



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

“APLICACIÓN DE TÉCNICAS CULINARIAS EN EL ZAPALLO
ANDINO PARA EL USO EN NUEVAS ALTERNATIVAS
GASTRONÓMICAS, EN EL CANTÓN SIGCHOS, DE LA
PROVINCIA DE COTOPAXI, 2015.”

TESIS

Previo a la Obtención del Título de:

LICENCIADA EN GESTIÓN GASTRONÓMICA

MARÍA EUGENIA CARVAJAL JARRÍN

RIOBAMBA – ECUADOR

2015

CERTIFICACIÓN

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Lcdo. Ronald Mauricio Zurita Gallegos

DIRECTOR DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis, certifican que el trabajo de investigación titulado: “APLICACIÓN DE TÉCNICAS CULINARIAS EN EL ZAPALLO ANDINO PARA EL USO EN NUEVAS ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS, EN EL CANTÓN SIGCHOS, DE LA PROVINCIA DE COTOPAXI, 2015”; de responsabilidad de la señorita egresada María Eugenia Carvajal Jarrín, ha sido revisado y se autoriza su publicación.

Lcdo. Ronald Zurita G.
DIRECTOR DE TESIS

Lcdo. Iván Obregón
MIEMBRO DE TESIS

07 de Mayo del 2015

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Gastronomía, por otorgarme la oportunidad de formar parte de su noble institución, en la búsqueda personal por cumplir un gran sueño.

Al Sr. Lcdo. Ronald Zurita G., Director de Tesis; al Sr. Lcdo. Iván Obregón, Miembro de Tesis, quienes colaboraron en todo momento, con sus conocimientos y asesoría, para el desarrollo y culminación del presente trabajo de investigación.

A todas las personas que de uno u otro modo intervinieron en la realización del presente trabajo de investigación, su ayuda fue fundamental e indispensable.

DEDICATORIA

A mi madre, Socorro Jarrín, quien ha fomentado a cada instante el espíritu de lucha para alcanzar siempre el éxito.

A mis hijos, Dulce María y Aarón, el motor fundamental en mi vida para cumplir mis metas propuestas.

RESUMEN

El objetivo de estudio permitió investigar y aplicar técnicas culinarias aplicables en el zapallo andino utilizando diferentes métodos de cocción, al momento de realizar las nuevas preparaciones, aportando con la creación de nuevas alternativas gastronómicas, para su mayor consumo.

La presente investigación fue de campo, de tipo Descriptivo, de corte transversal, utilizando así, el método de estudio Analítico-Sintético, mismo que fue dirigido hacia la caracterización de los factores.

Los resultados obtenidos demostraron que la aplicación de las técnicas culinarias, se adaptaron perfectamente en la elaboración de cada una de las preparaciones, contribuyendo de éste modo, al enriquecimiento de la cocina nacional. La tabulación de datos, permitió obtener como respuesta un alto índice de aceptación de las preparaciones, a razón de presentar una propuesta atractiva e innovadora, que dio paso a la realización de un recetario para las nuevas alternativas.

Como conclusión pretendemos estructurar y fomentar el consumo de éste producto, mediante el uso de un recetario, aplicando las diferentes técnicas culinarias en el zapallo andino, controlando tiempos y temperaturas. Se recomienda investigar el mismo estudio en otros productos similares de los andes Ecuatorianos.

SUMMARY

The aim of the research was to investigate and implement culinary techniques that are executed into Andean pumpkin using different cuts, cooking, methods that were ideal when making preparations, giving new uses in gastronomy by new alternatives to consumption of this product. It is field research.

Descriptive transversal cut, and using the analytic-synthetic method, the same study that was directed toward the categorization of factors. The results show that applications of culinary techniques are perfectly adapted to the production of each one preparations, contributing to enrichment of national cuisine. There was a high level acceptance of preparations.

The application of different cooking techniques are recommended by controlling appropriate time and temperatures in Andean pumpkin, so a cookbook to structure and promote the consumption of this product, open in mind the possibility to apply the same type of research directed toward other products.

In conclusion we intend to structure and promote the consumption of this product, using a recipe, using different cooking techniques in the Andean squash, controlling time and temperature. It is recommended to investigate the same study in other similar products in the Ecuadorian Andes.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	PÁGINA
I. INTRODUCCIÓN	1
II. OBJETIVOS	2
A. GENERAL	2
B. ESPECÍFICOS	3
III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	3
3.1. CANTÓN SIGCHOS	3
3.1.1. Características Demográficas	3
3.1.2. Comidas Típicas	3
3.1.2.1. Runahucho	3
3.1.2.2. Chicha de Morocho	4
3.1.2.3. Morocho de Leche	4
3.1.3. Actividades	4
3.2. EL ZAPALLO	4
3.2.1. Introducción	4
3.2.2. Origen e Importancia	4
3.2.3. Taxonomía del Zapallo	5
3.2.4. Descripción	5
3.2.5. Composición Química	6
3.2.6. Variedades	6
3.2.6.1. Zapallos Italianos	6
3.2.6.2. Zucchini	6
3.2.6.3. Loche	6
3.2.6.4. Macre	6
3.2.6.5. Chilete	6
3.2.6.6. Pepinillos	7
3.2.6.7. Calabaza Común	7
3.2.6.8. Zapallo Pepo	7
3.2.6.9. Zapallón	7
3.2.7. Variedades en el Ecuador	7
3.2.8. Principales Provincias Productoras en el Ecuador	7
3.2.9. Valor Nutricional del Zapallo	8
3.2.9.1. Minerales	8
3.2.9.2. Energía	8
3.2.9.3. Vitaminas	8
3.2.9.4. Propiedades	8
3.2.9.5. Usos	9
3.2.9.6. Pulpa	9
3.2.9.7. Flores	9
3.2.9.8. Semillas	10
3.3. COCINA NOVO-ANDINA	10
3.3.1. Antecedentes	10
3.3.2. Historia	10
3.3.3. Características	11
3.3.4. Insumos y Recetas	11
3.3.4.1. Achira, Arracacha, Quinua	11

3.3.4.2. Maca	11
3.3.4.3. Yacón, Aji	12
3.3.4.4. Coca, Mashua	12
3.4. TÉCNICAS CULINARIAS O ARTE CULINARIO	12
3.4.1. Descripción	12
3.4.2. La Preparación	13
3.4.3. Cocción	14
3.4.3.1. Tipos de Cocción	14
3.4.3.1.1. Cocción en Medio Acuoso	14
3.4.3.1.2. Cocción en Medio Graso	15
3.4.3.1.3. Cocción en Medio Aéreo	16
3.4.3.1.4. Cocción al Vacío	17
IV. HIPÓTESIS	18
V. METODOLOGÍA	18
a) Localización y Temporización	18
b) Variables	18
1. Identificación de las Variables	18
1.1. Variable Dependiente	18
1.2. Variable Independiente	18
2. Definiciones	18
3. Operacionalización	19
c) Tipo y Diseño de Estudio	20
4. Técnicas	20
5. Métodos	20
d) Grupo de Estudio	20
e) Descripción de Procedimientos	21
1.1. Plan para recolección de la información	21
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	22
a) Análisis e interpretación de la encuesta piloto	22
b) Análisis e interpretación de la encuesta	29
VII. CONCLUSIONES	37
VIII. RECOMENDACIONES	38
IX. BIBLIOGRAFÍA	
X. ANEXOS	

ÍNDICE DE CUADROS

	PÁGINA
Cuadro 1: SEXO	22
Cuadro 2: EDAD	22
Cuadro 3: INSTRUCCIÓN	22
Cuadro 4: ALIMENTACIÓN	23
Cuadro 5: FRECUENCIA DE CONSUMO	24
Cuadro 6: PREPARACIONES	25
Cuadro 7: BENEFICIOS	26
Cuadro 8: OPINIÓN	27
Cuadro 9: DISPOSICIÓN	28
Cuadro 10: SEXO	29
Cuadro 11: EDAD	29
Cuadro 12: ENTRADAS	30
Cuadro 13: SOPAS	31
Cuadro 14: PLATOS FUERTES	32
Cuadro 15: POSTRES	33
Cuadro 16: BEBIDAS	34
Cuadro 17: MEJORAR CONSUMO	35
Cuadro 18: DIFUSIÓN	36

ÍNDICE DE GRÁFICOS

	PÁGINA.
Gráfico 1: SEXO	22
Gráfico 2: EDAD	22
Gráfico 3: INSTRUCCIÓN	22
Gráfico 4: ALIMENTACIÓN	23
Gráfico 5: FRECUENCIA DE CONSUMO	24
Gráfico 6: PREPARACIONES	25
Gráfico 7: BENEFICIOS	26
Gráfico 8: OPINIÓN	27
Gráfico 9: DISPOSICIÓN	28
Gráfico 10: SEXO	29
Gráfico 11: EDAD	29
Gráfico 12: ENTRADAS	30
Gráfico 13: SOPAS	31
Gráfico 14: PLATOS FUERTES	32
Gráfico 15: POSTRES	33
Gráfico 16: BEBIDAS	34
Gráfico 17: MEJORAR CONSUMO	35
Gráfico 18: DIFUSIÓN	36

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la demanda de alimentos, se ve fuertemente condicionada entre el crecimiento demográfico y el poder económico para su adquisición. En el Cantón Sigchos, podemos encontrar una cultura culinaria que deja en evidencia una herencia muy pobre y limitada, que ha sido transmitida de generación en generación. Dicho pasado gastronómico, es el tema central en la investigación, mismo que motiva un estudio sistemático del zapallo andino, a razón, de un reducido número de preparaciones conocidas y establecidas con dicho producto, que pone en manifiesto, una carencia de conocimientos en cuanto a la explotación gastronómica, demostrando así, un absoluto desconocimiento y una considerable falta de información, acerca de las técnicas culinarias idóneas, para poder establecer una nueva oferta gastronómica, basada en el uso, aprovechamiento y optimización del mismo producto, en diversas iniciativas de consumo, que conllevan a las respectivas combinaciones recomendadas con otros alimentos y lógicamente, su manejo higiénico-sanitario en los diversos procesos para la transformación de la materia prima..

Se conoce además, que existe una directa relación entre la alimentación y el estado de salud nutricional de los consumidores. Con dicho antecedente, se pone de manifiesto la aplicación de la presente investigación, que plantea contrarrestar aquella herencia culinaria limitada conocida hasta la actualidad en la localidad del Cantón Sigchos, de manera que se consiga promover un plan de alimentación saludable, utilizando el zapallo andino como materia prima, ya que al ser un recurso propio del sector y que por sus propias características y componentes como fibra y agua, lo convierte en un excelente alimento antioxidante y de fácil digestión, que favorece el tránsito intestinal, por su gran cantidad de vitamina B2, C y E. En relación a su aporte en calorías, tiene muy pocas, al igual que grasas, lo que significa que es un alimento ideal para reducir peso sanamente.

Con éste firme propósito, se pretende estructurar y fomentar el consumo del zapallo andino, en una oferta gastronómica variada, diferente, atractiva, exquisita y totalmente nueva, garantizando las características propias del producto, su valor nutricional y sobretodo, nuestro compromiso como profesionales de la gastronomía, en el constante aporte de conocimientos hacia el mejoramiento de nuestro patrimonio culinario nacional.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

- Aplicar diversas técnicas culinarias con el zapallo andino para el uso en las preparaciones de nuevas alternativas gastronómicas.

B. ESPECÍFICOS

- Identificar las diferentes preparaciones en entradas, sopas, platos fuertes, postres y bebidas, que puedan ser aplicables con el zapallo andino.
- Realizar las recetas estándar, utilizando técnicas culinarias apropiadas en el zapallo andino, para el planteamiento de nuevas alternativas gastronómicas.
- Proponer un recetario, con las nuevas alternativas gastronómicas a base de zapallo andino aplicando diversas técnicas culinarias.

III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

3.1. CANTÓN SIGCHOS

3.1.1. Características Demográficas.-

Es uno de los siete cantones de la Provincia de Cotopaxi, ubicada en el centro del Ecuador. De acuerdo con los datos presentados por el Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC), Sigchos, presenta una base piramidal ancha, que representa una población joven y un predominio del sexo femenino. De allí, el porcentaje de cada grupo poblacional se estrecha notablemente, entendiéndose por la alta migración existente en la zona.

En el área rural del cantón se encuentra concentrada un 93,8% de la población de Sigchos. La población femenina alcanza el 50,6%, mientras que la masculina, el 49,4%. El analfabetismo en mujeres se presenta en 37,55% de la población femenina, mientras que en varones es del 24,16%.

Sigchos fue establecida en la época colonial temprana y fue parte de encomiendas que fueron concedidas a los conquistadores y en las cuales existían importantes grupos humanos nativos. La situación de Sigchos es notable. Por un lado está en el eje de la cordillera occidental y por otro, se abre hacia los flancos de la sierra que conduce hacia el litoral.

Esta ubicación sobre la cuenca hidrográfica del Toachi y Pilatón, ha permitido a la región de Sigchos ser un centro de intercambio dinámico desde el tiempo prehispánico. De hecho, en el siglo XVI era posible encontrar a indios "comerciantes" de Sigchos, más conocidos generalmente como mindálas, en zonas alejadas como Salinas del Chota y la Selva de Esmeraldas¹.

3.1.2. Comidas Típicas.-

3.1.2.1. Runahucho.-

Plato típico de Sigchos, elaborado con mote, salsa de haba con maíz, tortilla de huevo (leche y harina de maíz) y cuy. Se acompaña con chicha de panela con miel y avena.

¹ Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Sigchos. 2014, 22 de Diciembre. Base de datos. Sigchos. GADMS. Disponible en: <http://www.gadmsigchos.gob.ec/index.php/canton>

3.1.2.2. Chicha de Morocho.-

Bebida tradicional elaborada con canela, clavo de olor, hierba luisa, cedrón, orégano. Se cocina y se deja enfriar, se coloca en un recipiente de mayor volumen y se añade trozos de piña con corteza, naranjilla cocida y retazos de caña de azúcar.

3.1.2.3. Morocho de Leche.-

Es un preparado con morocho molido, cocido con leche por 30 min., aproximadamente.

3.1.3. Actividades.-

La principal fuente de ingresos económicos de los habitantes del Cantón Sigchos, es la actividad agrícola y ganadera. Entre sus principales productos locales se encuentran: papas, maíz, tomate, fréjol, habas, cebada, tomatillo y naranjilla².

3.2. EL ZAPALLO

3.2.1. Introducción.-

El zapallo, es un vegetal de gran importancia; debido a su alto contenido en vitaminas y propiedades que ofrece al público en general. Debido a ello, tiene una gran demanda en el mercado local, por los beneficios que brinda, El nombre común o vulgar es Calabaza, Calabazas, Zapallo, Calabacera, el nombre científico o latino es **CUCÚRBITA MÁXIMA**, pertenece a la familia de las Cucurbitáceas.

3.2.2. Origen e Importancia.-

Se cree que esta especie es de origen Sudamericano y ha sido encontrada en Perú en excavaciones arqueológicas que datan de 1200 años D.C. Esta especie está limitada a América del Sur especialmente en Ecuador, Perú, Bolivia y Chile. Después del descubrimiento de América, estas especies fueron difundidas a diversos países de Europa y de ahí al resto del mundo, teniendo hoy una distribución global. Los nativos americanos cultivaban varias especies de Cucúrbita para su consumo; formaban parte de las tres hermanas (junto con el maíz y los frijoles) que constituían la base del alimento de las culturas mesoamericanas.

² Características Demográficas. Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Cantón Sigchos. 2014, 22 de Diciembre. Base de datos. Sigchos. GADMS. Disponible en: <http://www.gadmsigchos.gob.ec/index.php/canton/ubicacion>

En el siglo XVI se introdujeron en Europa, pero tardaron en popularizarse. La facilidad de su cultivo llevó a emplearlas como alimento para animales. En el aspecto medicinal, el zapallo en forma cocida, ayuda a las personas afectadas por enfermedades cardiovasculares, arteriosclerosis y adiposidad. La pulpa cocida, sirve como un diurético, además, mitiga la sed y baja la temperatura del organismo y las semillas, sirven como un vermífugo (elimina lombrices del intestino) en el organismo.

