un poco de aceite para evitar que la pasta se pegue entre sí.2. Salpimentar la cachama y cocer en piedra caliente con un poco de mantequilla.3. De igual manera, tostar el pan en la piedra caliente con un poco de mantequilla4. En un sartén, agregar la mantequilla cuando ya esté derretida agregar la pasta, se recomienda poner un poco de zumo de limón para saborizar y saltear.5. Agregar la crema de leche y remover hasta que reduzca, salpimentar.6. Servir con el filete de cachama, pan tostado y tomate cherry	

3.4. Medallones de Yuca

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Medallón de Yuca **Fecha:** 04/06/2022
Número porciones: 4 **Peso porción:** 193,00 gr
Costo por porción: 0,615095 **P.V.P:** 1,75 **% Costo Ingrediente:** 35,15%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Yuca amarilla, cubos	300,00	gramos	70,00%	\$1,00	1816	gr.	\$0,236
Queso manaba, desmenuzado	180,000	gramos	100,00%	\$2,00	454	gr.	\$0,793
Mantequilla	50,0000	gramos	100,00%	\$3,50	454	gr.	\$0,385
Sal	8,0000	gramos	100,00%	\$0,82	2000	gr.	\$0,003
Pimienta	4,0000	gramos	100,00%	\$0,62	50	gr.	\$0,050
Cachama	80,0000	gramos	65,00%	\$3,00	908	gr.	\$0,407
Cebolla paiteña, brunoise	50,0000	gramos	85,00%	\$0,50	454	gr.	\$0,065
Tomate, brunoise	50,0000	gramos	75,00%	\$0,50	454	gr.	\$0,073
Pasta de maní	50,0000	gramos	100,00%	\$1,40	175	gr.	\$0,400
COSTO TOTAL							\$2,41
COSTO TOTAL + 2%							\$2,46

<u>Procedimiento:</u>	<u>Fotografía:</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Retirar la piel y el corazón de la yuca, cocer en abundante agua con sal hasta que se ablande.2. Majar la yuca hasta formar un puré lo más fino posible, integrar la mantequilla y mezclar hasta homogenizar.3. Rellenar con queso en el centro y dar forma de medallón.4. En la piedra caliente, dorar con mantequilla por ambos lados para terminar su cocción.5. Adobar la cachama con sal y ajo, cocer en la piedra caliente con aceite.	
<p>Para la salsa</p> <ol style="list-style-type: none">1. Realizar un refrito con la cebolla y tomate, salpimentar.2. Licuar la pasta de maní con un poco de agua e incorporar al refrito.3. Mezclar hasta que reduzca y tenga consistencia algo espesa, rectificar sabores	

3.5. Muchin de yuca

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Muchin de Yuca **Fecha:** 10/06/2022
Número porciones: 4 **Peso porción:** 180,75 gr
Costo por porción: 0,35184 **P.V.P:** 1,00 **% Costo Ingrediente:** 35,18%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Yuca amarilla, rallada	300,00	gramos	70,00%	\$1,00	1816	gr.	\$0,236
Cebolla Paiteña, brunoise	30,000	gramos	85,00%	\$0,50	454	gr.	\$0,039
Pimiento verde, brunoise	30,000	gramos	82,00%	\$0,67	500	gr.	\$0,049
Queso manaba, desmenuzado	200,0000	gramos	100,00%	\$2,00	454	gr.	\$0,881
Sal	10,0000	gramos	100,00%	\$0,82	2000	gr.	\$0,004
Pimienta	3,0000	gramos	100,00%	\$0,62	50	gr.	\$0,037
Leche	150,0000	mililitros	100,00%	\$0,89	1000	ml.	\$0,134
COSTO TOTAL							\$1,38
COSTO TOTAL + 2%							\$1,41

<u>Procedimiento:</u>	<u>Fotografía:</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Rallar la yuca lo más fino posible, posteriormente retirar todo el líquido, reservar la masa y el líquido.2. Realizar un refrito con la cebolla y el pimiento e integrar con la masa, en el caso de que la masa esté muy seca agregar un poco del líquido que se reservó.3. Rellenar con queso por el centro y cocer en piedra caliente con un poco de aceite, el relleno se puede reemplazar por pescado.	
Para la salsa de queso <ol style="list-style-type: none">1. Desmenuzar el queso, salpimentar e incorporar la leche.2. Con un mixer, procesar todos los ingredientes hasta lograr una mezcla homogénea sin grumos.	

3.6. Ayampaco de Cachama en salsa de maní

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Ayampaco de Cachama en salsa de maní **Fecha:** 10/06/2022
Número porciones: 1 **Peso porción:** 159,00 gr
Costo por porción: 0,71212 **P.V.P:** \$ 2,00 **% Costo Ingrediente:** 35,61%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Cachama, filete	80,00	gramos	65,00%	\$3,00	908	gr.	\$0,407
Yuca amarilla, medium dice	15,000	gramos	70,00%	\$1,00	1816	gr.	\$0,012
Zanahoria, juliana	5,000	gramos	90,00%	\$1,08	1000	gr.	\$0,006
Pasta de ajo	3,0000	gramos	100,00%	\$1,63	470	gr.	\$0,010
Sal	3,0000	gramos	100,00%	\$0,82	2000	gr.	\$0,001
Hoja de bijao, hoja	1,0000	unidad	100,00%	\$1,00	30	und.	\$0,033
Pimienta	2,0000	gramos	100,00%	\$0,62	50	gr.	\$0,025
Pasta de maní	20,0000	gramos	100,00%	\$1,40	175	gr.	\$0,160
Cebolla, brunoise	15,0000	gramos	85,00%	\$0,50	454	gr.	\$0,019
Pimiento, brunoise	15,0000	gramos	82,00%	\$0,67	500	gr.	\$0,025
COSTO TOTAL							\$0,70
COSTO TOTAL + 2%							\$0,71

<u>Procedimiento:</u>	<u>Fotografía:</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Deshuesar la cachama y retirar la piel.2. Adobar los filetes de cachama con ajo y sal, reservar por 20 minutos3. Envolver los filetes en la hoja de bijao y amarrar y cocer al vapor.4. Cocer la yuca amarilla en abundante agua con sal al gusto.5. Cortar en cubos medianos y reservar <p>Para la salsa de maní</p> <ol style="list-style-type: none">1. Elaborar un refrito con la cebolla y el pimiento, añadir sal y pimienta.2. Licuar la pasta de maní con agua e incorporar en el refrito3. Remover constantemente para que no se pegue y hasta que espese.4. Rectificar sabores y servir con los demás elementos.	

3.7. Ensalada de Caimito y Cachama

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Ensalada de Caimito y Cachama **Fecha:** 10/06/2022
Número porciones: 1 **Peso porción:** 275,00 gr
Costo por porción: 1,00497 **P.V.P:** 3,50 **% Costo Ingrediente:** 28,71%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Lechuga crespa, trozos	100,00	gramos	90,00%	\$0,50	420	gr.	\$0,132
Tomate cherry, cortados por la mitad	20,000	gramos	100,00%	\$1,00	200	gr.	\$0,100
Queso manaba	30,0000	gramos	100,00%	\$2,00	454	gr.	\$0,132
Pan baguette	10,0000	gramos	100,00%	\$0,85	300	gr.	\$0,028
Zanahoria, juliana	5,0000	gramos	90,00%	\$1,08	1000	gr.	\$0,006
Hoja de bijao, hoja	1,0000	unidad	100,00%	\$1,00	30	und.	\$0,033
Caimito	30,0000	gramos	45,00%	\$1,00	454	und	\$0,147
Cachama	80,0000	gramos	65,00%	\$3,00	908	gr.	\$0,407
COSTO TOTAL							\$0,99
COSTO TOTAL + 2%							\$1,00

<u>Procedimiento:</u>	<u>Fotografía:</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Adobar la cachama con un poco de sal y ajo y reservar por 15 minutos.2. Calentar la piedra, cocer el filete de cachama y tatemar la pulpa de caimito.3. Trocear la lechuga crespa y colocar en el plato que se vaya a servir, añadir los trozos de queso y el tomate cherry.4. Incorporar la cachama en cubos medianos y el caimito tatemado.5. Dar altura con la zanahoria cortada en juliana.6. Se recomienda complementar con una vinagreta al gusto.	

3.8. Flan de Caimito

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Flan de Caimito **Fecha:** 17/06/2022
Número porciones: 10 **Peso porción:** 105,00 gr
Costo por porción: 0,197372 **P.V.P:** 0,50 **% Costo Ingrediente:** 39,47%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Huevos	200,00	gramos	76,92%	\$0,60	260	gr.	\$0,600
Leche	500,000	mililitros	100,00%	\$0,89	1000	ml.	\$0,445
Azúcar	100,000	gramos	100,00%	\$1,00	1000	gr	\$0,100
Pulpa de Caimito	100,0000	mililitros	100,00%	\$3,84	600	ml.	\$0,640
Azúcar, para caramelo	150,0000	gramos	100,00%	\$1,00	1000	gr	\$0,150
Agua	100,0000	mililitros					
COSTO TOTAL							\$1,94
COSTO TOTAL + 2%							\$1,97

<u>Procedimiento:</u>	<u>Fotografía:</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Realizar la pulpa del caimito, extraer la pulpa de la fruta, envolver en aluminio y colocar en las cenizas del carbón caliente.2. Agregar la pulpa en un bowl, agregar agua y azúcar para procesar, colar y reservar3. Elaborar un caramelo con el azúcar y el agua, y colocar en los moldes.4. En una cacerola, batir los huevos, agregar el azúcar, pulpa de caimito y la leche, y verter sobre los moldes.5. Colocar los moldes sobre una bandeja de agua e introducir en el horno a una temperatura de 180 °C por una hora.6. Llevar a refrigeración por 2 horas.	

3.9. Cheesecake de Caimito (Postre al plato)

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Cheesecake de Caimito **Fecha:** 17/06/2022
Número porciones: 8 **Peso porción:** 105,00 gr
Costo por porción: 0,415754 **P.V.P:** 2,00 **% Costo Ingrediente:** 20,79%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Pulpa de Caimito	50,0000	mililitros	100,00%	\$3,84	600	ml.	\$0,320
Galleta maría	50,000	gramos	100,00%	\$0,82	172	gr.	\$0,238
Mantequilla	25,000	gramos	100,00%	\$3,50	454	gr.	\$0,193
Queso crema	180,0000	gramos	100,00%	\$4,15	600	gr.	\$1,245
Leche Condensada	50,0000	gramos	100,00%	\$2,26	397	gr.	\$0,285
Leche evaporada	75,0000	gramos	100,00%	\$2,51	500	ml.	\$0,377
Zumo de limón	13,0000	mililitros	100,00%	\$1,00	250	ml.	\$0,052
Gelatina sin sabor	7,0000	gramos	100,00%	\$0,25	11	gr.	\$0,159
Agua	25,0000	mililitros	100,00%				\$0,000
Crema de leche	100,0000	gramos	100,00%	\$3,05	900	ml.	\$0,339
Azúcar impalpable	20,0000	gramos	100,00%	\$0,67	250	gr.	\$0,054
COSTO TOTAL							\$3,26
COSTO TOTAL + 2%							\$3,33

<u>Procedimiento:</u>	<u>Fotografía:</u>
<ol style="list-style-type: none">1. Hidratar la gelatina con el agua, dejar reposar por 20 minutos, luego calentar en un microondas por 10 segundos para que se ponga líquida.2. Derretir la mantequilla y mezclar con la galleta triturada para en un molde hacer una base con la mezcla y llevar al congelador.3. En bowl, batir la leche evaporada hasta que espese un poco.4. En otro recipiente, mezclar la leche condensada con el queso crema hasta homogenizar.	
<ol style="list-style-type: none">5. Añadir la leche evaporada con la otra mezcla e integrar la pulpa del caimito y la gelatina. Mezclar hasta homogenizar correctamente.6. Introducir la mezcla en los moldes y llevar a refrigeración por 12 horas.7. Servir sobre una base de galleta y después la mezcla gelificada. <p>Para la crema chantilly</p> <ol style="list-style-type: none">1. Con una batidora eléctrica, batir la crema de leche a velocidad media hasta espesar ligeramente.2. Incorporar el azúcar glas lentamente y seguir batiendo, evitar sobre batir porque la grasa se separará del suero.3. Observar que cuando su volumen reduzca ligeramente, la crema chantilly estará lista, añadir esencia de vainilla si se desea.4. Servir, se recomienda usar una manga para decorar.	

3.10. Margarita de Caimito (Coctel)

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Margarita de Caimito **Fecha:** 17/06/2022
Número porciones: 1 **Peso porción:** 155,00 ml
Costo por porción: 1,37088 **P.V.P:** 5,00 **% Costo Ingrediente:** 27,42%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Tequila	45,00	mililitros	100,00%	\$12,18	750	ml.	\$0,731
Triple Sec	30,000	mililitros	100,00%	\$8,08	750	ml.	\$0,323
Zumo de limón	25,000	mililitros	100,00%	\$1,00	250	ml.	\$0,100
Azúcar	30,0000	gramos	100,00%	\$1,00	1000	gr	\$0,030
Pulpa de Caimito	25,0000	mililitros	100,00%	\$3,84	600	ml.	\$0,160
COSTO TOTAL							\$1,34
COSTO TOTAL + 2%							\$1,37

<u>Procedimiento:</u>	<u>Fotografía:</u>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Extraer la pulpa del caimito y cocerla en rescoldo para luego procesar en una licuadora, tamizar y reservar 2. En una coctelera con hielo, agregar todas las porciones de los ingredientes 3. Agitar de 1 a 2 minutos de manera fuerte para que se mezclen todos los líquidos y su temperatura baje considerablemente. 4. Servir en una copa margarita escarchada, decorar con un garnish de limón. 	

