



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

**“ALTERNATIVAS GASTRONOMICAS CON ALIMENTOS QUE
PRODUCEN LAS COMUNIDADES BENEFICIARIAS DE LA
FUNDACION MARCO. PROVINCIA DE CHIMBORAZO 2012”**

TESIS DE GRADO

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADO EN GESTIÓN GATRONÓMICA

César Humberto Zumba López

RIOBAMBA – ECUADOR

2013

CERTIFICACIÓN

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación.

Dra. Martha Avalos P.
DIRECTORA DE TESIS

CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que el trabajo de investigación titulado “ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS CON ALIMENTOS QUE PRODUCEN LAS COMUNIDADES BENEFICIARIAS DE LA FUNDACIÓN MARCO. PROVINCIA DE CHIMBORAZO 2012” de responsabilidad del Sr. Cesar Humberto Zumba López ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dra. Martha Avalos P.

DIRECTORA DE TESIS

Msc. Luis Carrión E.

MIEMBRO DE TESIS

Fecha de Defensa: Riobamba, 22 de Febrero de 2013

AGRADECIMIENTO

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública. Escuela de Gastronomía por brindarme la oportunidad de obtener un título profesional de calidad.

A la Dra. Martha Avalos en calidad de Directora por su predisposición al momento de brindarme su asesoría y dirección en el desarrollo de proyecto.

Al Msc. Luis Carrión E. miembro de tesis por sus recomendaciones para la elaboración de la investigación.

A todos mis maestros y compañeros que durante estos años de aprendizaje han sido el vehículo y un complemento para la obtención de mi título superior.

A la Fundación MARCO y quienes componen el grupo de trabajo por facilitarme el desarrollo de esta investigación.

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado principalmente para mi esposa y mi hijo, quienes fueron un pilar fundamental en el desarrollo de este proyecto, en los momentos más difíciles de mi carrera, estuvieron ahí siendo mi apoyo. Va por ustedes, por lo que valen, por lo que merecen y por lo que han hecho de mí.

A mi madre, mis tías y mi Alfredito, gracias por haber fomentado en mí el deseo de superación y el anhelo de triunfo en la vida. Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles, a todos, espero no defraudarlos y contar siempre con su valioso, sincero e incondicional apoyo.

César Zumba López

I. INTRODUCCIÓN

Los indígenas de la antigüedad basaban su alimentación diaria en tres productos de la tierra, maíz, papas y porotos, así los antiguos moradores de los Andes construyeron una mesa admirable ya que lograban platos múltiples y de buena calidad.

Si los antepasados indígenas podían tener una alimentación con estas características, con mucha más razón hoy en día se puede obtener alternativas gastronómicas que sean seguras, nutritivas, con un alto nivel de aceptación, y a la vez de fácil de preparación, pero la realidad de las comunidades indígenas de la provincia de Chimborazo es otra, fácilmente se puede observar que estas personas no consumen los alimentos que cultivan, tampoco lo hacen con los animales (entre ellos especies menores) que crían, además se nota el desconocimiento que existe sobre buenas prácticas de higiene y salubridad cuando se está realizando la manipulación, cocción y almacenamiento de algún producto alimenticio.

Como sucede esto si los indígenas por lo general tienen sus propios huertos y animales de crianza, y lo más común es ver a una persona indígena mal alimentada, la razón es sencilla, todo lo que producen las familias campesinas se destina a la venta y con el dinero que se obtiene de dicha actividad, compran productos como arroz, fideo, galletas, bebidas gaseosas o en polvo, entre otros, basando así su dieta diaria en la ingesta de alimentos procesados y refinados dejando de lado los alimentos andinos y especies menores, los cuales son de gran valor nutritivo y que están a su alcance en todo momento. A esto se suma que los indígenas no cuentan con una cultura alimentaria que se adapte a sus necesidades.

Si estas personas obtuvieran conocimientos sobre cómo preparar de mejor manera sus alimentos aprovechando al máximo los recursos que disponen tendrían a su favor factores como desarrollo económico y bienestar, es así que la Fundación MARCO (Minga para la Acción Rural y la Cooperación) reconoce la importancia de este tema y desde el año 2011, ha venido desarrollando el Proyecto Agroforestal y de Desarrollo Sostenible en la Provincia de Chimborazo cuyo fin es mejorar la calidad de vida de las familias campesinas que habitan en las comunidades de Guangopud, Rumipamba, Varaspamba, Ajospamba, El Progreso, Pinipala y Yerbabuena, de la parroquia Juan de Velasco, del cantón Colta, uno de los componentes del proyecto es la utilización y consumo de los alimentos de estas zonas por las personas que los producen, de aquí parte la necesidad de elaborar alternativas gastronómicas que tengan gran aceptabilidad entre los pobladores de Juan de Velasco.

El presente trabajo de investigación pretende identificar que alimentos están disponibles en las comunidades de la parroquia Juan de Velasco y así realizar las diferentes alternativas gastronómicas, adicional a esto se realizaron capacitaciones a los habitantes de la zona con el fin de fomentar el consumo de dichos productos, asimismo se llevó a cabo LA PRIMERA FERIA SOSTENIBLE JUAN DE VELASCO 2012, en la que se presentaron temas referentes a la agricultura ecológica, producción pecuaria y por supuesto se elaboraron y exhibieron preparaciones y recetas innovadoras lógicamente usando productos de Juan de Velasco..

Finalmente cabe decir que los resultados de este proyecto se plasmaron en una revista informativa, además los beneficiarios de la investigación no fueron solo las personas que habitan en las comunidades de Juan de Velasco (Pangor), sino que también fueron los consumidores en general.

II. OBJETIVOS

A. GENERAL

Desarrollar alternativas gastronómicas con alimentos que producen las comunidades beneficiarias de la fundación Marco.

B. ESPECÍFICOS

1. Identificar los alimentos que producen en las comunidades con las que trabaja la fundación Marco.
2. Desarrollar alternativas gastronómicas con alimentos que producen las comunidades.
3. Capacitar a los beneficiarios del programa con las recetas propuestas
4. Evaluar el grado de aceptabilidad de las preparaciones propuestas.
5. Diseñar un recetario de preparaciones.

III. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

A. ALIMENTACIÓN EN LOS HOGARES CAMPESINOS

Los indígenas de la antigüedad basaban su dieta en el consumo de alimentos andinos que eran funcionales y nutracéuticos (propiedades nutritivas y farmacéuticas) nutrían, prevenían enfermedades y eran accesibles no cabe duda que la cultura indígena de ese entonces era sabia ya que aprovechaba al máximo los alimentos disponibles y combinaba de forma balanceada las vitaminas y proteínas de los mismo.

El mundo indígena actual también dispone de estos recursos, pero fácilmente se puede observar en los hogares campesinos una dieta alimenticia muy pobre, como consecuencia del desconocimiento sobre la importancia de la manipulación, higiene, conservación y preparación de alimentos.

Esto sumado al acto de vender sus productos con el fin de obtener dinero y así adquirir alimentos procesados como fideos, harinas, manteca, azúcar, y bebidas gaseosas sin ningún valor nutricional, hacen que empeore la situación al no permitir un óptimo aprovechamiento de los productos locales.

También actualmente los indígenas desconocen sobre las propiedades de los alimentos y la posibilidad de aprovechar los productos disponibles en la zona, que a su vez son baratos, ricos en proteínas y vitaminas y que fácilmente se pueden incorporar en la dieta diaria.

Es necesario enseñar a las familias a consumir una dieta que proporcione salud y fuerza, y demostrarles que un alimento se puede preparar de distintas maneras pero a la vez garantizar que el producto es seguro sano y nutritivo.

B. RECETARIO

1. Definición de Receta

El concepto de receta tiene su origen en el latín *recepta* y posee dos grandes acepciones: por un lado, la emplean médicos y pacientes para hacer mención a la receta médica y, por otra parte, se habla en la gastronomía de receta de cocina.

En cuanto a las recetas de cocina, se puede decir que son aquellas que explican qué ingredientes incluye una comida y la forma en que ésta debe ser preparada.

Las recetas indican el procedimiento adecuado para que el plato en cuestión resulte sabroso.

Las recetas de cocina suelen reunirse en libros y, en la actualidad, en páginas de Internet. También es común que se transmitan de generación en generación a nivel familiar.¹

2. Definición de Receta Estándar

La receta estándar es una lista detallada de los ingredientes necesarios para la preparación de un platillo, aderezo, salsa y guarnición en un formato especial.

Como información adicional contiene los costos unitarios, las cantidades utilizadas y los costos totales, mismos que sirven para calcular el precio de venta de los platillos.

La receta estándar se utiliza para planear la producción diaria de platillos que confirman una carta o menú, con el fin de evitar sobrantes de producción, mala presentación y pérdidas de materiales que incrementen el costo del día.²

3. Contenido

Las recetas estándar se elaboran para determinar los siguientes conceptos:

- Ingredientes que intervienen en la preparación del platillo.
- Cantidad o peso de cada uno de los ingredientes.
- Tamaño de la porción.
- Número de pax o de porciones
- Costos de los ingredientes utilizados.
- Instrucciones para la preparación.

- Presentación del platillo.

4. Definición de recetario

Es una recopilación de recetas de diferentes preparaciones, estas pueden ser de entradas, platos principales, postres, bebidas frías o calientes, salsas y aderezos y cocteles.³

C. FUNDACIÓN MARCO

1. HISTORIA

La Fundación MARCO fue creada el 13 de enero del 2000 con Acuerdo Ministerial N° 00570 del MIES, con la finalidad de contribuir al desarrollo socioeconómico y productivo de las poblaciones más vulnerables del sector rural de nuestro país.

Dentro de sus órganos de gobernabilidad y de acuerdo reza el Estatuto está conformada por la Asamblea de Socios quien es el máximo organismo de definición dentro de la institución. El Directorio conformado por cuatro miembros ad-honorem que son el Presidente, Vicepresidente, Secretario, Tesorero, quienes tienen la misión de generar políticas y control que vayan en beneficio de todos quienes conforman Fundación MARCO.

La Dirección Ejecutiva tiene la representación legal y la responsabilidad técnica-administrativa de la organización y llevarla en forma coordinada con los órganos de gobernabilidad y equipo de trabajo al cumplimiento de sus objetivos para el que fue creado.

Desde el inicio de nuestra gestión en enero del año 2000 se ha promovido el desarrollo socioeconómico, financiero, comunitario de los grupos organizados ubicados en el callejón interandino, a través de la generación y desarrollo empresarial, fomentando estrategias de intervención mediante la cadena productiva, es decir, partiendo desde la producción de materia prima de calidad para dar valor agregado y diseñar un modelo de comercialización que permita ubicar los productos generados en estas empresas, contando para ello como aliado a los servicios financieros dentro de esta cadena.

2. OBJETIVOS

a. Objetivo general

Generar desarrollo sostenible y bienestar de beneficiarios, clientes y aliados con impacto permanente en los ámbitos informáticos, económicos, productivos y ambientales a través de la ejecución de proyectos integrales, productos y servicios de calidad.

b. Objetivos específicos

- 1) Contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida de nuestros beneficiarios y aliados a través del desarrollo y ejecución de proyectos agroproductivos, ambientales, informáticos y micro financieros con profesionalismo y calidad.

- 2) Ser una organización auto sostenible a través de la presentación de servicios aprovechando la imagen institucional y capacidades de nuestro talento humano.

- 3) Aprovechar la experiencia institucional en el desarrollo de proyectos productivos para la ejecución de emprendimientos propios vinculando otros actores de desarrollo.

3. VISIÓN

Fundación M.A.R.CO. Contribuye al desarrollo sostenible de beneficiarios y clientes, satisfaciendo sus necesidades con proyectos, productos y servicios de calidad mediante alianzas estratégicas institucionales con talento humano capacitado para dar soluciones integrales que generen bienestar, compromiso y trabajo en equipo

4. MISIÓN

Ser una organización moderna, sostenible y con identidad propia, líder en los procesos de intervención con enfoque de cadenas de valor innovadoras que contribuyan al desarrollo socioeconómico y ambiental de nuestros beneficiarios y clientes.

5. RESPONSABILIDAD SOCIAL PRODUCTIVA

La responsabilidad social en la institución, constituye un compromiso continuo con la ética en su actuación y en la contribución al desarrollo social- económico y ambiental sostenible, por medio de la colaboración de sus funcionarios, familias, la comunidad local y la sociedad en pleno, con el objeto de mejorar la calidad de vida de sus beneficiarios. El trabajo realizado por la fundación MARCO en estos 12 años de vida institucional, ha permitido implementar y direccionar proyectos a grupos humanos en condiciones de vulnerabilidad en las distintas zonas de la provincia de Chimborazo y región centro del país.