3.2.3. Taxonomía del Zapallo.-

Reino:	Vegetal
Sub-reino:	Fanerógamas
División:	Angiospermas
Clase:	Dicotiledónea
Sub clase:	Metaclamidias
Orden:	Cucurbitales
Familia:	Cucurbitácea
Género:	Cucúrbita
Especie:	Cucúrbita Máxima

3.2.4. Descripción.-

Los frutos son, por lo general, esferoidales, aplanados, nunca claviformes, curvos o estrangulados y carecen de excrecencias cerosas; la superficie del fruto puede ser lisa o rugosa, de color externo generalmente verde o verde grisáceo y la pulpa es anaranjada³

3.2.5. Composición Química.-

- Agua 96%
- Hidratos de Carbono 2,2%
- Fibra 0,5%
- Proteínas 0,6%
- Lípidos 0,2%
- Sodio 3 mg/100 gr
- Potasio 300 mg/100 gr
- Calcio 24 mg/100 gr
- Fósforo 28 mg/100 gr

³ Do GRACIA, Nivaldo; GUERRA, José; CAJAR. Araiz. GUÍA PARA EL MANEJO INTEGRADO DEL CULTIVO DEL ZAPALLO. Primera Edición. Panamá. Publicado por el Departamento de Publicaciones del Instituto de Investigación Agropecuaria de Panamá. Unidad de Información y Comunicación. 2003.

- Vitamina A 90 mg/100 gr
- Vitamina C 22 mg/100 gr
- Ácido Fólico (Vitamina B3) 13 mgr/100 gr

3.2.6. Variedades.-

3.2.6.1. Zapallos Italianos.-

El zapallo italiano, se usa distintas preparaciones como en ensalada, budín, fritos o en comidas. Si bien lo vemos muy a menudo en nuestros platos, esta verdura es conocida también por otros motivos: es de un gran valor nutricional. Aunque su origen se desconoce, se rumorea que éste proviene de América central o Asia Meridional, llegando a Europa luego de la Segunda Guerra Mundial, convirtiéndose en el favorito de italianos, marroquíes o españoles⁴.

3.2.6.2. Zucchini.-

No es de extrañar, que se trate de una planta con una larga tradición histórica, si se tiene en cuenta, que es una de las verduras con más virtudes nutritivas, algo que ya era apreciado por nuestros antepasados

3.2.6.3. Loche.-

Desde hace dos mil años, un pequeño zapallo de inigualable aroma y sabor, ha sido el ingrediente principal de los potajes y manjares de los señores que reinaron durante la existencia de las culturas Lambayeque y Mochica. Hoy, después de mucha espera, se reconoce que el zapallo loche, únicamente crece en los fértiles valles de Lambayeque y no en otras partes del país.

3.2.6.4. Macre.-

Es la variedad más común que existe tanto en la costa como en la sierra. En los climas templados se desarrollan enormes, algunos llegando a pesar más de 50 kg. Se emplea, para el alimento humano como verdura para diversos potajes.

3.2.6.5. Chilete.-

⁴ Ing. ROMERO LÓPEZ, M.M. Tesis de Grado. ESTUDIO E INVESTIGACIÓN DE LAS VARIEDADES DE ZAPALLO PRODUCIDAS EN EL ECUADOR. Escuela Superior Politécnica del Litoral. ESPOL. 2012.

Es una variedad con una carnosidad un poco dulce, que se presta para preparar dulces; su corteza, es muy arrugada con protuberancias que parecen costras superpuestas.

3.2.6.6. Pepinillos.-

El zapallo más precoz, muy acuoso, que se presta como alimento para elaborar sopas y ensaladas. Su uso es muy conocido y muy frecuente.

3.2.6.7. Calabaza Común.-

Suele ser más insípida, es ideal para comidas saladas, aunque dentro de los maizales; estas calabazas asadas son dulces, su corteza se forma como un mate duro.

3.2.6.8. Zapallo Pepo.-

Es una planta herbácea anual, oriunda de América, cuyo fruto se consume inmaduros. Es una planta rastrera que puede llegar a los 10 m de longitud, de tallos acanalados y de aspecto áspero y sarmentoso hojas pubescentes, lobuladas y acorazonadas.

3.2.6.9. Zapallón.-

Crece en las quebradas de la sierra. Produce una carnosidad dura que se puede utilizar como verdura cuando es tierna, pero madura se emplea para el engorde de cerdos.

Todas estas variedades son rastreras, de flores amarillas y blancas; la única variedad trepadora, es el pepinillo, que puede desarrollarse en las paredes o en los arbustos⁵.

3.2.7. Variedades en el Ecuador.-

En el Ecuador, existen 19 especies de las cuales solo 7 se encuentran registradas en el banco de germoplasma en el INIAP, éstas son:

- Zapallo
- Zapallo Cacao
- Nanonal
- Uña
- Papelillo
- Dos de Mate

⁵ GASPERA, Pedro Della. MANUAL DEL CULTIVO DEL ZAPALLO. Primera Edición. Mendoza - Argentina. Ediciones INTA. 2013.

- Limeño

3.2.8. Principales Provincias Productoras en el Ecuador.-

De acuerdo a investigaciones realizadas por el INIAP, la mayor producción de zapallo se encuentra en la región Costa, especialmente en las Provincias de Manabí y Guayas. Mientras que en la región sierra, las provincias que mayor producción registra son Azuay y Loja. En la región oriental, únicamente se encuentra en la provincia de Zamora Chinchipe⁶.

3.2.9. Valor Nutricional del Zapallo.-

3.2.9.1. Minerales.-

El principal mineral que se encuentra en el zapallo, es el Potasio (K) con un contenido de 300mg/100g, seguido por el Calcio (Ca) y el Fosforo (P) en menores cantidades.

3.2.9.2. Energía.-

La cantidad de calorías con la que aporta el zapallo es de 22 kcal., por lo cual puede ser utilizado en cualquier dieta.

3.2.9.3. Vitaminas.-

Posee un alto contenido en vitamina A, C y E, y en menor proporción vitaminas del grupo B.

3.2.9.4. Propiedades.-

Por las vitaminas es un buen antioxidante que favorece a la absorción del hierro, aumenta la resistencia frente las infecciones.

- Intervienen en la formación de colágeno, glóbulos rojos, huesos y dientes.
- Los folatos permiten la producción de glóbulos blancos y rojos.
- La fibra que contiene proporciona una sensación de saciedad, es adecuada para las dietas de reducción de peso.
- Mejora el tránsito intestinal por la alta presencia de mucílagos, una especie de fibra soluble que suaviza las mucosas del intestino.
- Estimula la función del páncreas ayudando a regular los niveles de azúcar en la sangre.
- Elimina las mucosidades de pulmones, bronquios y garganta.

⁶ Ing. ROMERO LÓPEZ, M.M. Tesis de Grado. ESTUDIO E INVESTIGACIÓN DE LAS VARIEDADES DE ZAPALLO PRODUCIDAS EN EL ECUADOR. Escuela Superior Politécnica del Litoral. ESPOL. 2012.

- Gracias al betacaroteno y alfa-caroteno se disminuye el riesgo de padecer cáncer de próstata y enfermedades cardíacas, de igual manera previene el desarrollo de cataratas⁷.

3.2.9.5. Usos.-

- El zapallo es un tipo de hortaliza muy jugoso que puede ser utilizado tanto en comidas dulces como saladas.
- El zapallo de verano tiene la piel muy fina, por lo que no es preciso pelarlas para su consumo. Sin embargo, debido a que su contenido en agua es muy elevado, se han de dejar secar un poco para evitar que el plato al que se destinan quede aguado.
- En nuestro país el consumo de zapallo no es tan frecuente, únicamente en el caso de semana santa en la cual se prepara la típica fanesca un platillo ecuatoriano que es elaborado con este producto añadiendo otros ingredientes, o en la mayoría de los hogares donde amas de casa elaboran cremas o sopas.

3.2.9.6. Pulpa.-

- Se puede consumir cocinada como verdura, cocida, gratinadas, aunque la carne es insípida, por lo que es frecuente condimentarla con diferentes hierbas aromáticas. Puede sustituir al pepino en cualquier receta.
- En crudo, picada fina, sirve como ingrediente de ensaladas, bocadillos y entremeses.
- El aceite de calabaza (zapallo), preparado con la pulpa y aceite de oliva combate los dolores reumáticos.
- Externamente se utiliza para bajar la fiebre colocando tajadas frescas en el vientre⁸.

3.2.9.7. Flores.-

- Suele utilizarse en la elaboración de salsas para acompañar pechugas de pollo, en quesadillas y otros postres.
- También se utiliza para hacer una sabrosa sopa. La flor contiene 420 mg de calcio, fibra y vitaminas A y C.

⁷ SAGPYA. Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos. PROTOCOLO DE CALIDAD PARA EL ZAPALLO EN SELLO "ALIMENTOS ARGENTINOS", ELECCIÓN NATURAL. Resolución SAGPYA N° 634/2006, del 29 de Septiembre del 2006. Buenos Aires - Argentina. 2006.

⁸ Instituto de Investigación Agropecuaria de Panamá. Resultados del Programa de Investigación en Melón (Cucumis Malo), Pepino (Cucumis Sativus) ; Sandía (Citrullus Llanatus); Zapallo (Cucurbita moschata). 1987.

3.2.9.8. Semillas.-

- Se consumen crudas o tostadas, ya sea directamente o como parte de alguna salsa.
- Se acostumbra preparar leche de zapallo con las semillas peladas que se dejan en remojo al menos unas cuatro horas, Se licua con azúcar morena o miel, vainilla y canela⁹.

3.3. COCINA NOVO-ANDINA

3.3.1. Antecedentes.-

La cocina novo-andina, es un nuevo estilo culinario surgido en el Perú, por el interés de los gastrónomos locales, en retomar costumbres alimenticias del pasado prehispánico, para rescatar, recrear y revalorizar muchos de los ingredientes autóctonos. En esta recreación de la cocina andina, entran elementos procedentes de otros horizontes culturales como el europeo.

3.3.2. Historia.-

Uno de los primeros restaurantes en introducir la cocina novo-andina es "Las Brujas de Cachiche" en Lima, ofreciendo en su carta solo platos que originalmente eran preparados en la época del Imperio Inca. "**La Gran Olla Huacachina**", es el plato fundador de ésta cocina. Fue creado por Bernardo Roca Rey en 1986.

El reconocido chef, dio creación a la cocina novo-andina, como respuesta al reto planteado en la Laguna de La Huacachina por un grupo de chefs extranjeros, cuyos platillos habían sido juzgados por éste, en un festival organizado por la Asociación Gastronómica del Perú (Ágape). Aceptando el desafío, el pionero de la cocina novo-andina se dirigió al mercado de la cercana ciudad de Ica, y con los ingredientes que pudo hallar, inventó dicho nuevo platillo.

Para su realización, hizo uso de todo lo que le proporcionaba su entorno: ollas de fabricación artesanal, pallares y hierbas aromáticas de Nazca, vino del lugar. Además, Bernardo Roca Rey, substituyó el arroz por la quinua andina en el Risotto. Hoy, es común ir a un restaurante, sobre todo los grandes hoteles como la Posada del Inca, cuyo chef es el peruano Rafael Piqueras y encontrar en su carta platos novo-andinos.

⁹ ESCOBAR DÁVALOS, Ma. Isabel. Tesis de Grado. PROPUESTA PARA MEJORAR EL NIVEL DE ACEPTACIÓN DE LAS PREPARACIONES CULINARIAS TRADICIONALES DE LA SIERRA ECUATORIANA, APLICADAS A LA NUEVA COCINA PROFESIONAL. 2003-2004

3.3.3. Características.-

La cocina novo-andina utiliza ingredientes nativos y los emplea en preparaciones modernas creando platos como el "Quinotto" o "Risotto de Quinoa". Se trata pues de experimentar con productos del lugar y de encontrar formas de convertirlos en algo más sofisticado.

Esta nueva escuela, se concibe así misma como un taller de innovación. Sus promotores, Bernardo Roca Rey y Luis la Rosa, sostienen que la cocina, antes que aferrarse simplemente a las recetas tradicionales, debe recuperar productos autóctonos y estilos culinarios propios, combinándolos con el uso de técnicas modernas y formas de presentación más sofisticadas.

Su propuesta se expresa, por ejemplo, en platos a base de quinua u olluco, salsas de mamey o maracuyá y en el uso de hierbas aromatizantes andinas. Lima, capital cosmopolita y mestiza, se ha convertido en la sede principal de esta corriente culinaria, aunque en los principales puntos andinos como Huaraz, Cusco o Huancayo, este estilo ha cobrado también un gran auge.

3.3.4. Insumos y Recetas.-

Algunos de los productos nativos utilizados son tarwi, chuño, quinua, chicha morada, maca, coca, uchu, olluco, oca, etc.

3.3.4.1. Achira, Arracacha, Quinoa.-

La achira, es un tubérculo que proviene de la selva amazónica. Fue cultivada y mitificada por culturas pre-incas como Chavín, Nasca y Paracas. Gastón Acurio, ha propuesto platos como:

- Trucha marinada con Blinis de Achira
- Lomo de atún con crema de arracacha y quinua rosada

3.3.4.2. Maca.-

La periodista gastronómica Hirka Roca Rey, en su restaurante Pantagruel (el primero en su género), fue quien inició la internacionalización de esta cocina. Ella creó platos como:

- Carne de alpaca braseada en salsa de hierbas andinas
- Chicharrones en salsa de maca

3.3.4.3. Yacón, Ají.-

Rafael Piqueras, presenta:

- Pulpo a la parrilla con vinagreta de yacón
- Cebiche con espuma de ají amarillo y pisco mosto verde

3.3.4.4. Coca, Mashua.-

Cucho La Rosa, es el autor intelectual del

- Coca sour
- Pan de oca y mashua¹⁰

3.4. TÉCNICAS CULINARIAS O ARTE CULINARIO

3.4.1. Descripción.-

Las técnicas culinarias o el arte culinario, es una forma creativa de preparar los alimentos y depende mucho de la cultura, en términos de conocimientos respecto a los alimentos, su forma de prepararlos, así como de los rituales sociales establecidos alrededor de la comida. No hay que confundirlo con gastronomía, que englobaría a esta en un campo más general dedicado a todo lo relacionado con la cocina.

Existe un arte culinario característico en cada pueblo, cultura y región. Hoy en día con el fenómeno de la globalización, con la continua comunicación de millones de personas y la influencia de los medios de comunicación, así como del comercio han conducido a un mayor conocimiento y aprecio de las cocinas foráneas, y una mayor facilidad para acceder a su preparación. Sin embargo, una gran mayoría de esas recetas y sus variaciones tienen sus orígenes en las cocinas tradicionales desarrolladas a lo largo de mucho tiempo, con rituales de preparación transmitidos a lo largo de muchas generaciones.

La cocina tradicional, es un arte fundamentalmente social, con caracteres locales y tradicionales, pero la sociedad moderna, ha conseguido facilitar su elaboración, apoyado por la fácil adquisición de materias primas que se cultivan, a veces, a miles de kilómetros de distancia. Sin embargo, no hay que olvidar, que es de mucha importancia en la cocina moderna, la base que se tiene de distintos orígenes étnicos y culturales.

¹⁰ Gastronomía Peruana. La Historia Culinaria del Perú. 2014, 25 de Diciembre. Lima. ENJOY PERÚ. Disponible en: <http://www.enjoyperu.com/recetas/cocina-peruana8.htm>

El arte culinario, es el arte de preparar y cocinar los alimentos. Esto implica el cocinar y como presentar la misma. Una variación de ésta se puede decir, es aquella que encontramos como comida fotográfica en hoteles y restaurantes. Y mucho más, podemos decir que la Artes Culinarias, es una expresión de las ideas artísticas a través de alimentos o medios relacionados con la alimentación.

