



UNIVERSIDAD DE CUENCA

---

# **UNIVERSIDAD DE CUENCA**

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

**“APLICACIÓN DE LAS ESPECIAS: ANÍS, MOSTAZA, VAINILLA, CARDAMOMO,  
CANELA Y JENGIBRE EN 12 RECETAS CON PRODUCTOS AUTÓCTONOS DEL  
ECUADOR”**

**Autor:**

**Alvear Chica Dennis Cristopher**

**Directora:**

**Lic. Marlene Del Cisne Jaramillo Granda**

**Monografía previa a la obtención del título de “Licenciado en  
Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas**

**Cuenca, 9 de mayo de 2014**



## RESUMEN

El presente proyecto tiene como finalidad investigar sobre las características organolépticas de las especias: Anís, Mostaza, Vainilla, Cardamomo, Canela y Jengibre, para aplicación en productos autóctonos del Ecuador ofreciendo un servicio de calidad de quienes degustan de la comida ecuatoriana. Ofrecer una propuesta de nuevas elaboraciones teniendo como ingredientes principales a las especias mencionadas.

Las especias vienen siendo parte muy importante desde hace décadas, debido a su agradable aroma los mismos que son el gusto de cientos de paladares. La especia es el nombre dado a ciertos aromatizantes de origen vegetal, que se usan para preservar o sazonar los alimentos. Técnicamente se considera una especia a las partes duras, como las semillas o cortezas, de ciertas plantas aromáticas, aunque por similitud, muchas veces también se engloba a las fragantes hojas de algunas plantas herbáceas, cuyo nombre real es hierbas. Eran nativas de las regiones tropicales de Asia, y de las islas Molucas en Indonesia, también conocidas como islas de las Especias. Las especias usadas en la actualidad son prácticamente las mismas que se usaban en la Antigüedad.

Debido a sus propiedades aromatizantes es posible que alimentos insípidos o desagradables, aunque muchas veces nutritivos, pasen a ser gustosos y sabrosos sin perder sus propiedades nutritivas, tal como se comprueba en este trabajo de investigación.

**PALABRAS CLAVE: ESPECIA, ALIMENTOS, AROMATICAS, PROPIEDADES**



## ABSTRACT

This project is aimed at investigating the organoleptic characteristics of the spices: anise, mustard, vanilla, cardamom, cinnamon and ginger, for implementation in native products of Ecuador providing a quality service of those who tasted of the Ecuadorian food.

Provide a proposal for new elaborations taking as its main ingredients to the spices mentioned. Spices are still very important part for decades, due to its pleasant aroma are the same that the taste of hundreds of palates. The Spice is the name given to certain flavors of vegetable origin, that are used to preserve or seasoning the food. Technically it is considered a spice to the hard parts, such as the seeds or bark, of certain aromatic plants, although by similarity, many times also encompasses to the fragrant leaves of some herbaceous plants, whose real name is herbs.

Were native to the tropical regions of Asia, and the Moluccas islands in Indonesia, also known as spice islands. The spices used in the present are almost the same as those used in ancient times. Due to its flavoring properties it is possible that bland food or unpleasant, although many times nutritious, become tasty and flavorful without losing its nutritional properties, as evidenced in this work of research

KEY WORDS: SPICE, FOOD, AROMATIC, PROPERTIES.



## ÍNDICE

<b>CONTENIDO</b>	<b>PÁG.</b>
RESUMEN	
ABSTRACT	
CERTIFICACIÓN	
AUTORÍA	
AGRADECIMIENTO	
DEDICATORIA	
INTRODUCCIÓN	1
1. LAS ESPECIAS	2
1.1. ANTECEDENTES	2
1.1.1 HISTORIA DE LAS ESPECIAS	4
1.1.2 CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS	7
1. JENGIBRE	7
2. CARDAMOMO	9
3. MOSTAZA	10
4. CANELA	12
5. VAINILLA	14
6. ANÍS	16
2. CAPITULO. LAS ESPECIAS Y SUS USO	18
2.1 JENGIBRE Y SU USO	18
2.2 CARDAMOMO Y SU USO	22
2.3 MOSTAZA Y SU USO	26
2.4 CANELA Y SU USO	29
2.5 VAINILLA Y SU USO	32
2.6 ANÍS Y SU USO	35



3 CAPITULO. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LAS ESPECIES	38
3.1 APLICACIÓN DE LAS ESPECIAS EN 3 ENTRADAS CON PRODUCTOS AUTÓCTONOS DEL ECUADOR	38
3.2 APLICACIÓN DE LAS ESPECIAS EN 3 PLATOS FUERTES CON PRODUCTOS AUTÓCTONOS DEL ECUADOR	44
3.3 APLICACIÓN DE LAS ESPECIAS EN 3 POSTRES CON PRODUCTOS AUTÓCTONOS DEL ECUADOR.	63
3.4 APLICACIÓN DE LAS ESPECIAS EN 3 BEBIDAS CON PRODUCTOS AUTÓCTONOS DEL ECUADOR.	70
CONCLUSIONES	78
RECOMENDACIONES	79
BIBLIOGRAFIA	80
ANEXOS	82



UNIVERSIDAD DE CUENCA

---

Yo, Dennis Cristopher Alvear Chica autor de la monografía “APLICACIÓN DE LAS ESPECIAS: ANÍS, MOSTAZA, VAINILLA, CARDAMOMO, CANELA Y JENGIBRE EN 12 RECETAS CON PRODUCTOS AUTÓCTONOS DEL ECUADOR”, certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 9 de mayo de 2014

A handwritten signature in blue ink, appearing to read "D. Alvear Chica", written over a horizontal line.

Dennis Cristopher Alvear Chica

C.I 0302010921



Yo, Alvear Chica Dennis Cristopher, autor de la monografía “(Aplicación De Las Especies: Anís, Mostaza, Vainilla, Cardamomo, Canela Y Jengibre En 12 Recetas Con Productos Autóctonos Del Ecuador)”, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca, en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi título de (título que obtiene). El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo, no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autor

Cuenca, 9 de mayo de 2014

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Alvear', written over a horizontal line.

Dennis Cristopher Alvear Chica

C.I 0302010921



## AGRADECIMIENTO

En primer lugar quiero agradecer a Dios, por haberme permitido llegar hasta este punto y haberme dado salud para lograr mis objetivos, además de su infinita bondad y amor. A MIS QUERIDOS PADRES por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor. Por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me ha infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante.

A mi hermana Johana por ser el ejemplo de una hermana mayor y de la cual aprendí aciertos y valores que en momentos difíciles han sabido como levantarme el ánimo, aunque ya no esté en cuerpo presente sé que está conmigo en todo momento puesto que sus infinitos recuerdos me han enseñado a ser capaz de lograr todo lo que me he propuesto a mi hermano que ha sabido darme motivaciones constantes para seguir adelante y darme siempre el hombro para apoyarme en él.

*¡Gracias a ustedes! Infinitamente*



## DEDICATORIA

Dedico esta tesis a mis padres ya que con el apoyo que me han brindado han sabido sacarme adelante y con sudor y lágrimas han sabido perdonar mis errores y apreciar mis triunfos a mi hermano que es un pilar fundamental en mi vida y sobre todo, a alguien muy especial que ya no está a mi lado que antes de su partida me indico a luchar y a no dejarme vencer jamás a mi querida hermanita Johana esta tesis es para ti, porque tú me enseñaste a ver las cosas de otra manera y que todo en esta vida es posible.

Cada decepción, triunfo, duda, sueño y amor por alguien, han producido su efecto. Lo que somos y lo que tenemos lo hemos ocasionado lentamente nosotros mismos. (Jim Rohn)



## INTRODUCCION

En este proyecto se pretende concientizar a los lectores del uso de las especies poco tradicionales dentro de la cocina ecuatoriana puesto que la especia es un término que en general suele aplicarse a las partes duras, como semillas y cortezas, de las plantas aromáticas, provenientes de las llamadas también islas de las especias.

Reciben el nombre de especias numerosas hierbas, que son en realidad las hojas fragantes de plantas herbáceas, muchas de ellas, de regiones templadas. Teniendo en cuenta lo mencionado decimos que especias son productos de origen vegetal, generalmente están pulverizadas, otras están en grano, las encontramos frescas y secas y así un sin número de posibilidades en los mercados aunque hay otras tan exóticas que son difíciles de conseguir.

En esta monografía se quiere además informar de las características, producción, entorno, usos y procedencias de cada una de ellas.

En el capítulo 1 hablaremos de la historia de las especias, sus indicios desde su descubrimiento hasta nuestros días, así como también la historia sus características organolépticas y la historia detallada de cada una de las especias como el anís, cardamomo, jengibre, mostaza, canela y vainilla.

En el capítulo 2, en cambio describiremos su producción el tipo de clima, suelos, y todo lo necesario para su crecimiento y desarrollo, además resaltaremos sus usos tanto medicinales como culinarios teniendo principal enfoque en el uso gastronómico.

En el capítulo 3, se aplican los conocimientos teóricos, en platos de cocina de autor y a los que previamente se agregan sus fichas técnicas respectivas con



datos con datos como, desarrollo y procesos técnicos para la elaboración de platillos con armonía y gran sabor.

## 1. LAS ESPECIAS

### 1.1. ANTECEDENTES

Las especias así como las plantas aromáticas han tenido una importante trascendencia desde tiempos inmemoriales con el fin de mejorar el sabor de las comidas además estas han tenidos diversos escalones importantes en la historia, tanto por sus propiedades curativas como culinarias. Poseen la cualidad de darle un toque especial y ofrecen un sabor único a una infinidad de platos. Uno de los primeros vestigios de lo que se cree que se utilizó las especias aromáticas fue en el transcurso de la edad de fuego, cuando el hombre recolectaba y utilizaba ramas de especies para la cocción de sus alimentos, la quema de estas producía un humo aromatizado ya que la combustión de los aceites de aquellas ramas permitían dicha fragancia y sin saberlo con certeza ahumaban sus alimentos, luego con la edad de hierro y de bronce, se inicia la utilización de cenizas en la cocción de alimentos, además se utilizan las hierbas aromáticas en el transcurso de esta época con fines medicinales ya que se aplicaban las cenizas también en heridas y golpes. Recién al promediar la edad media, los alquimistas y médicos de ese entonces descubren la manera de destilar las diversas plantas que servían para este fin. Las Hierbas Aromáticas, s/a, ed Lexus et al. 4-5

Los egipcios y los babilonios utilizaron las plantas aromáticas con demasía, entonces ya estamos observando la creación de los primeros huertos, en los que se cultivaban especias aromáticas para ser empleadas en cocina, ungüentos y aceites cosméticos, así mismo también lo hicieron Los Asirios y Hebreos.

Inicialmente, las hierbas aromáticas fueron utilizadas para aromatizar carnes asadas, como relleno de los animales colocados sobre el asador. El poeta griego Homero cita más de una vez esta costumbre, sobre todo en sus narraciones sobre banquetes de caza ya que el olor de la carne era un tanto



tosco, avinagrado, áspero y primitivo necesitaba el uso de hierbas aromáticas con la finalidad de atenuar e intensificar su sabor.

En el año 3.000 A.C. en China se puede tener una vaga idea de los primeros indicios del cultivo de las especias tanto alimentarias como medicinales en la cual no solo sirve para el consumo humano sino que es utilizada como moneda entre los pueblos vecinos en cambio los Romanos importaban de África, España y Oriente, pimienta, canela, jengibre y cardamomo, mirra, goma arábiga, adormidera, semillas de lino, semillas de ajonjolí, semillas de rábano, miel de abejas, colorantes y especias. Macrobio un filósofo romano a raíz del siglo IV fue el primero en llamar especias a las hierbas aromáticas. Las Hierbas Aromáticas, s/a, ed Lexus, et al, 8-16

En el siglo XVIII el uso y necesidad de las hierbas aromáticas no vario es decir siguió en auge por el hecho de la dificultad y problemas que acarreaaba conservar los alimentos. Por motivos económicos la gente pobre no podían subsistir todo el tiempo con buenos festines con carnes y todo tipo de productos como los señores feudales, en cambio la prole tomaba cartas en el asunto ingeniándose las para utilizar y aromatizar de la mejor manera sus pocos productos haciendo de estos, delicias incomparables naciendo así la cocina popular, abarcando muchos usos dentro de las artes culinarias y medicinales. Además permiten sazonar platillos y productos de una manera rápida y delicada además conserva el sabor de las comidas teniendo así que utilizar cada vez menos grasa cuidando así nuestro organismo y de los que nos rodean es necesario tener en cuenta la importancia de estas especias ya que permiten una vida más llevadera evitando así enfermedades relacionadas con una inadecuada alimentación. Para tener muy en cuenta las especias pueden modificarse a gusto y presentación de cada comida o platillo, teniendo en consideración un menú muy saludable apetecible y con sabores diferentes, entonces llegamos a decir que en el mercado contemporáneo, podemos encontrar infinidad de especias con exorbitantes posibilidades culinarias por sus inagotables combinaciones. Pozuelo y Pérez, 63.