3.11. Cachama en salsa de vino tinto envuelto en hoja de Bijao

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Cachama en salsa de vino Fecha: 04/06/2022

Número porciones: 1 Peso porción: 1,38

Costo por porción: \$1,35 P.V.P: 2,50 % Costo Ingrediente: 54,00%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Cachama, filete	80	gramos	55,00%	\$1,50	454	gr.	\$0,481
Hoja de bijao, hoja	1	unidad	87,00%	\$1,00	30	uni.	\$0,038
Agua, liquido	30	gramos	100,00%	\$0,00	30	ml	\$0,000
Azúcar, granulada	10	gramos	100,00%	\$1,00	1000	gr.	\$0,010
Vino tinto, líquido	40	gramos	100,00%	\$12,00	750	ml	\$0,640
Sal, de mesa	5	gramos	100,00%	\$0,65	1000	gr.	\$0,003
Pimienta negra, molida	5	gramos	100,00%	\$0,55	100	gr.	\$0,028
Romero, rama	2	gramos	90,00%	\$0,36	200	gr.	\$0,004
Zucchini amarillo, lamina	6	gramos	98,00%	\$1,23	500	gr.	\$0,015
Pepino, Lamina	6	gramos	100,00%	\$0,83	1000	gr.	\$0,005
Brotes	2	gramos	100,00%	\$1,00	20	gr.	\$0,100
COSTO TOTAL							\$1,32
COSTO TOTAL + 2%							\$1,35

Procedimiento:

1. Retirar los huesos de la Cachama en su mayoría.
2. Lavar la hoja de bijao y cortar en cuadrados grandes.
3. Pasar ligeramente las hojas de bijao por fuego para que se ablanden
4. Envolver el filete de Cachama en las hojas junto con sal, pimienta y una rama de romero.
5. Cocinar por aproximadamente 15 minutos en vapor.
6. Con ayuda de una mandolina cortar a lo largo el pepinillo y el zucchini para formar laminas delgadas.
7. Colocar las láminas en un recipiente con agua y hielo.
8. En una olla aparte colocar el vino y la azúcar hasta que reduzca.
9. Reservar la salsa de vino tinto.
10. Retirar la cachama de cocción

Fotografía:



3.12. Ensalada fresca de Cachama

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Ensalada fresca de Cachama Fecha: 04/06/2022

Número porciones: 1 Peso porción: 90 gr

Costo por porción: \$1,35 P.V.P: 2,50 % Costo Ingrediente: 40,00%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Lechuga crespa, grueso modo	20	gramos	80,00%	\$0,94	200	gr.	\$0,118
Uvilla, mitades	10	gramos	100,00%	\$1,13	250	gr.	\$0,045
Tomate Cherry, mitades	10	gramos	100,00%	\$1,87	150	gr.	\$0,125
Nuez	4	gramos	100,00%	\$3,00	454	gr.	\$0,026
Brotos	2	gramos	100,00%	\$1,00	20	gr.	\$0,100
Aceite de oliva	4	mililitros	100,00%	\$2,60	200	ml.	\$0,052
Cachama, small dices	30	gramos	55,00%	\$1,50	454	gr.	\$0,180
Sal, parrillera	2	gramos	100,00%	\$2,34	500	gr.	\$0,009
Aceite de oliva	2	mililitros	100,00%	\$2,49	150	ml.	\$0,033
Sal, de mesa	2	gramos	100,00%	\$0,65	1000	gr.	\$0,001
Pimienta negra, molida	2	gramos	100,00%	\$0,55	100	gr.	\$0,011
Almendras	4	gramos	100,00%	\$1,67	80	gr.	\$0,084
COSTO TOTAL							\$0,78
COSTO TOTAL + 2%							\$0,80

Procedimiento:

1. Calentar la piedra volcánica.
2. Limpiar y cortar la cachama en small dices.
3. Sazonar los cubos de cachama con sal y pimienta.
4. Conservar la cachama sazonada en refrigeración hasta que la piedra volcánica este caliente.
5. Tostar ligeramente las almendras y cortarlas en pedazos pequeños.
6. Colocar la cachama sobre la piedra caliente hasta que se cocine de manera uniforme.
7. Trocear la lechuga con las manos y reservar.
8. Cortar las uvillas y los tomates Cherry.
9. Mezclar en un recipiente la lechuga, los tomates Cherry y las uvillas.
10. Emplatar en un plato hondo dando altura y colocar la cachama junto con las almendras tostadas.
11. Agregar un chorro de aceite de oliva y sal en grano.
12. Decorar con brotes.

Fotografía:



3.13. Bollo de yuca amarilla en salsa de cachama y calamar

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Bollo de yuca amarilla en salsa de cachama y calamar **Fecha:** 04/06/2022
Número porciones: 3 **Peso porción:** 165 gr
Costo por porción: \$0,65 **P.V.P:** 3,00 **% Costo Ingrediente:** 21,64 %

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Yuca amarilla, rayada	120	gramos	80,00%	\$1,00	1816	gr.	\$0,083
Pimiento rojo, brunoise	25	gramos	85,00%	\$0,15	70	gr.	\$0,063
Pimiento verde, brunoise	25	gramos	85,00%	\$0,15	70	gr.	\$0,063
Cebolla perla, brunoise	10	gramos	96,00%	\$0,50	454	gr.	\$0,011
Maní, pasta	40	gramos	100,00%	\$1,32	200	gr.	\$0,264
Hoja de bijao, hoja	1	unidad	87,00%	\$1,00	30	uni.	\$0,038
Calamar, small dices	60	gramos	100,00%	\$1,99	454	gr.	\$0,263
Cachama, small dices	80	gramos	55,00%	\$1,50	454	gr.	\$0,481
Crema de leche	30	mililitros	100,00%	\$0,89	200	ml	\$0,134
Sal, de mesa	3	gramos	100,00%	\$0,65	1000	gr.	\$0,002
Limón, zumo	4	mililitros	100,00%	\$0,91	500	ml.	\$0,007
Ajo, pasta	5	gramos	100,00%	\$1,09	22	gr.	\$0,248
Limón, tajada	1	unidad	75,00%	\$1,00	25	uni.	\$0,053
Agua	80	mililitros	100,00%	\$0,00	200	ml.	\$0,000
Brotos	2	gramos	100,00%	\$1,00	20	gr.	\$0,100
Tomate cherry	4	gramos	100,00%	\$1,87	150	gr.	\$0,050
Aceite	5	mililitros	100,00%	\$0,50	50	ml.	\$0,050
COSTO TOTAL							\$1,91
COSTO TOTAL + 2%							\$1,95

Procedimiento:

1. Pelar y rayar la yuca amarilla.
2. Cortar en brunoise los pimientos y la cebolla paiteña.
3. Hacer un refrito con los pimientos y la cebolla junto con aceite, sal y pimienta.
4. Agregar al refrito la yuca rayada e ir incorporando lentamente el agua sin dejar de mover la mezcla.
5. Dejar en fuego hasta obtener una masa ligeramente espesa.
6. Lavar las hojas de bijao y cortar en cuadrados grandes.
7. Pasar por fuego las hojas para ablandar.
8. Colocar la mezcla en las hojas y envolver.
9. Llevar a cocción en vapor por 30 minutos.
10. En un sartén cocinar el calamar con agua, sal y pimienta aproximadamente 2 o 3 minutos.
11. Agregar los cubos de cachama al calamar, añadir pasta de ajo, zumo de limón y la crema de leche.
12. Dejar reducir aproximadamente 3 minutos a fuego lento.
13. Emplatar el bollo en una hoja de bijao y servir junto con la salsa.
14. Decorar con brotes, tomates cherry y limón.

Fotografía:



3.14. Tortilla de yuca amarilla rellena de cachama

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Tortilla de yuca amarilla rellena de cachama **Fecha:** 04/06/2022
Número porciones: 8 **Peso porción:** 30 gr
Costo por porción: \$0,098 **P.V.P:** 0,50 **% Costo Ingrediente:** 19,61 %

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Yuca amarilla, cuartos	150	gramos	80,00%	\$1,00	1816	gr.	\$0,103
Sal, de mesa	4	gramos	100,00%	\$0,65	1000	gr.	\$0,003
Cachama, desmenuzada	70	gramos	55,00%	\$1,50	454	gr.	\$0,421
Pimienta negra, molida	1	gramos	100,00%	\$0,55	100	gr.	\$0,006
Hoja de bijao, hoja	1	unidad	87,00%	\$1,00	30	uni.	
Ajo, pasta	5	gramos	100,00%	\$1,09	220	gr.	\$0,025
Tomate cherry, flor	4	gramos	100,00%	\$1,87	150	gr.	\$0,050
Uvilla, cuartos	2	gramos	100,00%	\$1,13	250	gr.	\$0,009
Limón, tajada	1	unidad	75,00%	\$1,00	25	uni.	\$0,053
Brotos	2	gramos	100,00%	\$1,00	20	gr.	\$0,100
COSTO TOTAL							\$0,77
COSTO TOTAL + 2%							\$0,78

Procedimiento:

1. Calentar la piedra volcánica.
2. Limpiar la cachama y envolver en hoja de bijao junto con sal y pimienta.
3. Una vez caliente la piedra volcánica colocar el envuelto de cachama y dejar cocinar por aproximadamente 18 minutos.
4. Voltear el envuelto cada 6 minutos para tener una cocción uniforme.
5. Cocinar la yuca con abundante agua y posteriormente aplastar junto a sal pimienta y pasta de ajo hasta obtener una masa uniforme.
6. Retirar el envuelto de cachama de la piedra volcánica y desmenuzar la cachama.
7. Realizar una bola con la masa de yuca, en el centro colocar la cachama desmenuzada y cerrar la bola.
8. Colocar la preparación en la piedra caliente y dejar dorar de ambos lados.
9. Emplatar en una cuchara china.
10. Decorar con uvilla, limón, brotes y tomate cherry

Fotografía:



3.15. Bollo dulce de yuca amarilla

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Bollo dulce de yuca amarilla **Fecha:** 04/06/2022
Número porciones: 5 **Peso porción:** 36 gr
Costo por porción: \$0,116 **P.V.P:** 0,50 **% Costo Ingrediente:** $\frac{23,26}{\%}$

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Yuca amarilla, medium dices	100	gramos	80,00%	\$1,00	1816	gr.	\$0,069
Mantequilla sin sal	15	gramos	100,00%	\$2,13	250	gr.	\$0,128
Azúcar, en polvo	40	gramos	100,00%	\$0,67	250	gr.	\$0,107
Canela, polvo	5	gramos	100,00%	\$0,41	15	gr.	\$0,137
Hoja de bijao, hoja	1	unidad	87,00%	\$1,00	30	uni.	\$0,038
Melon, small dices	2	gramos	78,00%	\$1,00	564	gr.	\$0,005
Mora, mitades	4	gramos	100,00%	\$1,50	454	gr.	\$0,013
Manzana, medio rondel	1	gramos	95,00%	\$0,40	75	gr.	\$0,006
Romero, rama	1	gramos	98,00%	\$0,36	200	gr.	\$0,002
Maní, pasta	10	gramos	100,00%	\$1,32	200	gr.	\$0,066
COSTO TOTAL							\$0,57
COSTO TOTAL + 2%							\$0,58

Procedimiento:

1. Pelar la yuca y cocinar con abundante agua.
2. Sacar la yuca y aplastar en caliente.
3. Agregar la mantequilla sin sal, pasta de maní.
4. Agregar la azúcar y la canela.
5. Limpiar y cortar la hoja de bijao.
6. Pasar por fuego las hojas de bijao.
7. Envolver la mezcla en las hojas y llevar a cocinar por 30 minutos en vapor.
8. Cortar el melón, la mora y la manzana para decoración.
9. Emplatar sobre una cuchara china.
10. Colocar una rama pequeña de romero y encender.

Fotografía:



3.16. Quimbolito de caimito en salsa de chocolate

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Quimbolito de caimito en salsa de chocolate **Fecha:** 04/06/2022
Número porciones: 8 **Peso porción:** 50 gr
Costo por porción: \$0,609 **P.V.P:** 1,00 **% Costo Ingrediente:** 60,92%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Caimito, pulpa	60	gramos	100,00%	\$1,00	300	gr.	\$0,200
Azúcar, granulada	70	gramos	100,00%	\$1,00	1000	gr.	\$0,070
Huevos, enteros	1	unidad	80,00%	\$1,00	7	gr.	\$0,179
Mantequilla sin sal	55	gramos	100,00%	\$2,13	250	gr.	\$0,469
Harina	150	gramos	100,00%	\$0,60	454	gr.	\$0,198
Polvo royal	7	gramos	100,00%	\$1,40	125	gr.	\$0,078
Leche, entera	30	mililitros	100,00%	\$95,00	1000	ml.	\$2,850
Uvillas, decoración	2	gramos	100,00%	\$1,13	250	gr.	\$0,009
Chocolate semiamargo	20	gramos	100,00%	\$3,16	100	gr.	\$0,632
Cacao, polvo	5	gramos	100,00%	\$2,50	227	gr.	\$0,055
Hoja de bijao, hoja	1	unidad	87,00%	\$1,00	30	uni.	\$0,038
COSTO TOTAL							\$4,78
COSTO TOTAL + 2%							\$4,87

Procedimiento:

1. Tamizar la harina junto con el polvo de hornear en un recipiente.
2. Añadir la mantequilla derretida y la pulpa de caimito
3. En un recipiente aparte batir solo las claras del huevo hasta punto nieve.
4. Agregar en tiempos la azúcar hasta que no queden grumos.
5. Agregar las yemas y batir hasta mezclar.
6. Añadir la mezcla a la harina y el resto de ingredientes.
7. Mezclar en forma envolvente hasta tener una masa ligeramente espesa.
8. Limpiar y cortar las hojas de bijao.
9. Pasar fuego las hojas de bijao para que se ablanden y sean manipulables.
10. Colocar la mezcla en las hojas de bijao y envolver en forma de dejar una apertura en la parte superior.
11. Cocinar en vapor por 30 minutos aproximadamente.
12. Derretir a baño maría el chocolate semiamargo y agregar el cacao en polvo.
13. Mezclar hasta tener una textura ligeramente espesa (aligerar un poco con leche de ser necesario).