Se ha contribuido en la satisfacción de las principales necesidades humanas de identidad, libertad, participación, subsistencia y entendimiento de nuestro objetivo, como sujetos de derecho en el accionar de proyectos de desarrollo sostenibles.

6. PROYECTO INTEGRACIÓN Y CONCERTACIÓN DE PROYECTOS AGROFORESTALES Y DE DESARROLLO SOSTENIBLE EN LA PROVINCIA DE CHIMBORAZO ECUADOR.

a. Objetivo del proyecto

“Mejorar la calidad de vida de las familias campesinas que habitan en 20 comunidades en las micro-cuencas de los ríos Pangor y Cebadas donde interviene la institución, mediante el manejo integral del ambiente y participación en el desarrollo local sostenible”

b. Componentes del proyecto

- Fortalecimiento socio organizativo.
- Gestión inclusiva por micro cuenca (ambiental).
- Seguridad alimentaria y comercialización solidaria

c. Área del proyecto

Comunidades: Guangopud, Rumipamba, Varaspamba, Ajospamba, El Progreso, Pinipala y Yerbabuena ubicadas en las Micro cuencas del Río Pangor, parroquia Juan de Velasco.

d. Instituciones aliadas para la ejecución del proyecto

- Centro de Solidaridad Internacional
- Junta Parroquial Juan de Velasco
- MAE
- Municipio de Colta
- Gobierno Autónomo Descentralizado de Chimborazo
- MAGAP
- MIES
- UNIVERSIDADES (ESPOCH Y UNACH)
- Otros

e. Estrategias para la ejecución del proyecto agroforestal

- Revisión, Legislación Internacional
- Uso de instrumentos legales del Ecuador
- La nueva Constitución de la República
- La ley de Gestión Ambiental
- La ley de aguas
- La ley forestal
- Texto Unificado de Legislación Ambiental (TULAS)

Valoración de las especies nativas existentes y demás plantaciones forestales existentes.

Fomento del uso de especies forestales nativas en los diferentes sistemas agroforestales y silvopastoriles que se establezcan.

Fortalecimiento a la participación y gestión de las organizaciones asociadas.

Intercambio de información con otras organizaciones que cumplen con la agroforestería en el Ecuador.

f. Actividades que contempla el proyecto.

Figura Nº1 Actividades que contempla el proyecto



Fuente: Cd. Memorias Fundación MARCO 11 Años

Contribuye al crecimiento de aliados, beneficiarios y clientes satisfaciendo sus demandas de productos y servicios financieros, informáticos, de asistencia técnica y de proyectos con profesionales comprometidos con el desarrollo empresarial en el sector rural de la región central del país

Se cuenta con 4 áreas específicas de trabajo.

- Asistencia técnica Agropecuaria.
- Informática.
- Microfinzas
- Proyectos.

Mediante las cuales la Fundación MARCO se compromete a generar desarrollo en sus beneficiarios y clientes a través de sus productos y servicios contando con un talento humano consolidado y especializado.⁴

D. Alimentos producidos en Juan de Velasco

El Ecuador es considerado como uno de los países de mayor diversidad del mundo, alberga especies de importancia medicinal, alimenticia, artesanal, etc. Aquí se encuentran dos de los centros de diversidad florística del mundo: El Andino y Amazónico.

En la región interandina el uso de las raíces y los tubérculos constituye una fuente fundamental en la alimentación y en la industria, ocupan el segundo lugar mundial en área sembrada y volumen de producción con 47 523 000 ha y 556 676 000 toneladas. Los Andes es una zona de agricultura tradicional que puede ser considerada como un MACROCENTRO de conservación de la biodiversidad de cultivos andinos especialmente raíces y tubérculos Es probable que ciertas condiciones ecológicas de los Andes, por ejemplo, la marcada estacionalidad anual en cuanto a temperaturas o precipitaciones, hayan favorecido la evolución de especies con órganos subterráneos almacenadores. En el Ecuador uno de

los principales grupos de plantas andinas son los tubérculos, los mismos que constituyen un componente básico en la dieta no sólo de pobladores de la región interandina, sino también del litoral y Amazonía.

La zona andina es probablemente la región del mundo donde han sido domesticadas el mayor número de especies vegetales tuberosas, aquí las variedades locales o primitivas, que han sido cultivadas por los agricultores durante cientos de años, sumados los variados microclimas han hecho que se mantengan y aporten con la evolución de importantes cultivos que actualmente son alimento de muchas comunidades.

El máximo éxito agronómico de la agricultura andina es, sin lugar a dudas, la papa que ahora se cultiva y consume en todo el mundo. Luego de la papa en cuanto a la extensión de la superficie cultivada se encuentra el camote o la batata. Entre las menos difundidas fuera de los Andes, figura un conjunto notable de otras especies que incluyen la: achira (*Canna edulis*), melloco (*Ullucus tuberosus*), mashua (*Tropaeolum tuberosum*), oca (*Oxalis tuberosa*), papa china (*Colacasia esculenta*), zanahoria blanca (*Arracacha esculenta*), entre otros.

1. Tubérculos

Un tubérculo es la hinchazón orgánica que aparece en la raíz de ciertos vegetales y tiene la función de almacenar sustancias alimenticias para la nutrición de la planta y su reproducción posterior.⁵

a. Papas

Nombre Científico: Solanum tuberosum

Nombres Comunes: Papa, papa blanca; acshu (quechua); acso, akso, apalu, apharu, cchoke (aymara); catzari, mojaqui, mosaki, tseri (asháninka); curao, kara, kesia (uru); moy papa, patata, pua, quinquí (aguaruna).