Las especias han sido fundamentales testigos de la historia ya que han acompañado al hombre desde sus apogeos teniendo en consideración las especies van de la mano con la humanidad puesto que, sus usos son ilimitados y que el hombre por su carácter curioso sigue descubriendo nuevos usos y caminos para llegar a una perfecta armonía entre las especias y la comida.

### **1.1.1. HISTORIA DE LAS ESPECIAS**

La historia tiene varios puntos de vista puesto que los historiadores han ido detallándola según pasajes o pruebas encontradas pero no cabe duda que el mayor misterio de la historia gastronómica es la llamada Ruta de las Especias, este término es utilizado por primera vez en la Biblia al referirse al intenso tráfico comercial que se desarrolló en sucesivas etapas a través del tiempo entre las civilizaciones del Mediterráneo y los exóticos países del Oriente, especialmente los del Océano Indico. Los hombres, por naturaleza, siempre han tratado de surgir ante las adversidades mediante un sostenido esfuerzo creativo, podemos tener una especial mención a lo que se refiere en la calidad de sus alimentos, la humanidad utiliza los conocimientos y medios tecnológicos que disponían en cada época y aplican un arte muy prolijo además de mucha dedicación, mejorando en forma parsimoniosa el sabor, la presentación y la preservación de los diversos alimentos que consumían. Torres, 11

Decir que sus esfuerzos latentes y colosales por conseguir productos con excelente sabor, gran olor y una gama muy colorida en su presentación que les ayudaran en mejorar su mesa no está apartado de la verdad, se convirtió en un desafío por resolver los altos costos de las especias y lo lejos que se encontraban, muchos personajes aportaron su propia vida para ello. Tomando en cuenta desde un factor tecnológico hablamos que existen dos fuentes de desarrollo para el entendimiento cabal de este capítulo de la historia de la gastronomía, podemos entonces abordar por la búsqueda permanente y



sostenida de la calidad y la armonía de los alimentos cotidianos. Especies, hierbas, frutas y flores han sido los ingredientes de más fácil recolección y por ello los más comunes utilizados por la humanidad a través del tiempo con el objeto de mejorar el sabor y aportar color a las comidas. Torres, 12-13

La segunda fuente de desarrollo, es la obligatoriedad de aprovisionar los alimentos, en los inicios el hombre tenía muchas contrariedades para lograr preservar sus alimentos, también se ha querido explicar las limitaciones que en aquellos tiempos sufría Europa, que todavía no conocía ciertos productos como el té el café, el chocolate, además cabe recalcar que apenas disponía de azúcar. Si a esto le añadimos que carecía de cualquier medio para conservar frescos los alimentos en principal instancia los productos cárnicos, ya que estos se consumían en ocasiones en un estado poco saludable y no muy agradable para el paladar. Descubrir que mediante la salazón se podía preservar por un tiempo algunos productos sin que se malograra fue un logro trascendental, por ende dio a la sal una importancia que le permitió alcanzar un nivel de recompensa y moneda. Entonces decimos que etimológicamente especia proviene del latín *speciēs*, que significa básico o esencial. Su importancia radicaba en la capacidad de estos productos para cambiar el sabor de los alimentos y para conservarlos también llamada condimento del latín *condimentum*, de *condire*.

A la mayor parte de las especias se las puede considerar nativas de las regiones tropicales de Asia, y de las islas Molucas en Indonesia, también conocidas como islas de las Especies, aunque algunas se encontraban en el Mediterráneo como en el caso del anís y la mostaza. Las especias que se usan hoy en día son generalmente en algunos casos las mismas que se usaban en la Antigüedad. Torres, 14

El comercio de especias en la edad media estaba monopolizada por los árabes que las adquirían en la India y las trasladaban hasta los puertos del Mediterráneo oriental donde se las revendían a los mercaderes italianos que a



su vez comenzaban su distribución por Europa, así su tráfico poseía una importancia de tal envergadura que los árabes pretendieron sacar de cualquier manera a sus contrincantes de las rutas comerciales. Las complejidades de la ruta desde Asia, ya que sea por tierra porque había que atravesar desiertos, montañas y altas mesetas llenas de peligros o por mar enfrentando enormes distancias, huracanes, piratas, etc. Los barcos poco ortodoxos elevaban el precio de las especias, ya que transitaban por algunos mercaderes y de negociante en negociante elevaban sus precios antes de llegar a los consumidores europeos. La seducción por el negocio de las especias será lo que ponga en movimiento los grandes descubrimientos de los siglos XV y XVI cuando los portugueses en 1415 conquistan Ceuta, y a partir de esta fecha, descubren, exploran, y conquistan la costa atlántica africana, tratando de encontrar una nueva ruta para la Especiería, tarea nada fácil, pero luego el navegante portugués Bartolomé Díaz, dobla a principios de 1488 el extremo sur de África, llegando al océano Índico a partir del Atlántico, uno de los eventos más importantes en la historia de la navegación a vela. Esta información serviría a Vasco de Gama a la propagación hacia la India, donde Portugal instala varias factorías, llegando así al punto neurálgico del comercio de las especias, y adueñándose de sus rutas marítimas por el Atlántico y el Índico., el Este viaje habrá servido para que su país se regocije con una enorme fuente de riqueza. A su vez España busco nuevas rutas, para evitar enfrentamientos con los portugueses. Pacheco y Vergara, 53

Más tarde Cristóbal Colón en 1492, trato de encontrar nuevos caminos hacia las Indias, las llamadas islas Molucas; pero, cinco semanas fueron las que tardó en alcanzar la isla de Guanahaní; con lo que se afianzó más en la idea de que había llegado a Cipango (Japón actualmente) y había descubierto la nueva ruta de la Especiería. Todo un cúmulo de afortunados errores y despropósitos que le llevarían a protagonizar la gesta más gloriosa de la Historia: descubrir, por equivocación, el Nuevo Mundo. Torres, 16

Sólo durante los siglos XIX y XX el progreso de los transportes sumado a que varios países europeos conseguirán que algunas de estas limitadas plantas se adapten en otros continentes donde las cultivarán indiscriminadamente, harían disminuir el precio de las especias teniendo una democratización de estas especies , hasta el punto de que algunas de ellas como el clavo, la canela o sobre todo, la pimienta, adquieren precios muy bajos que hacen difícil de creer que por causa de las especias se hubieran organizado arriesgadas expediciones. Maistre, 13-15

### 1.1.2. CARACTERISTICAS ORGANOLEPTICAS

#### 1. JENGIBRE



Fuente: <http://plantas.facilísimo.com/plantas-que-mejoran-la-digestion>

El jengibre ya que además de ser un condimento muy apreciado el jengibre ha sido utilizado con propósitos curativos desde hace miles de años. Su nombre viene del sánscrito sringavera, y quiere decir cuerno de animal luego paso al latín zingiber. Algunos aportes prematuros sobre el uso del Jengibre en China es el de una mezcla de sal con canela destinada a preservar venados en el siglo VI A.C. En las dinastías Han 206 A. C. - 220 D.C. las pastas se preparaban con Jengibre, el plato más antiguo de la humanidad puede ser el que todavía se sirve en China y se llama Za Jiang Mein, un plato a base de fideos y cerdo, en cambio los romanos no sabían realmente cuál era su origen y lo atribuían de una manera poco precisa al Sur de Arabia, por ser los árabes



que lo traían por la ruta del mar Rojo y luego lo transbordaban a Alejandría. El Jengibre podía ser traslado más frecuentemente que otras especias, porque lo embarcaban como raíz y era menos perecedero, haciendo su transporte más fácil. El Jengibre es mencionado en el Corán, en el Kama Sutra se cita como un afrodisiaco. Fue un misionero de nombre Giovanni di Monte Corvino quien hizo la primera descripción de la planta, cuando visitó la India en 1292. Aledaños a el siglo XIII se elaboraba un dulce muy apetecido con Jengibre y azúcar, también se confeccionaba una especie de turrón con almendras dulces, clara de huevo y Jengibre, de esta época se conocen a su vez ciertas salsas especiadas: *La amarilla, la verde, y la cameline*; todas ellas contenían Jengibre. El español Francisco de Mendoza lo introdujo en Jamaica y se exportó a Europa en 1547, luego los portugueses se encargaron de llevarlo a todas las colonias. Maistre, 21

### 1.1 DESCRIPCIÓN

El jengibre posee un olor aromático característico, un cálido aroma con una nota fresca de madera y un fondo dulce con sabor picante y ligeramente amargo, su color es internamente amarillo con matices de pálido a pardo.

La planta de jengibre es muy curiosa puesto que tiene flores amarillas y violetas que se parecen un tanto a los lirios. La parte esencial de la planta es la raíz, cuyo nombre es rizoma, el cual es el encargado de aportar el sabor dulce e intensamente aromático, por lo que se emplea en numerosas preparaciones. Contiene una sustancia llamada gingerol, el responsable del sabor picante de este condimento. Torres, 142-147

El jengibre es muy conocido a nivel mundial siendo Japón y China los principales además en la cara occidental del mundo también ha tenido mucha cabida puesto que ha asombrado a más de uno con sus multitudinarias compilaciones de recetas y usos.

## 2. CARDAMOMO



**Fuente:** <http://www.cepvi.com/medicina/plantas/cardamomo.shtml>

Es el nombre que se asigna a los frutos de las semillas aromáticas, obtenidas de plantas pertenecientes a la familia de las amomáceas. El cardamomo officinal o de Malabar se obtiene de la *Elettaria cardamomum*. Celebre entre los griegos y romanos, se usaba en la composición de especias como el curry, además también lo usaban como perfume, Los árabes la utilizaban para aromatizar el café de los beduinos, ya que era conocido como símbolo de hospitalidad en Arabia Saudita. En los Vedas, poemas épicos de la India, se menciona al cardamomo como una hierba medicinal con poderes medicinales utilizados para tratar problemas como la ictericia, hemorroides y problemas de las vías urinarias, los egipcios masticaban cardamomo para limpiar sus dientes y tener buen aliento. Torres, 91-92

Los vikingos llevan el cardamomo desde Constantinopla a los países Nórdicos de Europa por el año 1000, donde se llegó a convertir en una de las especias favoritas de estos pueblos. El portugués Duarte Barbosa, en 1514, fue el primero en precisar el país de origen del cardamomo ya que parece haber sido quien la menciona como un producto de la costa de Malabar en la costa

suroeste de la península India. Durante el siglo XVII, en 1544 el aceite del cardamomo fue destilado por el químico alemán Valerio Cordus. Maistre, 223

## 2.1 DESCRIPCIÓN

Es una planta con coloridas flores, que se desarrollan dentro de unas cápsulas de color verde pálido y con forma ovoide. El interior de la capsula es suave al tacto como el algodón lo que protege a la semilla tienen un surco a todo lo largo y una envoltura delgada incolora, esta se recogen antes de que maduren, se lavan, se secan al sol y se blanquean antes de su uso culinario. Su olor es aromático y su sabor un poco ácido parecido al limón. Maistre, 225

## 3. MOSTAZA



**Fuente:** <http://www.flickrriver.com/photos/fturmog/2384559459/>

El apelativo como la conocemos actualmente surgió por primera vez en Francia hacia el año 1220. Esta especia es una de las más antiguas, los griegos se beneficiaban con su poder para condimentar los platos, el afamado filósofo y matemático Pitágoras aconsejaba consumirla por el hecho de tener la capacidad de aumentar la memoria. Los romanos a su vez la usaban en el ámbito medicinal y culinario ya que utilizaban en sus vinos especiados y también confitaban en vinagre sus hojas, con el paso de los años



llegando a le siglo XIII en toda Europa se elabora y consume la mostaza, en cantidades industriales, teniendo como principales ciudades siendo las de Cremona Dijon en Italia y Francia respectivamente las que dedicaron una mayor parte de sus terrenos para su cultivo, Pero en el siglo XIX fue cuando se empezó a producir, exportar e importar masivamente y se introdujo a las artes culinarias de distintos países. Pero no fue hasta que el siglo XX, gracias a el surgimiento de la comida rápida, es que la subestimada mostaza entra como ingrediente principal de estas aclamadísimas hamburguesas los hot dogs, etc. aunque la esperanza no se pierde por el hecho de que las personas todavía no mengüen esta tan incomprendida especie que puede tener muchos trucos de buen gusto sobre la mesa como en la afamada salsa Cumberland que es una salsa con varios zumos especias, Oporto y en la cocina francesa con su salsa Robert que es una de las salsas madres de la cocina francesa derivada de la salsa española. Torres, 157-158

### 3.1 DESCRIPCIÓN

Es una planta de la que se extraen unos granos de color marrón que se encuentran dentro del fruto, estas semillas son de un tamaño pequeño, sin embargo, estas tienen una peculiaridad, las semillas enteras no poseen ningún aroma pero mediante su maceración en vinagre y su posterior reducción dan a lugar a una pasta, la cual desprende un olor revulsivo la mostaza de mesa se elabora con la mescla de otras dos especias, la mostaza negra y la blanca , la negra es una planta ramificada de hasta un metro de altura la blanca es de menor altura y bastante similitud.