Fotografía:



3.17. Dulce de Caimito

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Dulce de Caimito **Fecha:** 04/06/2022
Número porciones: 1 **Peso porción:** 150 gr
Costo por porción: \$2,4821 **P.V.P:** 2,75 **% Costo Ingrediente:** 90,26%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Caimito, entero	140	gramos	45,00%	\$1,00	300	gr.	\$1,037
Canela, polvo	2	gramos	100,00%	\$0,41	15	gr.	\$0,055
Clavo de olor	2	gramos	100,00%	\$0,96	25	gr.	\$0,077
Azúcar	15	gramos	100,00%	\$1,00	1000	gr.	\$0,015
Carbón	1000	gramos	100,00%	\$1,25	1000	gr.	\$1,250
COSTO TOTAL							\$2,43
COSTO TOTAL + 2%							\$2,48

Procedimiento:

1. Encender el carbón y dejar que se haga ceniza.
2. Colocar sobre la ceniza el caimito entero.
3. Dejar en las cenizas por aproximadamente 15 ó 20 minutos.
4. Retirar de las cenizas y cortar por la mitad para extraer su pulpa.
5. Procesar la pulpa hasta obtener una mezcla de la pulpa.
6. Llevar a fuego lento junto con especias dulces y azúcar.
7. Dejar reducir por 10 minutos aproximadamente.
8. dejar enfriar y servir.
9. Opcional se puede servir con pan tostado.

Fotografía:



3.18. Estofado de Cachama

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Estofado de Cachama **Fecha:** 04/06/2022
Número porciones: 1 **Peso porción:** 160 gr
Costo por porción: \$2,1410 **P.V.P:** 3,50 **% Costo Ingrediente:** 61,17%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Cachama, filete	100	gramos	55,00%	\$1,50	454	gr.	\$0,601
Tomate, brunoise	20	gramos	65,00%	\$0,50	454	gr.	\$0,034
Cebolla paiteña, brunoise	10	gramos	96,00%	\$0,50	454	gr.	\$0,011
Pimiento rojo, brunoise	10	gramos	85,00%	\$0,15	70	gr.	\$0,025
Pimiento verde, brunoise	10	gramos	85,00%	\$0,15	70	gr.	\$0,025
Sal, de mesa	5	gramos	100,00%	\$0,65	1000	gr.	\$0,003
Pimienta negra, molida	2	gramos	100,00%	\$0,55	100	gr.	\$0,011
Hoja de bijao, hoja	1	unidad	87,00%	\$1,00	30	uni.	\$0,038
Brotos	2	gramos	100,00%	\$1,00	20	gr.	\$0,100
Carbón	1000	gramos	100,00%	\$1,25	1000	gr.	\$1,250
COSTO TOTAL							\$2,10
COSTO TOTAL + 2%							\$2,14

Procedimiento:

1. Retirar las espinas de la cachama en su mayoría.
2. Cortar los vegetales en brunoise fino y reservar.
3. Limpiar y cortar las hojas de bijao en cuadrados grandes.
4. Envolver el filete de cachama junto con los vegetales cortados, además de sal y pimienta.
5. Llevar a cocción en vapor por 15 minutos aproximadamente.
6. Retirar del vapor y servir.
7. Decorar con brotes.

Fotografía:



3.19. Mousse de Caimito

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Mousse de Caimito **Fecha:** 04/06/2022
Número porciones: 2 **Peso porción:** 120 gr
Costo por porción: \$0,7975 **P.V.P:** 1,25 **% Costo Ingrediente:** 63,80%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Caimito, pulpa	90	gramos	100,00%	\$1,00	300	uni.	\$0,300
Crema de leche	100	gramos	100,00%	\$0,89	200	gr.	\$0,445
Huevos, claras	2	unidad	75,00%	\$1,00	7	gr.	\$0,381
Azúcar, blanca	50	gramos	100,00%	\$1,00	1000	gr.	\$0,050
Gelatina sin sabor	7	gramos	100,00%	\$0,25	11	gr.	\$0,159
Canela, rama	2	gramos	100,00%	\$0,41	15	gr.	\$0,055
Clavo de olor	1	gramos	100,00%	\$0,96	25	gr.	\$0,038
Uvillas, decoración	30	gramos	100,00%	\$1,13	250	gr.	\$0,136
COSTO TOTAL							\$1,56
COSTO TOTAL + 2%							\$1,59

Procedimiento:

1. Hidratar la gelatina sin sabor y reservar.
2. Batir la crema de leche con el azúcar hasta que este firme.
3. Reservar la crema en refrigeración.
4. Calentar la gelatina y mezclar con la pulpa de caimito.
5. Añadir la mezcla de caimito a la crema montada y reservar.
6. Batir las claras de los huevos hasta punto nieve.
7. Agregar la mezcla de las claras a la crema de leche.
8. Mezclar de manera suave y envolvente.
9. Cortar las uvillas en rondes y colocar en la base de la copa donde se colocar el mousse.
10. Llevar a refrigeración mínimo 30 minutos.
11. Cortar las uvillas en forma de corna para decoración.
12. Colocar una rama de canela y encender.

Fotografía:



3.20. Frescura Oriental

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: Frescura Oriental Fecha: 04/06/2022
 Número porciones: 1 Peso porción: 80 ml
 Costo por porción: \$0,5781 P.V.P: 2,50 % Costo Ingrediente: 23,12%

Receta			Rendimiento	Costo Bruto Unidad			COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	No.	Uni.	
Vino blanco	2	onzas	100,00%	\$5,26	25,3	onz.	\$0,416
Pulpa de caimito	28	gramos	100,00%	\$1,00	300	gr.	\$0,093
Hielos	30	gramos	100,00%	\$0,50	1000	gr.	\$0,015
Simple syrup	0,5	onzas	100,00%	\$1,00	25,3	onz.	\$0,020
Agua mineral	15	mililitros	100,00%	\$0,52	500	ml.	\$0,016
Limón, zumo	4	mil	100,00%	\$0,91	500	ml.	\$0,007
COSTO TOTAL							\$0,57
COSTO TOTAL + 2%							\$0,58

Procedimiento:

- 1, Colocar los hielos dentro de una coctelera.
2. Añadir los ingredientes dentro de la coctelera.
3. Tapar la coctelera y agitar para que se mezclen los ingredientes.
4. Colocar un cernidor para coctelera y servir en la copa.
5. Agregar el agua mineral.
6. Decorar con rama de canela y cascara de limón.

Fotografía:



Resultados

Resultado de la degustación previa a la validación de recetas

El día 17 de junio de 2022 a las 11:00 am; en las instalaciones de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad perteneciente a la Universidad de Cuenca se realizó la degustación previa a la validación de recetas, en dicha degustación estuvieron presentes los docentes de la carrera de gastronomía: Mg. Jessica Guamán, Mg. Ing. Santiago Carpio y Mg. Marlene Jaramillo, de los cuales la Mg. Marlene Jaramillo no pudo realizar la degustación.

Para la degustación se elaboró un formato en el cual constaron los siguientes parámetros: textura, sabor, olor y color los cuales fueron calificados en una escala del 1 al 5, siendo 1 muy malo y 5 excelente, las calificaciones al igual que los comentarios obtenidos por parte de los docentes degustadores se encuentran tabuladas en las siguientes tablas.

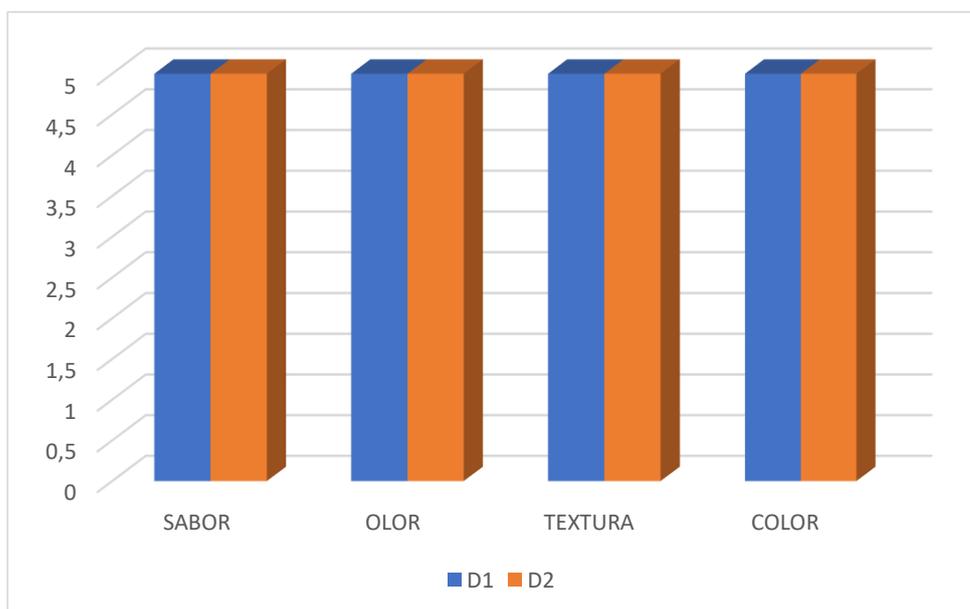
Degustadores

D1	Mg. Ing. Santiago Carpio	■
D2	Mg. Jessica Guamán	■

1. Entrada

Gráfico 1

Bollo de yuca amarilla en salsa de calamar y cachama



Fuente: Anexo 6

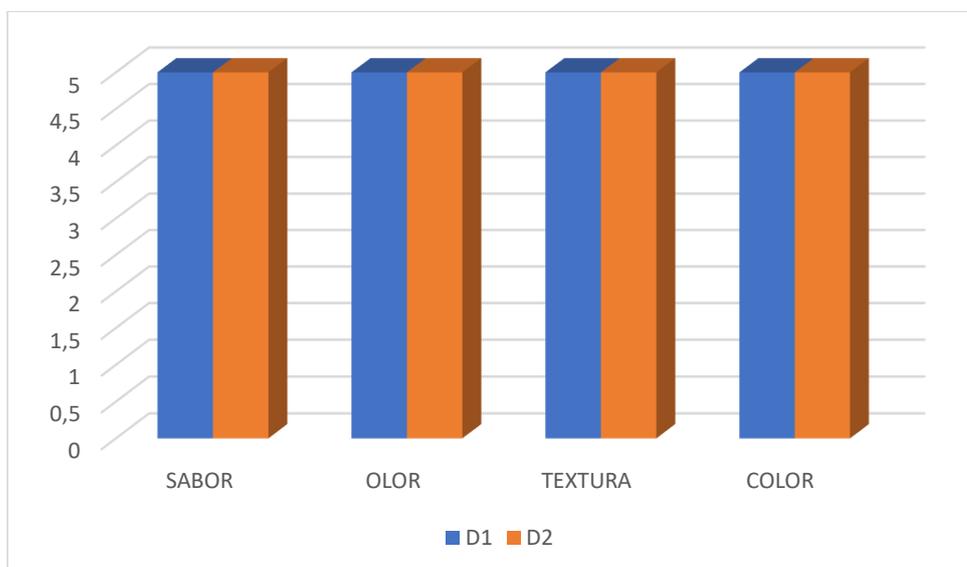
Elaborado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi

En esta entrada se presentó a los docentes degustadores un bollo elaborado con la yuca amarilla, este plato obtuvo una calificación promedio de 5/5 en sabor, olor, textura y color se sugiere una mejora por parte del mg. Santiago Carpio en la utilización del palmito para reemplazar al calamar y así trabajar solo con productos de la región amazónica.

2. Plato fuerte

Gráfico 2

Timbal Amazónico



Fuente: Anexo 6

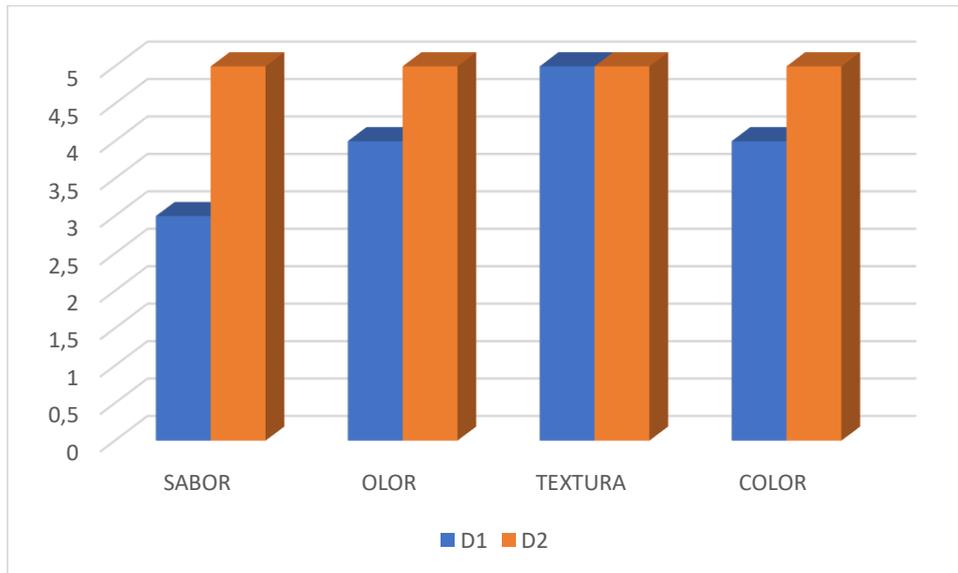
Elaborado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi

El plato fuerte obtuvo una calificación promedio de 5/5 en sabor, olor, textura y color, en este caso se sugirió buscar un nombre con más identidad para la preparación, dicha sugerencia se ha tomado en cuenta y se puede apreciar en el nombre del plato, fuera de la sugerencia del nombre no se recibió ni una otra por parte de los docentes degustadores.