El arte culinario, es una herramienta impactante para clientes y comensales, debido a que se relaciona las preparaciones de los platillos con todas las características de primera clase que se exige y con altos márgenes de calidad, además, tomando en cuenta todas las precauciones en cuanto a higiene y manipulación de alimentos y con las respectivas decoraciones para cada tipo de plato.

Con respecto a los servicios ofrecidos por las artes culinarias, deben ser dirigidos y tener a la cabeza a profesionales, o conocidos como **chefs**, quienes se encuentran en condiciones profesionales y académicas para dirigir, capacitar y crear nuevas preparaciones, teniendo en cuenta siempre:

- Favorecer al apetito del cliente
- Garantizar la salud de los consumidores
- Proporcionar una alimentación variada y equilibrada
- Suministrar contenidos y elementos variables según las necesidades de cada individuo
- Proponer regímenes nutricionales específicos en función de cada requerimiento.

3.4.2. La Preparación.-

El tipo de cocina, ingredientes, costumbres y obligaciones culinarias, siempre dependen del chef. Entonces, los alimentos deben pasar por un proceso de transformación mediante la aplicación de técnicas para conservar y modificar su sabor, color y textura; de esta manera serán estos aptos para el consumo humano. Para que un alimento sea parte íntegra del modo de alimentación, debe encontrarse disponible, en la cantidad adaptada a las necesidades humanas y lógicamente en relación a un precio.

La cocina, es además el soporte y manifestación de alguna posición religiosa y hasta política. Así, algunas costumbres culturales o algunas religiones han puesto tabúes sobre ciertos alimentos o preparaciones. Los alimentos y modos de preparación elegidos dependen de los principios de cada consumidor. La elección de los alimentos depende de múltiples variables: como la disponibilidad o los períodos de recolección de los agro-alimentos¹¹.

3.4.3. Cocción.-

¹¹ Arte Culinario. 2014, 22 de Diciembre. Base de datos. Santiago de Chile. ECURED CONOCIMIENTOS. Disponible en: http://www.ecured.cu/index.php/Arte_culinario

La cocción es uno de los procesos básicos del acto de cocinar. Es la operación culinaria que se sirve del calor para que un alimento sea más rico, apetecible, comestible y digerible, favoreciendo también su conservación. La mayoría de las frutas y muchas verduras pueden comerse crudas, así como en determinados casos la carne, el pescado y los huevos, sin embargo la mayoría de los productos se cocinan.

3.4.3.1. Tipos de Cocción.-

La forma de clasificar los métodos de cocción varía mucho de un autor a otro, pero una aproximación podría ser agruparlos mediante los medios en los que se realiza la cocción: agua, gas, aire y vacío.

3.4.3.1.1. Cocción en Medio Acuoso.-

- **Hervir:** Consiste en la inmersión en un líquido (agua o caldos) para llevarlos a ebullición. El proceso varía en el tiempo, dependiendo del producto o del resultado esperado. El que hierva a mayor o menor velocidad no implica que el alimento se haga antes o después. Se suele usar un hervor rápido para evitar que el producto se pegue entre sí o a las paredes del recipiente.
- **Escaldar:** Consiste en dar un hervor rápido e intenso.
- **Cocción al vapor:** Domésticamente se realiza mediante dos recipientes: uno, que se sitúa en la parte inferior, es el que posee el agua en ebullición. El otro, que tiene el fondo agujereado, se coloca encima. Con esta técnica, usada principalmente con las verduras, se logra conservar las vitaminas y minerales hidrosolubles.
- **Cocción en olla a presión:** Es una variedad de la primera técnica. Permite cocer a temperaturas superiores a los 100 °C que como máximo se alcanza en la ebullición del agua. Gracias a ese aumento de temperatura y de presión se consigue reducir los tiempos a una tercera parte de los habituales, con resultados en muchos casos similares. En determinados casos, como en zonas de alta montaña, es el único método de cocción posible, ya que el agua no herviría a la temperatura suficiente para lograr los resultados deseados.
- **Olla de cocción lenta:** La cocción lenta se ha realizado en la elaboración de cocidos mediante olla de barro. Es empleada en el cocinado a baja temperatura.
- **Escalfar:** Consiste en introducir un alimento en agua hirviendo para poder retirar la piel del mismo sin que haya una cocción interna.

3.4.3.1.2. Cocción en Medio Graso.-

La fritura, es uno de los medios de cocción en medio graso. Es la que se realiza con aceites y grasas. En este medio, normalmente, se utilizan temperaturas muy superiores a los 100 °C habituales en la cocción en medio acuoso, pudiéndose alcanzar los 200 °C. La técnica puede variar desde la fritura al salteado. Para evitar que el alimento se seque existe una técnica llamada rebozado: consiste en cubrir el alimento con harina o pan rallado y, opcionalmente huevo, para que forme una capa crujiente y que evita que el interior quede seco. Si sólo lleva harina se denomina a la andaluza, si lleva huevo y harina se llama a la romana, con pan rallado y huevo se habla de empanado y cuando se usan mezclas de harina, algún emulsionante (bicarbonato, por ejemplo) y algún líquido (uno típico es la cerveza), se habla de rebozados en general, uno de ellos se llama gabardina y otro tipo de rebozado es la base del tempura japonés, que fue una aportación de los jesuitas portugueses a la gastronomía japonesa.

Así pues, teniendo en cuenta las distintas formas en las que se puede cocinar en medio graso, tendríamos:

- **Freír:** Es el proceso de sumergir un alimento en grasa caliente. Dado que el punto de ebullición de los aceites es mucho más alto que el del agua, los alimentos se cocinan a temperaturas más altas, pudiendo llegar a los 200 grados centígrados, aunque la temperatura máxima depende de cada tipo de grasa. En el proceso el alimento cocinado toma sabor de la grasa en la que se cocina. En la fritura es fácil dejar seco el alimento, pues a esas temperaturas el agua se evapora rápidamente, para evitarlo se puede caramelizar el exterior (dorar) o recubrir con algún elemento que haga de barrera (empanado, enharinado, etc.).
- **Sofreír:** Se denomina así una fritura a temperatura baja, durante un tiempo largo y con una cantidad escasa de aceite (cubrir el fondo de la sartén). Cuando se sofríe cebolla, en ocasiones se utiliza incorrectamente el término pochar, el cual no existe en castellano y es el término francés de escalfar.
- **Saltear:** Es una fritura también con poco aceite pero a temperaturas más altas y durante poco tiempo. Las sartenes de saltear tienen los laterales inclinados de forma que sea posible lanzar el contenido al aire y volverlo a recoger con un golpe de muñeca.
- **Confitar:** Es un procedimiento de cocción sumergido en un medio grasoso a baja temperatura (de 60° a 90°), por un período de tiempo largo. De esta manera se consigue que las grasas del elemento se fundan en la grasa de cocción y los jugos se queden dentro del mismo, conservándolo más jugoso. La aplicación quizá más conocida de esta técnica es el confitado de pato, pero se puede aplicar para otras carnes, pescado o incluso verduras.
- **Dorar:** Consiste en darle un tono dorado al alimento, si bien una carne roja nunca tomará un tono realmente dorado, más bien tostado. Dorar una carne consiste en darle una

vuelta en la sartén con poco aceite, lo justo para que se endurezca un poco el exterior, pero sin llegar a hacerse por dentro.

3.4.3.1.3. Cocción en Medio Aéreo.-

El asado, es una de las formas de cocción en medio gaseoso. Existen variantes del *asado* como la rotisserie. En este caso, la cocción se produce por el contacto directo con la llama o la fuente de calor (barbacoa, parrilla, debajo de cenizas...) o en un medio de calor seco como lo es el horno. Así tenemos:

- **En parrilla (o barbacoa):** Consiste en asar el alimento sobre las brasas, en ocasiones sobre las llamas, de algún tipo de madera o carbón vegetal, si bien existen artillugios que funcionan a gas o con electricidad. La madera o carbón que se quema da sabor característico al alimento, resulta bastante especial la parrillada de "sarmientos", que son las ramitas secas de la vid, porque hacen brasas en muy poco tiempo (menos de 10 minutos) y dan un sabor bastante característico. Se hacen a la parrilla verduras (calçots, pimientos, setas, etc.), carnes (asados de tira, de bife, asados en espada, etc.), embutidos (chorizos, morcillas, butifarras, salchichas, etc.), pescados (es típico asar sardinas y también corvinas, sábalos y dorados), e incluso frutas.

El estilo de asado "a la barbacoa" propiamente dicho consiste en ir bañando con una salsa la carne mientras se va haciendo. Su función suele ser evitar la pérdida de líquidos.

- **Al horno:** Consiste en someter a un alimento a la acción del calor sin mediación de ningún elemento líquido. Las carnes y pescados, sobre todo, se suelen untar en aceite para favorecer la dispersión del calor. Un efecto interesante en la mayoría de hornos es el gratinado: consiste en la aplicación de un calor intenso y cercano al alimento que carameliza rápidamente su superficie.
- **Papillote:** Esta técnica consiste en encerrar lo que se va a asar en una hoja de papel engrasado o de aluminio, de forma que se haga en el interior, sin pérdida de líquidos.
- **Asado a la sal:** Se aplica a carnes y pescados y consiste en cubrir la pieza de sal gorda y asarlo en el horno de esa manera.
- **Asado en cenizas o bajo tierra:** No deja de ser una variación del asado a la sal. Se envuelve bien el alimento, junto con diversos condimentos, para que no se manche y en el caso de las cenizas, simplemente se colocarían en su interior mientras éstas están calientes. En el caso de hacerlo bajo tierra, una vez cubierto de tierra se prepararía una hoguera encima.

3.4.3.1.4. Cocción al Vacío.-

Es una técnica de cocción reciente y solamente está a disposición de cocinas profesionales, debido a la complejidad del equipamiento y de la técnica requerida. Suele ir acompañada de otras técnicas que permitan un dorado exterior del producto antes de comenzar con el proceso de cocción al vacío. Es bastante similar en tiempos y métodos a la cocción a fuego lento. Se necesita un control preciso de la temperatura. El alimento se sitúa en una bolsa de plástico retractilado que mejora el intercambio térmico. El cocinado puede ser por aspersión o inmersión. Con esta técnica el alimento conserva todo su aroma y se encuentra protegido de contaminaciones y de la oxidación¹².

¹² Tipos de Cocción. 20145, 27 de Diciembre. Base de Datos. Buenos Aires. GASTRONOMÍA, MÓDULOS Y TÉCNICAS CULINARIAS. Disponible en:
<http://gastrotecnicasculinarias.blogspot.com/2013/11/medios-y-tipos-de-coccion-clasificacion.html>

IV. HIPÓTESIS

Se considera aplicable el zapallo andino en la producción de una nueva línea gastronómica mediante la utilización de diversas técnicas culinarias, para elaborar una alternativa gastronómica, en el Cantón Sigchos, de la Provincia de Cotopaxi.

V. METODOLOGÍA

a) Localización y Temporización

La presente investigación, se desarrolló en el Cantón Sigchos, ubicado en la Provincia de Cotopaxi, misma que tuvo una duración de 6 meses, comprendidos entre el mes de Noviembre del 2014 y el mes de Abril del 2015 y que fueron distribuidos para el trabajo de recolección, experimentación, tabulación y análisis de resultados.

b) Variables

1. Identificación de las Variables

1.1. Variable Independiente

- Zapallo Andino

1.2. Variable Dependiente

:

- Alternativas gastronómicas.
- Recetas estándar

2. Definiciones

- **Zapallo Andino:** Es un vegetal de origen local, perteneciente a la familia de las curcubitáceas.
- **Alternativas Gastronómicas:** Son una serie de opciones culinarias, que son puestas a disposición de los consumidores, de los cuales, se pretende elegir en base a gustos y preferencias.
- **Recetas Estándar:** Son unos formatos escritos que sirven de apoyo y que sintetizan el procedimiento para la elaboración de las distintas preparaciones, cuidando el proceso productivo, desde la adquisición de la materia prima, hasta el momento de su servicio.

3. Operacionalización.-

VARIABLE	CATEGORÍA	INDICADOR
----------	-----------	-----------

Zapallo Andino	Características organolépticas	Olor Color Sabor Textura
Alternativas Gastronómicas	NOMINAL Sal	<ul style="list-style-type: none"> • Entradas • Sopas • Platos Fuertes
	NOMINAL Dulce	<ul style="list-style-type: none"> • Postres • Bebidas
Recetas Estándar	Técnicas culinarias	Ingredientes Gramos Tiempo Temperatura

c) Tipo y Diseño de Estudio

La investigación es Exploratoria y su tipo De Campo. Su diseño de estudio es No Experimental. Estuvo dirigido hacia la caracterización de los factores sociales que permitieron determinar gustos y preferencias, de modo que se pudo proponer el planteamiento de una propuesta gastronómica, utilizando el zapallo andino como base para las nuevas preparaciones culinarias,

4. Técnicas

La técnica de investigación usada fue la encuesta, misma que se aplicó a una muestra representativa de los pobladores del Cantón Sigchos, ubicado en la Provincia de Cotopaxi, documento que proporcionó la información necesaria por escrito, mediante un cuestionario realizado en función de las necesidades relacionadas con las variables del tema.

5. Método

El método empleado dentro del estudio de la investigación fue de tipo Analítico-Sintético, mismo que sirvió para el tratamiento de la información, a razón de utilizarlo con operaciones lógicas, en la tabulación de datos.

d) Grupo de Estudio

El grupo de estudio es no probabilístico con el que se trabajó, fueron una muestra representativa de 50 personas del Cantón Sigchos, pertenecientes a mercados y estudiantes.

e) Descripción de Procedimientos

1. Plan para recolección de la información

Los resultados obtenidos, serán sometidos a una revisión técnica, mediante la tabulación de los datos según las variables de la investigación y los estudios estadísticos, presentaron las deducciones y resultados. Para ello, se desarrollarán las siguientes actividades:

1. Aplicación de encuestas estructuras a los pobladores del Cantón Sigchos, de la Provincia de Cotopaxi.
2. Tabulación individual de datos para cada uno de los ítems.
3. Análisis de resultados para cada uno de los ítems.
4. Emisión de las respectivas conclusiones para cada uno de los ítems.
5. Pronunciamento respectivo de las recomendaciones.