La variedad blanca de la planta es menos picante y su sabor se hace sentir especialmente al entrar en contacto con la lengua. En las variedades negras y marrones, el sabor y el picante de la mostaza llegan hasta la nariz, los ojos, y la frente. La mostaza negra tiene un sabor más intenso, y perdurable que la blanca. Por eso, la mostaza más suave (de color amarillo) está elaborada con

las semillas blancas, y las mostazas más fuertes con las semillas más oscuras. Pozuelo y Pérez, 69

Existen cientos de variedades de salsas de mostazas, incluyendo mezclas especiales que contienen una base de fruta, hierba, o determinadas especias las cuales poseen olores y sabores distintos.

#### 4. CANELA



Fuente: <http://pensamiento-andaqui.blogspot.com/2008/11/canela-de-andaques.html>

Muchos afirman que ese nombre deriva del malayo kayu manis que quiere decir palo dulce y con el tiempo se fue transformando en el latin cinnamommum, y en castellano cinamomo existen también mitos el cual se dice que el nombre proviene de caña que en italiano quiere decir canella, los primeros indicios se citan en la biblia y en el año 2500 los chinos ya conocían a la princesa de las especias, ya que al principio era más apreciada que el oro.

Los Romanos y los egipcios la utilizaban como perfume y solo los de alto poder social y económico podían tener acceso a ella, también fue una de las



especias que contribuyó indirectamente al descubrimiento accidental de América. Torres, 85

Se ha descubierto que se reconoce a la canela como producto de Ceilán en el año de 1275 por primera vez, ésta será la protagonista de un papel de suma importancia entre la relación de Oriente y Europa.

Cuando los portugueses llegaron a Ceilán en el año 1500 descubrieron lugares en los que crecía la canela en forma silvestre y en 1536 se instalaron en dichos territorios con el principal propósito de abastecerse de esta especia. En 1976 los ingleses conquistan Ceilán pero la siguen cultivando, luego pasó de Amsterdam a Londres y hasta 1833 la East India Company retuvo el monopolio de la explotación luego estos la introducen a África y Brasil respectivamente. Maistre, 57

#### **4.1 DESCRIPCIÓN**

La especia es la corteza interna que se extrae pelando y frotando las ramas y que una vez desprendida, es a su vez separada y vuelta a pelar, a medida que el tiempo pasa y las cortezas se secan se enrollan sobre sí mismo, durante el proceso de secado, ésta se enrolla hasta formar las conocidas ramas de canela.

La canela es un pequeño árbol o arbusto perennifolio con corteza papirácea puede alcanzar 10 m de altura en su estado silvestre sus ramas crecen erguidas y recubiertas de numerosas hojas de color verde brillante, siendo rojizos los nervios que las recorren. La canela es de color pardo amarillento y tiene un aroma fragante característico y un sabor dulce y algo picante, la canela contiene aldehído cinnámico y aceites esenciales eugenol, que le dan su olor característico. Maistre, 58-59

## 5. VAINILLA



Fuente: <http://www.guiadejardineria.com/la-vainilla/>

La vainilla es una de las especias más caras del mercado la segunda para ser específico, esta especia es parte transcendental de su lugar natal México, la leyenda cuenta que empezó con el imperio de Itzcoatl en los años 1427 hasta 1440; la llamaba “*Tlixochitl*” que en su traducción al español es flor negra y entre los totonacas “*XANATH*”. Los aztecas utilizaban la vainilla como aromatizante para el *XOCOLATL* que no era más que una bebida preparada con esta especia y cacao. México y principalmente la zona de Veracruz, monopolizó la vainilla por más de tres siglos pero luego la vainilla fue transportada a invernaderos en zonas tropicales de Europa para su producción, en 1730 había éxito en el desarrollo y floración de la tan anhelada plata pero lamentablemente no daba frutos lo cual se creía que solo la tierra de su procedencia la haría madurar, en 1836 el botánico Charles Morren en el jardín botánico de Leyden en Bélgica, arma conjeturas aplicando la teoría de que la orquídea que da frutos de vainilla es hermafrodita y que para su desarrollo



requiere polinización manual o a su vez necesita ayuda mediante abejas, hormigas u otros insectos para dar fruto, en 1841.

Edmond Albius un esclavo negro de la época descubrió cómo polinizar rápidamente la orquídea de vainilla con un palo delgado o lámina de la hierba y un simple gesto del pulgar procedimiento el cual se utiliza hasta nuestros días, a partir de este gran descubrimiento muchas zonas empezaron a utilizar el sistema Albius y todos los países con posesiones en áreas tropicales empezaron a cultivar esta tan afamada especie. Las Hierbas Aromáticas, s/a, ed. Lexus, et al. 129

## 5.1 DESCRIPCIÓN

La vainilla es pertenecientes a las orquídeas , la especie no proviene de la flor sino del fruto de la planta, las hojas de la vainilla son cortas, oblongas, de color verde oscuro y coriáceas, incluso carnosas en algunas especies, este tipo de orquídea es más de uso culinario, comercial, etc. antes que meramente comercial.

Para obtener una especia realmente rica en aromas, la planta debe de ser cuidada de una manera muy minuciosa, por ende eso influye mucho en el valor peso de esta especie muy cotizada por muchos su fruto no es más que pequeñas capsulas alargadas como vainas que son negros y brillantes, comúnmente. Torres, 210-213

Podemos poner en evidencia que los compuestos aromáticos en la vainilla no es sólo responsabilidad del contenido de la vainillina ya que existen más de 25 compuestos que ayudan a su aroma característico; esto quiere decir que el olor de la vainilla que es muy poco conocido en general depende de otros compuestos aromáticos, por ende es interesante catalogar a la vainilla dependiendo del perfil aromático que se posea.

## 6. ANIS



Fuente: <http://www.plantasparacurar.com/propiedades-del-anis-verde/>

Es una de las especias de plantas más antiguas reconocidas con fines medicinales y como condimento en la cocina. Los nombres en griego (anison) y en latín (anisum) se derivaron del antiguo nombre árabe anysum; la evidencia indica que el anís se utilizaba en Egipto desde el principio de los años 1500 A.C.

Los romanos utilizaban tortas condimentadas con anís como ayuda digestiva luego de comidas pesadas. Se hacían licores con sus semillas. Y en la India masticaban sus semillas para combatir el mal aliento. . Las Hierbas Aromáticas, s/a, ed Lexus, et al. 74

El célebre papiro de Eber, escrito hacia el año 1550 a.C. hablaba ya de las propiedades del anís. El anís era considerado como un estimulante del apetito, lo denominaban también "*aniketon*", el "*invencible*". Fue utilizado habitualmente en la India o en China. Era habitual su uso en la cultura griega y romana. Los romanos elaboraban un pan especial que se conocía con el nombre de "



mustaceum" a base de harina y anís y que utilizaban al culminar las comidas para que la digestión sea más favorable. Además de alimento, lo utilizaban habitualmente para un sinnúmero de usos como el de disminuir los nervios, para el tratamiento de la epilepsia, para mejorar la digestión o para abrir el apetito sus usos medicinales fueron aumentando, de manera que, a partir del siglo XV o XVI fue utilizado habitualmente por la mayoría de los médicos naturistas y de la población en general. Incluso en esta época llegó a utilizarse como cebo para cazar los ratones, debido a que el aroma atraía estos roedores.

En el siglo XVIII, Juan de Esteyneffer un misionero de la época la recomienda para aftas, sordera, tisis, síncope, hipo, cólicos, dolor estomacal, obstrucción de hígado, hidropesía, mal de banda, dolor de piedra y detención de la orina. Este grano aromático se cultivaba en varias partes del Nuevo Reino de Granada a principios del siglo XVII, luego con los años se extendió por todo el mundo. . Las Hierbas Aromáticas, s/a, ed Lexus, et al., 74.

## 6.1 DESCRIPCIÓN

Es una planta que forma matas de hasta 1 m de altura, es grisácea y algo velluda cuyo fruto posee un fuerte sabor aromático, toda la parte de la planta puede ser comestible ya que los tallos tienen un sabor parecido al apio pero más suave, contiene un aceite llamado atenol muy peligroso si se consume en dosis altas. Torres, 76-77

De sabor y olor fuerte parecido al regaliz, encubre los demás sabores, por lo que hay que utilizarlo de forma moderada, cabe recalcar que molido pierde su aroma rápidamente

## 2. LAS ESPECIAS Y SUS USOS

### 1. JENGIBRE



Fuente: Dennis Alvear

Esta singular y apetecida especia, ha sido utilizada desde muchos años atrás con fines medicinales y culinarios. La planta alcanza hasta 1m de altura es cultivada en las tierras calientes del trópico. La parte consumible es la raíz (rizoma), el jengibre es un tubérculo de forma gruesa y abultada que puede insinuar diferentes formas puesto que todas las raíces tienden a ser diferentes entre sí, por fuera, estos rizomas son de color cenizo, y entre blanco y amarillento por dentro.

La planta tiene hojas alargadas como las de maíz, las cuales, cuando apenas se desarrollan cubren con su vaina el tallo. De flores amarillas muy llamativas similares a los lirios, están dispuestas en espigas densas al extremo del tallo, su fruto es seco y resinoso. Los rizomas se colectan antes de que se formen



nuevos retoños es decir en un promedio de seis meses, desde que fue plantada, pues los rizomas viejos pierden sus propiedades terapéuticas, luego de recolectados estos se lavan y se ponen a secar al sol. China e India son los principales productores de jengibre, seguidos por Australia, Hawái e Indias Occidentales y Jamaica, siendo el de este último el de mejor calidad. Torres, 142-143

Existen muchas variedades de jengibre en el mercado, las más comunes son:

- ✓ Jengibre fresco maduro o Jengibre gris: Este es el más utilizado y común en el mercado puesto que es fácil de encontrar. Tiene un sabor muy intenso y una piel exterior de color marrón que adopta diferentes tonalidades, del marrón al amarillento, según su lugar de cultivo. El tamaño de los rizomas suelen tener una relación inversamente proporcional a la planta puesto que, a plantas más pequeñas rizomas más grandes y de mejor calidad.
- ✓ Jengibre fresco joven o blanco: es procedente de Hawái y países del pacífico. Este tipo de jengibre tiene un sabor más suave, es menos fibroso que el maduro es poseedor de una piel muy fina, casi transparente, la cual no debe retirarse para su uso. Enciclopedia Universal Ilustrada, s/a, ed. Hijos de J. Espasa, 1640-1641

<b>Agua</b>	<b>10%</b>
<b>Materias Nitrogenadas</b>	7,5%
<b>Materias Grasas</b>	3,5%
<b>Aceite Esencial</b>	2%
<b>Almidón</b>	54%
<b>Celulosa</b>	4,5%
<b>Cenizas</b>	5,5%



**Materias extractivas no nitrogenadas**

13,0%

***Cuadro de composición química de el Jengibre***

*Fuente: Maistre, 46.*

### 1.1 USOS DEL JENGIBRE

El jengibre tiene una gran adaptabilidad para fines terapéuticos, medicinales y culinarios. Estimula los procesos intestinales se puede utilizar contra las flatulencias, las náuseas y los cólicos abdominales, también estimula las glándulas salivales lo que conlleva a un estímulo del apetito. También es útil para disminuir la fiebre en infusiones y además alivia los catarros, ayuda a contrarrestar la tos y las enfermedades respiratorias así como las migrañas. Además tiene la virtud de calmar y combatir las náuseas. El brebaje obtenido de la raíz hervida con agua ayuda a la circulación y purificación de la sangre también ayuda al corazón disminuyendo el colesterol de las arterias. Vida Sana s/a, ed. Sol 90, 94-95

Sin embargo, como lo dijimos con anterioridad el jengibre no solo ayuda a los males y enfermedades sino que también es un excelente condimento ya que se puede aplicar a infinitas creaciones aromáticas.

El jengibre fresco es la presea real en las gastronomías, de la India, Japón, Indonesia e Islas del Caribe, es sumamente importante para aromatizar salsas, carnes, pescados, mariscos, pollo, arroz, sopas, como también se usa en mermeladas, frutas confitadas y sorbetes helados, el jengibre marinado se utiliza para acompañar el sushi y también sirve de base para el **sashimi** en cambio el jengibre molido sirve para aromatizar pasteles compotas, etc.



Debemos tener en cuenta que el jengibre es una arma culinaria muy poderosa pero a la vez muy peligrosa puesto que si no se lo utiliza con cuidado en vez de tener un producto suave aromático y delicado, obtendremos un sabor picante y muy concentrado, por ello es recomendable para su uso ir poniendo de poco en poco e ir probando hasta alcanzar una consistencia, sabor y olor agradables al gusto y al paladar.