3. Pre postre

Gráfico 3

Quimbolito de Caimito



Fuente: Anexo 6

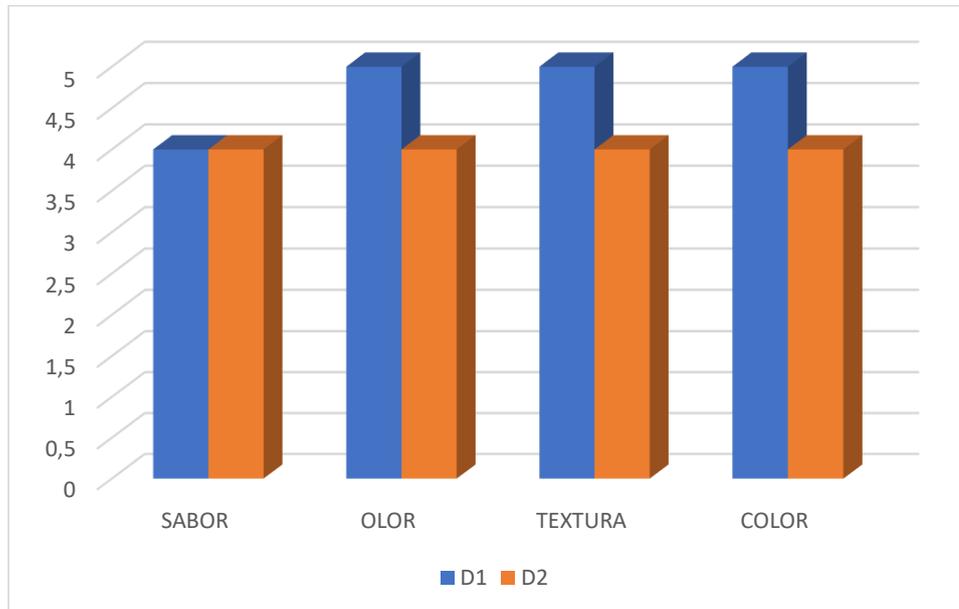
Elaborado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi

El pre postre recibió una calificación promedio de 4.5/5, teniendo como sugerencias potenciar el sabor del caimito, los docentes degustadores sugieren implementar una salsa de caimito, esta proposición ha sido tomada en cuenta y se aprecia en la ficha técnica en donde no se optó por la salsa de caimito, pero si se seleccionó por aumentar la cantidad de pulpa a utilizarse en la preparación al igual que potenciar el sabor de la pulpa con azúcar.

4. Postre

Gráfico 4

Cheesecake de Caimito



Fuente: Anexo 6

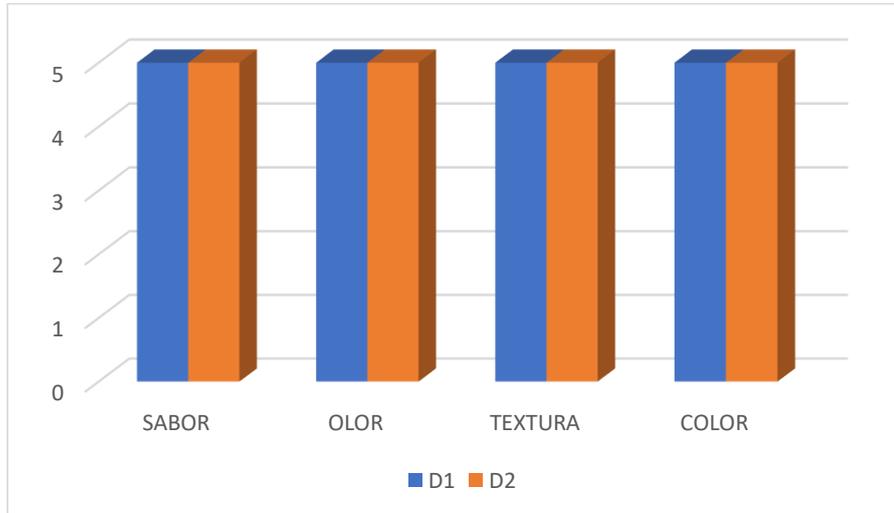
Elaborado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi

Para el postre se presentó un cheesecake de caimito el cual obtuvo una calificación promedio de 4.37/5, en el cual se tuvo como sugerencias potenciar más el sabor del caimito y aprovecharlo de mejor manera y lo que mejor se puede rescatar del elemento principal son sus sabores ligeros a ahumado, dichas sugerencias se han tomado en cuenta y se aprecian en la ficha técnica de la preparación.

5. Bebida

Gráfico 5

Margarita de Caimito



Fuente: Anexo 6

Elaborado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi

Para la bebida se presentó una margarita realiza en base a la pulpa del caimito, dicha preparación obtuvo una calificación promedio de 5/5, los docentes degustadores llegaron a la conclusión de que el caimito combina bien con los ingredientes que lleva la margarita lo cual hace que esta bebida sea agradable al paladar puesto que deja un retro gusto con sabor a caimito y tamices de ahumado, no se realizan sugerencias acerca de la bebida.

Conclusiones

Al finalizar este proyecto de intervención se ha podido llegar a las siguientes conclusiones en base a la experimentación realizada.

- La cachama presenta una gran cantidad de espinas en toda su estructura lo cual puede resultar en una cierta complicación al momento de manipular y elaborar preparaciones con la misma.
- Gracias a las experimentaciones que se han realizado con la yuca amarilla se ha determinado que cuando está fresca su cocción es uniforme a diferencia de la yuca blanca, oscilando un tiempo de cocción entre los 15 ó 20 minutos en abundante agua.
- El caimito en su etapa madura cuenta con una gran cantidad de fructosa lo cual la hace muy versátil para su utilización dentro de recetas de dulce, al igual que en repostería y coctelería.
- Es importante destacar que de los tres productos utilizados en este tema de intervención se ha podido determinar que el caimito es el más óptimo para utilizarlo con la técnica de rescoldo a diferencia de la yuca amarilla y la cachama ya que cuenta con una corteza ancha y dura.
- Tanto la yuca amarilla como la cachama son muy versátiles para su utilización con los métodos de cocción en hojas y piedras calientes, además que al no contar con una corteza al momento de su cocción absorben de buena manera los nutrientes y sabores que aportan estos métodos de cocción a diferencia del caimito.
- En general se puede decir que al realizar la investigación para este proyecto se han podido encontrar y descubrir aspectos muy importantes que han ayudado a la culminación del mismo, dejando gratas experiencias en los investigadores y con el deseo de seguir innovando la gastronomía ecuatoriana con la realización de nuevas recetas y el afán de seguir trabajando con productos poco utilizados del Ecuador.

Recomendaciones

Después de culminar la fase de experimentación con los productos seleccionados para este proyecto de intervención se presentan las siguientes recomendaciones para una correcta manipulación y optimización de los mismos.

- Se recomienda comprar el caimito dentro de su temporada ya que después se vuelve difícil conseguirlo en el territorio amazónico, sin embargo, se puede conseguir escasas unidades en ciertas provincias costeras del Ecuador como lo es Esmeraldas, pero a un mayor costo.
- La yuca amarilla es propensa a dañarse con más facilidad en comparación con la yuca blanca, es por esto que se recomienda cocinarla y conservar en congelación para un uso futuro, esto impedirá que la yuca se dañe y se conserve por un largo tiempo, también se puede guardar cruda, pero sin su corteza.
- La piel de la cachama es más gruesa en comparación con la de otros peces, se recomienda que si se va a utilizar para cocinarla se la retire puesto a que tiende a tomar una textura viscosa la cual no es agradable al comer, por otro lado, si se va a utilizar para freír o sellar si es recomendable dejársela para tener una textura crocante, también es factible realizar crocantes con la piel.
- Si se va a cocinar la cachama en hojas ya sea al vapor o en piedras calientes no se debe pasar de los 15 minutos de cocción para obtener una textura suave y ligera, si se llega a pasar de este tiempo la carne de la cachama se vuelve dura y pierde color.
- El caimito es recomendable consumirlo en su etapa madura puesto a que si se lo hace antes al momento de cortarlo esta suelta una sustancia lechosa y pegajosa lo cual no es nada agradable al igual que es difícil de lavar.

Bibliografía

- Agricultura, Tecnología Industria y Energías. (s.f.). *Cachama*.
[https://atyer.co/producto/cachama/#:~:text=Cada%20100%20g%20de%20carne,\)%20y%2081%25%20de%20agua](https://atyer.co/producto/cachama/#:~:text=Cada%20100%20g%20de%20carne,)%20y%2081%25%20de%20agua).
- Aguilera, L., Hernández, N., Ramírez, M., & Navarro, M. (2021). Actividad antioxidante y contenido de polifenoles en pulpa del caimo (*Pouteria caimito*). *Revista Sistemas de Producción Agroecológicos*, 12(1), 2-37. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/353662947_Actividad_antioxidante_y_contenido_de_polifenoles_en_pulpa_del_caimo_Pouteria_caimito
- Aguilera, L., Hernández, N., Ramírez, M., & Navarro, M. (2021). Actividad antioxidante y contenido de polifenoles en pulpa del caimo (*Pouteria caimito*). *Revista Sistemas de Producción Agroecológicos*, 12(1), 2-37. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/353662947_Actividad_antioxidante_y_contenido_de_polifenoles_en_pulpa_del_caimo_Pouteria_caimito
- Álvarez, G. (2012). Caracterización y potencial de uso de especies frutales nativas de la región sur de la amazonía ecuatoriana. *CEDAMAZ*, 2(1), 54-63. Obtenido de <https://revistas.unl.edu.ec/index.php/cedamaz/article/view/107>
- Álvarez, G. (2012). Caracterización y potencial de uso de especies frutales nativas de la región sur de la amazonía ecuatoriana. *CEDAMAZ*, 2(1), 54-63. Obtenido de <https://revistas.unl.edu.ec/index.php/cedamaz/article/view/107>
- Anda, S., Gómez, S., & Bedoya, E. (2017). Estrategias productivas familiares, percepciones y deforestación en un contexto de transición forestal: el caso de Tena en la Amazonía ecuatoriana. *Antropología y la ecología política de la deforestación amazónica*, 1(38), 177-209. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/anthro/v35n38/a08v35n38.pdf>
- Anda, S., Gómez, S., & Bedoya, E. (2017). Estrategias productivas familiares, percepciones y deforestación en un contexto de transición forestal: el caso

- de Tena en la Amazonía ecuatoriana. *Antropología y la ecología política de la deforestación amazónica*, 1(38), 177-209. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/anthro/v35n38/a08v35n38.pdf>
- Aquahoy. (2017). *Imagen de la Cachama* [Fotografía]. Acuicultura Pirarucú. https://www.acuicultura.co/publicaciones/detalle/evaluacion_del_sistema_de_marcaje_fisico_visible_vie_en_cachama_blanca_piaractus_brachyomus
- Arjona, E. (30 de noviembre de 2014). *Envueltos en bijao*. Como manda la tradición: <https://www.laestrella.com.pa/cafe-estrella/gastronomia/141130/manda-tradicion>
- Baltazar, O. (2011). *Estudio etnobotánico y de mercado de productos forestales no maderables extraídos del bosque y áreas afines en la ciudad de Pucallpa - Perú*. (Tesis para título profesional). Universidad Nacional de Ucayali. Obtenido de <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/1777>
- Baltazar, O. (2011). *Estudio etnobotánico y de mercado de productos forestales no maderables extraídos del bosque y áreas afines en la ciudad de Pucallpa - Perú*. (Tesis para título profesional). Universidad Nacional de Ucayali. Obtenido de <http://repositorio.unu.edu.pe/handle/UNU/1777>
- Batalla, M. (2011). Técnicas culinarias. Una buena herramienta dietética. *Offarm*, 30(4), 48-52. Obtenido de <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-tecnicas-culinarias-una-buena-herramienta-X0212047X11247507>
- Batalla, M. (2011). Técnicas culinarias. Una buena herramienta dietética. *Offarm*, 30(4), 48-52. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-tecnicas-culinarias-una-buena-herramienta-X0212047X11247507>
- Bautista-Villarreal, M., Núñez-González, A., Amaya-Guerra, C., & Báez-González. (2016). Influencia del tipo y tiempo de cocción en la degradación de clorofila en hortalizas. *Investigación y Desarrollo en Ciencia y Tecnología de Alimentos*, 1(1), 411-416. <http://www.fcb.uanl.mx/IDCyTA/files/volume1/1/3/71.pdf>
- Bautista-Villarreal, M., Núñez-González, A., Amaya-Guerra, C., & Báez-González. (2016). Influencia del tipo y tiempo de cocción en la degradación de clorofila en hortalizas. *Investigación y Desarrollo en*

- Ciencia y Tecnología de Alimentos*, 1(1), 411-416. Obtenido de <http://www.fcb.uanl.mx/IDCyTA/files/volume1/1/3/71.pdf>
- Carles March Cerdá, J. (2000). El papel de los alimentos enlatados en la salud. *Gaceta Sanitaria*, 14(6), 501–503.
- Castillo, L. (06 de julio de 2022). *La achira es parte de la cultura ancestral del cantón Girón*. El Comercio: <https://www.elcomercio.com/tendencias/achira-tuberculo-festival-gastronomia-azuay.html>
- Castro-González, M., & Carrillo-Domínguez, S. (2015). Impacto de seis técnicas de cocción sobre la composición de ácidos grasos en marlín (*Makaira nigricans*) y merluza (*Merluccius productus*). *Nutrición Hospitalaria*, 32(3), 1289-1299. doi:10.3305/nh.2015.32.3.9258
- Castro-González, M., & Carrillo-Domínguez, S. (2015). Impacto de seis técnicas de cocción sobre la composición de ácidos grasos en marlín (*Makaira nigricans*) y merluza (*Merluccius productus*). *Nutrición Hospitalaria*, 32(3), 1289-1299. doi:10.3305/nh.2015.32.3.9258
- Condesa, M. (2011). *Avaliação da atividade antioxidante e alelopática de plantas medicinais*. doi:Universidad Nacional de Brasilia
- Condesa, M. (2011). *Avaliação da atividade antioxidante e alelopática de plantas medicinais*. doi:Universidad Nacional de Brasilia
- Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. (19 de julio de 2014). *Kichwa Amazónico*. <https://conaie.org/2014/07/19/kichwa-amazonico/#:~:text=Esta%20nacionalidad%20tiene%20en%20su,en%20fiestas%20de%20la%20comunidad>.
- Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. (19 de julio de 2014). *Shuar*. <https://conaie.org/2014/07/19/shuar/>
- Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. (19 de julio de 2014). *Shiwar*. <https://conaie.org/2014/07/19/shiwar/>
- Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. (19 de julio de 2014). *Huaorani*. <https://conaie.org/2014/07/19/waorani/>
- Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. (19 de julio de 2014). *Zápara*. <https://conaie.org/2014/07/19/zapara/>
- Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. (19 de julio de 2014). *Cofán*. <https://conaie.org/2014/07/19/cofan/>

Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador. (19 de julio de 2014).