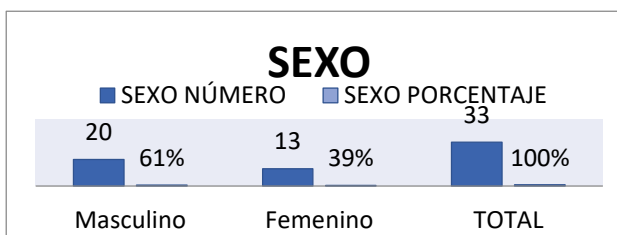
VI. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

a) Análisis e interpretación de la encuesta piloto:

Cuadro 1

Gráfico 1

SEXO		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Masculino	20	61%
Femenino	13	39%
TOTAL	33	100%

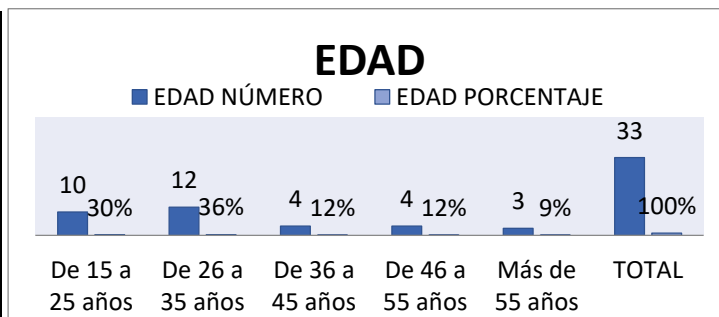


Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos
Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal
Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal
Fecha: 29/04/15

Cuadro 2

Gráfico 2

EDAD		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
De 15 a 25	10	30%
De 26 a 35	12	36%
De 36 a 45	4	12%
De 46 a 55	4	12%
Más de 55	3	9%
TOTAL	33	100%



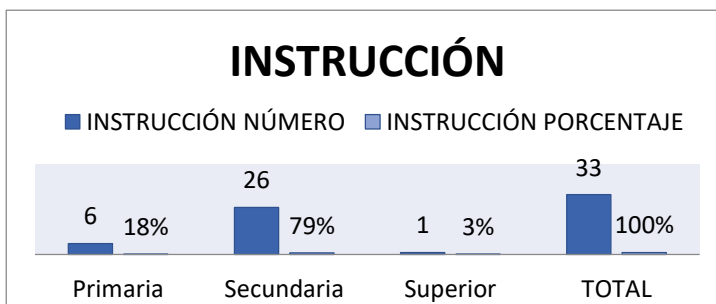
Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos
Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal
Fecha: 29/04/15

Cuadro 3

Gráfico 3

INSTRUCCIÓN		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Primaria	6	18%
Secundaria	26	79%
Superior	1	3%
TOTAL	33	100%



Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos
Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal
Fecha: 29/04/15

Análisis del Segmento: Del total de la muestra establecida, los datos obtenidos revelan que el 61% de los pobladores encuestados, pertenecen al género masculino, mientras que un 39% integran el género femenino. Así mismo, en el rango de la edad, se muestra que la mayoría de los encuestados, se encuentra ubicado en un intervalo de 26 a 35 años, con un 36%, seguido de un intervalo de 15 a 25 años, con un 30%. Además, tomando en consideración el indicador de la instrucción, se obtuvo como resultado que un 79% se ubica en el rango con estudios secundarios,

mientras que un 18%, se ubica en el rango de instrucción primaria y únicamente un 3% de los encuestados tiene estudios de nivel superior.

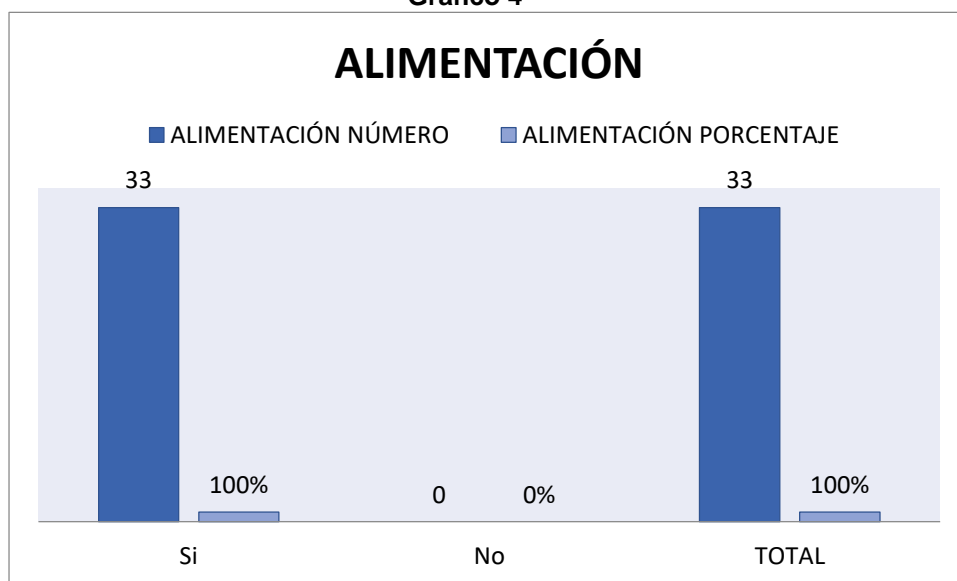
1.- ¿Incluye usted al zapallo dentro de su alimentación?

Cuadro 4

ALIMENTACIÓN		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Si	33	100%
No	0	0%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos
Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 4



ElaboraElaborado por: Ma. Eugenia Carvajal
Fecha: 29/04/15

Análisis:

De la totalidad de los pobladores encuestados en el Cantón Sigchos, los resultados muestran que el 100% de los mismos, si incluyen el zapallo dentro de su régimen alimentario, a razón de que es un producto que se cultiva en su localidad, de modo que es muy fácil adquirirlo, ya que se lo encuentra fácilmente.

2.- ¿Con qué frecuencia, acostumbra usted a consumir zapallo?

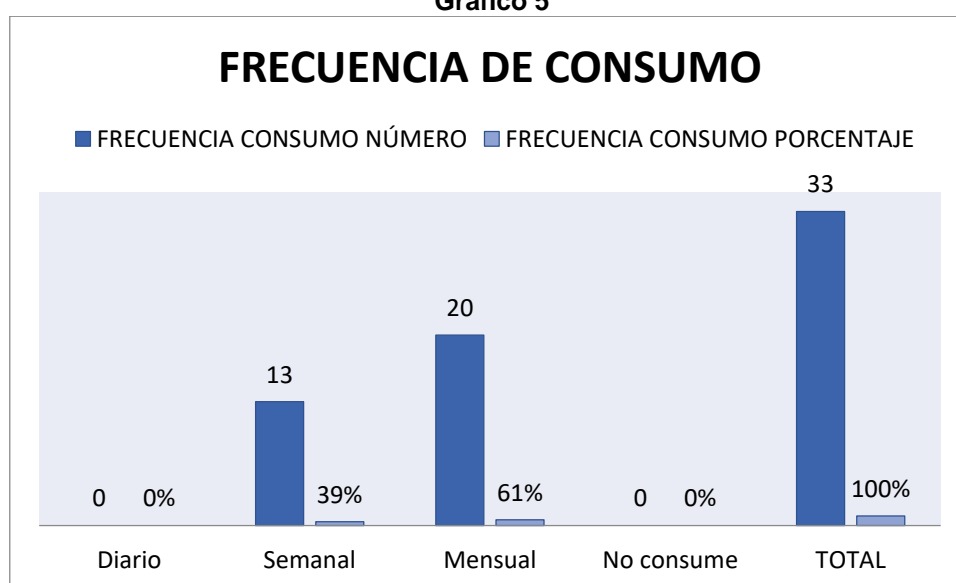
Cuadro 5

FRECUENCIA CONSUMO		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Diario	0	0%
Semanal	13	39%
Mensual	20	61%
No consume	0	0%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos

Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 5



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Fecha: 29/04/15

Análisis:

Del total de la muestra establecida, los resultados determinan que un 61% de los encuestados, acostumbra ingerir el zapallo dentro de su alimentación de forma mensual, a razón de que es un producto que por lo general siempre se encuentra disponible, mientras que un 39% de los mismos, manifiestan que lo consumen de forma semanal, ya que por valor económico, es muy práctico en sus hogares.

3.- ¿En qué tipo de preparaciones, acostumbra usted a consumir zapallo?

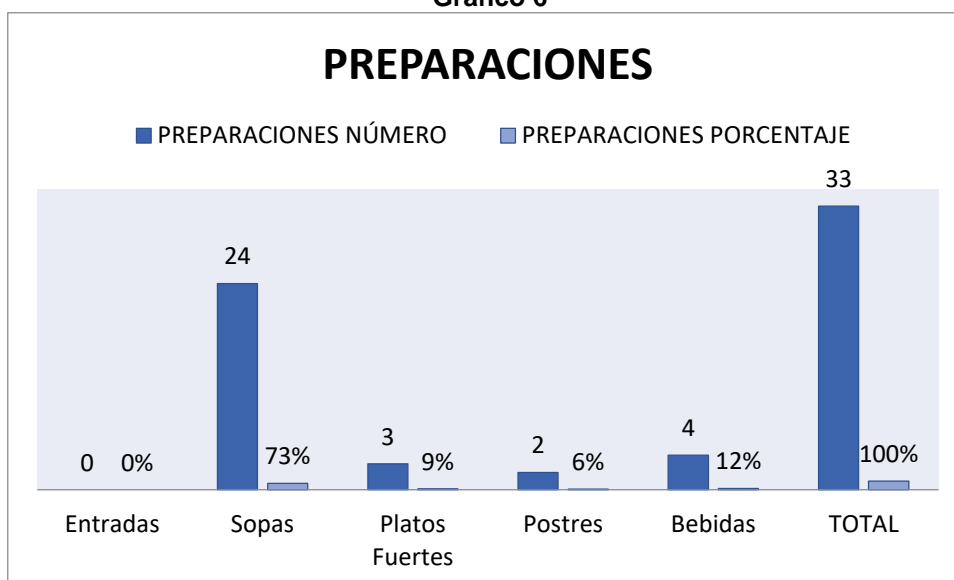
Cuadro 6

PREPARACIONES		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Entradas	0	0%
Sopas	24	73%
Platos Fuertes	3	9%
Postres	2	6%
Bebidas	4	12%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos

Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 6



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Fecha: 29/04/15

Análisis:

Del grupo referencial encuestado, los resultados determinan que un 73% de los mismos, acostumbra ingerir el zapallo dentro de su alimentación en forma de Sopa, a razón de un pasado gastronómico cultural heredado. Un 12%, manifiesta que lo consume a manera de Bebida, ya que han tenido la oportunidad de saborear dicho alimento en estas circunstancias. Un 9%, manifiesta que lo ha probado en forma de plato fuerte, como una alternativa y variante a su pasado culinario. Finalmente, un 6% de los encuestados, manifiesta que lo consume en calidad de postre, ya que resulta muy fácil realizar variedades de pan y tortas a base de dicho producto.

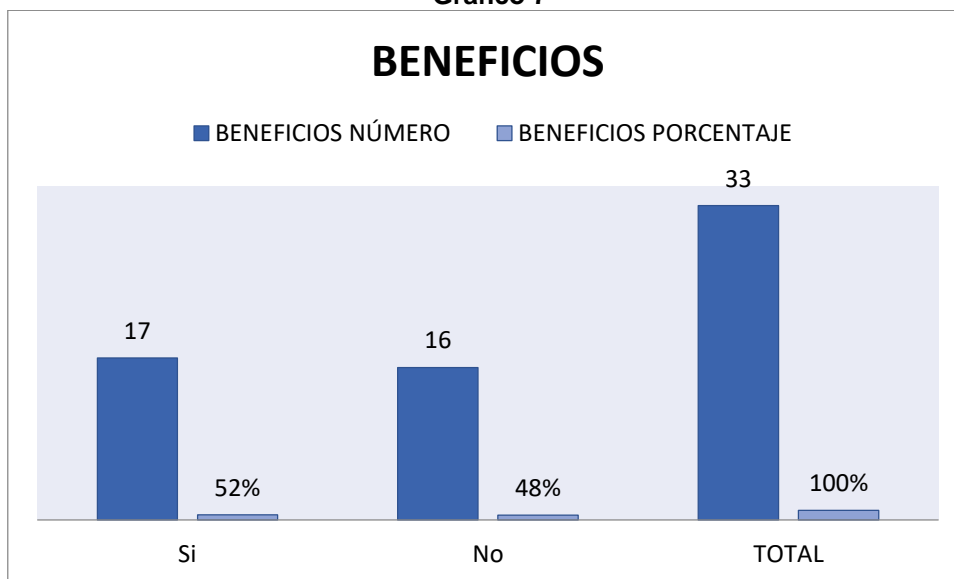
4.- ¿Tiene usted conocimiento, acerca de los beneficios que proporciona el zapallo?

Cuadro 7

BENEFICIOS		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Si	17	52%
No	16	48%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos
Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 7



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal
Fecha: 29/04/15

Análisis:

Del grupo referencial encuestado, los resultados determinan que un 52% de los mismos, si tiene conocimientos acerca de los beneficios que aporta y proporciona el zapallo en su salud, sin embargo, dicho conocimiento es muy limitado, ya que en su mayoría, solo supieron manifestar que es un producto que sacia sus necesidades a la hora de alimentarse. Un 48% de los mismos, manifiesta no tiene información específica acerca de dicho producto.

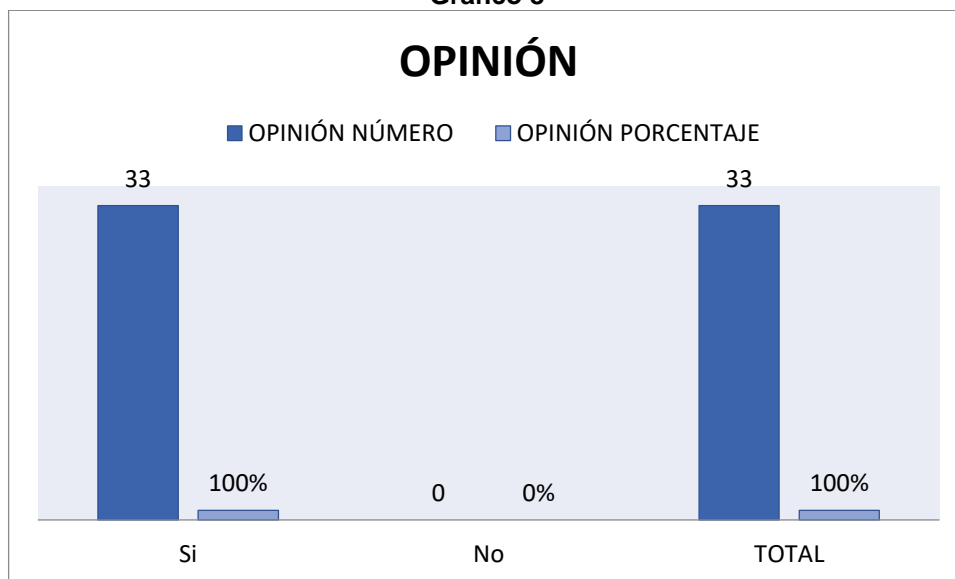
5.- ¿Le parece buena idea consumir el zapallo en nuevas preparaciones gastronómicas?

Cuadro 8

OPINIÓN		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Si	33	100%
No	0	0%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos
Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 8



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal
Fecha: 29/04/15

Análisis:

Del grupo total de encuestados, los resultados determinan que la totalidad, es decir el 100% de los mismos, consideran que si es buena idea consumir el zapallo en nuevas alternativas gastronómicas, ya que un nuevo enfoque proporcionará una riqueza culinaria superior, de manera que cambiará la perspectiva y por ende el criterio de consumo de dicho alimento.

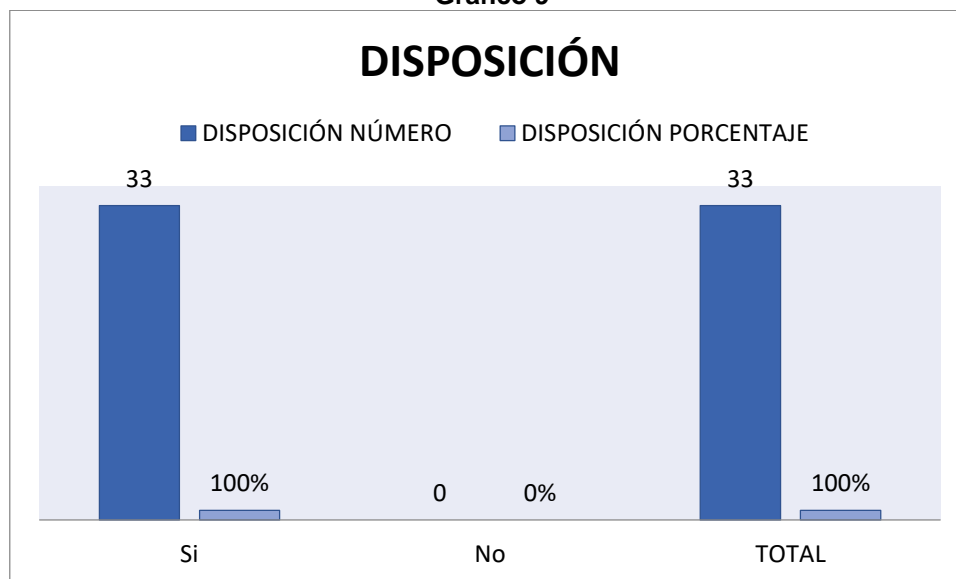
6.- ¿Estaría usted dispuesto a consumir estas nuevas preparaciones culinarias?