La papa es nativa de los Andes y cultivada desde la época prehispánica. Haciendo un poco de memoria recordaremos que debido a la conquista española del Imperio Incaico la papa fue introducida en la península ibérica hacia 1550 y de allí al resto de Europa, llegando a ser en 1750 un alimento de gran importancia. No obstante hubo países como Rusia, Italia y Francia, donde la papa fue muy resistida y hasta despreciada, pues para ellos era casi "irracional" consumir un producto que crecía debajo de la tierra. Sin embargo, fue el francés Antoine Parmentier, quien sobrevivió 3 años como prisionero de guerra consumiendo papa, la persona que sugirió al Rey Luis XVI estimular el cultivo de dicho tubérculo, con lo cual se amplió el cultivo de esta planta en todo Europa, así como en Asia y África. La papa contiene 20% de parte seca y 80% de agua. Cien gramos de la parte seca contienen 84 gr de carbohidratos, 14.5 gr de proteínas y 0.1 gr de grasa. Un kilo de papa aporta 800 calorías y 20 gr de proteínas. Un kilo de papa cocinada con su cáscara contiene 0.9 mg de vitamina B1, 15 mg de vitamina B2, 120 mg de vitamina C, 8 mg de hierro, 5,600 mg de potasio y 77 mg de sodio.

Cultivo: La papa necesita de suelos porosos, sueltos, bien aireados, con buen drenaje, y una profundidad mínima de 30 centímetros. Existen varias épocas de siembra por ejemplo, los cultivos de sequía se inician en Noviembre y Diciembre; los del período lluvioso en Mayo, Junio y Julio. Los llamados cultivos del Norte

se realizan de fines de Agosto a fines de Octubre. La papa requiere de una temperatura propia de los pisos templados y fríos.

Usos: En nuestro país y en especial en la región andina, la producción de papa se destina al mercado fresco, siendo muy poca la producción de papa para la industria como existe en países como Alemania, Brasil, Canadá, Estados Unidos entre otros, donde cierto número de productores se dedican a atender este segmento de la producción, en el cual los tubérculos de papa producidos son la materia prima para la elaboración de las deliciosas papas fritas comercializadas en bolsas de aluminio, conocidas como potato chips, o las papas fritas french fries de los restaurantes de comida rápida tipo McDonald's, Burger King. En Ecuador existe la diferenciación de las variedades de papa en función de su uso final, donde, de acuerdo con el gusto del consumidor, se pueden comprar papas para freír, hornear o salcochar, etc.⁶

b. Mellocos

Nombre Científico: Ullucus tuberosus

Nombres comunes: Melloco, ulluco, ullus (Quichua)

Es una hierba perenne, que crece hasta 50 cm de altura y al final de su crecimiento tiene hábito rastrero. En las variedades cultivadas los tallos son cortos y compactos, mientras que en las formas silvestres son delgados y largos. Los tubérculos se desarrollan al final de las raíces adventicias y su forma varía desde esférica hasta cilíndrica, de color blanco, amarillo, verde claro, rosado, anaranjado o morado, tiene flores muy pequeñas a manera de estrella, muy rara

vez forma frutos y las semillas de éstos son cápsulas triangulares con ángulos muy prominentes con superficie corrugada de color púrpura o verde. En cada fruto hay una semilla.

Cultivo: El melloco en Ecuador, se encuentra en una faja de cultivo entre 2600 y 3800 m s.n.m. aunque su área de cultivo óptimo está entre 3000 y 3600 m de altitud, con temperaturas que oscilan entre 8 y 14°C y precipitación anual de 600 a 1000 mm. Los principales centros de producción de melloco se encuentran en las provincias de Carchi, Imbabura, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Chimborazo y Cañar; en las restantes provincias el cultivo casi ha desaparecido, o se produce en parcelas pequeñas solo para autoconsumo

Usos: La forma más común de consumo, es en ensalada fría aderezada con vinagre, en sopas, donde el tubérculo es utilizado con, o en lugar de la papa. En los páramos andinos es cocido junto a habas tiernas y papas, es consumido con sal y en algunos lugares con queso. En otras áreas andinas, el melloco se consume en forma de sopas muy condimentadas. Las hojas de melloco pueden consumirse en sopas o ensaladas. En varias localidades alto andinas del Ecuador, se utilizan los tubérculos de melloco en emplastos para facilitar los partos, para curar traumatismos internos y para rebajar hinchazones del cuerpo, es decir se considera un producto desinflamante. Tiene compuestos que tiene la propiedad de repeler insectos, por eso en algunas partes se siembra como barreras protectoras en cultivo de papas.⁷

c. Mashua

Nombre Científico: Tropaeolum tuberosum

Nombres comunes: Mashua, cubio.

Es una planta herbácea anual, de crecimiento erecto en las primeras fases y de hábito rastrero y con follaje compacto en los últimos periodos de crecimiento; las hojas son delgadas y pequeñas, de color verde oscuro y brillantes en el haz y más claras en el envés; los tubérculos se distinguen por su forma cónica, por los colores más oscuros y porque tienen mayor concentración de yemas en la parte distal, así como por su sabor agrio.

Cultivo: La mashua está adaptada a alturas entre 2500 y 4000 m s.n.m.; es una planta muy rústica, crece en suelos pobres, temperaturas extremas, radiación y vientos fuertes, compite muy bien con las malezas y crece rápidamente.

Usos: Tiene un alto rendimiento (hasta 70 toneladas por hectárea). Contiene compuestos insecticidas naturales, por lo que a menudo es sembrada con otros cultivos para controlar las plagas en los campos agrícolas. Se usa también para tratar dolencias hepáticas y como diurético. Se les atribuyen propiedades afrodisíacas, además, la mashua tiene propiedades bactericidas, nematocidas, fungicidas, insecticidas y repelente de insectos.

Se consume en sopas, cocinado o frito, una forma de preparación es exponer los tubérculos por una noche a los efectos de la helada y al siguiente día se comen acompañados de miel de caña.⁸

d. Ocas

Nombre Científico: Oxalis tuberosa

Nombres comunes: Oca, apilla, ruba, timbo, quiba, papa colorada, papa extranjera.

Es una planta herbácea anual, con hábito de crecimiento erecto en las primeras etapas, para ser decumbente o postrada en la madurez. Las hojas son pedoladas y trifoliadas; los tubérculos tienen formas elipsoidales, claviformes y cilíndricas, con yemas en toda la superficie y de colores variados, amarillo, blanco, rojo y morado. La inflorescencia consta de cuatro a cinco flores y cada flor tiene cinco pétalos amarillos con rayas moradas, 10 estambres y un pistilo de tamaño variable: la estructura floral facilita la polinización cruzada.