Secoya. <https://conaie.org/2014/07/19/secoya/>

EcuRed. (s.f.). *Yuca*. <https://www.ecured.cu/Yuca>

Egan, S. (02 de julio de 2019). *Cómo disminuir el riesgo de cáncer al cocinar en la parrilla*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/es/2019/07/02/espanol/carne-asada-cancer.html>

El Comercio. (07 de diciembre de 2018). *Los sabores se realzan con la piedra volcánica*. El Comercio. <https://www.elcomercio.com/tendencias/sabores-piedra-volcanica-alimentos-cocina.html>

El Diario. (10 de marzo de 2017). *La Achira y su utilidad*. El Diario Ecuador. <https://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/425622-la-achira-y-su-utilidad/>

El universo. (29 de julio de 2020). *En Imbabura, piedras volcánicas como base de la cocina andina ancestral*. El Universo. <https://www.eluniverso.com/noticias/2020/07/29/nota/7923009/vestigios-volcanicos-como-base-cocina-andina-ancestral/>

Elyex. (25 de febrero de 2022). *Cultura Huaorani: Vestimenta, costumbres y características*. <https://elyex.com/cultura-huaorani-vestimenta-costumbres-y-caracteristicas/>

Etnias del mundo. (s.f.). *Achuar: Vestimenta, Ubicación, Características, Lenguaje y Mucho Más!*. <https://etniasdelmundo.com/c-ecuador/achuar/#Alimentacion>

Extra.ec. (30 de julio de 2020). *¡Pachamanca, un volcán culinario!* Obtenido de Extra.ec: <https://www.extra.ec/noticia/buena-vida/pachamanca-volcan-culinario-4831.html>

Fiagama, E. (2005). *Manual de identificación de especies forestales en bosques naturales con manejo certificable por comunidades*. Instituto Amazónico de Investigaciones Científicas. Obtenido de <https://clientes.takami.co/uploads/redactorfile/358886e42c084817b18d5a40976b55e8/caimo.pdf>

Fiagama, E. (2005). *Manual de identificación de especies forestales en bosques naturales con manejo certificable por comunidades*. Instituto Amazónico

- de Investigaciones Científicas. Obtenido de <https://clientes.takami.co/uploads/redactorfile/358886e42c084817b18d5a40976b55e8/caimo.pdf>
- García, A. (2016). *Cocinar a la piedra*. Hábitos y dietas saludables. <https://agarciasantos.wordpress.com/2016/05/10/cocinar-a-la-piedra/>
- Gómez, S. (2022). *Yuca: todo lo que tienes que saber de este tubérculo*. Alimento. https://www.alimento.elconfidencial.com/gastronomia-y-cocina/2022-02-25/yuca-propiedades-prepararlo_1881162/
- Gramajo, M. G. (2017). Aplicación de los métodos de conservación de alimentos. *Revista Ingeniería y Ciencia*, 1, 11
- Guevara, A., & Cancino, K. (2008). Metodos apropiados para inactivar o controlar el deterioro microbiológico en alimentos. *Universidad Nacional Graria la Molina*, 2, 1–127. [http://www.lamolina.edu.pe/postgrado/pmdas/cursos/dpactl/lecturas/Separata Metodos apropiados para evitar el deterioro microbiologico en alimentos.pdf](http://www.lamolina.edu.pe/postgrado/pmdas/cursos/dpactl/lecturas/Separata%20Metodos%20apropiados%20para%20evitar%20el%20deterioro%20microbiologico%20en%20alimentos.pdf)
- Hernández, F. (2020, 11 mayo). *Caimito morado* [Fotografía]. ¿Qué son los caimitos y cómo se utilizan en la cocina? <https://gourmetdemexico.com.mx/comida-y-cultura/que-son-los-caimitos-y-como-se-utilizan-en-la-cocina/>
- Hernández, M., Hernández, A., Elorza, P., & López, M. (2009). Caracterización de frutos de caimito (*Chrysophyllum cainito* L.) en el estado de Veracruz, México. *Revista Científica UDO Agrícola*, 9(1), 70-73. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3293762#:~:text=El%20fruto%20del%20caimito%20es,con%20grandes%20posibilidades%20de%20explotaci%C3%B3n.>
- Hidalgo, K. (27 de julio de 2020). *Cocina ancestral andina en Ecuador convierte la tierra en un volcán culinario*. La Vanguardia. [https://www.lavanguardia.com/ocio/20200727/482550762495/cocina-ancestral-andina-en-ecuador-convierte-la-tierra-en-un-volcan-culinario.html#:~:text=ECUADOR%20TRADICIONES%20\(Cr%C3%B3nica\)&text=%2D%20Una%20t%C3%A9cnica%20de%20cocina%20ancestral,la%20tierra%2](https://www.lavanguardia.com/ocio/20200727/482550762495/cocina-ancestral-andina-en-ecuador-convierte-la-tierra-en-un-volcan-culinario.html#:~:text=ECUADOR%20TRADICIONES%20(Cr%C3%B3nica)&text=%2D%20Una%20t%C3%A9cnica%20de%20cocina%20ancestral,la%20tierra%2)

- La Hora. (06 de febrero de 2016). *Los cofanes y sus costumbres alimenticias*.
<https://www.lahora.com.ec/secciones/los-cofaney-sus-costumbres-alimenticias/>
- La Hora. (6 de junio de 2015). *La comida achuar no pierde sus ingredientes*.
<https://www.lahora.com.ec/secciones/la-comida-achuar-no-pierde-sus-ingredientes/>
- Maldonado, H. (05 de noviembre de 2014). *Cocción en hojas*. Cocina Ecuatoriana: <http://hugomaldonado2410.blogspot.com/2014/11/coccion-en-hojas.html>
- Miranda, E. (2016). *Informe de estudio de mercado sobre usos de la hoja de bijao en preparación de alimentos regionales*. Aguaytia-Peru.
<https://www.monografias.com/docs113/informe-estudio-mercado-bijao/informe-estudio-mercado-bijao>
- Ministerio de Turismo. (2018). Amazonía. *Mapa Gastronómico del Ecuador*, 56-69. <https://ecuador.travel/wp-content/uploads/2018/10/mapa-gastronomico-del-ecuador.pdf>
- Monge, M. (2015). Imbarura, deleite al estilo ancestral. *Kalpana*(13), 18-27.
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjQ99vErfj3AhXdLLkGHX6DA_MQFnoECAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fdialnet.unirioja.es%2Fservlet%2Farticulo%3Fcodigo%3D5877892&usg=AOvVaw2kD-tbM9Nx1djF9avwOSK_
- Montecino, S. (2003). Piedras, mitos y comidas, antiguos sonidos de la cocina chilena: la calapurca y el curanto. *Atenea* (487), 33-49.
<https://www.redalyc.org/pdf/328/32848704.pdf>
- Nieto, C. (2014). Técnicas de cocción: sabor, color, textura y nutrientes a buen recaudo. *Farmacia Profesional*, 28(4), 15-19. <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-tecnicas-coccion-sabor-color-textura-X0213932414396318>
- Olmos, C. (2019). *Propiedades de pouteria caimito o la abiu*. Sabores de Bolivia.
<https://calendariosaboresbolivia.com/2019/05/09/abio-o-caimito/>
- Olmos, C. (2019). *Propiedades de pouteria caimito o la abiu*. Sabores de Bolivia.
<https://calendariosaboresbolivia.com/2019/05/09/abio-o-caimito/>
- Oriondo, G. (2016). *Evaluación de la capacidad antioxidante y el índice glicémico de frutos promisorios amazónicos del Perú*.

- file:///C:/Users/DELL/Downloads/Dialnet-EvaluacionDeLaCapacidadAntioxidanteYElIndiceGlicem-6583408.pdf
- Ortega, A. (2020). *Evaluación de parámetros bromatológicos y compuestos funcionales con actividad antioxidante del fruto de Pouteria caimito (Ruiz & Pav.) Radlk. proveniente de la región amazónica del Ecuador.* (Tesis para título profesional). Universidad Central del Ecuador. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/22570/1/T-UCE-0008-CQU-294.pdf>
- Pastaza Travel. (31 de mayo de 2016). *Nacionalidad Shiwiar.* <https://pastaza.travel/sin-categoria/nacionalidad-shiwiar/#:~:text=GASTRONOMIA%3A%20Esta%20nacionalidad%20se%20alimenta,recolecta%20y%20carne%20que%20caza>.
- Pazos, S. (2011). *Permanencias culturales y culinarias ecuatorianas en el Manual de Cocina de Juan Pablo Sanz (Quito, 1850-1860) y en el Tratado de Cocina de Adolfo Gehin (Quito, 1897).* Universidad Iberoamericana del Ecuador. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/305994391_Permanencias_culturales_y_culinarias_ecuatorianas_en_el_Manual_de_Cocina_de_Juan_Pablo_Sanz_Quito_1850-1860_y_en_el_Tratado_de_Cocina_de_Adolfo_Gehin_Quito_1897
- Petryk, N. (2012). *Manihot esculenta: yuca, mandioca, casava o casabe (Manihot esculenta, sin. M. utilissima).* <http://petryknorberto.blogspot.com/2012/10/manihot-esculenta-yuca-mandioca-casava.html>
- Ramírez, A., & Mieles, F. (2015). *Procesamiento de la pulpa del pouteria caimito (cauje) contribuyendo a su aprovechamiento.* (Tesis para título profesional). Univerisdad De Guayaquil. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/12622/1/PROCESAMIENTO%20DE%20LA%20PULPA%20DE%20pouteria%20caimito%20%28CAUJE%29%20CONTRIBUYENDO%20A%20SU%20APROVECHAMIENTO.pdf>
- Revistamaxi. (2022). *Yuca, tubérculo trópico.* Corporación Favorita. <https://www.maxionline.ec/recetas/yuca-tuberculo-del-tropico/>
- Ríos, K. C. (2011). *Tecnología de alimentos - Katherin Castro Ríos - Google*

Libros. [https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=-zKjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=conservaci3n+de+alimentos+m3todos&ots=ItqyMTL16N&sig=1i2p2ECpVz-Q0hUu1Fz2o5kuLQQ#v=onepage&q=conservaci3n de alimentos m3todos&f=false](https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=-zKjDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=conservaci3n+de+alimentos+m3todos&ots=ItqyMTL16N&sig=1i2p2ECpVz-Q0hUu1Fz2o5kuLQQ#v=onepage&q=conservaci3n+de+alimentos+m3todos&f=false)

Rivera, R. (13 de abril de 2021). *Fuego directo o indirecto, ¿c3mo prender un asador?* Sabor y estilo. <https://saboryestilo.com.mx/maestros-de-la-parrilla/fuego-directo-o-indirecto-como-prender-un-asador/#:~:text=Al%20colocar%20el%20corte%20directamente,intensa%20durante%20tiempos%20m3s%20prolongados.>

Rodrigo, A. (s.f.) *Imagen del Caimito* [Fotograf3a]. Pouteria Caimito. <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=38359158>

S3nchez, M. (s.f.). *¿Qu3 es la ra3z pivotante?* [Fotograf3a]. Ra3z pivotante. <https://www.jardineriaon.com/que-es-la-raiz-pivotante.html>

Scoolinary. (31 de octubre de 2020). *Brasa, barbacoa, parrilla; el arte de usar el fuego.* Obtenido de Scoolinary.blog: <https://blog.scoolinary.com/brasa-barbacoa-parrilla-el-arte-de-usar-el-fuego/>

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA. (s/f). *Huerta Casera. Como conservar los alimentos.*

Sif3n, D. (13 de abril de 2014). *Cocinar sobre una piedra.* Obtenido de Revista de Camping & Outdoor: <https://www.revistadeoutdoor.com/cocinar-sobre-una-piedra/>

Su3rez, L., Medero, V. (2011). *Apuntes sobre el cultivo de la yuca (Manihot esculenta Crantz. Current trends.* http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-59362011000300004

Sulbar3n, P. (2017). *Qu3 es la yuca amarga que vinculan con varias muertes en Venezuela y por qu3 es tan peligrosa.* BBC NEWS. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-39213495#:~:text=M%C3%A1s%20de%200%2C01%20miligramos,de%20yuca%20se%20considera%20t%C3%B3xico.>

Tapia, E. (2021). *Mikuna: cocina tradicional ecuatoriana.* USFQ. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=C9tUEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT18&dq=cocina+ancestral+ecuatoriana&ots=LNQ0R2Ghn0&sig=eO>

1Sjq_xNp31bXiQyP3KLZ4BcOM#v=onepage&q=cocina%20ancestral%20ecuatoriana&f=false

Teillier, S. (s. f.). *Sistemas radiculares* [Gráfico]. Curso de botánica sistemática. <https://www.chlorischile.cl/cursoonline/morfologia/raices.htm>

Turismo Accesible. (s.f.). *Napo Gastronomía*. Guía virtual de turismo accesible. <https://turismoaccesible.ec/site/information/region-amazonica/napo/gastronomia/#:~:text=El%20plato%20t%C3%ADpico%20el%20masato,y%20el%20uchamango%20con%20aj%C3%AD>.

Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Ediciones La Tierra. <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/catalog/resGet.php?resId=52870>

Universidad EIA. (s.f.). *Chrysophyllum cainito*. Catálogo virtual de flora del Valle de Aburrá. <https://catalogofloravalleaburra.eia.edu.co/species/213>

Valarezo, S. (2002). *La selva, los pueblos, su historia. Mitos, leyendas, tradiciones y fauna de la Amazonía ecuatoriana*. https://digitalrepository.unm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1152&context=abya_yala

Varela, A., Ron, S. (23 de noviembre de 2020). *Geografía y Clima del Ecuador*. bioWeB. <https://bioweb.bio/faunaweb/amphibiaweb/GeografiaClima/>

Veloza, M. (08 de agosto de 1998). *Esta es la achira*. El tiempo. <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-821528>

Vicin, D. D. P., & Lopez, M. (s/f). *Conservación de Alimentos*.

Yépez, F. (s.f.). *Coccion en Hojas*. Cocina Ecuatoriana. <https://es.scribd.com/document/246067879/Coccion-en-Hojas>

Anexos

Anexo 1: Diseño de Tesis

ANA LUCIA
SERRANO
LOPEZ

Firmado digitalmente
por ANA LUCIA
SERRANO LOPEZ
Fecha: 2022.01.26
15:55:20 -05'00'

**Aprobado por el Consejo Directivo
26 de enero de 2022**



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

APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE COCCIÓN PATRIMONIALES A PRODUCTOS NATIVOS DEL CANTÓN TENA, PROVINCIA DE NAPO: CAIMITO (*Pouteria caimito*) CACHAMA (*Colossoma macropomum*) Y YUCA AMARILLA (*Manihot esculenta*) PARA EL DESARROLLO DE RECETAS DE SAL Y DULCE.

Proyecto de intervención previo a la obtención del título de “Licenciatura en gastronomía y servicio de alimentos y bebidas”

Línea de intervención:

Alimentos, gastronomía, tecnología e innovación

Campo específico UNESCO:
3309.14 Elaboración de alimentos

DIRECTORA:
MGT. GUAMÁN JESSICA

AUTORES:
BONILLA VÁSQUEZ DEIVYS OMAR
C.I: 2200411136
(deivys.bonillav@ucuenca.edu.ec)

ZHUMI BERMEO PEDRO PABLO
C.I: 0107416695
(pedro.zhumi@ucuenca.edu.ec)

CUENCA, ENERO 2022

1. Resumen del proyecto de intervención

La región amazónica ecuatoriana cuenta con una flora y fauna extensa al igual que abundante lo cual ha permitido que sea portadora de una cultura gastronómica sana y nutritiva que han ayudado a mantener y perdurar a las comunidades indígenas y coloniales de este territorio geográfico, el presente proyecto de intervención tiene como propósito diseñar una propuesta gastronómica de tres productos silvestres del cantón Tena, provincia del Napo: cachama, caimito y yuca amarilla.

En primera instancia, el estudio se desarrollará por medio de una revisión bibliográfica y visitas de campo dentro del cantón Tena, una vez obtenida la información pertinente para el estudio, se investigará las características principales de los productos seleccionados así como sus propiedades nutricionales y organolépticas para desarrollar recetas dentro de la cocina fría y caliente, aplicando las técnicas patrimoniales como: Piedras calientes, cocción en hojas y cocción en rescoldo, posteriormente se desarrollarán las fichas técnicas de las recetas de sal y dulces de manera clara y detallada con el afán de que sea de fácil entendimiento y accesibilidad para las personas interesadas en replicarlas.

2. Planteamiento del proyecto de intervención

En un mundo gastronómico caracterizado por los rápidos y complejos cambios en donde los gastronomos cada vez se plantean problemáticas más difíciles con la intención de innovar o dar a conocer su sello teniendo un impacto en el conjunto de la sociedad es importante revalorizar las técnicas ancestrales del país.

Ecuador es un país con una variedad gastronómica en cada una de sus regiones gracias a su ubicación geográfica, la región amazónica cuenta con una riqueza que no ha sido explorada a profundidad en el ámbito gastronómico, este proyecto pretende aplicar las técnicas de cocción ancestrales que pueden desaparecer debido al desinterés del público o impacto de las nuevas tendencias del mundo de la gastronomía.

Con estos antecedentes, el presente estudio hace referencia a la aplicación de técnicas y métodos culinarios ancestrales aplicados a productos nativos de la región Amazónica de Ecuador, específicamente del cantón Tena, provincia de Napo tales como: Caimito, cachama, y yuca amarilla.

Debido al desconocimiento y poca aplicación dentro de la cocina, su principal enfoque será promover su consumo y uso, rescatando las técnicas ancestrales. Para ello se presentarán recetas que recreen las técnicas propuestas utilizando ingredientes locales de la zona.

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

La república del Ecuador cuenta con cuatro regiones en toda su extensión, las mismas que le atribuye una diversidad de zonas geográficas para el desarrollo de la agricultura y su diversidad de productos agrícolas gracias a los diferentes tipos de suelos y climas que dispone a lo largo de la región litoral, interandina, insular y amazónica. El área amazónica del Ecuador está conformada por las provincias de Sucumbíos, Orellana, Napo, Pastaza, Morona Santiago y Zamora con una población de alrededor de 740 mil habitantes en toda su extensión. La principal actividad económica es la extracción de petróleo, oro y cobre (Sinod.va, 2019).

La cultura indígena que más predomina en la región amazónica es la Kichwa con un desarrollo cultural diversificado como es en el aspecto agrícola con sus conocimientos singulares que podrían contribuir al desarrollo sostenible, con su cosmovisión este pueblo amazónico desarrolla sistemas de agricultura de subsistencia que conservan la biodiversidad (Gutierrez, 2016).

La provincia de interés es la de Napo, ubicada al centro norte de la región amazónica y laderas de los Andes hasta las llanuras amazónicas tomando su nombre por el río Napo, San Juan de los ríos de Tena o también conocida simplemente Tena es la cabecera cantonal (EcuRed, s.f.).

Gracias a su ubicación geográfica, según el Ministerio de Agricultura y Ganadería (s.f.) los principales productos cultivados durante todo el año 2020 han destacado el cacao como almendra seca, plátano, grano de café, maíz duro choclo, banano, limón, tabaco y tomate de árbol. Existen otros productos que no son cultivados de manera masiva para la comercialización, pero aun así forma parte de la dieta cotidiana de la población del cantón como son las frutas de temporada como la chonta, la uva de monte, naranjilla, guabas y entre otros, también productos cárnicos como es las carnes silvestres de caza (prohibida su venta), chontacuro, campeche, tilapia, cachama, etc.

En la página web Ecuador.Travel se menciona que la principal gastronomía y la que más se destaca de la región amazónica son el Ayampaco, Maito de pescado, Uchumanka, Casabe de yuca y caldo de corroncho.

Según el Ministerio Agricultura y Ganadería se indica que la cachama es una buena alternativa para los productores rurales de la provincia de Napo y demás de la región amazónica, es una especie de agua dulce y muy común en nuestros ríos con gran potencial pesquero de la zona, dicha especie presenta características para su utilización de piscicultura comercial por su rápido crecimiento y resistencia (Romero, 2015).

Por otro lado, el Caimito es de un sabor exquisito, generalmente se lo consume como una fruta fresca, es nativa alrededor de toda América Tropical en zona de un elevado porcentaje de humedad ambiental (Hernández, 2009). Según el diario La Hora (2012) este árbol tropical tiene una fruta deliciosa con gran contenido vitamínico y tanto sus hojas como cortezas tienen propiedades medicinales para la bronquitis y otras afecciones pulmonares, hemorragias capilares, disentería, diarreas y para el tratamiento de la diabetes. Contiene calorías, grasas, proteínas, calcio, fibra, fósforo, hierro, vitaminas. A, C y B, es muy rico en carbohidratos. Contiene un alto porcentaje de azúcar y cierta cantidad de goma que las comunidades utilizaron empíricamente para las afecciones broncas pulmonares.

Según El Diario en una publicación del mes de marzo de 2021 la yuca es un tubérculo rico en almidón que se convirtió en un alimento esencial para las culturas prehispánicas del continente latinoamericano. La yuca amarilla, que es más suave, se usa para la elaboración de la chicha, la bebida tradicional consumida por los hombres kichwas cuando salen a cazar y es la principal que ofrecen a los visitantes que llegan hasta las comunidades kichwas asentadas en el Napo.

4. Objetivos

4.1. Objetivo General

Aplicar las técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón Tena, provincia de Napo: caimito (*Pouteria caimito*), cachama (*Colossoma macropomum*) y yuca amarilla (*Manihot esculenta*) para el desarrollo de recetas de sal y dulce.

4.2. Objetivos Específicos

1. Determinar las características generales del caimito (*Pouteria caimito*), cachama (*Colossoma macropomum*) y yuca amarilla (*manihot esculenta*) dentro de la gastronomía amazónica.
2. Aplicar los métodos y técnicas de cocina patrimonial: Piedra caliente, Cocción en hoja y Rescoldo, a cada uno de los productos de estudio.
3. Desarrollar preparaciones de sal y dulce con el caimito (*Pouteria caimito*), cachama (*Colossoma macropomum*) y yuca amarilla (*Manihot esculenta*).

METAS

Una vez realizada la respectiva investigación y la formulación de los platos, se obtendrán las diferentes recetas estandarizadas con los elementos de estudio. De esta manera, se pretende rescatar dichos productos dentro del ámbito gastronómico, fomentando el turismo gastronómico del cantón Tena.

TRANSFERENCIA DE RESULTADOS

El presente proyecto se dará a conocer a través del Centro de Documentación “Juan Bautista Vásquez” de la Universidad de Cuenca, donde estará disponible para las personas interesadas en el tema.

IMPACTOS

El presente proyecto de intervención está dirigido a la comunidad gastronómica en general interesada en el rescate y valorización de los productos ecuatorianos, de esta manera se pretende tener un impacto sociocultural y gastronómico. También, se espera promocionar y valorizar estos productos que no son comunes dentro del ámbito culinario.

TÉCNICAS DE TRABAJO

Para el presente trabajo de intervención se emplearán técnicas de investigación cualitativas como son los grupos focales, entrevistas y observación, de esta manera se logrará conocer y detallar la influencia de los productos por parte de los pueblos indígenas dentro de la zona de estudio. Además, se hará uso de fuentes bibliográficas tanto físicas como virtuales, detalladamente como libros, revistas, documentos bibliográficos y páginas web confiables.

Técnicas de cocina patrimoniales del Ecuador: Cocción en hojas, cocción en piedras calientes y rescoldo.

5. Bibliografía

Ecuador Travel (19 de noviembre de 2019). *¿Qué comer en la Amazonía ecuatoriana?* <https://ecuador.travel/press/que-comer-en-la-amazonia-ecuatoriana/>

EcuRed (s.f.). *Provincia de Napo*. [https://www.ecured.cu/Provincia_de_Napo_\(Ecuador\)#Descripci.C3.B3n](https://www.ecured.cu/Provincia_de_Napo_(Ecuador)#Descripci.C3.B3n)

- El Diario (1 de octubre de 2021). *Papa y yuca son tradicionales*.
<https://www.eldiario.ec/noticias-manabi-ecuador/441902-papa-y-yuca-son-tradicionales/>
- Euroinnova Business School. (24 de noviembre de 2021). *Qué es cocina molecular*.
<https://www.euroinnova.ec/blog/que-es-la-cocina-molecular>
- GoRaymi. (s.f.). *Comida típica del Oriente del Ecuador*.
<https://www.goraymi.com/es-ec/ecuador/rutas-gastronomicas/comida-tipica-oriente-ecuador-api450i30>
- La Hora (22 de diciembre de 2012). *El caimito y su importancia*.
<https://lahora.com.ec/noticia/1101441081/el-caimito-y-su-importancia->
- MAGAP (s.f.). *Cachama, alternativa de producción para familias de la Amazonía*. <https://www.agricultura.gob.ec/cachama-alternativa-de-produccion-para-familias-de-la-amazonia/>
- Ministerio de Agricultura y Ganadería (2020). *Principales cultivos 2020 - Nivel provincial Napo*.
<http://sipa.agricultura.gob.ec/index.php/cifras-agroproductivas>
- Ministerio de Turismo. (17 de noviembre de 2020). *Tena, una joya incomparable en la Amazonía*.
<https://www.turismo.gob.ec/tenauna-joya-de-incomparable-belleza-en-la-amazonia/>
- Synod.va. (27 de octubre de 2019). *Amazonía en Ecuador*.
<http://secretariat.synod.va/content/sinodoamazonico/es/la-panamazonia/amazonia-en-ecuador.html>
- Hernández, M. (2009). *Caracterización de frutos de caimito (Chrysophyllum cainito L.) en el estado de Veracruz, México*.
file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-
CaracterizacionDeFrutosDeCaimitoChrysophyllumCaini-
3293762.pdf
- Romero, F. (2015). *Evaluación de tres tipos de alimento en el crecimiento preliminar de la “cachama blanca” (Piaractus brachipomus) en Pastaza, Ecuador*. file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/Dialnet-

EvaluacionDeTresTiposDeAlimentoEnElCrecimientoPrel-
5478726.pdf

Conforme, X. (2017). *La yuca en Ecuador: su origen y diversidad genética*.
http://www.uagraria.edu.ec/publicaciones/revistas_cientificas/16/058-2017.pdf

Gutiérrez, R. I. A., Arias, T. V. C., Sorzano, A. H., & Sousa, R. G. (2016).
Sistema indígena diversificado de cultivos y desarrollo local en la
Amazonía Ecuatoriana. *Cultivos Tropicales*, 37(2), 7-14.