Cuadro 9

DISPOSICIÓN		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Si	33	100%
No	0	0%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos
Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 9



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal
Fecha: 29/04/15

Análisis:

Del segmento referencial, el análisis de los resultados determinan, que un 100% de los pobladores encuestados manifiestan que si se encuentran dispuestos a consumir las nuevas propuestas culinarias realizadas a base del zapallo, a razón de que incrementa su riqueza y pasado culinario por una parte, y por otra, les resulta muy beneficioso, ya que contarían con nuevas alternativas para promover el turismo en su localidad.

b) Análisis e interpretación de la encuesta

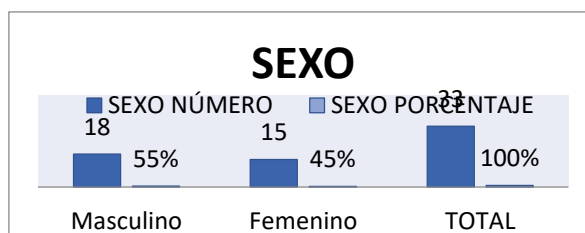
Cuadro 10

SEXO		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Masculino	18	55%
Femenino	15	45%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos

Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 10



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Fecha: 29/04/15

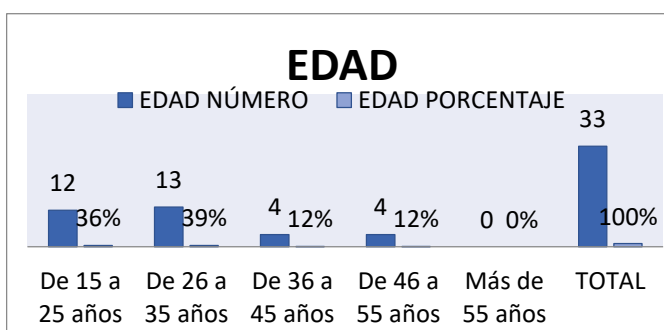
Cuadro 11

EDAD		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
De 15 a 25 años	12	36%
De 26 a 35 años	13	39%
De 36 a 45 años	4	12%
De 46 a 55 años	4	12%
Más de 55 años	0	0%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos

Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 11



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Fecha: 29/04/15

Análisis del Segmento:

Del segmento poblacional referencial, los resultados manifiestan que el 55% de los mismos, pertenecen al género masculino, mientras que un 45% integran el género femenino. Así mismo, en el rango de la edad, se muestra que la mayoría de los encuestados, se encuentra ubicado en un intervalo de 26 a 35 años, con un 39%, seguido de un intervalo de 15 a 25 años, con un 36%. En tercer lugar se ubica el rango entre edades comprendidas entre 36 y 45 años, que comparte sitio con el rango de edad entre 46 y 55 años, en ambos casos con un 12%.

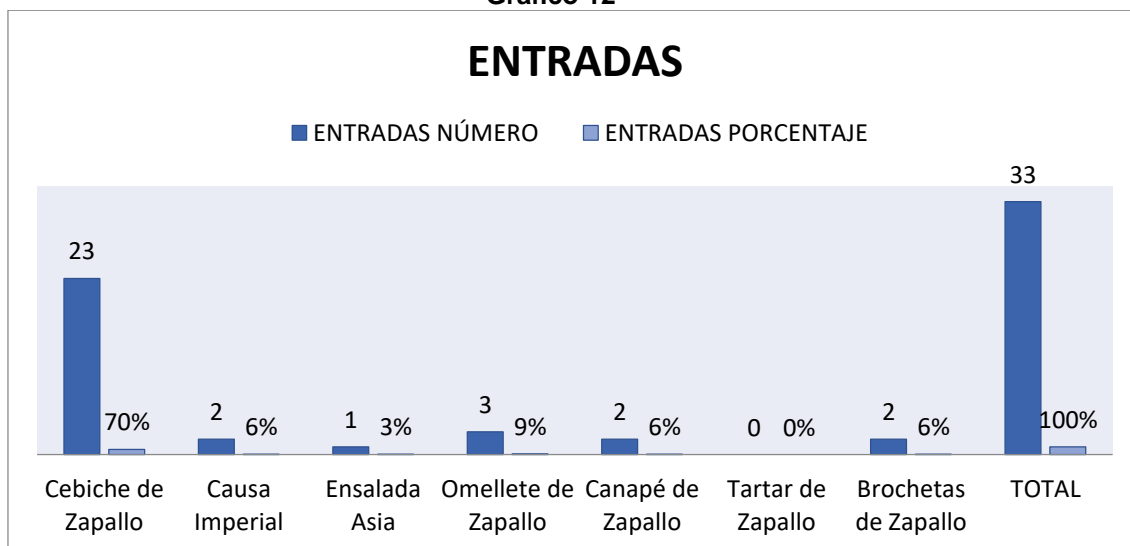
1. Del siguiente listado de platillos que se sirven como Entradas, por favor, elija las de mayor agrado para ud:

Cuadro 12

ENTRADAS		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Cebiche de Zapallo	23	70%
Causa Imperial	2	6%
Ensalada Asia	1	3%
Omellete de Zapallo	3	9%
Canapé de Zapallo	2	6%
Tartar de Zapallo	0	0%
Brochetas de Zapallo	2	6%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos
Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 12



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal
Fecha: 29/04/15

Análisis:

Del segmento poblacional referencial, los resultados manifiestan que el 70% de los mismos, prefieren como entrada principal al Cebiche de Zapallo, seguido de un 9% para la Omellete de Zapallo, a razón de su valor económico, facilidad en su preparación y rapidez en su elaboración.

2.- Del siguiente listado de platillos que se sirven como Sopas, por favor, elija las de mayor agrado para ud:

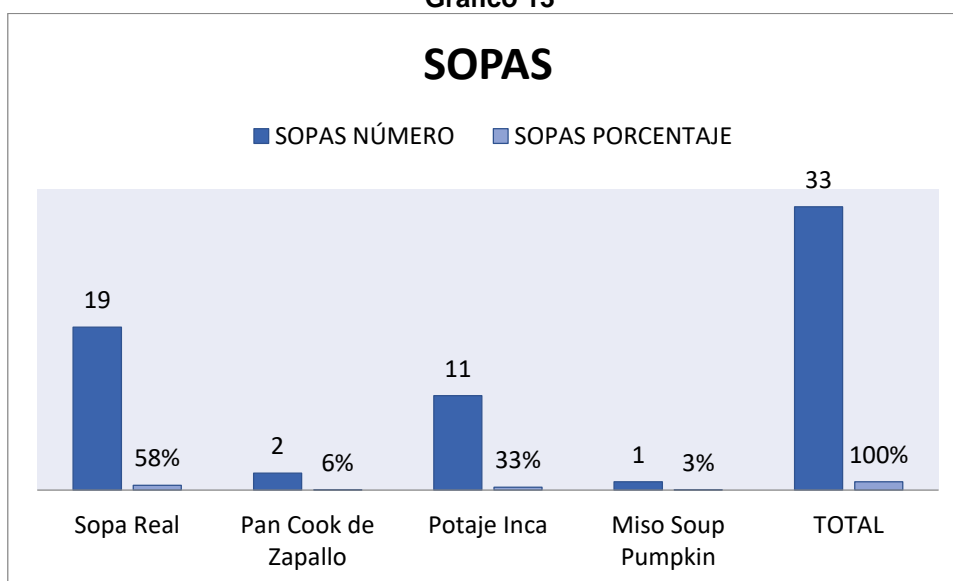
Cuadro 13

SOPAS		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Sopa Real	19	58%
Pan Cook de Zapallo	2	6%
Potaje Inca	11	33%
Miso Soup Pumpkin	1	3%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos

Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 13



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Fecha: 29/04/15

Análisis:

De la totalidad del grupo referencial, los datos estadísticos demuestran que los encuestados, tienen preferencia por servirse con un 58%, la Sopa Real y con un 33% el Potaje Inca, ya que por tradición cultural, las sopas han pertenecido a su cultura desde tiempos heredados y forma parte de su estilo de vida, considerando también, que es una preparación que satisface su necesidad a la hora de alimentarse.

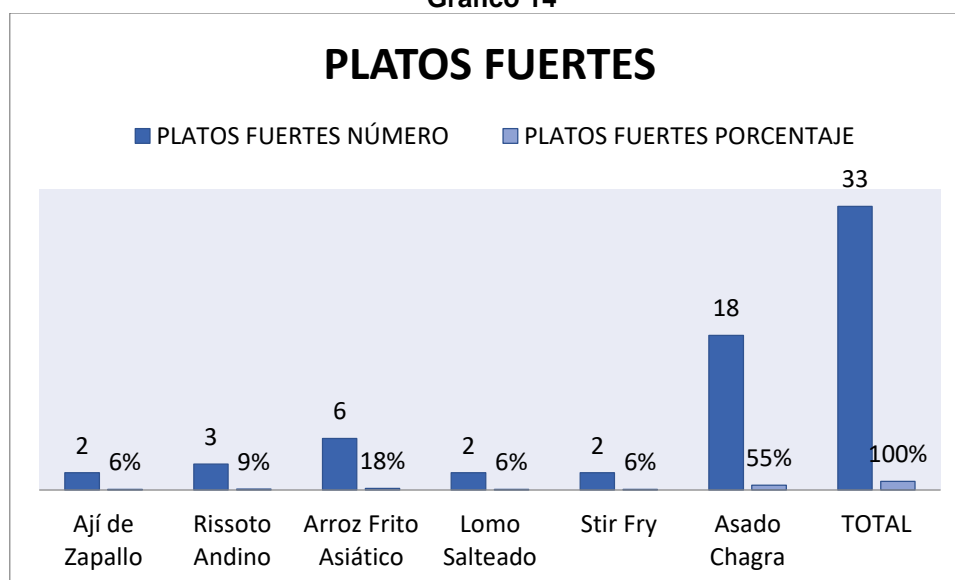
3.- Del siguiente listado de platillos que se sirven como Platos Fuertes, por favor, elija las de mayor agrado para ud:

Cuadro 14

PLATOS FUERTES		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Ají de Zapallo	2	6%
Rissoto Andino	3	9%
Arroz Frito Asiático	6	18%
Lomo Salteado	2	6%
Stir Fry	2	6%
Asado Chagra	18	55%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos
Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 14



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal
Fecha: 29/04/15

Análisis:

Del universo de muestra tomado como referencia, los resultados demuestran que un 55% de los mismos, tienen preferencia a servirse como Plato Fuerte, el Asado Chagra, ya que representa un platillo contundente a la hora de alimentarse, considerando, que dicho platillo, se sirve con varios tipos de proteínas. Un 18%, tiene preferencia a servirse el Arroz Frito Asiático, por su sabor y rapidez en su elaboración. Además, consideran que es una alternativa distinta a la que se sirve tradicionalmente en su localidad.

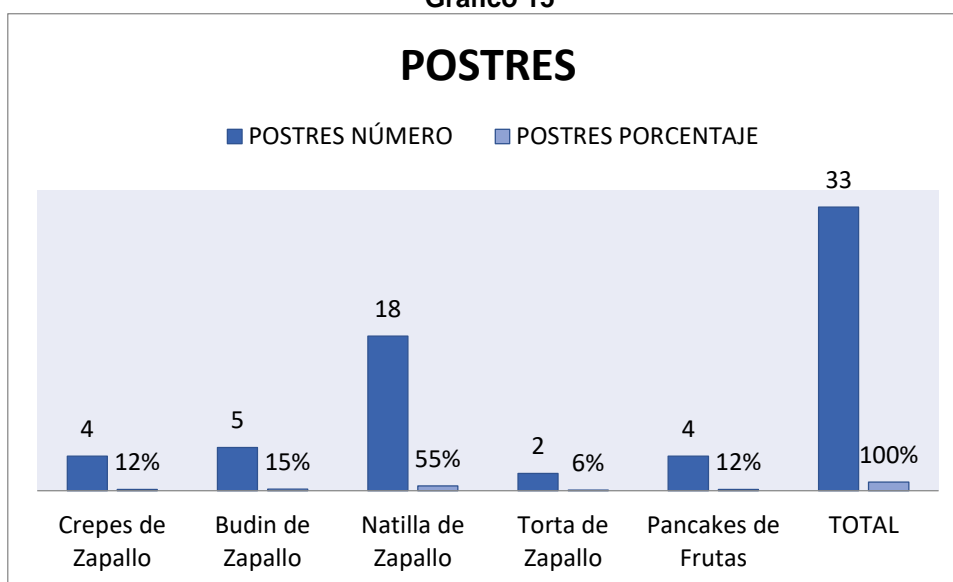
4.- Del siguiente listado de platillos que se sirven como Postres, por favor, elija las de mayor agrado para ud:

Cuadro 15

POSTRES		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Crepes de Zapallo	4	12%
Budín de Zapallo	5	15%
Natilla de Zapallo	18	55%
Torta de Zapallo	2	6%
Pancakes de Frutas	4	12%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos
Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 15



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal
Fecha: 29/04/15

Análisis:

El análisis de resultados, demuestra que un 55% de los encuestados, prefiere servirse como Postre la Natilla de Zapallo, a razón de su económica preparación y fácil elaboración, seguido de un 15% para el Budín de Zapallo, en virtud de que han tenido la oportunidad de saborearla en otras ocasiones, de modo que es un plato conocido en su localidad.

5.- Del siguiente listado de platillos que se sirven como Bebidas, por favor, elija las de mayor agrado para ud:

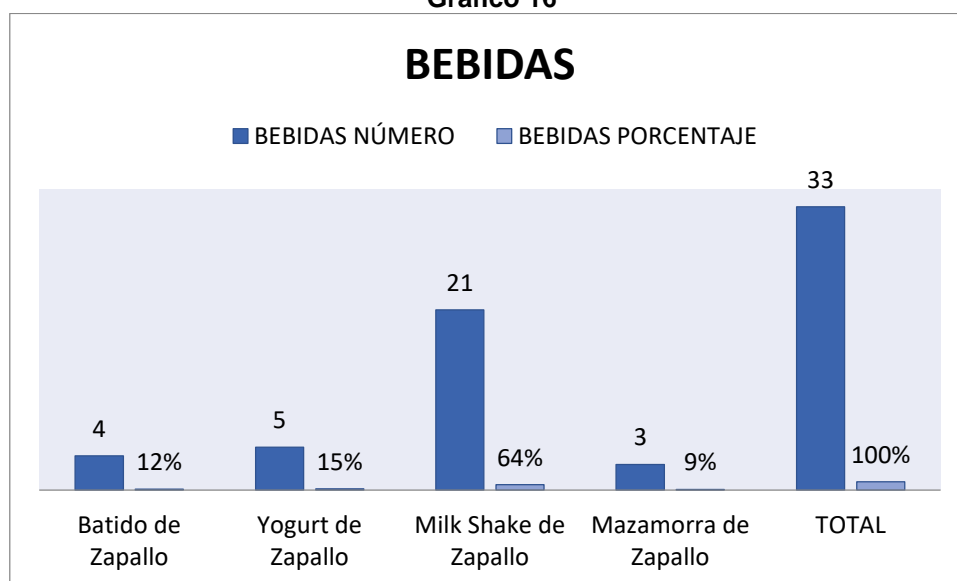
Cuadro 16

BEBIDAS		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Batido de Zapallo	4	12%
Yogurt de Zapallo	5	15%
Milk Shake de Zapallo	21	64%
Mazamorra de Zapallo	3	9%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos

Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 16



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Fecha: 29/04/15

Análisis:

Del grupo encuestado, los resultados demuestran que un 64% de los mismos, manifiestan que tiene preferencia a servirse como Bebida el Milk Shake de Zapallo, ya que dicho producto es innovador para ellos y su sabor despierta mucha curiosidad, de modo que les resulta muy conveniente realizar ésta preparación. Un 15% manifiesta su preferencia hacia el Yogurt de Zapallo, a razón de que en su localidad la producción de yogurt es constante y es un producto que siempre se encuentra disponible, de modo que es muy fácil realizar dicha receta a la hora de preparar una bebida, además que los productos derivados de la leche, son parte del régimen alimentario en su localidad.