Cultivo: En Ecuador se cultiva principalmente en las provincias de: Carchi, Imbabura Chimborazo y Bolívar, entre 3000 y 4000 m s.n.m en esas altitudes existen temperaturas que varía de 7 a 10°C donde se obtiene altas producciones. Requiere las mismas condiciones ecológicas que la papa, pero presenta mayor rusticidad, lo cual la hace más tolerante a las heladas. En lo referente a las condiciones edafológicas, crece muy bien en suelos livianos. Presenta un extenso periodo vegetativo de 210 a 240 días.

Usos: La oca, se consume en sopas y guisos. Evidencias históricas indican que fue un alimento básico en los Andes en la época precolombina. Los rendimientos

de los tubérculos de oca a menudo igualan o superan los de la papa. Los tubérculos de oca son una excelente fuente de carbohidratos.

Existen las siguientes variedades que se consumen cocidas y crudas. Las ocas dulces pueden comerse crudas, en “locros” o sopas. También se elaboran dulces. Con las ocas amargas se prepara el “chuno”, alimento disponible en cualquier época del año.

Las ocas amargas contienen una elevada proporción de oxalato de calcio; por tal causa, deben ser “curadas”, exponiéndolas por varios días al sol.⁹

2. Legumbres y Hortalizas

Se denomina legumbre (del latín legumen) a un tipo de fruto seco, también llamado comúnmente vaina de las plantas de la familia de las leguminosas. El tamaño de las legumbres varía desde un milímetro o poco más hasta cincuenta centímetros. Su forma, aunque en la mayoría de los casos es alargada y comprimida, como la de las judías, frijoles o habichuelas, varía muchísimo.

También se las denomina leguminosas, y aportan una cantidad y calidad de nutrientes muy importantes para el organismo. Son de origen vegetal y brindan la mayor cantidad de proteínas dentro de este reino. Junto con los cereales, se puede decir que las legumbres son el otro pilar que permite alimentar a la población mundial. Una dieta con una buena proporción de legumbres, resulta baja en grasas, muy nutritiva, rica en fibra y con una efectiva protección ante enfermedades cardiovasculares y la obesidad.

El cultivo de legumbres resulta ser muy beneficioso para el cuidado del medio ecológico. En estos tiempos de tanta contaminación y polución ambiental, su cultivo favorece la fijación del nitrógeno en la tierra, y por lo tanto enriquece los campos para posteriores siembras y para alimentar al ganado.¹⁰

a. Habas

Nombre Científico: *Vicia faba*

Nombres comunes: Haba, habas verdes, habichuelas

Los orígenes de las Habas está en Jericó, en la era cristiana. Como también existe constancia en los libros y en escritos encontrados, que ya se consumía en el Antiguo Egipto, Grecia y Roma.

Los romanos, por ejemplo, lo comían para potenciar su virilidad. Pertenece a la familia de las leguminosas, y a la subfamilia de las fabáceas. Se consumen en invierno, de enero a junio. El haba, es una planta trepadora herbácea, anual, de tallos semi-erectos que se enredan.

Las habas contienen vitaminas C, A, E, B1, B2, minerales, potasio, fósforo, sodio, calcio, hidratos de carbono, proteínas, calorías, fibra, beta caroteno y antioxidantes. Las habas fundamentalmente son muy ricas en calorías y proteínas, se recomienda comerlas cuando están tiernas ya que son más fáciles de digerir, si se tienen que consumir secas es necesario ponerlas en remojo por

lo menos un día y posteriormente cocerlas para que no produzcan indigestión, ya que las habas son ricas en genisteína y rafinosa, dos componentes que le proporcionan la capacidad para producir flatulencia.

Cultivo: Originaria de la cuenca mediterránea o del Asia central, hoy el haba se cultiva en todo el mundo. Los principales países productores son Australia, China, Egipto y Etiopía, a los que se deben cuatro quintos de la producción mundial. Está extendido su cultivo también en varios países de Europa y de América Latina (especialmente Bolivia, Ecuador, Venezuela y Perú), específicamente en zonas frías y templadas. La temperatura óptima está en torno a los 15°C.

El haba se desarrolla bien en casi todos los tipos de suelo pero prefiere los que tengan un buen drenaje, aunque soporta también los arcillosos. Los suelos muy ligeros, húmedos o secos no le van bien; prefiere un pH entre 6 y 7,5. Requiere bastante humedad y unos 700 mm anuales de lluvia. No es particularmente fotófila, y al ser tolerante a las heladas en su desarrollo temprano se adapta a las condiciones de las zonas de montaña.

Usos: Las semillas inmaduras se consumen como legumbre o secas como menestra. En algunas preparaciones suelen elaborarse estofadas: un ejemplo son los michirones. Son ricas en carbohidratos y proteínas. A medida que maduran endurecen y ganan en almidón, por lo que se deben recolectar antes de su maduración. El filum de color oscuro o negro indica que ya no es recomendable para consumo humano. ¹¹

b. Cebolla

Nombre Científico: Allium cepa

Nombres comunes: Cebolla blanca, cebolla cabezona, cebolla de huevo o cebolla de bulbo

Perteneciente a la familia de las liliáceas, la cebolla es conocida desde tiempos inmemoriales. Aparentemente su lugar de origen se encuentra en Asia Central, de donde se extendió, aún en épocas prehistóricas, hacia el resto de Asia, especialmente India y China, hacia Europa y al norte de África. Las primeras referencias sobre su cultivo datan de unos 3.200 años atrás. Formaba parte importante de la alimentación de las poblaciones de las zonas donde se cultivaba ya que, por ejemplo, un griego de la época de Sócrates había almorzado espléndidamente si tenía pan, cebolla, algo de aceite para mojar el pan, un pedazo de queso y unos tragos de vino. Pero lo mismo podían decir campesinos y demás trabajadores europeos hasta hace muy pocos años.

El tallo de la cebolla casi no existe. La base de las hojas, alargadas y tubulares de color verde oscuro, es carnosa y se hincha y redondea para producir cada una de las capas que conforman el bulbo, el cual se encuentra recubierto por membranas secas cuyo color puede variar según la clase de la cebolla: amarillas, amarillo naranja, blancas o moradas. La flor de color malva da lugar al fruto, una cápsula que contiene las semillas. La superficie del mundo plantada con cebolla asciende a unos dos millones de hectáreas, produciéndose alrededor de 325 millones de toneladas anuales. En la Edad Media se la utilizaba tanto culinariamente como en farmacia. Se cultiva en todos los países europeos del mediterráneo, así como en los países árabes. En América, los principales países productores son México, Ecuador, Jamaica y Paraguay. En Ecuador se produce las cebollas blanca, colorada y la perla, siendo un cultivo típico de la región interandina, donde se siembran anualmente alrededor de 4000 hectáreas que

representan una producción anual de 30000 TN, que satisface, principalmente la demanda del consumo interno.