En muchos casos el aceite de esencia de jengibre se emplea en la fabricación de cervezas y bebidas gaseosas, como el **ginger ale** en Estados Unidos y el **ginger beer** en Inglaterra. Combina perfectamente con las comidas agri-dulces y con las frutas cítricas. Maistre, 48-49

En el mercado o podemos encontrar de diversas formas y presentaciones, siendo las más populares:

- ✓ Jengibre en polvo: no es más que el jengibre maduro secado y molido, la cual puede ser fusionado con cualquier especie para su uso posterior.
- ✓ Jengibre confitado o cristalizado: este es el jengibre seco o maduro que ha sido cocinado a fuego lento en un sirope de azúcar, rebozado en azúcar blanco y secado al aire.
- ✓ Jengibre en vinagre: También conocido como **gari**, que se sirve con el sushi para limpiar el paladar y complementar el sabor del pescado crudo. Este acompañamiento es la maceración del jengibre en vinagre de arroz que a su vez después de su reposo es cortado en finas láminas para su utilización. Las Hierbas Aromáticas, s/a, ed. Grupo Clasa, 103-104

## Infusión de Jengibre

### Ingredientes

1 1/2 litro de agua.

Cáscaras y semillas de 6 manzanas.

Jengibre picado (media cucharadita).

4 clavos de olor.

1 rama de canela.

1 cáscara de medio limón.

1 cáscara de media naranja

3 granos de pimienta.

$\frac{3}{4}$  tazas de miel de abeja

**Preparación.-** Hervirlo todo durante 10 minutos a fuego lento. Se apaga el fuego y se le agrega tres cuartos de taza de miel. Se deja reposar hasta que se enfríe

## 2. CARDAMOMO



Fuente: Dennis Alvear

El **cardamomo** (*Elettaria cardamomum*) es originaria del sur de la India y Sri Lanka, se cultiva también en Guatemala, siendo este el mayor productor del mundo al igual que Nepal y Tailandia, aunque en menor proporción.

Esta especie por sus características organolépticas y principios nutritivos es muy estimada ya que posee el tercer lugar de las especias más caras del mundo, siendo el azafrán y la vainilla las que encabezan la lista. Posee unas vainitas del tamaño de una pasa y en su interior se encuentran unas semillas intensamente aromáticas, con un sabor muy intenso y cálido, entre cítrico y



dulce, un tanto picante, siendo sus semillas y vainas las únicas partes consumibles de la planta. Estas semillas, muy pequeñas y de color oscuro, pueden aromatizar todo tipo de platos y bebidas, así como aceites y vinagres.

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

El cardamomo es una planta perenne que alcanza los 5 metros de altura y su tallo es un rizoma horizontal grueso, carnoso, con los vástagos subterráneos que tiran a raíces frondosas.

Las hojas son alternas en dos filas, linear-lanceoladas, de 40 a 60 cm largo, verdosas y algo pálidas, con una punta larga que crecen a los lados de una vara de 60 cm. aprox.

Las flores son blancas a moradas pálidas o violetas. La planta de cardamomo empieza a producir a los dos-tres años de haber sido plantada, cuando el método de propagación utilizado haya sido rizomas es decir trozos de plantas grandes plantadas en pequeños pedazos, en cambio, si fue por medio de semillas las primeras producciones empiezan entre los 3 y 4 años. Sin embargo estas primeras producciones son bajas, pero incrementan conforme el tiempo en función de su manejo.

La producción se mantiene durante casi todo el año., los primeros frutos cortados y cosechados son los de la base y los últimos los del ápice, cada uno de estos en su ramificación secundaria puede tener de 12 a 20 frutos. Enciclopedia Universal Ilustrada, s/a, ed. José Espasa e Hijos, 823,824.

Esta planta requiere un lugar caliente, húmedo con sombra y buena ventilación, como las selvas húmedas y lluviosas con una temperatura mínima de 22° C.



<b>Proteínas</b>	14,77%
<b>Materias Grasas</b>	1,73%
<b>Aceites Esenciales</b>	3,83%
<b>Almidon</b>	21,73%
<b>Extractos no Nitrogenados</b>	19,40%
<b>Celulosa</b>	16,69%
<b>Cenizas</b>	10,60%

***Cuadro de composición química del Cardamomo***

*Fuente: Maistre, 232*

## **2.1 USOS DEL CARDAMOMO**

Tiene propiedades antiespasmódicas y estimulantes. Es digestivo, alivia los cólicos, estimula el apetito, combate acidez, ardor y provoca una mayor producción de saliva.

Sirve para aliviar la intolerancia que sufren algunas personas al gluten contenidos en los cereales como avena, trigo, cebada, etc. propio de los celíacos. También se puede usar para aliviar las hemorroides y para tratar los problemas urinarios por tener aceites esenciales ayuda a regular el metabolismo también se usa para adelgazar con infusiones, por su delicado sabor es muy recomendable para la halitosis que es comúnmente como se conoce al mal aliento, se asegura que posee características afrodisiacas, además neutraliza los efectos de la cafeína.

Por su contenido de aceites esenciales, se utiliza para preparar diversos platillos en la cocina como el arroz, sopas, ensaladas, bebidas, licores, repostería, etc. . Las Hierbas Aromáticas, s/a, ed Lexus, et al, 91

Muy útil para preparar arroces, salsas, sopas, bebidas, curry, salsas, aderezos, etc., así como para perfumar licores, etc.



El *cardamomo* tiene una infinidad de combinaciones para el uso culinario, sus vainas se las puede utilizar entera o molida y sirve para aromatizar de igual manera las sopas y guisos, también se usa en la panadería, es también un ingrediente noble en la fórmula del **Té *Chai***, que es un té verde o negro, que se prepara aromatizado con especias como por ejemplo, canela, clavo, jengibre, cardamomo, entre otros el cual describiremos su receta a continuación:

## Te Chai

### Ingredientes:

- 1 cucharada semillas de hinojo.
- 6 vainas de cardamomo verde.
- 6 clavos de olor enteros.
- 1 rama de canela.
- 1 pedazo de 1 cm. de jengibre, pelado y finamente rebanado.
- 3 granos de pimienta negra.
- 7 tazas de agua.
- 2 cucharadas té.
- 4 cucharadas de azúcar morena.
- 1 taza de leche.

**Preparación.-** En una cacerola, verter las semillas de hinojo, el cardamomo, los clavos la canela, el jengibre, la pimienta y el agua. Hervir durante 5 minutos. Retirar del fuego y dejar tapado por 15 minutos. Agregar el té, hervir a fuego

bajo por 5 minutos. Colar la mezcla, y retomar el té en una cacerola. Calentar nuevamente, y agregar el azúcar y la leche. Servir inmediatamente.

### 3. MOSTAZA



Fuente: Dennis Alvear

La Mostaza es una planta anual que crece entre unos 80 y 100 cm, de alto en las zonas de América del Norte los principales productores son Canadá, Hungría, la India, Reino Unido y Estados Unidos, mientras que en América del Sur nos encontramos con Argentina y Chile. Esta hierba produce flores amarillas de forma redonda como un racimo y tienen un sabor más pronunciado; es una planta ramificada, con hojas de color verde oscuro en



forma de lira alterna y alargada de unos 25 cm, los frutos en cápsula aplicados a los tallos.

Existen varios tipos de mostazas, de semillas negras ***Brassica nigra***, utilizado en la India; semillas marrones ***Brassica juncea***, que sirve para hacer mostaza estilo Dijon, y mostazas de grano alemán, y semillas blancas ***Sinapis alba***, que sirven para hacer mostaza de color amarillo, los fabricantes comerciantes de mostaza, añaden cúrcuma para darle un color amarillo brillante. La planta de la mostaza blanca está recubierta de pelos rígidos. Las semillas son lisas de 1,5 a 2 mm de diámetro de color amarillo anaranjado o pardo. Enciclopedia Universal Ilustrada, s/a, ed. Hijos de J. Espasa, 1327

Las semillas de la planta de mostaza son sembradas a principios de la primavera, en suelos arcillosos secos ya que esta planta suele ser más resistente a la sequía y al calor, ya que crece bien en todos los tipos de suelos. Cuando la semilla está madura se recoge y se apila en montones para que se seque, por las dificultades de su recolección *sólo puede ser cosechada a mano*. Enciclopedia Universal Ilustrada, s/a, ed. Hijos de J. Espasa, 1328

### ***Cuadro de composición química de la Mostaza***

<b>Agua</b>	<b>6,86%</b>
<b>Proteínas</b>	<b>24,94%</b>
<b>Grasas</b>	<b>28,76%</b>
<b>Fibra Dietética</b>	<b>1,8%</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>34,94%</b>
<b>Cenizas</b>	<b>4,51%</b>
<b>Calcio</b>	<b>0,52%</b>
<b>Sodio</b>	<b>5%</b>

*Fuente: Peter, 211*

## **3.1 USOS DE LA MOSTAZA**



Como medicina la mostaza es utilizada mayormente en uso externo como un estimulante de la circulación de la piel, además algunos estudios afirman que el consumo de mostaza es Anticancerígena, con cataplasmas y compresiones se puede controlar la Congestión de pecho, el asma y la bronquitis, también es efectiva para resfriados, dolores de cabeza, reuma y un excelente laxante. Además puede ser utilizada como relajante muscular y para tratar Quemaduras leves, lavándose el área afectada con agua fría, y cubrir con mostaza en polvo la parte afectada.

En la limpieza diaria se puede utilizar esta especie para quitar la grasa Se espolvorea con una o dos cucharaditas de polvo de mostaza la superficie, se deja unos minutos, y luego lavar normalmente, veras que fácil se desprende la grasa, también sirve para quitar los malos olores de los frascos, por ello la mostaza es una planta muy alternativa que nos ayuda a vivir mejor tanto por sus propiedades culinarias como sus propiedades curativas. Molina, 495-496

La mostaza es uno de los pocos condimentos que no engorda por lo que es imprescindible en las dietas para adelgaza. Usada con discreción se puede mezclar con todas las hierbas y especias de la cocina. Las hojas se pueden consumir en sopas y ensaladas aunque cabe recalcar que cuando se utiliza en cantidades grandes se recomienda cocerla previamente por una media hora. Una de las cualidades de la mostaza es que es muy versátil, a continuación detallaremos una ensalada depurativa para el cuerpo.

Ensalada depurativa de rucula, alfalfa y rábanos con aderezo de Mostaza.

#### Ingredientes

- Rucula fresca lavada y escurrida
- Rábanos lavados y picados en láminas
- Brotes de alfalfa
- Condimento de mostaza
- Vinagre

## Aceite de oliva

**Preparación.-** Colocar las hojas de rucula en un plato, luego colocar los rábanos en una forma decorativa, agregar los brotes de alfalfa, luego poner sal, pimienta, el vinagre el aceite y la mostaza y emulsionar en un plato hondo, al final verter sobre el plato de la ensalada. Esta ensalada es muy picante, pero podemos decir que nos sirve como antioxidante es muy buena para el cuerpo.

## 4. CANELA



**Fuente:** Dennis Alvear

Originaria de Ceilán y suroeste de la India, se cultiva en climas cálidos y templados, la canela es un árbol de 10 metros de altura pero en cultivo suele ser más pequeño, puede llegar a una altura máxima de tres metros tomando la forma de un arbusto muy vistoso y reluciente. La parte que se puede



consumir es su corteza, siendo la corteza interior la parte más importante de esta apetecida especia, su tallo es de consistencia leñosa, las hojas son cortas y pecioladas delgadas de color verde y brillante, los agrupamientos de flores tienen forma de pirámide. La canela que presenta una mayor calidad es la que se encuentra en las ramas más jóvenes. Luego de su extracción, se deja secar en pequeños rollos, teniendo como producto final la canela en rama que encontramos en los mercados aunque también la podemos encontrar en polvo. Podemos decir que existen tres variedades de canela, siendo las más importantes la *canela de Ceilan*, la *canela de China* y la *Cassia lignea*. Enciclopedia Universal Ilustrada, s/a, ed. José Espasa E Hijos, 103

La canela es recolectada bajo las épocas de lluvias debido a que existe una mayor producción de savia y de esta manera es más fácil la separación de la corteza del árbol., esta es de un color blanquecino, pero adquiere un color pardo característico por la desecación. Maistre, 63

#### ***Cuadro de composición química de la Mostaza***

<b>Agua</b>	<b>8%</b>
<b>Materias Nitrogenadas</b>	<b>3,8%</b>
<b>Materias Grasas</b>	<b>1,7%</b>
<b>Aceites Esenciales</b>	<b>1,5%</b>
<b>Extractos no Nitrogenados</b>	<b>45%</b>
<b>Celulosa</b>	<b>35%</b>
<b>Cenizas Totales</b>	<b>5%</b>
<b>Cenizas insolubles en CIH</b>	<b>2%</b>

*Fuente: Maistre, 68*

#### **4.2 USOS DE LA CANELA**

Se conoce que posee propiedades que regulan las funciones digestivas del organismo, producidas por las características de sus aceites esenciales. Además estimula la salivación y los jugos gástricos favoreciendo así la



digestión y acidez de estómago, es muy recomendable para bajar de peso, además ayuda a los resfriados, entre otras propiedades curativas podemos encontrar que es hipoglucémica y por ende es muy útil para las personas que padecen diabetes. Vida Sana s/a, ed. Sol 90, 87