6. Talento humano

Tabla 1

Detalle de costos para personas dedicadas al proyecto de intervención

Recurso	Dedicación	Valor Total
Tutor	1 hora/semana/6 meses	\$ 300,00
Estudiante 1	24 horas/semana /6 meses	\$ 1.440,00
Estudiante 2	24 horas/semana /6 meses	\$ 1.440,00
Total		\$ 3.180,00

Fuente: Elaboración propia

7. Recursos materiales

Tabla 2

Costo de recursos materiales necesarios para el proyecto de intervención

Cantidad	Rubro	Valor \$
Artículos de escritorio		\$ 11,50
20 unidades	Impresiones	\$ 10,00
5 unidades	Carpetas	\$ 1,50
Utensilios de cocina		\$ 152,00

2 unidades	Olla grande	\$	40,00
2 unidades	Olla pequeña	\$	30,00
2 unidades	Plato negro grande	\$	7,00
6 unidades	Bowl de acero	\$	75,00
Herramientas de cocina		\$	48,00
2 unidad	Papel film	\$	4,00
5 unidades	Batidores de mano	\$	20,00
3 unidades	Espátulas	\$	24,00
Equipos de cocina		\$	400,00
1 unidad	Cocina	\$	400,00
Ingredientes		\$	500,00
TOTAL		\$	1111.50

8. Presupuesto

Tabla 3

Presupuesto aproximado para la realización del proyecto de intervención

Concepto	Aporte del estudiante	Otros aportes	Valor total
Talento Humano			\$ 3.180,00
Director		\$ 300,00	
Estudiantes 1 y 2	\$ 2.880,00		
Gastos de movilización			\$ 200,00
Transporte (bus interprov., y urbano)	\$ 200,00		
Gastos de investigación			
Material de escritorio	\$11,50		\$ 541,50
Internet	\$ 30,00		
Ingredientes	\$ 500,00		
Equipos, laboratorios y maquinaria			\$ 600,00

Utensilios de cocina			
Herramientas de cocina	\$ 152,00		
Equipos de cocina	\$ 48,00		
	\$ 400,00		
Otros			\$ 100,00
TOTAL	4221\$	\$ 300,00	\$4.621 ,50

9. Cronograma de actividades

Tabla 3

Cronograma de actividades para la ejecución mensual del proyecto de intervención

ACTIVIDAD	MES					
	1	2	3	4	5	6
1. Recolección y organización de la información	X	X				
2. Análisis de la información	X	X	X			
3. Prácticas de laboratorio con los diferentes procesos para el desarrollo de los platos a elaborar	X	X	X			
4. Validación de los platos elaborados con productos amazónicos		X	X			
5. Integración de la información de acuerdo a los objetivos.			X	X		
6. Redacción del trabajo.	X	X	X	X	X	X
7. Revisión mensual.	X	X	X	X	X	
8. Revisión final.						X

10. Esquema

- Índice
- Abstract / Resumen
- Agradecimiento
- Dedicatoria

- Introducción

CAPÍTULO I: CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS PRODUCTOS

- 1.1. Origen de la gastronomía amazónica
- 1.2. Características organolépticas, beneficios nutricionales y preparaciones tradicionales de caimito (*Pouteria caimito*), cachama (*Colossoma macropomum*) y yuca amarilla (*Manihot esculenta*) en la amazonía ecuatoriana.
- 1.3. Condiciones de conservación de los productos de estudio.

CAPÍTULO II: MÉTODOS Y TÉCNICAS DE COCCIÓN PATRIMONIALES

- 2.1. Conceptos básicos de la cocina patrimonial del Ecuador.
- 2.2. Cocción en hojas.
- 2.3. Cocción en piedras calientes.
- 2.4. Rescoldo.

CAPÍTULO III: PROPUESTA GASTRONÓMICA: FICHAS TÉCNICAS

- 3.1. Cachama cocida en piedra caliente con salsa de caimito.
- 3.2. Cachama cocida en piedra caliente con puré de yuca amarilla en salsa de frutos rojos.
- 3.3. Ensalada de caimito con cachama y fruta tropical.
- 3.4. Muchin de yuca amarilla cocida en piedras calientes.
- 3.5. Cachama dulce cocida con panela y especias en rescoldo servido en una cama de caimito.
- 3.6. Timbal de yuca amarilla, caimito y cachama cocida en hojas con crocante de piel de cachama.
- 3.7. Causa de yuca amarilla y cachama cocida en hojas con una salsa de chontacuro en rescoldo y crocante de piel de chontacuro.
- 3.8. Lomo de cachama cocido con yuca amarilla en piedra caliente con una guarnición de arroz y verde.
- 3.9. Ensalada fresca de cachama cocida en hojas y vegetales acompañados de vinagreta de maracuyá.

- 3.10. Rollo de yuca cocida con relleno de caimito cocido en rescoldo y lomo de cachama cocido en hojas.
- 3.11. Caimito sellado en azúcar morena sobre piedras calientes y crumble de yuca cocido en hojas y tostado en piedras calientes acompañado de una salsa agrídulce de maracuyá.
- 3.12. Cachama cocida en hojas y sellada en piedra caliente acompañada de un puré de yuca cocido en hojas.
- 3.13. Tortilla de yuca cocida en piedras calientes con relleno de caimito cocido en hojas.
- 3.14. Guiso de cachama elaborado en hojas.
- 3.15. Cachama de salsa de caimito cocido en hojas con una guarnición de yuca amarilla en rescoldo.
- 3.16. Cachama envuelta en hojas al horno con una salsa picante de caimito
- 3.17. Cazuela de caimito con yuca amarilla envuelto en hojas cocida en rescoldo.
- 3.18. Cachama con especias envuelto en hojas acompañado de yuca cocida en rescoldo.
- 3.19. Ensalada caliente de cachama cocida en piedra caliente con caimito sellado en rescoldo.
- 3.20. Lomo de cachama cocido en rescoldo acompañado de una reducción caimito espesada con almidón de yuca amarilla.

11. Anexos

Anexo 2: Preguntas para las Entrevistas

PUBLICO DE 40 AÑOS EN ADELANTE (puntos de recolección de información en la ciudad del Tena, provincia del Napo: mercado local, patio de comida tradicional, comunidades indígenas). 15 personas

1. ¿Cuáles son los productos nativos más comercializados en la zona?
2. ¿Qué uso se les daban a los productos?
3. En cuestión de alimentación, ¿De qué manera consume dichos productos?
4. ¿Qué elementos (técnicas/métodos) usaban para la cocción y manipulación de sus alimentos?
5. En la zona, ¿Qué uso les dan a los productos de estudio?

Anexo 3: Respuestas de los Entrevistados

Respuestas del Entrevistado 1

Nombre: Fanny Vargas

Edad: 75 años

R1: Aquí nosotros, tiempos antiguos al menos preparar la comida así del monte, coger la guatusa, chamuscábamos en candela no pelábamos en agua, chamuscábamos en candela y sabíamos cocinar en olla de barro y ahí sabíamos hacer sopa con plátano rallado, hacer mazamorra y ahí no estaban con aliños ni cebollas, solo con sal, algunos así al natural sin sal, esa era la comida de nosotros antigua y nuestros abuelitos.

R2: La yuca sembrábamos, no como ahora, sabíamos mantener quebrando el palo de yuca y dejábamos dos días y hay una hierba como una flor, con eso sabíamos sembrar para que cargue bien, con eso cargaba lindo, ya cuando maduraba sabíamos hacer chicha y poníamos camote al natural.

R3: Ahorita sí, están poniendo cebolla, sal, aliños, todos están mezclando ahorita antes no.

R4: Hacemos caldito con yuca, plátano eso al natural sin químico sabíamos hacer.

R5: Sin respuesta.

Respuestas del Entrevistado 2

Nombre: Paola Pérez

Edad: 32 años

R1: La yuca, el verde, limón, palmito, guayusa, naranjillo, chontacuro, lima, naranja.

R2: Con la yuca se puede hacer la chicha, tortillas, cuantas cosas.

R3: Ahora por el paro, a cada rato estamos comiendo la yuca y el verde, eso estamos comiendo ahora

R4: Yo la yuca la cocino, la hago frita, le hago tortillas, Muchines, la chicha se prepara, se cocina que machaca y se compra camote, se ralla y se pone que fermente.

R5: La cachama se prepara con palmito, con yuca, se riega wuartuyuyu, es un plato típico es el maito.

Respuestas del Entrevistado 3

Nombre: Rocío Silva

Edad: 57 años

R1: La yuca, el plátano, la naranjilla, el limón.

R2: En chicha la yuca

R3: Para hacer de todo, se cocina, se hace sopa, se hace coladas, sancochos, de todo

R4: Antiguamente la chicha la masticaban, ahora como ya hay todo la licuadora y el molino

R5: Para comer, la yuca amarilla se le hace lo que uno quiera, la cachama en maito

Respuestas del Entrevistado 4

Nombre: Carmela Cerda

Edad: 53 años

R1: Yuca, plátano, guayusa, papaya, limón, naranja.

R2: La yuca en chicha, los plátanos sabían hacer secaban para hacer en colada

R3: En la actualidad igual para comer también hacen chicha, limón y naranja para hacer jugo, hoja para hacer té la guayusa.

R4: La chicha hoy en día ya no se mastica, el resto sigue igual, ahorita la cocinan la preparan la dejan en una canasta dejan tres, y hacen chicha

R5: Eso se pone haciendo maito, en caldito, eso es lo que hacen en la actualidad

Respuestas del Entrevistado 5

Nombre: Ana Edelgina Grefa Ginda

Edad: 73 años

R1: Aquí en Tena, compran la chicha como antiguamente los mayores hacían la chicha de yuca, eso sostiene más que tomar café, guayusa nos enseñaban, eso da fuerza y ánimo para el trabajo.

R2: El producto era natural, no eran químicos ni fumigados nada, entonces tomaban de eso guayusa chicha, chicha de yuca, plátano, chicha de chonta guarapo, todo eso tomaban antiguo con eso acostumbraban no era puro químico natural por eso los mayores Vivian bien sin enfermar.

R3: Aquí yo tenía una suegra mayor, ella ocupaba garabato yuyu, palmito, le hacía pedazos, hacían maito en hoja de bijao asaba en la candela y ahí llevaba una cebolla y picaba, ella vivía al natural comiendo eso ya de la edad se murió a los 83 años.

R4: Antes así con culantro silvestre nomas ocupábamos, ahorita en este tiempo son enseñados a poner cebolla y tomate todas esas cosas ponen en la comida y a veces los guambras pequeños no quieren comer bien porque está la cebolla

R5: La cachama mi nuera prepara en la hoja nomas, hace asado a veces en la candela o en el horno, ahí sale más rico, hecho caldo casi no tiene sabor. La yuca cocinada a veces con sal otras al natural

Respuestas del Entrevistado 6

Nombre: María Rosalina Grefa Ginda

Edad: 74 años

R1: Aquí es como dijo mi hermana, chicha de yuca, chicha de chonta, guarapo, nada más

R2: Todo al natural, nada de químicos, la chicha era masticado o así nomás con panela

R3: La chicha ahora solo machan y ponen azúcar, pero se daña, no vale siempre hay que masticar, masticado es que traen acá, sino se daña se hace feo.

R4: La chonta es natural sin químico, se lava se cocina. La yuca se cocina se lava bien se mastica, pero bien lavado los dientes.

R5: El caimito solo lavar, cortar y chupar pues nada más, la cachama con sal y en la hoja al natural con palmito sale riquísimo.

Respuestas del Entrevistado 7

Nombre: Marisol Jumbo

Edad: 51 años

R1: Aquí es más el plátano, la yuca, la naranjilla, pero la naranjilla es cara por el químico antes al natural que usábamos no había porque, pero ahora por sin el químico sale con gusano.

R2: El uso antiguamente como no había licuadora cocinábamos para que quede suavcita y eso consumíamos para jugo para tomar, en la coladita, siempre hacíamos colada de maíz entonces de ponía ahí la naranjilla, antes era al natural, pero ahora por el químico sé que mucha persona tiene cáncer.

R3: Ahora se consume más, pero se todo para haya sabor también porque antes era natural y era rico el sabor que teníamos ahorita es puro químico, se cocinaba con leña, ahora con gas, cambio la vida de nosotros.

R4: Sin respuesta.

R5: Hay tres clases de caimito, el que se come al natural, el otro que es como fruta, y el otro que hay que cocinar. La yuca en chicha, majada, para sancocho, la cachama es cocinada, como maito.