Cultivo: Es una planta de climas templados y no húmedos, necesita terrenos no calcáreos, sueltos, sanos, profundos y ricos en materia orgánica. La cebolla necesita agua abundante durante el período de germinación y desarrollo.

Usos: Los usos de la cebolla en la cocina son demasiado numerosos para pretender enumerarlos. Se consume cruda, asada, frita, al horno, en sopas, en salsas, en pasteles, como acompañante, caramelizada en su propio jugo, cocida al vino, sola o mezclada con otros ingredientes y con orgullo está presente en los recetarios de todos los países del mundo.¹²

c. Remolacha

Nombre Científico: Beta vulgaris

Nombres comunes: Remolacha de mesa, Betarava, Betarraga, Remolacha roja, Betabel, Remolacha de huerta.

La remolacha es originaria de Italia. Las hojas (cuello) de la remolacha son una fuente excelente de vitamina A y las raíces (remolachas) son una buena fuente de vitamina C. Hay distintas variedades de remolacha de mesa, como la redonda, intermedia y la larga, la remolacha más común es la que tiene color rojo. Otras variedades son las blancas y rosadas.

Cultivo: Igual que otros cultivos de raíces, las remolachas necesitan un suelo fértil (especialmente alto en potasio) para su crecimiento vigoroso. Las remolachas son bastante resistentes a las heladas y pueden ser plantadas en el huerto 30 días antes de que terminen las heladas.

Usos: De esta planta se pueden utilizar tanto la raíz como sus hojas verdes, que resultan excelentes, ya sea crudas, blanqueadas o cocidas al vapor, como si se tratase de espinacas. Para esto es importante escoger los ejemplares más verdes y tiernos. La remolacha sola, tomada tal cual, tiene un sabor demasiado fuerte, y por ello en general se consume acompañando ensaladas, rallada o cocida. En jugo también se puede tomar pero es mejor combinarlo con frutas o verduras de sabor más suave. Si la tomamos cocida mejor es hervirla entera y luego pelarla y trocearla de esta manera conserva mucho mejor sus pigmentos y algo que es muy importante, su aroma. También tiene otras utilidades en la alimentación, tales como azúcar: que se extrae de algunas variedades, después de varios procesos. Las variedades usadas en esta producción suelen ser triploides ya que son mucho más productivas, también se usa como colorante, de esta se se obtiene el colorante E162 o rojo remolacha.¹³

d. Col

Nombre Científico: Brassica oleracea var. viridis

Nombres comunes: Col común, repollo, col berza

Brassica es el nombre latino de las coles; término que deriva, a su vez, del latín *caulis* que significa tallo y que corresponde al nombre general en español para el grupo de hortalizas que componen esta especie. Es originaria de Europa. Hay constancia que los celtas, griegos y romanos ya la consumían y estos últimos, lo utilizaban para los problemas intestinales, pulmonares y para incrementar la leche en las madres que estaban amamantando. También hay constancia de que los descubridores la llevaron a América, para plantar sus verduras y legumbres. Lo que no se sabe es si ya existía, porque en tierras Americanas existía un género llamado *quelites*, que englobaban muchos vegetales silvestres que los indígenas consumían.

Las plantas originarias todavía crecen en forma silvestre a lo largo de las costas del Mediterráneo y en las costas marítimas de Gran Bretaña y del sudoeste de Europa. De éstas se han derivado, por selección o mutación, las distintas formas de la especie que se cultivan actualmente.

El principal aporte a la dieta humana de las hortalizas de esta especie corresponde a vitaminas y minerales, destacándose el elevado suministro de vitamina C, especialmente de brócoli, col berza, repollito de Bruselas y repollo blanco; el requerimiento diario de vitamina C de una persona adulta se supliría consumiendo 100 g de los productos mencionados. En cuanto al contenido de vitamina B1 (tiamina), éste es bastante alto, aunque hay otras fuentes más importantes como ciertas carnes y legumbres. El sabor y olor característicos están dados básicamente por compuestos azufrados, responsables también del poder antioxidante y la pungencia de algunos productos de la especie, como col crespita.

Cultivo: Crece mejor en tiempo caliente pero tiene alta tolerancia al frío y a las heladas, más que cualquier otro miembro de la familia de repollos. El suelo apto para su cultivo es el húmedo, compacto y alcalino.

.

Usos: Se consume tanto cocinada como en ensalada y se puede conservar cocida, congelarse tras escaldarla previamente e incluso preparar como chucrut que es col fermentada que se utiliza como condimento o acompañamiento.¹⁴

3. Cereales

Cereales, denominación que engloba varias especies de la familia de las Gramíneas cultivadas por sus semillas, que son importantes productos alimenticios. Los cereales son considerados como la base de las grandes civilizaciones porque constituyeron una de las primeras actividades agrícolas humanas, forjando una forma de alimentación constante alrededor de la cual la actividad humana podía organizarse, de tal manera que las culturas europeas se formaron en torno al trigo, las civilizaciones del extremo oriente alrededor del arroz y las de América cultivaron el maíz.

Los cereales contienen almidón que es el componente principal de los alimentos humanos. El germen de la semilla contiene lípidos en proporción variable que permite la extracción de aceite vegetal de ciertos cereales. La semilla está envuelta por una cáscara formada sobre todo por la celulosa, componente fundamental de la fibra dietética. Algunos cereales contienen una proteína, el gluten, indispensable para que se forme el pan. Las proteínas de los cereales son escasas en aminoácidos esenciales como la lisina.

Los cereales por lo general contienen muchos hidratos de carbono, alrededor del 58% al 72%, como el almidón; proteínas 8% a 13%; lípidos en pequeña proporción (2% a 5%), del germen se puede extraer el aceite vegetal de algunos cereales; sales minerales; fibras 2% a 11%. La semilla está rodeada por una cutícula compuesta principalmente de celulosa, el salvado. Los cereales son particularmente interesantes por su aporte energético, en forma de azúcares de descomposición lenta. También son una fuente de vitaminas y fibra dietética. Sus proteínas carecen de algunos aminoácidos esenciales como la lisina y el triptófano. Algunos cereales contienen una proteína en particular, el gluten, que permite hacer el pan. Se les llama cereales panificables: son el trigo, la espelta y el centeno.