6.- ¿Cree usted, que la propuesta gastronómica, ayudará a mejorar el consumo del zapallo en su comunidad local?

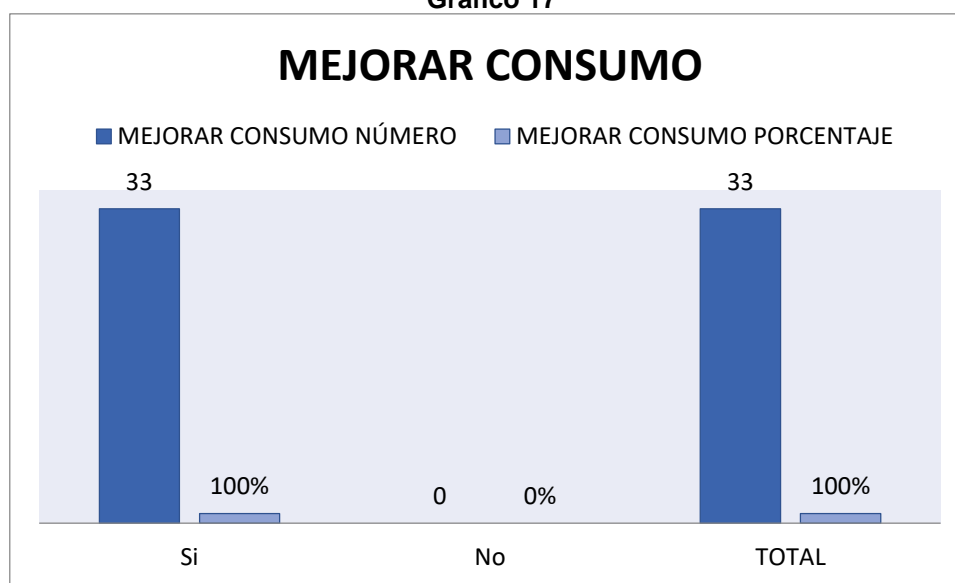
Cuadro 17

MEJORAR CONSUMO		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Si	33	100%
No	0	0%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos

Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 17



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Fecha: 29/04/15

Análisis:

Del grupo encuestado, los resultados demuestran que la totalidad de los mismos, es decir el 100%, está de acuerdo en que la propuesta gastronómica planteada a base de zapallo, ayudará a mejorar su consumo en su localidad, a razón de que es una propuesta interesante e innovadora, que rescata el valor nutritivo y cultural de un producto que tenía un único uso anteriormente y que pone de manifiesto que con dicha propuesta, se puede incrementar y promover el turismo gastronómico en su localidad.

7.- ¿Estaría usted dispuesto a difundir entre sus familiares, amigos y/o vecinos de otros sectores la presente propuesta gastronómica?

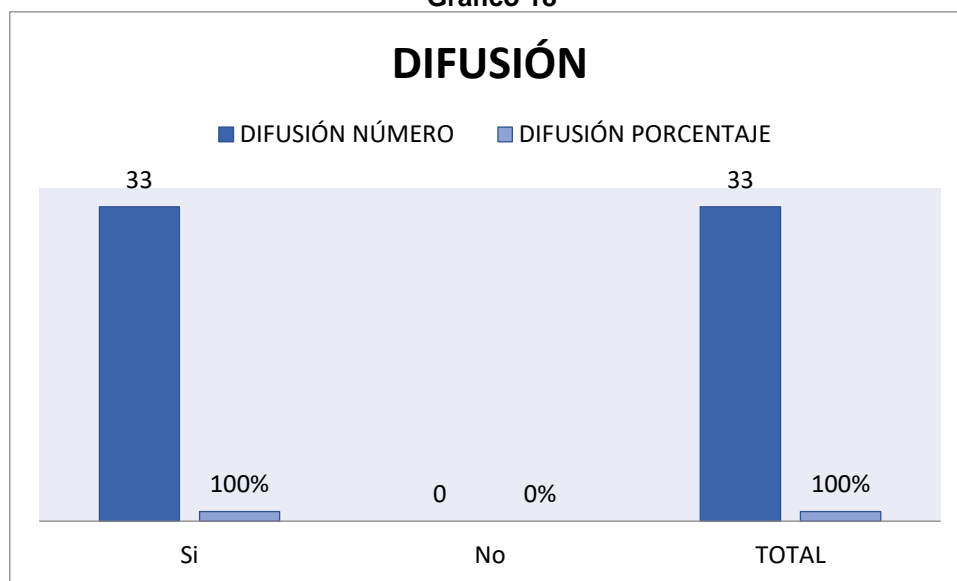
Cuadro 18

DIFUSIÓN		
RANGO	NÚMERO	PORCENTAJE
Si	33	100%
No	0	0%
TOTAL	33	100%

Fuente: Encuesta realizada a los pobladores del Cantón Sigchos

Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Gráfico 18



Elaborado por: Ma. Eugenia Carvajal

Fecha: 29/04/15

Análisis:

El análisis de los resultados demuestran que un 100% de los encuestados están de acuerdo en promover la propuesta gastronómica entre sus amigos, vecinos y familiares, ya que consideran que es un aporte cultural que beneficiará a todos en su comunidad, además, consideran, que se debería integrar dicha propuesta a un plan de rescate de productos tradicionalmente utilizados en la cocina y al igual que el zapallo, darles otro enfoque para rescatar su valor culinario, creando así una cocina ecuatoriana tradicional, pero con un estilo vanguardista..

VII. CONCLUSIONES

- Una vez finalizado el estudio, se demostró la viabilidad para la aplicación de técnicas culinarias utilizando el zapallo andino como materia prima, a razón de un limitado número de preparaciones conocidas en la localidad del Cantón Sigchos.
- La identificación de las diferentes preparaciones, permitió descubrir la versatilidad del producto en la elaboración en todas sus categorías, dando como resultados: según las encuestas realizadas, en la categoría de Entradas, el Ceviche de Zapallo con un 70% de preferencia, en la categoría de Sopas, la Sopa Real con un 58% de preferencia, en la categoría de Platos Fuertes, el Asado Chagra con un 55% de preferencia, en la categoría de Postres, la Natilla de Zapallo con un 55% de preferencia y en la categoría de Bebidas, el Milk Shake de Zapallo con un 64% de preferencia.
- La aplicación de técnicas como: sellado, prensado, salteado, reducción, dorado, licuado, troceado, remojado, tamizado y los métodos de cocción idóneos, como; punto ebullición, al horno, a la plancha, fritura, al wok, en conjunto con el proceso de estandarización de recetas, permitió establecer parámetros de control para el proceso de transformación de la materia prima, de manera que se garantizó la calidad, sabor, olor, textura, cantidad, temperatura, entre otros.
- La elaboración de un recetario, mediante la aplicación de técnicas culinarias, utilizando el zapallo andino como materia prima, permitió conocer la riqueza culinaria de éste producto, en la aplicación de nuevas alternativas gastronómicas, incentivando de ésta manera su uso y consumo con mayor frecuencia.

VIII. RECOMENDACIONES

- Utilizar el zapallo andino en nuevas alternativas gastronómicas, en base a gustos y preferencias determinados por los pobladores de la localidad del Cantón Sigchos.
- Clasificar las preparaciones en categorías para su mejor entendimiento y uso, proporcionando información necesaria para que todo el proceso productivo, sea aprovechado de manera óptima y eficiente.
- Proveer de información acerca de los beneficios de la utilización de la estandarización de recetas, para conocer las técnicas culinarias más recomendables, como; punto ebullición, al horno, a la plancha, fritura y al wok, para cada una de las preparaciones, en la aplicación de nuevas alternativas gastronómicas, utilizando el zapallo andino como materia prima, para garantizar un producto inocuo y de calidad.
- Se recomienda la aplicación de las diferentes técnicas culinarias en el Zapallo Andino, mediante la ayuda de un recetario previamente elaborado, que estructura y sintetiza el proceso de elaboración de cada una de las preparaciones, fomentando así su consumo con mayor frecuencia, en una nueva serie de atractivas y exquisitas preparaciones.

IX. BIBLIOGRAFÍA

1. GASPERA, Pedro Della. MANUAL DEL CULTIVO DEL ZAPALLO. Primera Edición. Mendoza - Argentina. Ediciones INTA. 2013.
2. Do GRACIA, Nivaldo; GUERRA, José; CAJAR. Araiz. GUÍA PARA EL MANEJO INTEGRADO DEL CULTIVO DEL ZAPALLO. Primera Edición. Panamá. Publicado por el Departamento de Publicaciones del Instituto de Investigación Agropecuaria de Panamá. Unidad de Información y Comunicación. 2003.
3. RIOS, H.; BATISTA, O.; RAMIREZ, F.; DIAZ, H. COMPORTAMIENTO DE GENOTIPO DE CALABAZA CULTIVADA EN LA LOCALIDAD DE BATABANO. La Habana - Cuba. 1994.
4. SAGPYA. Secretaria de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos. PROTOCOLO DE CALIDAD PARA EL ZAPALLO EN SELLO "ALIMENTOS ARGENTINOS", ELECCIÓN NATURAL. Resolución SAGPYA N° 634/2006, del 29 de Septiembre del 2006. Buenos Aires - Argentina. 2006.
5. Ing. ROMERO LÓPEZ, M.M. Tesis de Grado. ESTUDIO E INVESTIGACIÓN DE LAS VARIEDADES DE ZAPALLO PRODUCIDAS EN EL ECUADOR. Escuela Superior Politécnica del Litoral. ESPOL. 2012.
6. Ing. ESCOBAR DÁVALOS, Ma. Isabel. Tesis de Grado. PROPUESTA PARA MEJORAR EL NIVEL DE ACEPTACIÓN DE LAS PREPARACIONES CULINARIAS TRADICIONALES DE LA SIERRA ECUATORIANA, APLICADAS A LA NUEVA COCINA PROFESIONAL. Universidad Tecnológica Equinoccial. UTE. 2003-2004
7. FAO. Taller en Tecnología de Producción de Semillas Hortícolas para Pequeños Agricultores. Santiago - Chile. 1990.
8. Instituto de Investigación Agropecuaria de Panamá. Informe Final del Proyecto de Manejo Integrado y Transferencia de Tecnología para el Cultivo de Zapallo de Exportación. 2001.
9. Instituto de Investigación Agropecuaria de Panamá. Resultados del Programa de Investigación en Melón (Cucumis Malo), Pepino (Cucumis Sativus); Sandía (Citrullus Llanatus); Zapallo (Cucurbita moschata). 1987.
10. Cantón Sigchos. Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Catón Sigchos. 2014, 22 de Diciembre. Base de datos. Sigchos. GADMS. Disponible en: <http://www.gadmsigchos.gob.ec/index.php/canton>

11. Características Demográficas. Gobierno Autónomo Descentralizado Municipal del Catón Sigchos. 2014, 22 de Diciembre. Base de datos. Sigchos. GADMS. Disponible en: <http://www.gadmsigchos.gob.ec/index.php/canton/ubicacion>

12. Arte Culinario. 2014, 22 de Diciembre. Base de datos. Santiago de Chile. ECURED CONOCIMIENTOS. Disponible en: http://www.ecured.cu/index.php/Arte_culinario

13. Gastronomía Peruana. La Historia Culinaria del Perú. 2014, 25 de Diciembre. Lima. ENJOY PERÚ. Disponible en: <http://www.enjoyperu.com/recetas/cocina-peruana8.htm>

14. Tipos de Cocción. 2014, 27 de Diciembre. Base de Datos. Buenos Aires. GASTRONOMÍA, MÓDULOS Y TÉCNICAS CULINARIAS. Disponible en: <http://gastrotecnicasculinarias.blogspot.com/2013/11/medios-y-tipos-de-coccion-clasificacion.html>

X. ANEXOS

MODELO DE ENCUESTA PILOTO

OBJETIVO: La presente encuesta, tiene por objetivo, la recolección de información necesaria para el planteamiento de una propuesta gastronómica para el uso del Zapallo Andino en Nuevas Preparaciones Culinarias en el Cantón Sigchos, de la Provincia de Cotopaxi.

Los datos obtenidos en esta investigación, serán de uso exclusivo para la investigadora.

DATOS PERSONALES:

Sexo: Masculino
Femenino

Instrucción: Primaria:
Secundaria:
Superior:

Edad: De 15 a 25 años
De 26 a 35 años
De 36 a 45 años
De 46 a 55 años
Más de 55 años

Sr. encuestado(a), por favor, subraye o encierre en un círculo su respuesta:

1.- ¿Incluye usted al zapallo dentro de su alimentación?

Si
No

2.- ¿Con qué frecuencia, acostumbra usted a consumir zapallo?

Diario
Semanal
Mensual
No consume

3.- ¿En qué tipo de preparaciones, acostumbra usted a consumir zapallo?

Entradas
Sopas
Platos Fuertes
Postres
Bebidas

4.- ¿Tiene usted conocimiento, acerca de los beneficios que proporciona el zapallo?

Si
No

5.- ¿Le parece buena idea consumir el zapallo en nuevas preparaciones gastronómicas?

Si
No

6.- ¿Estaría usted dispuesto a consumir estas nuevas preparaciones culinarias?

Si
No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

MODELO DE ENCUESTA

OBJETIVO: La finalidad de la presente encuesta, es proveer de información necesaria para determinar las posibles opciones para la elaboración de una propuesta gastronómica utilizando el Zapallo Andino en Nuevas Preparaciones Culinarias, en el Cantón Sigchos de la Provincia de Cotopaxi.

DATOS PERSONALES:

Sexo: Masculino
Femenino

Edad: De 15 a 25 años
De 26 a 35 años
De 36 a 45 años
De 46 a 55 años
Más de 55

Sr. encuestado(a), por favor, subraye o encierre en un círculo su respuesta:

2. Del siguiente listado de platillos que se sirven como Entradas, por favor, elija las de mayor agrado para ud:

Cebiche de Zapallo
Causa Imperial
Ensalada Asia de Vegetales
Omellete de Zapallo
Canapé de Zapallo
Tartar de Zapallo
Brochetas de Zapallo

2.- Del siguiente listado de platillos que se sirven como Sopas, por favor, elija las de mayor agrado para ud:

Sopa Real al Curry
Pan Cook de Zapallo
Potaje Inca
Miso Soup Pumpkin

3.- Del siguiente listado de platillos que se sirven como Platos Fuertes, por favor, elija las de mayor agrado para ud:

Ají de Zapallo
Rissoto Andino
Arroz Frito Asiático
Lomo Salteado con Puré de Zapallo
Stir Fry de Zapallo
Asado Chagra con Timbal de Zapallo Gratinado

4.- Del siguiente listado de platillos que se sirven como Postres, por favor, elija las de mayor agrado para ud:

Crepes de Zapallo con Nutella
Budín de Zapallo
Natilla de Zapallo con Quenelle de Vainilla
Torta de Zapallo con Helado de Guanabana
Pancakes con Frutas y Miel de Zapallo

5.- Del siguiente listado de platillos que se sirven como Bebidas, por favor, elija las de mayor agrado para ud:

- Batido de Zapallo
- Yogurt de Zapallo
- Milk Shake de Zapallo
- Mazamorra de Zapallo

6.- ¿Cree usted, que la propuesta gastronómica, ayudará a mejorar el consumo del zapallo en su comunidad local?

- Si
- No

7.- ¿Estaría usted dispuesto a difundir entre sus familiares, amigos y/o vecinos de otros sectores la presente propuesta gastronómica?

- Si
- No

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**RECETARIO
DE
COCINA**

**DULCE
AROMA
DE
ZAPALLO**

Autora: Ma. Eugenia Carvajal Jarrín

INTRODUCCIÓN

La idea primordial de este recetario, es la de proporcionar diferentes variantes de preparaciones realizadas a base de zapallo andino. He partido de la base, de que es mucho más importante la imaginación que el presupuesto, dentro de los razonables límites. Por medio de ella los elementos más comunes, adquieren especial atractivo con un procedimiento novedoso y sencillo.