En la cocina se la puede utilizar tanto para las preparaciones dulces como saladas, equilibra e intensifica bien los aromas y sabores, por su versatilidad se la puede usar en rama y en polvo para aromatizar infusiones entre otras bebidas también se usa en repostería y panadería, además la podemos usar en la preparación de platos a base de arroz y harinas. En los países árabes la canela es utilizada para aromatizar algunos platos de carne, como el famoso **ras el hanout**, que es una combinación de mezclas de especerías hechas por los mercaderes, cada mercader realiza su propia creación, algunos lo hacen con almendras, miel y canela y otros omiten la miel sustituyéndolas con otras especias, esta mixtura es muy utilizada en los **tayines** que están hechos a base de cordero comino, canela y otras especias, y en los que son platos típicos marroquíes aunque también se usan en el **cuscús** y otras preparaciones típicas de estos países mediterráneos. Hay tres tipos de mezclas de ras el hanout: **lamrouzia**, **l'msagna** y **monuza**, estas pueden tener más de 100 ingredientes Laura Torres, 89

La canela posee aceites esenciales característicos de esta planta, los cuales son utilizados en muchas áreas de farmacología para dar mejor sabor a los medicamentos y en la industria alimentaria la usan en la fabricación de la ketchup y de la elaboración de derivados cárnicos. Una bebida muy tradicional en el Ecuador, especialmente en uno de sus cantones, Cuenca, se prepara el canelazo bebida a base de canela y aguardiente el cual tiene un aroma agradable y un sabor algo picante por el aguardiente pero muy apetecido por propios y extraños. Por la versatilidad que posee el Ras el hanout hemos optado por describir la receta base de esta inusual preparación:

Ingredientes

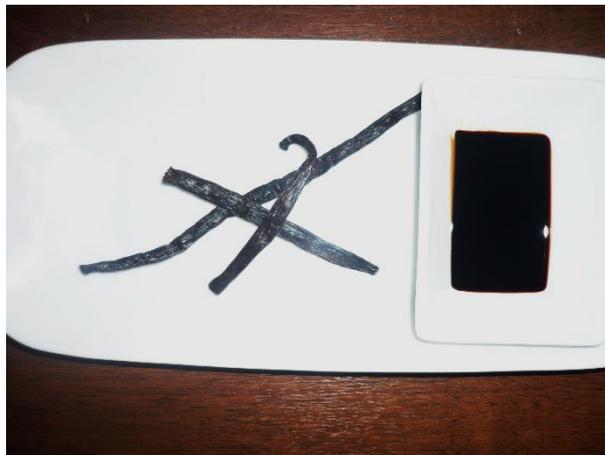
**Primer grupo de especias:**

1/2 Cdita. de clavo  
1 Cdita. de pimienta negra  
1 Cdita. de cardamomo verde  
1 Cdita. de pimienta blanca  
2 Cdita de cominos

**Segundo grupo de especias:**

1/2 Cdita. de nuez moscada molida  
1 Cdita. de pimienta de cayena  
1 Cdita. de canela molida  
2 Cdita de Jengibre molido  
2 Cdita. de cúrcuma molida.

**Preparacion.-** Poner la especias del primer grupo, que son especias enteras, en una sartén sin aceite y las tostamos a fuego medio durante 5 minutos. Luego las molemos bien. Las pasamos por un colador para que no nos quede ningún trozo grande y las mezclamos con especias del segundo grupo. También podemos añadir sal a la mezcla. Guardar la mezcla en un recipiente hermético.

**5. VAINILLA**

**Fuente:** Dennis Alvear

La vainilla es una especia formada por el fruto de determinadas orquídeas lianescentes tropicales originarias de América Central extendiéndose en diversas regiones tropicales húmedas del mundo, Madagascar e Indonesia, son los principales exportadores de vainilla en el mundo, sin embargo México, los



Comores y, en buena racha, La Reunión y Tahití, todavía ayudan en parte a la producción mundial de esta especia. La vainilla más cultivada pertenece a la familia de la Vainilla Fragans o planifolia. Estas orquídeas son las únicas que se cultivan con fines distintos de los ornamentales. Para poder obtener una especia muy aromática, es necesario aportar cuidados minuciosos y exhaustivos durante todo el desarrollo de producción de la vainilla, por lo que con ello esta especie con relación a su peso se ha puesto en la lista de las especies más caras del mundo. Laura Torres, 210-211.

La vainilla es flexible y poco ramificada, Las flores se disponen de manera alterna a cada lado del tallo, pueden llegar a medir hasta 15 centímetros son de color blanco, verdoso o amarillo pálido y posee la estructura clásica de la flor de una orquídea, agrupadas en conjuntos de ocho o diez unidades, forman pequeños ramilletes. El tallo y las hojas son verdes, gruesos en el cual llevan en su interior jugos transparentes que irritan la piel, provocando quemaduras y picor persistente. Existen más de 100 especies de orquídea del género vainilla, pero sólo se cultivan tres, **la Vainilla Pompona o vanillón**: origen las Antillas; **Vainilla Fragans o planifolia**: origen México e Indonesia; **Vainilla Bourbon**: origen la Isla de la Reunión, llamada antiguamente Bourbon. La más cara de todas las variedades de vainilla por su sabor, textura, olor y calidad. La vainilla necesita un clima cálido y poca sombra y como es una planta de la familia de las trepadoras necesita de ciertos apoyos para su desarrollo, esta planta necesita ayuda humana para su polinización puesto que posee unos órganos sexuales demasiado pequeños teniendo esto en cuenta la técnica de fecundación utilizado sigue siendo el mismo que descubrió Edmond Albius, la polinización manual es el mejor método en el cultivo comercial de la vainilla. La vainilla es recolectada a temprana edad, cuando estas todavía verdes, luego se dejan fermentar y por dos días son expuestas al sol, luego se guardan en baúles por unos 7 días en un ambiente seco y ventilado teniendo como consecuencia una vainilla con un excelente aroma, sabor y un color característico el marrón oscuro. Para la obtención del extracto de Vainilla el



procedimiento es también muy complejo ya que solo el 2% del fruto se utiliza como especia. Enciclopedia Universal Ilustrada, s/a, ed. Espasa Calpe 411-413

<b>Agua</b>	<b>52,58%</b>
<b>Calcio</b>	11%
<b>Magnesio</b>	12%
<b>Fosforo</b>	6%
<b>Sodio</b>	9%
<b>Ceniza</b>	0,26%
<b>Grasa</b>	0,06%
<b>Energía Kcal.</b>	288

***Cuadro de composición química de la Vainilla***

Fuente: Peter, 351

## **5.1 USOS DE LA VAINILLA**

En la medicina tradicional es utilizado en heridas difíciles de cicatrizar, poniendo cataplasmas de los tallos cocidos en la herida afectada. El principal uso es como esencia, debido a su agradable aroma ayuda a estimular el sistema nervioso, se utilizaba en forma de aceite esencial, tintura o infusión contra la histeria, la depresión o la melancolía. También se usa para dolores musculares y para el reumatismo puesto que su aroma a su vez relaja y da la sensación de bienestar. Burgstaller, 125

En el mercado la podemos encontrar en muchas presentaciones como en vaina, en polvo, azúcar avainillado con extracto natural de vainilla y extracto natural de vainilla, siendo la vainilla natural en vaina la más adecuada para el uso culinario. La vainilla es acaparada por las grandes compañías como Nestlé

o Arcor y los fabricantes de gaseosa como Coca Cola ya que incrementan un gran porcentaje del consumo mundial de esta especie. La vainilla se utiliza también en la repostería, confitería y en varios platos salados además se utiliza en cremas, helados, pasteles y otras preparaciones cuando se consume en vaina los pequeños granos se abren y emanan todo su sabor. Torres, 212-213

Te especiado con vainilla

Ingredientes

- 100 g té verde bajo en teina
- 1 lt. agua
- 3 gramos Vainilla
- 3 barritas Canela
- 2 clavos Olor
- Miel al gusto

**Preparación:** Se tritura la canela, la vainilla y los clavos de olor en un mortero. Añadimos las hojas de té verde. Poner 5 o 6 cucharaditas de la mezcla en el agua y llevar a ebullición. Se cuela antes de servir, con un poco de miel.

## 6. ANIS



**Fuente:** Dennis Alvear



El anís, *Pimpinella anisum*, es originario de Asia y se cultiva actualmente en numerosas regiones como España, Italia, Turquía, Bulgaria, América del Sur y Japón. Siendo el anís de España e Italia los de mejor calidad mundial. El anís es una planta anual que crece alrededor de unos 30 a 60 cm de altura con un tallo ramificado que posee una textura parecida al apio, su sabor es más suave que el de las semillas, haciéndolo por lo tanto consumible, sus hojas son alternas y opuestas, ligeramente dentadas, que cuando se frotran suelen soltar el olor característico del anís, las flores son pequeñas, de color blanco, se desarrollan formando ramilletes, en cambio el fruto es ovoide cubierto por una película azulosa posee pelitos, sus semillas contienen la mayor parte de su poder aromático, tienen un sabor dulce. Molina 118-119.

El clima perfecto para su desarrollo oscila entre los 15 y 18 grados es decir un clima templado-cálido y seco. El cultivo es parecido al de maíz, por semilla y en siembra directa en líneas, que pueden estar separadas entre sí 70 cm. y a una distancia entre plantas de 10 a 15 cm. la siembra se realiza en otoño pero puede variar dependiendo el lugar donde se encuentre. Los frutos se cosechan inmediatamente antes de la completa maduración además se la realizarla en horas tempranas de la mañana, pues el calor provoca también un desgrane natural. La esencia se obtiene por destilación a partir de los frutos oreados.

### **Cuadro de composición química del Anís**

<b>Agua</b>	<b>9,54 gr</b>
<b>Calcio</b>	<b>654 gr</b>
<b>Potasio</b>	<b>441 gr</b>
<b>Hierro</b>	<b>36,96 gr</b>
<b>Fosforo</b>	<b>440 gr</b>
<b>Sodio</b>	<b>16 gr</b>
<b>Acido Fólico</b>	<b>10 gr</b>
<b>Magnesio</b>	<b>170 gr</b>



<b>Proteína</b>	17,60 gr
<b>Grasa</b>	15,90 gr
<b>Ácidos Grasos Saturados</b>	0,59 gr
<b>Zinc</b>	5,30 gr
<b>Energía Kcal</b>	337 kcal

**Fuente:** Enciclopedia Universal Ilustrada, s/a, ed, José Espasa E Hijos, 660

### 6.1 USOS DEL ANÍS

El anís contiene compuestos químicos como diatenol y fotoanetol, similar al estrógeno por lo que se aconseja tomarlo durante la lactancia y también es aconsejable que regule los padecimientos de la menopausia, también se utiliza como remedio para la tos, la bronquitis y para el asma, es un excelente tónico estomacal, digestivo y estimulante, ayuda a combatir los gases estomacales, además elimina el mal aliento y ayuda a combatir la excitación nerviosa. Sosa, 31

El Anís se puede utilizar de varias maneras en la cocina, puesto que, con las hojas se pueden condimentar ensaladas, vegetales, aromatizar carnes entre otros platillos, con las semillas se pueden aromatizar panes, galletas, biscochos, pasteles, etc.

Esta especia, se usa en confitería y en aguas aromatizadas tomándose como infusiones para servir como digestivos. Cabe recalcar que también se lo puede utilizar para aromatizar licores como son el licor y el café de anís muy gustosos al paladar debemos tener en cuenta una característica muy importante la cual es que el anís en dosis altas puede ser en *Esencia* toxica por lo que debemos usarlo con moderación. Las Hierbas Aromáticas, s/a, ed Lexus, et al, 73

Una de las famosas recetas es la Tisana de Anís, la cual sirve como digestivo y da una sensación de bienestar

Tisana de Anís



## Ingredientes

- 1/2 cucharadita de semillas de anís
- 1/2 cucharadita de semillas de hinojo
- 1/2 cucharadita de hojas de menta

RECETA: Sopa de Camarones con Mostaza y jengibre

1 taza de agua (1/4 de litro)

**Preparación.-** Se sumerge en el agua hirviendo las semillas de anís y de hinojo y las dejamos a fuego lento durante unos segundos. A continuación añadiremos las hojas de menta, apagando el fuego y tapamos el recipiente, dejándolo en reposo durante unos diez minutos. Colar y endulzar al gusto.