Existe una íntima relación entre los cereales y la civilización esto puede ser principalmente una cuestión de nutrición. El grano de los cereales, estructura en cierto modo parecida a un fruto seco con una delgada cubierta y la semilla, contiene no solo el embrión de una nueva planta sino también una provisión de alimentos para nutrir. Los granos de cereales, al igual que los huevos y la leche, son alimentos que la naturaleza destina a la nutrición de las crías de las especies. Se trata de alimentos que contienen los cinco nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y vitaminas. Un grano entero de cereal, si su valor nutritivo no se destruye a causa de los modernos métodos de refinado, resulta mejor que cualquier otro producto vegetal para suministrar una ración adecuada. El hombre descubrió este hecho hace mucho tiempo y aprendió a sacarle provecho. Quizá la relación entre los cereales y la civilización es también un producto de la disciplina que los cereales imponen a sus cultivadores. Los cereales crecen sólo a partir de una semilla y deben plantarse y segarse en su estación adecuada. En este aspecto difieren de los cultivos de raíz que en climas suaves pueden plantarse y recolectarse en casi cualquier época del año.¹⁵

a. Cebada

Nombre Científico: Hordeum vulgare

Nombres comunes: Arroz de Alemania, caballar, cebá, cebaa, cebada barbarrosa, cebada caballar, cebada caballuna, cebadilla, corona, dos carreras, hordiate, hordio, malta, negrillo, ordio.

La cebada cultivada (*Hordeum vulgare*) descende de la cebada silvestre (*Hordeum spontaneum*), la cual crece en Oriente Medio. Ambas formas de cebada son diploides. Desde el antiguo Egipto se cultivaba la cebada, la cual fue importante para su desarrollo; en el libro del Éxodo se cita en relación a las plagas de Egipto. La cebada también fue conocida por los griegos y los romanos, quienes la utilizaban para elaborar pan, y era la base de alimentación para los gladiadores romanos. En Suiza se han encontrado restos calcinados de tortas elaboradas con granos de cebada toscamente molidos y trigo que datan de la Edad de Piedra. Por muchos siglos la distinción de clases también afectó el tipo de cereal que estaba permitido consumir: en Inglaterra hasta el siglo XVI los pobres solo tenían permitido consumir pan de cebada mientras que el pan de trigo estaba restringido solo para la clase alta; a medida que el trigo y la avena se fueron haciendo más asequibles, se acabó con el uso de la cebada para hacer pan.

Cultivo: La cebada es un cereal de los conocidos como cereal de invierno, se cosecha en primavera (mayo o junio, en el hemisferio norte) y generalmente su distribución es similar a la del trigo. Se distinguen dos tipos de cebadas: la cebada de dos carreras o tremesina, y la cebada de 6 carreras o castellana. La

tremesina es la que mejor actitud cervecera presenta. La cebada crece bien en suelos drenados, que no necesitan ser tan fértiles como los dedicados al trigo.

Usos: En algunos países del Cercano Oriente y de América del Sur, como Colombia y Ecuador, aún se utiliza como alimento para consumo humano. Sin embargo, la cebada es mucho más utilizada en el malteado y obtención de mostos para la elaboración de la cerveza y para destilar en la fabricación de whisky escocés y de ginebra holandesa. Existe una parte del pan que se elabora con cebada: pan de cebada (denominado a veces “pan negro”). Otra pequeña proporción se destina para la alimentación animal, particularmente de cerdos. Se elaboran bebidas no alcohólicas o ligeramente alcohólicas, como el kvas y el agua de cebada.¹⁶

b. Trigo

Nombre Científico: *Triticum aestivum*

Nombres comunes: Trigo

El trigo es la planta más ampliamente cultivada del mundo. Cada mes del año una cosecha de trigo madura en algún lugar del mundo. Es la cosecha más importante de los Estados Unidos y el Canadá y crece en extensas zonas en casi todos los países de América Latina, Europa y Asia.

El trigo (de color amarillo) es uno de los tres granos más ampliamente producidos globalmente, junto al maíz y el arroz, y el más ampliamente consumido por el hombre en la civilización occidental desde la antigüedad. El grano del trigo es utilizado para hacer harina, harina integral, sémola, cerveza y una gran variedad

de productos alimenticios. La palabra trigo "proviene" del vocablo latino triticum, que significa 'quebrado', 'triturado' o 'trillado', haciendo referencia a la actividad que se debe realizar para separar el grano de trigo de la cascarilla que lo recubre. Triticum significa, por lo tanto, "el grano que es necesario trillar para poder ser consumido". El trigo (triticum) es, por lo tanto, una de las palabras más ancestrales para denominar a los cereales

Al parecer este cereal fue una de las primeras plantas cultivadas. Recientemente el arqueólogo de la Universidad de Chicago Robert Braidwood ha encontrado granos de trigo carbonizados, de hace 6.700 años, en la localidad de Jarmo, al este de Irak; dicho poblado es el más antiguo de los descubiertos hasta ahora y puede que fuera uno de los lugares donde naciera la agricultura.

Cuando domesticó el trigo, el hombre sentó las bases de la civilización occidental. Ninguna civilización ha sido fundada alguna vez con una base agrícola que no sea la de los cereales. Las antiguas culturas de Babilonia Egipto, Roma y Grecia, y más tarde las del norte y oeste de Europa, se basaron todas en el cultivo del trigo, la cebada, el centeno y la avena. Las de la India, China y Japón tenían el arroz como cultivo básico. Los pueblos precolombinos de América -incas, mayas y aztecas- cultivaron el maíz para su cotidiano pan.

Se piensa que se ha cultivado desde hace más de 9,000 años. Algunos autores piensan que surgió en el valle del Río Nilo. El trigo entra a América cuando inmigrantes rusos lo trajeron a Kansas en 1873, la variedad llamada Pavo Rojo, que crece mejor que cualquier otra.