Me he permitido reunir algunas fórmulas ya conocidas, pero replanteadas con un criterio propio y diferente. Otras, totalmente nuevas, servirán para poner un toque renovador en la mesa por medio de la variedad de ingredientes, cambiando texturas y sabores, sin necesidad de recurrir a lo exótico.

Y como detalle adicional, he agregado el toque innovador, para reemplazar en muchas de las ocasiones, a la comida convencional.

CONOCIENDO LA COCINA

Este trabajo tiene por finalidad darle a conocer a las personas las ventajas y beneficios que tiene el zapallo. También ver las propiedades que el zapallo brinda al organismo humano y sobre todo que todas las personas aprecien y valoren los beneficios del zapallo; ya que con el pasar del tiempo se han perdido los conocimientos acerca de este producto y la mayoría de las personas han dejado de consumir el zapallo por falta de información de los beneficios que nos brinda.

Iniciar el menú, con un platillo diferente, significa simplificarlo, ya que preparado con anticipación, deja tiempo libre para las tareas restantes.

En este recetario, se ha incluido alternativas, que por sus ingredientes, son algo más que un mero acompañamiento y merecen figurar por si mismos al término de una comida sencilla.



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**NOMBRE DE LA
RECETA:**

CAUSA IMPERIAL (CAUSA DE PAPA CON ZAPALLO)



GÉNERO:	ENTRADA FRÍA	PORCIÓN:	120 gr
FECHA:	05/12/2014	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 15 min		TEMPERATURA: 15°C	
TÉCNICA DE CORTE: Brunoise	TÉCNICA CULINARIA: Relleno/Prensado	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Papa Chaucha	50	g	Lavar, reservar.
Zapallo	50	g	Pelar, limpiar, cortar en trozos.
Camarón	40	g	Cocer, enfriar, reservar.
Cebollín	20	g	Cortar en fine brunoise.
Mayonesa	20	g	-
Limón	5	ml	Exprimir, reservar el jugo.
Aguacate	15	g	Cortar láminas, reservar.
Aceite Vegetal	10	ml	-
Sal	c/n	g	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer en un cacerola la papa chaucha y el zapallo, por separado. 2. Una vez cocido los productos, enfriar, moler y reservar. 3. En un bowl, colocar la papa molida, añadir el jugo de limón, la sal y el aceite vegetal. 4. Mezclar los ingredientes hasta formar una masa uniforme. 5. Rectificar el sabor y repetir el paso #4 con el zapallo. 6. Picar el camarón y colocar en un bowl pequeño. Añadir el cebollín, junto con mayonesa y mezclar hasta formar una pasta. Rectificar el sabor y reservar. 7. Para el montaje, en un molde circular (anillo), colocar plástico de cocina en una de las bases. Engrasar el interior con un poco de aceite. Colocar la masa de papa y prensar con la ayuda de una cuchara y distribuir uniformemente. Sobre la masa, extender el relleno de camarón. Añadir las láminas de aguacate. Cubrir con la masa de zapallo hasta el borde del anillo y prensar muy fuerte. 			

8. Colocarlos sobre un plato y desmoldar. Decorar al gusto con rasgos de mayonesa en la parte superior del timbal y servir.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**NOMBRE DE LA
 RECETA:**

CEBICHE AL ESTILO PERUANO



GÉNERO:	ENTRADA FRÍA	PORCIÓN:	150 gr
FECHA:	05/01/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 12 min		TEMPERATURA: 15°-18°C	
TÉCNICA DE CORTE: Brunoise/Juliana	TÉCNICA CULINARIA: Marinado/Licuado	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	40	g	Pelar, limpiar, cortar, reservar.
Champiñones	40	g	Cortar en cuartos.
Choclo	40	g	Cocer, enfriar, reservar.
Pimiento Rojo	30	g	Picar en brunoise, reservar.
Lechuga Crespa	10	g	Lavar, limpiar, reservar
Tostado (Cancha)	15	g	-
Camote Morado	15	g	Cocer, enfriar, reservar.
Limón	5	g	Exprimir, reservar el jugo.
Ajo	5	g	Picar, reservar
Sal	c/n	g	-
SALSA BASE CEBICHE			
Corvina	100	g	Picar, reservar
Leche Vaporada	60	ml.	-
Agua	30	ml.	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un bowl, colocar los vegetales, añadir, el ajo, sal y jugo de limón. 2. Mezclar todos los ingredientes y rectificar el sabor. 3. Agregar la salsa base del cebiche y rectificar el sabor. 4. Servir con una hoja de lechuga, tostado, camote cocido y cebolla cortada en julianas.. 			

Para la salsa base:

1. Licuar todos los ingredientes hasta formar una salsa homogénea.
2. Colocar en un bowl, tapar y refrigerar.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**NOMBRE DE LA
RECETA:**

OMELETTE DE ZAPALLO



GÉNERO:	ENTRADA CALIENTE	PORCIÓN:	100 gr
FECHA:	11/01/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 5 min		TEMPERATURA: 100°C	
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia/Brunoise	TÉCNICA CULINARIA: Batido/Cocción Fuego Lento	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición/Fritura	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Huevo	2	u.	Lavar, reservar.
Cebolla Blanca	20	g	Lavar, picar en brunoise.
Zapallo	30	g	Pelar, limpiar, cortar, reservar.
Perejil	5	g	Picar, desangrar, reservar
Sal	c/n	g	-
Pimienta	c/n	g	-
Aceite	c/n	g	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none">1. Cocer en una cacerola el zapallo, enfriar, cortar en cubos y reservar.2. Batir los huevos en un bowl.3. Agregar la cebolla blanca a la mezcla batida.4. Añadir el perejil picado, sal, pimienta y zapallo.5. Freir en una sartén con aceite, hasta lograr la textura deseada.6. Servir.			



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA RECETA:

CANAPÉ DE ZAPALLO



GÉNERO:	ENTRADA FRÍA	PORCIÓN:	120 gr
FECHA:	20/02/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 8 min		TEMPERATURA: 180°C	
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia	TÉCNICA CULINARIA: Dorado/Prensado	MÉTODO DE COCCIÓN: Al Horno/Punto Ebullición	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Pan Blanco	80	g	Cortar, reservar.
Ajo	c/n	g	Picar, reservar.
Zapallo	30	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Queso crema	40	g	Reservar.
Mantequilla	20	g	Reservar.
Orégano	c/n	g	-
Sal	c/n	g	-
Pimienta	c/n	g	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocinar el zapallo en una cacerola. Reservar y prensar. 2. Realizar una mantequilla de ajo, mezclando la mantequilla con el ajo picado hasta formar una pasta homogénea. 3. Cortar el pan en cuadrados y untarlos con la mantequilla de ajo. 4. Esparcir el orégano en los cuadrados de pan. 5. Llevarlos al horno hasta que se doren. 6. Formar una pasta con el queso crema y el zapallo. 7. Untarlo en las tajadas de pan ya cortadas. 8. Servir. 			



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**NOMBRE DE LA
RECETA:**

TARTAR DE ZAPALLO



GÉNERO:	ENTRADA FRÍA	PORCIÓN:	150 gr
FECHA:	25/02/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 15 min		TEMPERATURA: 15°-18°C	
TÉCNICA DE CORTE: Brunoise	TÉCNICA CULINARIA: Prensado	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	80	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Cebolla Paiteña	10	g	Lavar, picar en brunoise, reservar.
Pimiento Rojo	15	g	Lavar, picar en brunoise, reservar.
Pimiento Verde	15	g	Lavar, picar en brunoise, reservar.
Queso Fresco	30	g	Cortar en brunoise, reservar.
Mayonesa	c/n	g	-
Sal	c/n	g	-
Pimienta	c/n	g	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un bowl, mezclar el zapallo con la cebolla paiteña. 2. Escurrir el exceso de agua de los pimientos y añadirlos a la mezcla. 3. Agregar el queso fresco junto con la mayonesa. 4. Rectificar el sabor con sal y pimienta. 5. Formar una masa homogénea. 6. Con un molde, en un plato realizar un timbal prensando bien la masa. 7. Servir. 			



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA RECETA:

BROCHETAS DE ZAPALLO



GÉNERO:	ENTRADA CALIENTE	PORCIÓN:	150 gr
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 15 min		TEMPERATURA: 100°C	
TÉCNICA DE CORTE: Cubos/Dados	TÉCNICA CULINARIA: Blanqueado	MÉTODO DE COCCIÓN: A la Plancha	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	80	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Cebolla Paiteña	10	g	Lavar, cortar en cubos, reservar.
Pimiento Rojo	15	g	Lavar, cortar en cubos, reservar.
Pimiento Verde	15	g	Lavar, cortar en cubos, reservar.
Sal	c/n	g	-
Pimienta	c/n	g	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar en cubos medianos el zapallo. 2. En un palillo para brocheta, colocar los cubos de vegetales alternados. 3. Seguir la secuencia con un cubo de zapallo y repetir la operación una vez más. 4. Rectificar el sabor con sal y pimienta. 5. Llevarlos a la plancha o a un sartén y cocinarlos con un poco de aceite. 6. Cocer hasta que estén dorador. 7. Servir acompañados de papa chaucha cocida con perejil. 			



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA RECETA:

SOPA REAL AL CURRY



GÉNERO:	SOPA	PORCIÓN:	250 gr
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN:	20 min	TEMPERATURA:	100°C
TÉCNICA DE CORTE: Brunoise/Dados	TÉCNICA CULINARIA: Cocción Fuego Lento	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	60	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Zucchini Verde	30	g	Cortar en brunoise, reservar.
Zucchini Amarillo	30	g	Cortar en brunoise, reservar.
Choclo Dulce	20	g	Ecurrir, reservar-
Zanahoria	30	g	Pelar, cortar, reservar.
Arveja	30	g	Cocer, reservar
Papa Chola	50	g	Pelar, cortar cubos, reservar.
Curry	c/n	g	-
Sal	c/n	g	-
Pimienta	c/n	g	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los vegetales por separado. 2. Una vez cocidos, en una cacerola colocar los vegetales con un poco de fondo blanco y llevar a ebullición, hasta que se cocina la papa. 3. Rectificar el sabor con sal y pimienta. 4. Aromatizar la sopa con un poco de curry. 5. Si se desea agregar pedazos de pollo cortados en cubo. 6. Esperar a que la papa este cocida. 7. Servir. 			



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA RECETA:

PAN COOK DE ZAPALLO



GÉNERO:	SOPA	PORCIÓN:	250 gr
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN:	15 min	TEMPERATURA:	100°C
TÉCNICA DE CORTE:	Dados/Juliana	TÉCNICA CULINARIA:	Sofrito/Amasado
		MÉTODO DE COCCIÓN:	Punto Ebullición/Horno
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	60	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Cebolla Perla	30	g	Cortar en julianas, reservar.
Fondo Blanco	30	g	Reservar.
Crema de leche	20	g	-
Roux	30	g	Reservar.
Sal	c/n	g	-
Pimienta	c/n	g	-
PAN COOK			
Harina	750	g	
Levadura Seca	7	g	
Sal	c/n	g	
Agua Tibia	450	ml.	
Polvo de Hornear	5	g	
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el zapallo en una cacerola 2. En una sartén, sofreír la cebolla con aceite hasta caramelizar la misma. 3. Agregar el fondo blanco y la crema de leche y dejar cocer por unos minutos. 4. Agregar el roux para espesar y dejar cocinar removiendo continuamente. 5. Agregar el zapallo y rectificar el sabor. 6. Dejar cocinar hasta conseguir la textura adecuada. 7. Retirar del fuego y reservar. 8. Rellenar el pan cook con la mezcla preparada. 			

9. Servir.

Para el Pan Cook:

- 1.** Tamizar la harina y la sal sobre un cuenco.
- 2.** Mezclar la levadura con el agua tibia hasta hidratar la levadura por 15 min.
- 3.** Mezclar los ingredientes y amasar por unos 15 min.
- 4.** Untar en un cuenco aceitado y dejar reposar por 15 min.
- 5.** Amasar nuevamente y dejar reposar por unos 50 min.
- 6.** Encender el horno a 230°C.
- 7.** Amasar el pan y llevarlo al horno por unos 20 min. con una fuente de agua para lograr conseguir vapor.
- 8.** Pasado este tiempo, revisar y dejar cocinar por unos 20 min. mas, bajando la temperatura a 200°C y verificar la coccion.
- 9.** Retirar el pan del horno y dejar enfriar.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA RECETA:

POTAJE INCA



GÉNERO:	SOPA	PORCIÓN:	250 gr
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 20 min		TEMPERATURA: 100°C	
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia/Brunoise	TÉCNICA CULINARIA: Licuado/Sofrito	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	60	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Cebolla Blanca	30	g	Cortar en brunoise, reservar.
Papa Chola	20	g	Pelar, cortar en cubos.
Aceite de Achiote	30	g	Reservar.
Crema de Leche	30	ml.	Reservar.
Queso Fresco	20	ml.	Lavar, reservar.
Ajo	c/n	g	-
Sal	c/n	g	-
Pimienta	c/n	g	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el zapallo en una cacerola 2. En una cacerola sofreír la cebolla blanca con ajo, aceite y achiote. 3. Aparte, cocinar la papa con un poco de agua. 4. Rectificar el sabor. 5. Licuar el zapallo con la papa cocida con un poco de crema de leche. 6. Colocar en la cacerola con el sofrito y dejar cocinar por unos minutos revolviendo de vez en cuando. 7. Rectificar nuevamente el sabor. 8. Agregar un poco mas de crema de leche. 9. Dejar hervir por unos 3 minutos más. 10. Servir acompañado de queso fresco rayado. 			



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA RECETA:

MISO SOUP PUMPKIN



GÉNERO:	SOPA	PORCIÓN:	250 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 15 min		TEMPERATURA: 100°C	
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia/Brunoise	TÉCNICA CULINARIA: Cocción Fuego Lento/Dorado		MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición/ Fritura/Plancha
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	40	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Agua	200	ml.	Reservar.
Zucchini Amarillo	15	g	Cortar en brunoise, reservar.
Zucchini Verde	15	g	Cortar en brunoise, reservar.
Arveja	15	g	Reservar.
Zanahoria	15	g	Cortar en brunoise, reservar.
Col	10	g	Cortar en cubos, reservar.
Salsa Soya	30	ml.	Reservar.
Fideo de Arroz	20	g	Reservar.
Queso Fresco	10	g	Cortar en cubos, reservar.
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer los vegetales en agua hirviendo con sal, por separado. 2. Una vez cocido, mezclarlos y hacer una sola porción. 3. Poner a hervir los 200 ml. de agua con la salsa se soya. 4. Cuando empiece a hervir colocar los vegetales cocidos con el fideo de arroz. 5. Agregar el zapallo cocido. 6. Esperar unos minutos hasta que el fideo este pre-cocido. 7. Agregar los cubos de col. 			

8. Cuando todo este cocido en su punto, agregar los cubos de queso fresco fritos o a su vez, dorados en la plancha o en una sartén.
9. Servir bien caliente acompañado de un poco de cilantro picado.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA RECETA:

AJI DE ZAPALLO



GÉNERO:	PLATO FUERTE	PORCIÓN:	250 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 18 min		TEMPERATURA: 100°C	
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia/Chips/Brunoise	TÉCNICA CULINARIA: Sofrito/Licudo	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	30	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Arroz	150	g	Lavar, cocer, reservar.
Papa Chola	40	g	Lavar, cortar chips, reservar.
Aceituna Negra	5	g	Cortar rodajas, reservar.
Huevo	10	g	Cocer, cortar rodajas.
Cebolla Perla	10	g	Lavar, picar brunoise, reservar.
Mantequilla	10	g	Reservar.
Fondo Blanco	30	ml.	-
Sal	c/n	g	-
Pimienta	c/n	g	-
BASE AJI			
Almendras	30	g	-
Galletas Soda (Sin Sal)	30	g	-
Leche Evaporada	1	oz..	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sofreír ligeramente en mantequilla la cebolla perla, hasta caramelizar. 2. Agregar el fondo blanco, el zapallo cocido y la pasta base. Rectificar el sabor. 3. Cocinar en otro recipiente las papas. 			