### 3. APLICACIÓN PRÁCTICA DE LAS ESPECIES

#### 3.1 APLICACIÓN DE LAS ESPECIAS EN 3 ENTRADAS CON PRODUCTOS AUTÓCTONOS DEL ECUADOR.



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p data-bbox="300 533 592 600">Camarones pelados y limpios</p> <p data-bbox="300 685 552 752">Culantro picado en chiffone</p>	<p data-bbox="659 533 735 566">Sopa</p>	<p data-bbox="1038 533 1334 600">Se puede decorar con aceite de oliva</p> <p data-bbox="1038 629 1385 801">Tener cuidado en la cocción de los camarones puesto que si se cocinan demasiado pierden su textura.</p>



FICHA TÉCNICA DE : Sopa De Camarón con Mostaza y Jengibre				FECHA:		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
400	Camarón	gr	345	86,25%	3,37	2,90
5	Jengibre	gr	4	80%	0,15	0,12
10	Mostaza	gr	10	100%	0,02	0,02
250	Crema de leche	ml	250	100%	1,17	1,17
0,5	Nanami togarashi	gr	0,5	100%	0,18	0,18
3	Romero	gr	1	33%	0,07	0,02
15	Culantro	gr	12	80%	0,03	0,03
15	Mantequilla	gr	15	100%	0,08	0,08
2	Pimienta	gr	2	100%	0,08	0,08
3	Sal	gr	3	100%	0,004	0,004
CANT. PRODUCIDA: 642,5 gr CANT. PORCIONES: 3 DE: 214 gr. Costo porción: 1,53						
<b>TÉCNICAS</b> Saltee los camarones con la mantequilla, revuelva para que no se peguen, agregue la sal, pimienta cardamomo jengibre y el nanami togarashi déjelos a fuego lento por unos 2 minutos.  Luego agregue la crema de leche revuelva hasta que se integren los ingredientes y cocine por unos 5 minutos más, sirva con culantro.				<b>FOTO</b> 		



RECETA: Bolitas de Masa Filo rellenas de Queso Feta, Bacon y Cebollín.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Tocino picado en		Refrigerar la masa filo o



brunoisse.  Cebollín picado en brunoisse.		Horneado			cubrirla con un paño húmedo  Utilizar mantequilla derretida con un pincel o brocha para pintar los bordes.	
FICHA TÉCNICA DE: Bolitas de Masa Filo rellenas de Queso Feta, Bacon y Cebollín.		FECHA:				
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
20	Queso Feta	gr	20	100%	0,20	0,20



3	Masa Filo	un	3	100%	0,87	0,87
5	Tecino	gr	5	100%	0,03	0,03
RECETA:	Cebollín	gr	2	66%	0,0075	0,005
0,5	Ensalada de hortalizas con vinagreta de mostaza y toronjil	gr	0,5	100%	0,0007	0,0007
0,5	Pimienta	gr	0,5	100%	0,02	0,02
0,5	Jengibre en Polvo	gr	0,5	100%	0,015	0,015
MISE EN PLACE			PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
<b>SALSA</b>						
25	Ciruelas	gr	20	80%	0,19	0,15
10	Azúcar	gr	10	100%	0,012	0,012
CANT. PRODUCIDA: 61,5 GR						
CANT. PORCIONES: 4 DE: 15,37 gr. Costo porción: 0,32						
<p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Bolitas mezclar el queso con el tocino el cebollín la sal, pimienta y el jengibre en polvo. Hacer una masa y envolver con la masa filo, pintando los bordes con mantequilla. Llevarlas al horno por unos 5 min o hasta que dore a 180 c° Para la SALSA disponer en un sartén las ciruelas trituradas con el azúcar dejar hervir y retirar. Emplatado, acompañar las bolitas de queso con salsa por encima o a un lado.</p>					<p><b>FOTO</b></p> 	



Tomate picado en brunoise. Pimiento picado en juliana	Fresco	Se debe poner la vinagreta momentos antes de servir para evitar que se marchiten las hortalizas			
Cebolla picada en rodajas. FICHA TÉCNICA DE: Ensalada de hortalizas con vinagreta de hojas de acedera limpias mojadas y toronjil		FECHA:			



C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
300	Tomate	gr	285	95%	0,50	0,48
30	Acedera	gr	30	100%	0,22	0,22
150	Cebolla	gr	85	85%	0,33	0,18
20	Pimiento	gr	15	75%	0,15	0,11
20	Mostaza					
5	Mostaza	gr	5	100%	0,01	0,01
3	Toronjil	gr	2	33%	0,03	0,02
0,5	Pimienta	gr	0,5	100%	0,02	0,02
10	Zumo de Limón	ml	10	100%	0,04	0,04
15	Aceite de Oliva	ml	15	100%	0,09	0,09
1	sal	gr	1	100%	0,0014	0,0014
CANT. PRODUCIDA: 448,5 gr CANT. PORCIONES: 4 DE: 112 gr. Costo porción: 0,29						
<b>TÉCNICAS</b> Disponga en un bowl, la cebolla, el tomate, la acedera y el pimiento y reserve En otro bowl agregue la mostaza la pimienta y el zumo de limón, luego poco a poco agregar el aceite y la sal. Para el emplatao disponga la vinagreta sobre los ingredientes que reservamos				<b>FOTO</b> 		

### 3.2 APLICACIÓN DE LAS ESPECIAS EN 3 PLATOS FUERTES CON PRODUCTOS AUTÓCTONOS DEL ECUADOR.



MISE EN PLACE		PRODUCTO TERMINADO			OBSERVACIONES	
FICHA TÉCNICA DE: Salmon Grosellas; acompañada de Múchín de Jengibre y risoto de hongos con Mostaza		Frito en salsa de Salmon limpio y cortado en medallones			FECHA:	Tener mucho cuidado con la cocción del pescado.  No cubrir con demasiada salsa
C. BRUTA Grosellas lavadas	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U



<b>SALMON</b>						
500	Salmon	gr	480	96%	10,42	10
1	Eneldo	gr	1	100%	0,02	0,02
3	Romero	gr	1	33%	0,07	0,02
5	Mostaza	gr	5	100%	0,01	0,01
20	Limon	ml	20	100%	0,08	0,08
0,5	Sal de canela	gr	0,5	100%	0,02	0,02
25	Aceite de Oliva	ml	25	100%	0,12	0,12
3	Sal	gr	3	100%	0,0042	0,0042
1	Pimienta	gr	1	100%	0,4	0,04
<b>SALSA</b>						
30	Grosellas	gr	30	100%	0,47	0,18
30	Azúcar	gr	30	100%	0,12	0,036
30	Crema de leche	ml	30	100%	0,14	0,14

CANT. PRODUCIDA: 626,5 GR

CANT. PORCIONES: 3 DE: 208 gr.

Costo porción: 3,61

**TÉCNICAS**

Hacer una marinada con el aceite de oliva, el limón, la sal, el eneldo, romero, mostaza, pimienta. macerar el pescado en esta preparación, dejar por una media hora y luego sellar cada lado del pescado por aproximadamente 4 minutos de cada lado. **SALSA.-** Triture las grosellas, páselas por un colador, disponga de esta mezcla en una sartén y agregue azúcar deje hervir. A fuego medio agregue la crema de leche revuelva y sirva cubriendo el pescado

**FOTO**

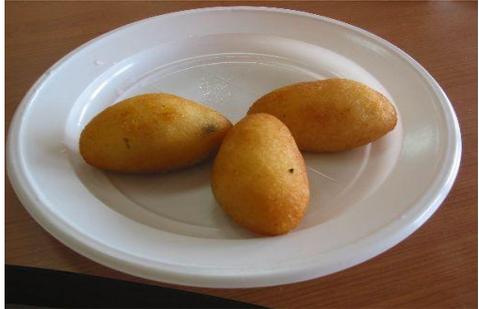




RECETA:

Salmon en salsa de grosellas, acompañado de Muchin de Jengibre y risoto de hongos con Mostaza

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
<p>Zanahoria rallada lavada y escudada</p>  <p>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</p>	<p>Frito</p> <p>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</p> <p>CARRERA DE GASTRONOMÍA</p>	<p>Mesclar bien los ingredientes</p>  <p>UNIVERSIDAD DE CUENCA desde 1867</p>

FICHA TÉCNICA DE: Salmon en salsa de grosellas, acompañado de Muchin de Jengibre y risoto de hongos con Mostaza				FECHA:		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
<b>MUCHIN</b>						
448	Zanahoria blanca	Gr	173	0,38	0,49	0,18
15	Huevo	gr	10	66%	0,15	0,15
2	Jengibre	gr	2	100%	0,06	0,06
2	Mostaza	gr	2	100%	0,01	0,01
0,5	sal	gr	0,5	100%	0,0007	0,0007
0,5	Pimienta	gr	0,5	100%	0,02	0,02
15	Aceite de Oliva	ml	15	100%	0,09	0,09
<p>CANT. PRODUCIDA: 203GR            CANT. PORCIONES: 6 DE: 34 gr. Costo porción: 0,09</p>						
<p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Mesclar los ingredientes en un bowl. Hacer formar rectangulares con la masa, disponerlos a freír en aceite hasta que queden dorados de ambos lados.</p>				<p><b>FOTO</b></p> 		



RECETA:

Salmon en salsa de grosellas, acompañado de Muchin de Jengibre y risoto de hongos con Mostaza

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Champiñones lavados y cortados. Cebolla y ajo picados en brunoiss	Risoto Cremoso	No dorar mucho el ajo puesto que atrae un sabor amargo. Servir caliente.



RECETA:

Pechuga de Pollo Rellena de Cebollín, Jamón queso crema pepa de zambo, jengibre

FICHA TÉCNICA DE: Salmon en salsa de grosellas, acompañado de Muchin de Jengibre y rissoto de hongos con Mostaza				FECHA:		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
RISSOTO						
1	Caldo de Pollo	lt	1	100%	0,25	0,25
300	Champiñones	gr	250	83%	1,49	1,24
50	Cebolla	gr	43	0,86	0,06	0,05
4	Ajo	gr	3	75%	0,008	0,006
300	Arroz	gr	300	100%	5,40	3,24
1	sal	gr	1	100%	0,014	0,014
0,5	Pimienta	gr	0,5	100%	0,02	0,02
80	Crema de Leche	gr	80	100%	0,37	0,37
4	Mostaza	gr	4	100%	0,02	0,02
<p>CANT. PRODUCIDA: 682,5 GR            CANT. PORCIONES: 3 DE: 228 gr. Costo p porción: 1,73</p>						
<p><b>TÉCNICAS</b>            Saltee la cebolla con el ajo hasta que dore, agregue los champiñones, agregue el arroz y sofría por unos minutos luego agregue el caldo de pollo de poco en poco y revuelva de ves en ves.             Cada vez que vaya secando el rissotto agregue caldo hasta que el arroz este cocido y de consistencia cremosa, al finalizar agregue la crema de leche y sirva de inmediato.</p>				<p><b>FOTO</b></p> 		



<p>aromatizada con Cedrón acompañada de Quinotto de hongos con cardamomo y palmito salteado con jengibre.</p>		
<p>MATERIAL EN PLACE</p>  <p>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD</p>	<p>PRODUCTO TERMINADO</p> <p><b>FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA</b></p>	<p>OBSER</p>  <p>UNIVERSIDAD DE CUENCA desde 1867</p>
<p>Pechugas limpias y sin piel Jamón picado en brunoise. Cebollín picado en brunoise. Pepa picada en brunoise Uvillas lavadas y trituradas</p>	<p>Horneado cubierta de salsa</p>	<p>Tener cuidado en la cocción del pollo ya que al cocerlo mucho pierde los jugos</p> <p>Las pechugas se pueden bridar con hilo de cocina o con mondadientes pequeños.</p>

FICHA TÉCNICA DE: Pechuga de Pollo Rellena de Cebollín, Jamón queso crema pepa de zambo, jengibre aromatizada con Cedrón acompañada de Quinotto de hongos con cardamomo y palmito salteado con jengibre.				FECHA:		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NET A	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
550	Pechuga de Pollo	gr	420	76%	4,37	3,33
12	pepa	gr	12	100%	0,25	0,25
10	Jamón	gr	10	100%	0,05	0,05
50	Queso Crema	gr	50	100%	0,32	0,32
2	Cebollín	gr	1,5	75%	0,03	0,03
2	Jengibre	gr	2	100%	0,06	0,06
1	sal	gr	1	100%	0,014	0,014
0,5	Pimienta	gr	0,5	100%	0,02	0,02
<b>SALSA</b>						
20	Uvilla	gr	20	100%	0,06	0,06
10	Azúcar	gr	10	100%	0,02	0,02
15	Crema	ml	15	100%	0,07	0,07
CANT. PRODUCIDA: 542 GR				Costo p porción: 1,43		
CANT. PORCIONES: 3 DE: 180 gr.						
<b>TÉCNICAS:</b> Mesclar el queso crema, jamón, pepa y el cebollín, salpimiente y agregue jengibre, salpimentar las pechugas y rellénelas con la mescla. En una sartén con poco aceite selle las pechugas y llévelas a una fuente con hojas de cedrón, ponga en el horno a 180° por 20 min. <b>SALSA</b> poner la uvilla con el azúcar llevar a ebullición luego agregar la crema y cubrir las pechugas cortadas en medallones				<b>FOTO</b> 		



RECETA:

Pechuga de Pollo Rellena de Cebollín, Jamón queso crema pepa de zambo, jengibre aromatizada con Cedrón acompañada de Quinotto de hongos con cardamomo y palmito salteado con jengibre.