Respuestas del Entrevistado 8

Nombre: María

Edad: 58 años

R1: Los que yo conozco son la yuca, el plátano, la guayusa, claro que hay otras cosas más, pero lo que más conozco son esos.

R2: Por ejemplo, la guayusa la cocinaban y tomaban eso a las 5 o 6 de la mañana tomaban la guayusa, eso sirve para el dolor del cuerpo, de los huesos, para muchas enfermedades que mi mamá me conversaba; la yuca le hacían la chicha, igual el plátano le hacían chucula cuando está maduro.

R3: En la actualidad, la guayusa le hago un refresco le pongo unas gotitas de limón y tomamos como refresco; el ver le hago molido, patacones, las bolas de

verde; la yuca igual, le hago cocinado, frito, tortillitas de yuca, eso es lo que yo sé hacer.

R4: Antes solo era con salcita nomás, ahorita le ponen mantequilla para hacer el molido de verde, la bola de verde le ponen maní, antes no era así

R5: La cachama yo no le pongo aliño, solo con sal porque así me enseñaron, antes si le ponía aliño, pero como que perdía el sabor entonces más natural solo le envuelvo en la hojita, o también le puedo hacer al jugo con refrito de cebolla y todos los aliñitos que sale también bueno; la yuca le cocino con sal luego les hago fritas, tortillas, puré de yuca también se hacer como el de la papa le se poner quesito y sale rico; el caimito o avio si le consumo como fruta nomás no se más, solo como fruta el chupan eso.

Respuestas del Entrevistado 9

Nombre: Vanessa Licuy

Edad: 25 años

R1: La yuca, el verde, las naranjas, el aguacate de la zona y la naranjilla.

R2: La yuca cocinada, la naranja en jugo y el aguacate en comida, con la yuca las comidas típicas, en los secos, sancochos.

R3: La yuca hacemos chicha de yuca, empanadas, tortillas.

R4: Si hay diferencia, ahorita en estos tiempos las yucas hacen almidones, hay empresas que industrializaron el chifle, hay chips de yuca.

R5: Si los consumimos, la cachama hacemos maitos, caldos; la yuca se hace para acompañado de las comidas típicas, se hace chicha; el caimito es rico, solo lo consumo como fruta.

Respuestas del Entrevistado 10

Nombre: Gladys Camacho

Edad: 77 años

R1: Son la yuca y el plátano

R2: La yuca la cocinan entera, chicha, tamales, empanadas todo de la yuca, del verde lo mismo, rallado de ver con palmito, con carne del monte.

R3: Sin respuesta.

R4: Lo mismo se hace, yo que he comenzado a trabajar en el mercado hace 20 años lo mismo es.

R5: El caimito se come solo así en fruta; la yuca le hace muchines, chicha, entera; la cachama es similar a la tilapia tiene el mismo sabor se la hace con yuca, con verde, las nativas le hacen una mazamorra todo con verde rallado

Respuestas del Entrevistado 11

Nombre: Sara Estrella

Edad: 49 años

R1: La yuca, el plátano verde, tilapia.

R2: La yuca se le saca de la mata, se le lava, se le cocina y se come con la tilapia, chicha, en secos y sopas

R3: No hay cambios, es igual la preparación

R4: En la casa preparamos para el almuerzo cocinamos la yuca y le acompañamos con el almuerzo

R5: La cachama le hacemos en caldo, en maito acompañado con yuca; el caimito se consume solo en fruta

Respuestas del Entrevistado 12

Nombre: Salvador Vargas

Edad: 52 años

R1: Nos dedicamos con venta de productos de la amazonía, yuca, plátano, guineo, ceda, limón, frejol, maní, maíz.

R2: Estos productos se consumían, la yuca en chicha, harina, el verde igual, además, utilizaban para fiestas de las comunidades, pedidas de patachina, bodas y hacían como licor mismo salían y preparaban, y en esa sabían sacar almidones para curar quemaduras en bebés.

R3: Nosotros consumimos la yuca cocinada, frita, asada, en chicha, guarapo combinando con carne, pescados, chontacuros, palmito, vendemos también en la ciudad

R4: Sí, antiguamente como no conocían como debían preparar con los productos de la ciudad, ahorita está cambiado según dicen “comida típica” pero están metiendo cebolla, tomate y otras cosas más, pero antiguamente solo era yuca, plátano y pescado ahumado o a su vez asado en maito y gusano también lo mismo, ahorita están metiendo productos de la sierra y eso no es comida típica.

R5: Cachama eso si actualmente, preparamos para la comida ahumado, hecho maito, cocinado en maito; el caimito cocinado, frito o el maito.

Respuestas del Entrevistado 13

Nombre: Dario Condor

Edad: 35 años

R1: En primer lugar, está el plátano, la yuca, cuando es temporada de chonta, las uvillas, los pasos.

R2: Aquí lo típico y se ha mantenido es el maito, asados, la yuca cocinado en hoja, la secaban y guardaban para llevar en sus viajes.

R3: En la actualidad, la yuca y plátano por la temporada del paro existe escasez de papa y se la reemplazando con eso.

R4: Todos nos vamos uniendo en el tema de aliños, también han aumentado en las cocinas ponen aliños, pero actualmente estamos rescatando esos productos, ahorita el maito se lo está comiendo solo con salcita, el plátano y yuca poco lo cocinan con sal y otros no.

R5: Yo como productor piscícola, tanto la cachama, la tilapia y la jandia que son peces de aquí de la amazonía, la cachama lo comemos en ceviche peruano, frito, maito, sudado, de todo un poco; la yuca cocinada es un centro que acompaña en todos sus preparativos; el caimito si lo he comido es una fruta muy rica que solo hay en temporadas.

Respuestas del Entrevistado 14

Nombre: Aracely Silva

Edad: 36 años

R1: Aquí lo que más se comercializa es la papaya, el garabato yuyo, la lima, el verde, la yuca, el paso, en realidad hay muchas más cosas está de conocer más

R2: Antes solo se consumían el pescado solo con salcita, como es los maito solo con sal, igual con la yuca, se acompaña con el garabato yuyo, el curtido nada más, esa es la comida de aquí de la amazonía, igual está el chontacuro que se acompaña con yuca.

R3: Sí, yo creo que sí, antes la comida la comían casi cruda, pero con el tiempo van viendo la manera de mejorar los alimentos y conociendo más frutos y alimentos en el campo y van sacando a la venta y haciendo conocer a la gente

R4: Los productos de aquí de la amazonía depende de cómo cada quien lo quiere comer, por ejemplo, con una carnicita, pollo o con pescado, o solo, así como la gente indígena solo con sal y un pescadito simple.

R5: Hay dos maneras de consumir el caimito, el cocinado o crudo, cocinado se pierde los nutrientes; la cachama frita, asada o maito; la yuca cocinada, frita, muchin o tortilla.

Respuestas del Entrevistado 15

Nombre: Patricia Grefa – Presidente de la Asociación CHOTA KURU WASI (Patio de comida tradicional de Archidona).

Edad: 32 años

R1: En lo que se refiere a los productos nativos más usados en la zona, lo que se ofrece de la chacra a la mesa son primordiales, el plátano, la yuca, se utilizan garabatos, palmitos de la chonta, chontacuro, limón y fuera de eso productos que nosotros ofrecemos en el patio de comidas como son la tilapia y el pollo criollo.

R2: Antiguamente esos productos se los utilizaban para la alimentación, de eso vivían nuestros ancestros, no necesitaban productos que vengan elaborados, lo cultivaban y consumían.

R3: Hoy en la actualidad se preparan en variedad de cocciones puede ser en el caso de la yuca y el plátano cocinar y comer, o también puede ser muchin de yuca, pan de yuca, empanadas de yuca y acompañar en los diferentes platos que hay, también en el caso del verde lo mismo se lo utiliza para empanadas, para hacer caldos.

R4: En lo que se refiere a la cocina tradicional se utilizaba la leña y con eso lo prendían y cocinaban, para cocinar los productos nativos de la zona para la comida tradicional todo ha sido algo sano y natural no se ha utilizado condimentos ni nada, simplemente con los materiales de medio como son las hojas lo único que se ha utilizado es la sal, entonces todo lo que nosotros realizamos es materia prima que es de la selva más que todo que ofrecen cada comunidad.

R5: Más que todo se da para la alimentación, no se realiza productos elaborados como es una fábrica donde se puede elaborar, la yuca se hace chips. Los

UCUENCA

productos mejor se envían a otras provincias para su preparación y abastecimiento.

Anexo 4: Evidencia fotográfica del público entrevistado



UCUENCA



Anexo 5: Formato de calificación de degustación para el tribunal



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

Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la degustación sobre la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce.

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
SABOR					
OLOR					
TEXTURA					
COLOR					

OBSERVACIONES

.....

.....

.....

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
RESCOLDO					
PIEDRA CALIENTE					
COCCIÓN EN HOJAS					

OBSERVACIONES

.....

.....

.....

Realizado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi

Anexo 6: Calificación de degustación por parte del tribunal

Calificación por parte del Mg. Ing. Carpio Santiago



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

Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la degustación sobre la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce.

QUIMBOLOTO DE CAIMITO

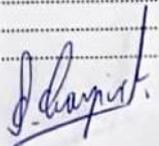
	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
SABOR			✓		
OLOR				✓	
TEXTURA					✓
COLOR				✓	

OBSERVACIONES *De sugiere resaltar el sabor del caimito con una salsa de caimito.*

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
RESCOLDO			✓		
PIEDRA CALIENTE					
COCCIÓN EN HOJAS			✓		

OBSERVACIONES



Realizado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi



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

Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la degustación sobre la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce.

TIMBAL AMOZÓNICO

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
SABOR					✓
OLOR					✓
TEXTURA					✓
COLOR					✓

OBSERVACIONES *Buscar nombres propios de los platos.*

.....

.....

.....

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
RESCOLDO					✓
PIEDRA CALIENTE					✓
COCCIÓN EN HOJAS					✓

OBSERVACIONES

.....

.....

.....

Realizado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi



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

Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la degustación sobre la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce.

PASTRE DE CAIMITO

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
SABOR				✓	
OLOR					✓
TEXTURA					✓
COLOR					✓

OBSERVACIONES *Resaltan el sabor del caimito.*

.....

.....

.....

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
RESCOLDO				✓	
PIEDRA CALIENTE					
COCCIÓN EN HOJAS					

OBSERVACIONES

.....

.....

.....

P. Bermeo

Realizado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la degustación sobre la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce.

BOLLO DE YUCA

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
SABOR					✓
OLOR					✓
TEXTURA					✓
COLOR					✓

OBSERVACIONES

Se quiere buscar una alternativa al platillo con un producto propio del presente, por ej. palmito.

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

TIMBAL AMOZÓNICO

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
BESCOLDO <i>SABOR</i>					✓
PIEDRA CALIENTE <i>OLOR</i>					✓
COCCIÓN EN HOJAS <i>TEXTURA</i>					✓

OBSERVACIONES

P. Zumbado

Realizado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi



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

Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la degustación sobre la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce.

MARGARITA

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
SABOR					✓
OLOR					✓
TEXTURA					✓
COLOR					✓

OBSERVACIONES

.....

.....

.....

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
RESCOLDO					✓
PIEDRA CALIENTE					
COCCIÓN EN HOJAS					

P. Chayud

OBSERVACIONES

.....

.....

.....

Realizado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi

Calificación por parte del Mg. Guamán Jessica



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la degustación sobre aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

Pouterie

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
SABOR				✓	
OLOR				✓	
TEXTURA				✓	
COLOR				✓	

OBSERVACIONES

Sugiero aprovechar mejor sabor caimito para refritos

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
RESCOLDO					X
PIEDRA CALIENTE					
COCCIÓN EN HOJAS					

OBSERVACIONES

Realizado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la degustación sobre la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce.

Quimbolito Caimito

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
SABOR					✓
OLOR					✓
TEXTURA					✓
COLOR					✓

OBSERVACIONES

Sugiero salsa de caimito para reforzar sabor.

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
RESCOLDO					✓
PIEDRA CALIENTE					
COCCIÓN EN HOJAS					✓

OBSERVACIONES

Realizado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi



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

Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la degustación sobre la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce.

Plato 2. Causa amazónica.

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
SABOR					/
OLOR					/
TEXTURA					/
COLOR					/

OBSERVACIONES

.....

.....

.....

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
RESCOLDO					/
PIEDRA CALIENTE					/
COCCIÓN EN HOJAS					/

OBSERVACIONES

Excelente. Poner mombes

.....

.....

.....

Realizado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la degustación sobre la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce.

Margarita

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
SABOR					✓
OLOR					✓
TEXTURA					✓
COLOR					✓

OBSERVACIONES

Muy bueno

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
RESCOLDO					✓
PIEDRA CALIENTE					
COCCIÓN EN HOJAS					

OBSERVACIONES

Realizado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi



UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

Aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce

Plato #1

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la degustación sobre la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce.

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
SABOR					✓
OLOR					✓
TEXTURA					✓
COLOR					✓

OBSERVACIONES

Muy bueno,

En una escala del 1 al 5 siendo 5 excelente y 1 muy malo definir los siguientes puntos acerca de la aplicación de técnicas de cocción patrimoniales a productos nativos del cantón tena, Provincia de Napo: Caimito (Pouteria Caimito) Cachama (Colossoma Macropomum) y yuca amarilla (manihot esculenta) para el desarrollo de recetas de sal y dulce.

	MUY MALO	MALO	REGULAR	BUENO	EXCELENTE
RESCOLDO					✓
PIEDRA CALIENTE					✓
COCCIÓN EN HOJAS					✓

OBSERVACIONES

OK

Realizado por: Omar Bonilla y Pablo Zhumi

Anexo 7: Evidencia fotográfica de la degustación con el tribunal