- Servir acompañado de arroz blanco, con una cama de papa cocida al vapor, huevo y aceitunas negras.

Para la Base del Ají:

- Licuar los los ingredientes, realizar una pasta y rectificar el sabor.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA RECETA:

RISSOTO ANDINO



GÉNERO:	PLATO FUERTE	PORCIÓN:	250 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 15 min		TEMPERATURA: 100°C	
TÉCNICA DE CORTE: Brunoise/Dados	TÉCNICA CULINARIA: Secado	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición/Sofrito	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	40	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Queso parmesano	20	g	Reservar.
Crema de leche	30	ml.	Reservar.
Arroz blanco	200	g	Cocer, reservar.
Vino Blanco	15	ml.	Reservar
Sal	c/n	g	-
Pimienta	c/n	g	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> En una sartén colocar el arroz blanco previamente cocido. Agregar vino blanco junto con el queso parmesano y revolver bien. Dejar que se evapore un poco el licor del vino. Agregar el zapallo cocido y la crema de leche. Formar una masa homogénea con el arroz. Rectificar el sabor. Servir muy caliente acompañado de tajadas de pan de ajo. 			



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**NOMBRE DE LA
RECETA:**

ARROZ FRITO ASIATICO



GÉNERO:	PLATO FUERTE	PORCIÓN:	250 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 15 min		TEMPERATURA: 100°C	
TÉCNICA DE CORTE: Juliana/Cubos/Láminas Brunoise	TÉCNICA CULINARIA: Salteado	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición/Al Wok	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	40	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Champiñones	10	g	Laminar, reservar.
Arroz Blanco	180	g	Cocer, reservar.
Pimiento rojo	10	g	Lavar, cortar en julianas, reservar.
Huevo	50	g	Reservar.
Cebollín	15	g	Picar en brunoise, reservar.
Aceite	c/n	ml.	-
VINAGRETA BASE			
Salsa Soya	120	ml.	-
Aceite Ajonjolí	60	ml.	-
Agua	150	ml.	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un wok a temperatura caliente revolver un huevo en aceite. 2. Agregar el arroz blanco, junto con el zapallo junto con los champiñones y revolver todo uniformemente. 3. Agregar las julianas de pimiento rojo y cebollín con la vinagreta base. 4. Saltear todo a temperatura elevada hasta mezclar todos los ingredientes. 5. Servir. 			
Para la Vinagreta.			

1. Mezclar todos los ingredientes en un bowl y rectificar el sabor.
2. Colocar en un dispensador y reservarlo a temperatura ambiente.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA RECETA: LOMO SALTEADO CON PURÉ DE ZAPALLO



GÉNERO:	PLATO FUERTE	PORCIÓN:	250 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 20 min		TEMPERATURA: 100°C	
TÉCNICA DE CORTE: Juliana/Cascos/Tiras	TÉCNICA CULINARIA: Salteado/Prensado/Reducción		MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición/Al Wok
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Lomo de Falda	150	g	Cortar trozos largos, reservar.
Salsa Soya	30	ml.	Reservar.
Pisco	10	ml.	Reservar
Ajo	5	g	Reservar.
Vinagre	10	ml.	Reservar.
Cebolla Paiteña	10	g	Cortar julianas, reservar.
Tomate Riñón	10	g	Cortar cascós, reservar.
Arroz blanco	100	g	Cocer, reservar.
PURE DE ZAPALLO			
Zapallo	60	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Crema de leche	20	ml.	Reservar.
Sal	c/n	g	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un bowl, colocar las tiras de lomo de falda y añadir, la salsa de soya, el ajo, el pisco y el vinagre blanco. 2. Dejar reposar por unos minutos. 3. Calentar el wok a temperatura elevada con suficiente aceite. 4. Una vez caliente, colocar las tiras de lomo y saltear rápidamente logrando que se selle la carne junto con el líquido de su condimento, hasta lograr que la carne adopte un sabor ahumado, sin dejar que se cocine demasiado. 			

5. Agregar la cebolla y el tomate y saltear rápidamente sin dejar que los vegetales se cocinen demasiado.
6. Servir acompañado de una porción de arroz y puré de zapallo.

Para el Puré de Zapallo:

1. Cocinar el zapallo en una cacerola.
2. Moler el zapallo cocido.
3. Colocar el zapallo en un sartén con un poco de crema de leche.
4. Rectificar el sabor.
5. Revolver hasta formar una masa homogénea.
6. Reservar caliente hasta servir.
7. Servir.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA RECETA:

STIR FRY DE ZAPALLO



GÉNERO:	PLATO FUERTE	PORCIÓN:	250 gr
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN:	15 min	TEMPERATURA:	100°C
TÉCNICA DE CORTE:	Juliana/Dados/Láminas	TÉCNICA CULINARIA:	Salteado
		MÉTODO DE COCCIÓN:	Punto Ebullición/Al Wok
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	40	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Zucchini verde	20	g	Lavar, cortar en julianas, reservar.
Zucchini amarillo	20	g	Lavar, cortar en julianas, reservar.
Cebolla Paiteña	20	g	Lavar, cortar en julianas, reservar.
Champiñones	20	g	Laminar, reservar.
Tomate Riñón	20	g	Lavar, cortar en julianas, reservar.
Cous Cous	120	g	Cocer, reservar.
Ajonjolí Blanco	10	g	Tostar, reservar.
SALSA TERIYAKI			
Azúcar	100	g	Reservar.
Salsa Soya	100	ml.	Reservar.
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. En un wok a temperatura elevada, colocar todos los ingredientes con un poco de salsa teriyaki y saltear uniformemente. 2. Servir con una base de cous cous previamente cocido. 3. Añadir el ajonjolí tostado sobre el plato antes se servir. 			
Para la salsa Teriyaki:			

1. En una cacerola, colocar el azúcar y llevarlo a punto caramelo.
2. Añadir la salsa de soya y dejar reducir paulatinamente.
3. Revolver de vez en cuando.
4. Dejar que la salsa adopte consistencia.
5. Dejar enfriar y reservar.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**NOMBRE DE LA
RECETA:**

ASADO CHAGRA CON TIMBAL DE ZAPALLO



GÉNERO:	PLATO FUERTE	PORCIÓN:	280 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	1
TIEMPO DE COCCIÓN: 18 min		TEMPERATURA: 100°C	
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia	TÉCNICA CULINARIA: Sellado/Prensado/Dorado	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición/A la Plancha/Fritura	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Chorizo	1	u.	Reservar.
Lomo falda	100	g	Reservar.
Pollo	1/8	u.	Reservar.
Ajo	30	g	Picar, reservar.
Sal	c/n	g	-
Pimienta	c/n	g	-
Aceite	c/n	ml.	-
TIMBAL DE ZAPALLO			
Puré de Zapallo	50	g	Reservar.
Papa Chola	50	g	Cocer, moler, reservar.
Sal	c/n	g	-
Pimienta	c/n	g	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Condimentar cada proteína por separado con ajo, sal, pimienta y llevarlos a la plancha.. 2. Freír o asar el chorizo y Servir acompañado del timbal de zapallo. 			

Para el Timbal de Zapallo:

1. Prensar el zapallo y mezclar con papa para formar una masa. Rectificar el sabor.
2. Llenarlo y prensar muy bien el timbal.
3. Desmoldar con cuidado y servir acompañado del asado.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**NOMBRE DE LA
RECETA:**

CREPES DE ZAPALLO CON NUTELLA



GÉNERO:	POSTRE	PORCIÓN:	50 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	25
TIEMPO DE COCCIÓN: 10 min		TEMPERATURA: 10°-15°C	
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia/Transversal	TÉCNICA CULINARIA: Cocción Fuego Lento	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición/A la Sartén	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	40	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Harina	500	g	Reservar.
Huevos	4	u.	Reservar.
Leche	1	lt.	Reservar
Mantequilla	150	g	Reservar.
Azúcar	20	g	Reservar.
Nutella	30	g	Reservar.
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Tamizar la harina en un bowl. 2. Agregar los huevos y la leche. 3. Batir hasta formar una masa homogénea de textura semi-ligera. 4. Agregar la mantequilla, previamente derretida en una sartén. 5. Mezclar bien todos los ingredientes con un batidor manual. 6. Agregar el azúcar. 7. En una sartén antiadherente, empezar a realizar las crepes. 8. Una vez realizadas, rellenar con nutella y zapallo, previamente cocido con azúcar y leche. 			

9. Servir dobladas en forma de pañuelo.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**NOMBRE DE LA
RECETA:**

BUDÍN DE ZAPALLO



GÉNERO:	POSTRE	PORCIÓN:	50 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	10
TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora		TEMPERATURA: 180°C	
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia	TÉCNICA CULINARIA: Remojado/Troceado	MÉTODO DE COCCIÓN: Al Horno/Baño María	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	40	g	Pelar, limpiar, cocer, reservar.
Pan Blanco	3	u.	Trocear, reservar.
Huevos	3	u.	Reservar.
Leche	500	ml.	Reservar
Azúcar	50	ml.	Reservar.
Esencia de Vainilla	c/n	ml.	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Trocear el pan y dejarlo remojar en leche libia sin la corteza junto con el zapallo cocido previamente. 2. En un bowl, mezclar los huevos con el azúcar y la esencia de vainilla. 3. Agregar la mezcla de pan, zapallo y leche. 4. Mezclar todo uniformemente. 5. Colocar la preparación en un molde. 6. Llevarlo a Baño María por un lapso aproximado de 1 hora. 7. Retirar del horno y dejarlo enfriar. 8. Desmoldar y servir. 			



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**NOMBRE DE LA
RECETA:**

NATILLA CON ZAPALLO Y QUENELLE DE VAINILLA



GÉNERO:	POSTRE	PORCIÓN:	100 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	12
TIEMPO DE COCCIÓN: 30 min		TEMPERATURA: 150°C	
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia	TÉCNICA CULINARIA: Batido		MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición/Baño María/Al Horno
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	40	g	Pelar, limpiar, reservar.
Huevos	8	u.	Reservar.
Leche	1000	ml.	Reservar
Azúcar	250	ml.	Reservar.
Esencia de Vainilla	c/n	ml.	-
Canela en Rama	c/n	g	-
Helado de Vainilla	c/n	g	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Llevar a cocción el zapallo con leche con azúcar y canela en una olla. 2. A parte, en un bowl batir los huevos. 3. Temperar los huevos retirando un poco de la leche tibia en un bowl. 4. Agregar la mezcla a la olla. 5. Añadir la esencia de vainilla al gusto. 6. Al primer hervor, apagar. 7. Retirar del fuego la olla y colocar en moldes individuales y llevarlos a Baño María en el horno por unos 30 min. 8. Verificar la cocción introduciendo un palillo en el centro. 9. Una vez finalizada la cocción, dejar enfriar. 10. Servir acompañado de una bola de helado de vainilla. 			



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA RECETA:

TORTA DE ZAPALLO



GÉNERO:	POSTRE	PORCIÓN:	100 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	12
TIEMPO DE COCCIÓN:	40 min	TEMPERATURA:	180°C
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia	TÉCNICA CULINARIA: Batido/Engrasado /Enharinado		MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición/Al Horno
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	250	g	Pelar, cocer, reservar.
Harina	350	g	Reservar.
Huevos	4	u.	Reservar.
Azúcar	350	g	Reservar.
Nuez Moscada	c/n	g	-
Canela en Polvo	c/n	g	-
Polvo de Hornear	15	g	-
Esencia de vainilla	c/n	ml.	Reservar.
Aceite	125	ml.	Reservar.
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> Una vez cocido el zapallo, escurrir y moler a punto de puré. Batir el aceite con el azúcar hasta lograr una consistencia cremosa. Incorporar 4 huevos y continuar batiendo. Por separado, en un bowl, colocar la harina, con la canela, polvo de hornear y la esencia de vainilla. Mezclar todo uniformemente. Incorporar de a poco a la mezcla batida. Engrasar y enharinar un molde. Precalentar el horno a 180° C y llevarlo a cocción por 40 minutos. 			

9. Dejar enfriar y servir.



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

**NOMBRE DE LA
RECETA:**

BATIDO DE ZAPALLO



GÉNERO:	BEBIDA	PORCIÓN:	250 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	2
TIEMPO DE COCCIÓN: 15 min		TEMPERATURA: 10°-15°C	
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia	TÉCNICA CULINARIA: Licuado/Tamizado	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	100	g	Pelar, cortar, reservar.
Leche	500	ml.	Reservar.
Azúcar	100	g	Reservar.
Esencia de Vainilla	c/n	ml.	-
Canela en Rama	c/n	g	-
Clavo de Olor	c/n	g	-
Pimienta Dulce	c/n	g	-
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none">1. Cocer el zapallo en leche con canela, esencia de vainilla, clavo de olor y pimienta dulce.2. Agregar el azúcar.3. Revolver de vez en cuando.4. Cuando ya esté cocido, retirar del fuego y dejar enfriar.5. Licuar la preparación y pasar por un colador.6. Si la preparación tiene una consistencia muy espesa, aligerarla con un poco más de leche.7. Servir fría.			



**ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA**

**NOMBRE DE LA
RECETA:**

YOGURT DE ZAPALLO



GÉNERO:	BEBIDA	PORCIÓN:	250 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	4
TIEMPO DE COCCIÓN:	15 min	TEMPERATURA:	10°-15°C
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia	TÉCNICA CULINARIA: Licuado/Tamizado	MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición	
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	100	g	Pelar, cortar, reservar.
Leche	500	ml.	Reservar.
Azúcar	100	g	Reservar.
Esencia de Vainilla	c/n	ml.	-
Canela en Rama	c/n	g	-
Clavo de Olor	c/n	g	-
Pimienta Dulce	c/n	g	-
Yogurt Natural	500	ml.	Reservar.
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el zapallo en leche con canela, esencia de vainilla, clavo de olor y pimienta dulce. 2. Agregar el azúcar. 3. Revolver de vez en cuando. 4. Cuando ya esté cocido, retirar del fuego y dejar enfriar. 5. Licuar la preparación y pasar por un colador. 6. Volver a licuar con el yogurt natural. 7. Servir fría. 			



ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA
ESCUELA DE GASTRONOMÍA

NOMBRE DE LA RECETA:

MILK SHAKE DE ZAPALLO



GÉNERO:	BEBIDA	PORCIÓN:	250 gr.
FECHA:	16/04/2015	# PAX:	2
TIEMPO DE COCCIÓN: 15 min		TEMPERATURA: 10°-15°C	
TÉCNICA DE CORTE: Macedonia	TÉCNICA CULINARIA: Licuado/Tamizado		MÉTODO DE COCCIÓN: Punto Ebullición
RECETA			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE
Zapallo	100	g	Pelar, cortar, reservar.
Leche	500	ml.	Reservar.
Azúcar	100	g	Reservar.
Esencia de Vainilla	c/n	ml.	-
Canela en Rama	c/n	g	-
Clavo de Olor	c/n	g	-
Pimienta Dulce	c/n	g	-
Helado de Vainilla	c/n	g	Reservar.
PROCEDIMIENTO			
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cocer el zapallo en leche con canela, esencia de vainilla, clavo de olor y pimienta dulce. 2. Agregar el azúcar. 3. Revolver de vez en cuando. 4. Cuando ya esté cocido, retirar del fuego y dejar enfriar. 5. Licuar la preparación y pasar por un colador. 6. Si la preparación tener una consistencia muy espesa, aligerarla con un poco más de leche. 7. Licuar nuevamente con helado de vainilla. 8. Servir fría. 			