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Quinoa remojada por 6 horas. Champiñones lavados y cortados. Cebolla y ajo picados en brunoiss.	Quinotto	Tener cuidado en la cocción de la quinua puesto que si no se cocina bien se torna dura.



RECETA:

Pechuga de Pollo Rellena de Cebollín, Jamón queso crema pepa de zambo, jengibre aromatizada con Cedrón acompañada de Quinotto de hongos con cardamomo y palmito salteado con jengibre.

FICHA TÉCNICA DE: Pechuga de Pollo Rellena de Cebollín, Jamón queso crema pepa de zambo, jengibre aromatizada con Cedrón acompañada de Quinotto de hongos con cardamomo y palmito salteado con jengibre.

FECHA:

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
<b>QUINOTTO</b>						
1	Caldo de Pollo	lt	1	100%	0,25	0,25
300	Champiñones	gr	250	83%	1,49	1,24
50	Cebolla	gr	43	0,86	0,06	0,05
4	Ajo	gr	3	75%	0,008	0,006
300	Quinoa	gr	300	100%	1,98	1,98
1	sal	gr	1	100%	0,014	0,014
0,5	Pimienta	gr	0,5	100%	0,02	0,02
80	Crema de Leche	gr	80	100%	0,37	0,37
4	Mostaza	gr	4	100%	0,02	0,02

CANT. PRODUCIDA: 682,5

CANT. PORCIONES: 3 DE: 227,5 gr.

Costo porción: 1,31

TÉCNICAS

Saltee la cebolla con el ajo hasta que dore, agregue los champiñones, agregue la quinoa y sofría por unos minutos luego agregue el caldo de pollo de poco en poco y revuelva continuamente para que no se pegue Cada vez que vaya secando el Quinotto agregue caldo hasta que la quinoa este cocido y de consistencia cremosa, al finalizar agregue la crema de leche y sirva de inmediato.

FOTO





MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Palmito cortado en bastones. Jengibre en brunoise	Salteado	Es una guarnición rápida de preparar aunque muy sabrosa.



FICHA TÉCNICA DE: Pechuga de Pollo Rellena de Cebollín, Jamón queso crema pepa de zambo, jengibre aromatizada con Cedrón acompañada de Quinotto de hongos con cardamomo y palmito salteado con jengibre.				FECHA:		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
63	Palmito	gr	63	100%	0,43	0,43
5	Mantequilla	gr	5	100%	0,01	0,01
2	Jengibre encurtido	gr	2	100%	0,03	0,03
0,5	sal	gr	1	100%	0,007	0,007
0,5	Pimienta	gr	0,5	100%	0,02	0,02
<p>CANT. PRODUCIDA: 71,5            CANT. PORCIONES: 3 DE: 23,83 gr. Costo porción: 0,16</p>						
<p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Saltear los palmitos con la mantequilla y el jengibre encurtido, salpimentar al final. Para el emplatado disponer como en la foto con el género y la guarnición</p>				<p><b>FOTO</b></p> 		



<p>RECETA:</p> <p>Lomo de Cerdo con Especies en cama de Brotes de Alfalfa con Vinagre balsámico en Salsa de Vino Tinto con Amaranto de Piñón</p>		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Lomo Fino limpio.	Horneado	Sacar el lomo fino en término medio para aprovechar mejor sus jugos y sabor.



**FACULTAD DE CIENCIAS DE  
LA HOSPITALIDAD**



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
desde 1867

FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

FICHA TÉCNICA DE: Lom

**CARRERA DE GASTRONOMÍA**

Especies en cama de Brotes de Alfalfa con  
Vinagre balsámico en Salsa de Vino Tinto con  
Amaranto de Piñon



C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
500	Lomo Fino	gr	480	0,96%	5,65	5,42
1	Nanami Togarashi	gr	1	100%	0,12	0,12
15	Aceite de Oliva	ml	15	100%	0,09	0,09
1	Pimenton Epañol	gr	1	100%	0,06	0,06
<b>SALSA</b>						
2	Sal de Ajo	gr	2	100%	0,09	0,09
2	Sal de Canela	gr	2	100%	0,09	0,09
2	Sal de Cebolla	gr	2	100%	0,09	0,09
2	Sal especiada	gr	2	100%	0,09	0,09
5	Mostaza	gr	5	100%	0,01	0,01
2	Jengibre	gr	2	100%	0,06	0,06
1	Cardamomo	gr	1	100%	0,13	0,13
0,5	Pimienta	gr	0,5	100%	0,02	0,02



FACULTAD DE CIENCIAS DE  
LA HOSPITALIDAD  
CARRERA DE GASTRONOMÍA



30	Vino Tinto	ml	30	100%	0,15	0,15
15	Crema de Leche	ml	15	100%	0,07	0,07
<p><b>RECETA:</b></p> <p>Lomo de Cerdo con Especies en cama de Brotes de Alfalfa con Vinagre balsámico en Salsa de Vino Tinto con Amaranto de Piñón</p>						
<p>CANT. PRODUCIDA: 568 GR</p> <p>CANT. PORCIONES: 3 DE: 189,5 gr. Costo porción: 2,19</p>						
<p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>En un bowl poner todas las especias junto con el aceite, hacer una marinada y disponer el lomo de cerdo por algunos minutos. Poner en el horno a 200°C por unos 20 min. Para la SALSA realizar una demi glace verter el vino dejar que se evapore el alcohol, agregue el azúcar y la crema de leche, vierta sobre el cerdo.</p>				<p><b>FOTO</b></p> 		



MISE EN PLACE				PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES	
FICHA TÉCNICA DE: Lomo de Cerdo con Especies en estado de Brote de Alfalfa con Vinagre balsámico en Salsa de Vino Tinto con Amaranto de Biñón				Cocido		Cocer bien el amaranto puesto que el grano es duro	
horas. C. BRUTA	INGREDIENTES Cebolla y ajo cortado en brunoise	U.C	C.META	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U	



<b>AMARANTO</b>							
200	Amaranto	gr	200	100%	1,28	1,28	
<b>RECETA:</b>							
1	Caldo de Pollo	lt.	1	100%	0,25	0,25	
55	Lomo de Cerdo con Especies en cama de Brotes de Alfalfa con Vinagre balsámico en Salsa de Vino Tinto con Amaranto y Piñón	gr	55	100%	1,10	1,10	
1	Esencia de Anís	ml	1	100%	0,05	0,05	
2	Jengibre	gr	2	100%	0,06	0,06	
1	sal	gr	1	100%	0,007	0,007	
0,5	Pimienta	gr	0,5	100%	0,02	0,02	
50	Cebolla	gr	43	0,86	0,06	0,05	
4	Ajo	gr	3	75%	0,008	0,006	
CANT. PRODUCIDA: 253 GR							
CANT. PORCIONES: 3 DE: 99 gr. Costo porción: 0,94							
<b>TÉCNICAS</b>				<b>FOTO</b>			
<p>En una olla mediana saltear las cebollas y el ajo, luego añadir el amaranto y el caldo de pollo. Espolvorea el grano con la sal, pimienta y jengibre, revuelva todo. Poner a fuego en máximo y calienta la mezcla destapada hasta que comience a hervir. Baja el fuego a mínimo ni bien hierva. Tapar la olla dejar cocer tapado por unos 25 minutos. Remover de cuando en cuando. Cuando esté listo el amaranto agregar el piñón y mesclar, luego servir.</p>							



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Brotes limpios y secos	Fresco	Se puede también poner unas gotitas de limón en la vinagreta.



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



FICHA TÉCNICA DE: Lomo de Cerdo con Especies en cama de Brotes de Alfalfa con Vinagre balsámico en Salsa de Vino Tinto con Amaranto de Piñón				FECHA:		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
<b>BROTOS ALFALFA</b>						
40	Brotes de alfalfa	gr	40	100%	0,33	0,33
5	Vinagre balsamico	ml	5	100%	0,09	0,09
2	Aceite de Oliva	ml	2	100%	0,03	0,03
2	Mostaza	gr	2	100%	0,01	0,01
1	sal	gr	1	100%	0,007	0,007
0,5	Pimienta	gr	0,5	100%	0,02	0,02
<p>CANT. PRODUCIDA: 50,5 GR            CANT. PORCIONES: 3 DE: 17 gr. Costo porción: 0,16</p>						
<p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Realizar una vinagreta con el vinagre balsámico, la mostaza, y el aceite de oliva, salpimentar y verter sobre los brotes de alfalfa.            Para el emplatado poner el cerdo la salsa y el amaranto de una manera decorativa como indica la foto.</p>				<p><b>FOTO</b></p> 		



RECETA:

3.3  
APL  
ICA  
CIÓN  
N  
DE  
LAS  
ESP  
ECI  
AS  
EN  
3  
POS  
TRE  
S  
CO

**N PRODUCTOS AUTÓCTONOS DEL ECUADOR.**



Panna Cotta de Chocolate con Baba de Guanábana y salsa de Chocolate Blanco Aromatizado con Hierba Buena

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
FICHA TÉCNICA DE: Panna Cotta de Chocolate con Baba de Guanábana y salsa de Chocolate Blanco Aromatizado con Hierba Buena	FECHA:	
Gelatina Hidratada	Postre Frio	Podemos decorar con hojitas de hierba buena.  Se puede alternar las capas entre si es decir pannacotta baba, pannacotta baba sucesivamente aunque dependerá enteramente de los gustos

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
120	Leche Entera	ml	120	100%	0,06	0,06
5	Gelatina sin Sabor	gr	5	100%	0,10	0,10
240	Crema de Leche	ml	240	100%	1,15	1,15
100	Azúcar	ml	100	100%	0,13	0,13
28	Cacao en polvo	gr	28	100%	0,11	0,11
2	Esencia de Vainilla	ml	2	100%	0,02	0,02
<b>BABA</b>						
20	Guanábana	gr	20	100%	0,14	0,14
10	Azúcar	gr	10	100%	0,01	0,01
<b>SALSA</b>						
15	Chocolate Blanco	gr	15	100%	0,12	0,12
10	Crema de leche	ml	10	100%	0,04	0,04
3	Vainilla en vaina	gr	3	100%	2,50	2,50

CANT. PRODUCIDA: 553 GR

CANT. PORCIONES: 4 DE: 138,25 gr.

Costo porción: 1,09

**TÉCNICAS**

Primero Hidratamos la gelatina en la leche entera, luego en un cazo agregue la crema de leche la vainilla el azúcar y el cacao en polvo, bata muy bien y agregue la gelatina hidratada en la leche remueva y deje enfriar, ponga en moldes y lleve al refrigerador por 4 horas. Para la **Baba**, en un sartén ponga la guanábana y el azúcar disuelva bien hasta que espese y reserve. Para la **salsa**, En una olla colocar el chocolate blanco, la leche evaporada y la vaina de vainilla. Cocinar a fuego medio hasta que los ingredientes estén derretidos y mezclados.

**FOTO**





RECETA: Arroz con Leche con Salsa de Chocolate Y Cardamomo		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Platano rallado. Arroz lavado y escurrido	Postre Caliente	Se pueden poner las pasas picaditas o enteras.  Si se desea se puede poner azúcar en la salsa pero es mejor sin ella puesto que le da un amargor muy sabroso.



FICHA TÉCNICA DE: Arroz con Leche con Salsa de Chocolate Y Cardamomo				FECHA:		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
1	Leche Entera	lt	1	100%	0,27	0,27
100	Arroz	gr	100	100%	0,11	0,11
80	Azúcar Morena	gr	80	100%	0,10	0,10
40	Plátano	gr	37	92%	0,08	0,08
3	Vainilla	gr	3	100%	2,50	2,50
5	Canela	gr	5	100%	0,22	0,22
50	Pasas	gr	50	100%	0,16	0,16
<b>SALSA</b>						
3	Cardamomo	gr	3	100%	0,46	0,46
10	expresso	ml	10	100%	0,03	0,03
10	Chocolate negro	gr	10	100%	0,032	0,032
15	Crema de Leche	ml	15	100%	0,07	0,07
CANT. PRODUCIDA: 314 GR				Costo porción: 1,16		
CANT. PORCIONES: 4 DE: 78 gr.						
<p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>En una olla poner la leche, vainilla y la canela junto con la cascara de limón hasta que hierva, luego agregar el arroz y dejar cocinar a fuego lento, cuando este espesando agregar el azúcar morena, pasas y el plátano remover por unos 10 minutos. <b>SALSA</b> en una olla ponga el expresso el chocolate y los granos de cardamomo mueva hasta que el chocolate se disuelva agregue crema de leche y esparza sobre el arroz con leche.</p>				<p><b>FOTO</b></p> 		



RECETA:

Cheesecake Helado con Salsa de Guayaba y Jengibre Encurtido

MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pepa de zambo tostada. Ralladura de limón Gelatina hidratada Mantequilla derretida	Postre Helado	También se le puede poner de cobertura de frutos rojos o alguna otra fruta.  Rallar chocolate para decoración





FACULTAD DE CIENCIAS DE  
LA HOSPITALIDAD



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
desde 1867

FACULTAD DE CIENCIAS

DE LA HOSPITALIDAD

FICHA TÉCNICA DE: Chees

CARRERA DE GASTRONOMÍA

Salsa de Guayaba y Jengibre Encurtido

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
<b>BASE</b>						
100	Pepa de zambo	gr	100	100%	1,05	1,05
180	Azucar	gr	180	100%	0,24	0,24
230	Galletas	gr	230	100%	0,,70	0,70
100	Mantequilla	gr	100	100%	0,64	0,64
10	Rayadura de limon	gr	10	100%	0,05	0,05
<b>RELLENO</b>						
80	Limon	ml	80	100%	0,30	0,30
500	Queso Crema	gr	500	100%	3,28	3,28
300	Leche Condensada	gr	300	100%	2,71	2,71
3	Gelatina sin sabor	ml	3	100%	0,7	0,07
1	Canela en Polvo	gr	1	100%	0,05	0,05
<b>SALSA</b>						
30	Pulpa de Guayaba	gr	30	100%	0,20	0,20
20	Azúcar	gr	20	100%	0,02	0,02
15	Crema de leche	ml	15	100%	0,07	0,07
5	Jengibre encurtido	gr	5	100%	0,08	0,08
CANT. PRODUCIDA: 1604 GR CANT. PORCIONES: 10 DE: 160 gr. Costo porción: 0,98						



**TÉCNICAS:**

**BASE:** Colocar el azúcar en un sartén y caramelizarlo a fuego lento, agregar la pepa de zambo y mezclar bien. Luego volcar la preparación sobre una plancha de silicona dejar enfriar y moler todo, junto con las galletas la mantequilla derretida y la ralladura de limón, refrigerar por 20 minutos.

**RELLENO:** Mezclar el queso crema, la leche condensada, la gelatina sin sabor. Mezclar todo bien y volcar a la base de praliné. Espolvorear con canela. Llevar a la heladera por 4 horas. Para la **SALSA** ponga la guayaba, y una parte del azúcar en una sartén, deje hervir y agregue la crema de leche. En otro sartén ponga el jengibre encurtido con la parte restante del azúcar y caramelice luego agregue a la preparación anterior revuelva y decore el cheesecake

**FOTO:**



### 3.4 Aplicación de las especias en 3 Bebidas con productos autóctonos del Ecuador.



RECETA: Licor de Anís Casero		
MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Pesar los ingredientes	Macerado	No pasarse en las cantidades mencionadas puesto que el anís en abuso es nocivo para la salud



UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

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



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
desde 1867

FICHA TÉCNICA DE: Licor de Anís Casero				FECHA:		
C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
250	Anís	gr	250	100%	0,62	0,62

1	Aguardiente	lt	1	100%	2,00	2,00
500 RECETA:	Azúcar	gr	250	100%	0,50	0,50
Café con Cardamomo Helado						
MISE EN PLACE		PRODUCTO TERMINADO		OBSERVACIONES		
CANT. PRODUCIDA: 1000 ml		DE: 60 gr.		Costo porción: 0,15		
Zumo de limón TÉCNICAS		Granizado		Podemos decorar con una rodaja de limón		
Macerar durante seis semanas el aguardiente, las semillas de anís y el azúcar				<p>FOTO</p> 		



FICHA TÉCNICA DE: Café con Cardamomo Helado		FECHA:



C.	INGREDIENT	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD CARRERA DE GASTRONOMÍA			REC		
500	Expresso				0,67		0,67
<b>RECEITA:</b>							
150	Azúcar	gr	150	100%	0,2		0,2
<b>Limonada de Jengibre</b>							
15	Limón	ml	15	100%	0,11		0,07
5	Cardamomo	gr	5	100%	0,35		0,35
CANT. PRODUCIDA: 685 GR CANT. PORCIONES: 4 DE: 171 gr. Costo porción: 0,32							
<b>TÉCNICAS</b>  Poner el café en un recipiente metálico que se pueda introducir en el congelador, añadir el azúcar y probar. Debe quedar más bien dulce, porque al congelarse quedará más amargo. Añadir el zumo de limón poco a poco, probándolo, y no incorporarlo todo si resulta demasiado ácido. Añadir el cardamomo y mezclar bien. Llevar al congelador, y remover con un tenedor cada hora para evitar que se congele por completo.					<b>FOTO</b> 		



MISE EN PLACE	PRODUCTO TERMINADO	OBSERVACIONES
Menta picada en juliana	Refrescante	Se puede decorar con rodajas de limón



UNIVERSIDAD DE CUENCA



FACULTAD DE CIENCIAS  
DE LA HOSPITALIDAD

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



UNIVERSIDAD DE CUENCA  
desde 1867

FICHA TÉCNICA DE: Limonada de Jengibre con Guayaba	FECHA:
--	--------

C. BRUTA	INGREDIENTES	U.C	C.NETA	REND. EST.	PRECIO U.	PRECIO C.U
1000	Agua	ml	1000	100%	0.0001	0.0001
100	Azúcar	gr	100	100%	0,13	0,13
50	Jengibre	gr	45	90%	0,38	0,35
100	guayaba	gr	100	100%	1,23	1,23
30	Jugo de limón	ml	30	1000%	0,20	0,20
2	Menta	gr	1	50%	0,006	0,003
0,5	Jengibre confitado	gr	0,5	100%	0,04	0,04
<p>CANT. PRODUCIDA: 1276            CANT. PORCIONES: 6 DE: 212 gr. Costo porción: 0,32</p>						
<p><b>TÉCNICAS</b></p> <p>Poner en una cazuela el agua, el azúcar y el jengibre. Hierva el conjunto durante 5 minutos. Dejar que se enfríe y cuélelo a un vaso de la licuadora. Añadir la guayaba y el zumo de limón Triturar bien y sirve.</p> <p>Añadir unos hielos a cada vaso y decorar cada uno con una rodaja de limón, unos dados de jengibre confitado y unas hojas de menta.</p>				<p><b>FOTO</b></p> 		

En la degustación de platos quedo demostrado que los platos elaborados con especias resultaron interesantes y tuvieron buena acogida por parte de los comensales.

En la sopa de camarones se apreciaron muchos criterios y por ende se rectificaron errores con los cuales hicieron más apetecible esta sopa.



En el lomo de cerdo con especias en cama de brotes de alfalfa con vinagre balsámico en salsa de vino tinto con amaranto de piñón, se apreció el amaranto y también se rectificó errores para lo cual el plato resultaría de mejor calidad y con mayor realce.

La limonada de jengibre se apreció muchos aromas y sabores aunque se tomara en cuenta la decoración para próximas degustaciones.

En la pannacotta de chocolate con baba de guanábana con salsa de chocolate blanco aromatizado con hierba buena se apreció la decoración, el sabor y la textura siendo este el preferido de la degustación.

Para la evaluación se presentó un cuestionario de medición de calidad la cual sirvió para ayudar a los comensales a la calificación.

<b>CUESTIONARIO DE MEDICIÓN DE CALIDAD</b>	
Nombre del Plato :	
Tipo:	
Fecha:	
Nombre del Evaluador:	Firma:
Nombre del Estudiante:	Firma:



Observaciones:

.....  
.....  
.....

1. ¿Qué opinión tiene Usted de este plato?

Muy interesante  Interesante  Neutro  Poco interesante  Nada interesante

2. Para cada elemento identificado a continuación, rodee con un círculo el número de la derecha que considere más acorde con su criterio de calidad, siendo 5 excelente; 4 bueno; 2 y 3 regular y 1 el más bajo

Descripción	Escala				
	MALO	REGULAR		BUENO	EXCELENTE
<b>SABOR</b>	1	2	3	4	5
<b>TEXTURA</b>	1	2	3	4	5
<b>COCCION</b>	1	2	3	4	5
<b>AROMA</b>	1	2	3	4	5
<b>DECORACION</b>	1	2	3	4	5

### CONCLUSIONES

- Al conocer las propiedades y características medicinales y culinarias de las especies, podemos difundir el consumo por medio de recetas planteadas en esta monografía, además afirmamos que las especies tienen combinaciones infinitas con otras preparaciones.



- En el Ecuador es muy poco conocido el uso de las especies detalladas en esta monografía puesto que su uso es limitado por la falta de interés de la población y por su regionalismo constante.
- Al proponer el uso de las especies en conjunto con productos autóctonos del Ecuador como el camarón, dulce de leche, salmón, etc., ponemos al descubierto la diversidad de sabores obtenidos en base a esta armoniosa fusión.
- Podemos decir que el Ecuador por su diversidad de climas y variedad de suelos puede con técnicas e instalaciones adecuadas puede desarrollar plantíos aunque de menor cantidad serán adecuados para el consumo humano siendo las especies anís, mostaza, cardamomo, canela, jengibre y vainilla propicios para el crecimiento y desarrollo de nuestra gastronomía.
- Además de realzar su sabor y olor, aportan propiedades nutritivas y terapéuticas a los platos gracias a que contienen una gran proporción de sales minerales y vitaminas.
- Utilizar las especies de un modo adecuado es todo un arte y elegir las de una manera justa la cantidad que se necesita en cada una de las preparaciones, una ciencia.

## RECOMENDACIONES

- Debemos preocuparnos de no abusar de estos porque el sabor natural de las cosas siempre debe mantenerse en la buena mesa. Logrando un buen equilibrio en el uso de las especias puesto que las especias respetan al alimento al que complementan.



- Debemos fomentar la difusión de las especies puesto que en el Ecuador su es limitado y por ende poco conocido
- Es factible la aplicación de nuevas combinaciones culinarias con productos tradicionales ecuatorianos teniendo así una gama gastronómica variada e interesante ante propios y extraños
- Debemos respetar las técnicas, procesos y cantidades establecidas puesto que el exceso de las especies, en vez de aportar sabor, lo que harán es colapsar la armonía del producto terminado.
- Incorporar la creatividad para darle una perspectiva diferente y por ende una nueva adaptabilidad culinaria a los platos elaborados con especias y productos de la zona.
- Fomentar el cultivo de las especies ya que algunas de ellas se dan en nuestros climas y suelos aunque su producción fuera de menor escala, no obstante su calidad no disminuiría ya que se cuenta en esta monografía los aspectos para su cultivo.

## **BIBLIOGRAFÍA**

Burgstaller Carlos, De vuelta a los Vegetales, Edición Décima, Año 1986



Enciclopedia Universal Ilustrada, Tomo LXVI, Editores Espasa - Calpe S. A.  
Barcelona - España

Enciclopedia Universal Ilustrada, Tomo V, Editores José Espasa e Hijos.  
Barcelona - España

Enciclopedia Universal Ilustrada, Tomo XI Editores José Espasa E Hijos  
Barcelona - España

Enciclopedia Universal Ilustrada, Tomo XXVIII (Segunda Parte) Editorial Hijos  
de J. Espasa, Barcelona - España

Enciclopedia Universal Ilustrada, Tomo XXXVI, Editores Hijos de J. Espasa.  
Barcelona - España

Las Hierbas Aromáticas, Editorial Lexus, Buenos Aires Argentina, Edición  
Grupo Clasa

Maistre, Las plantas de las Especies, Editorial Blume, Barcelona, Año 1969

Molina Magdalena, Fitoterapia, Editorial Casa de la Cultura Ecuatoriana, Año  
2007

Pacheco Alvarado y Vergara Patricio, Manual para ayudante de Cocina,  
Editorial Fraga, Quito – Ecuador, Edición Primero, Año 2004

Peter K. V. Handbook of herbs and spices, Woodhead Publishing, 2004, First  
Edition



Pozuelo Juan y Pérez Miguel Ángel, Técnicas Culinarias, Thomson Editores Spain, Madrid España, Edición Primera, Año 2004

Sosa Reinaldo, El Poder Medicinal de las Plantas, Asociación Casa Editora Sudamericana, Buenos Aires, Edición Primera, Año 1999

Torres Laura, Hierbas Aromáticas, Editorial Océano, Barcelona, Edición Primera, Año 2009

Vida Sana, Editorial Sol 90, Barcelona – Buenos Aires, Año 2006

## **ANEXOS**

### **DEGUSTACION DE LA PROPEUSTA EN BASE A LAS RECETAS CON ESPECIAS Y PRODUCTOS AUTOCTONOS DEL ECUADOR**

### Elaboración de Pannacotta de chocolate



### Preparación de adobo para el lomo fino de cerdo



### Elaboración de el Amaranto



**Lomo fino con especias**



**Menaje para la degustación**



**Mesa montada con cubertería y cristalería**



**Montaje de lomo fino de cerdo con especias salsa de vino tinto brotes de alfalfa y Amaranto**



**Pannacotta de chocolate y anisado**



**Bebidas y Postre**



**Invitados y estudiante**