Cultivo: El trigo crece en ambientes con las siguientes características: Una temperatura mínima de 3°C y máxima de 30 a 33°C, siendo una temperatura

óptima entre 10 y 25°C. Requiere una humedad relativa entre 40 y 70%; desde el espigamiento hasta la cosecha es la época que tiene mayores requerimientos en este aspecto, ya que exige una humedad relativa entre el 50 y 60% y un clima seco para su maduración.

En el caso del agua tiene bajos requerimientos de agua, ya que se puede cultivar en zonas donde caen precipitaciones entre 25 y 2800 mm anuales de agua, aunque un 75% del trigo crece entre los 375 y 800 mm. La cantidad óptima es de 400-500 mm/ciclo. Los mejores suelos para su crecimiento deben ser sueltos, profundos, fértiles y libres de inundaciones, y deben tener un pH entre 6,0 y 7,5; en terrenos muy ácidos es difícil lograr un adecuado crecimiento.

Usos: El trigo generalmente es molido como harina para su utilización. Un gran porcentaje de la producción total de trigo es utilizada para el consumo humano en la elaboración de pan, galletas, tortas y pastas, una porción menor se destina a la elaboración de productos industriales como almidón, gluten y dextrosa, otro tanto es destinado a alimentación animal y el restante se utiliza en la industria o como simiente (semilla); también se utiliza para la preparación de aditivos para la cerveza y otros licores.

c. Avena

Nombre Científico: Avena sativa

Nombres comunes: Avena, Avena blanca, Avena común.

La avena es un género de plantas de la familia de las poáceas, utilizada como alimento y como forraje para los animales. Si bien en épocas tempranas la avena no tuvo la importancia del trigo o la cebada, en Asia Central se cultivaba en buena cantidad, aunque se la consideraba una mala hierba para aquellos. En búsquedas arqueológicas se encontraron pruebas del uso de la avena en Europa Central en la Edad de Bronce. También fueron encontrados granos de este cereal en excavaciones egipcias, aunque no se pudo probar que fuera cultivada.

Es una planta herbácea anual, perteneciente a la familia de las gramíneas. Las especies más cultivadas son Avena sativa y Avena bizantina, en ese orden. Es rica en proteínas de alto valor biológico, grasas y un gran número de vitaminas, minerales. Es el cereal con mayor proporción de grasa vegetal, un 65% de grasas no saturadas y un 35% de ácido linoleico. También contiene hidratos de carbono de fácil absorción, además de sodio, potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, cobre, cinc, vitaminas B1, B2, B3, B6 y E. Además contiene una buena cantidad de fibras, que no son tan importantes como nutrientes pero que contribuyen al buen funcionamiento intestinal. La avena también contiene pequeñas cantidades de gluten, por lo que no puede ser utilizada como cereal alternativo para la dieta de los celíacos.

Cultivo: Es una planta de raíces reticulares, potentes y más abundantes que en el resto de los cereales. Su tallo es grueso y recto con poca resistencia al vuelco,

Es una planta que tiene menor resistencia al frío que la cebada y el trigo. Es exigente en agua por su alto coeficiente de transpiración, aunque el exceso puede perjudicarla. Es muy sensible a la sequía, sobre todo en el período de formación del grano. Debido a que el sistema reticular de la avena es más

profundo, puede aprovechar mejor los nutrientes del suelo, por lo que requiere de menor cantidad de fertilizantes para su desarrollo.

Usos: El grano de avena se emplea principalmente en la alimentación del ganado, aunque también es utilizada como planta forrajera, en pastoreo, heno o ensilado, sola o con leguminosas forrajeras. La paja de avena está considerada como muy buena para el ganado. El grano de avena es un magnífico pienso para el ganado caballar y mular, así como para el vacuno y el ovino. Es buena para animales de trabajo y reproductores por su alto contenido en vitamina E. En menor escala la avena se emplea como alimento para consumo humano, en productos dietéticos, triturada o molida y para preparar diversos platos. También se mezcla con harina de otros cereales en la fabricación de pan, así como en la fabricación de alcohol y bebidas.

El valor nutricional del grano de avena es superior al de otros cereales, al ser la avena más rica en aminoácidos esenciales, especialmente en lisina. El contenido en proteínas digestibles del grano de avena es mayor que en maíz y también tiene una mayor riqueza en materia grasa que la cebada y el trigo. En la siguiente tabla se muestra la composición del grano de avena: (García, 2007)

4. Hierbas aromáticas y especias

Las hierbas aromáticas o finas hierbas, son unas plantas que nacen en los campos o son cultivadas en los huertos o explotaciones agrarias por sus cualidades aromáticas, condimentarias o, incluso, medicinales.

Generalmente se utilizan las hojas de las mismas, ya sean frescas, secas, o deshidratadas, tanto para sazonar los guisos como para realzar los diversos

aromas de los platos culinarios, ya sean en crudo o cocidos. Durante mucho tiempo, y por lo general, las hierbas fueron ignoradas, excepto la menta, el perejil. Algunas sólo eran localmente conocidas.

Las hierbas aromáticas secas tienen un aroma muy fuerte y deben ser utilizadas con mesura. Las flores aromáticas se utilizan para hacer medicamentos y colonias. El uso de las hierbas aromáticas y especias tiene sus orígenes en lo más remoto de la historia. Tanto en la cocina como en la medicina natural sus cualidades han sido destacadas. Lo ideal es hacer uso de ellas cuando están frescas, por lo que son muchas las personas que reservan un rincón en su jardín o un tiesto en la ventana para cultivar alguna de ellas.

Las Especies tienen además de un sabor y/o un perfume característico, propiedades que realzan extraordinariamente el gusto de los platos. Suelen proceder de los frutos de árboles o arbustos exóticos, así por ejemplo las diferentes pimientas negra, blanca y rosa son bayas. La pimienta de Jamaica es más perfumada que picante. el jengibre que es un rizoma, es picante y astringente cuando es usado en cantidad importante.

a. Manzanilla

Nombre Científico: Matricaria chamomilla

Nombres comunes: Camamila de Moncayo, camamilla romana, camomila, camomila de Aragón, camomilla, manzanilla de botica, manzanilla de campo, manzanilla de Moncayo,

Manzanilla es la traducción del griego chamaimelon, que significa manzana de tierra o enana, y de ahí el diminutivo manzanilla, aludiendo la forma del botón floral de la cabezuela o, según Plinio, a cierto olorcillo a manzana que despiden las flores. Camamilla deriva de la traducción latina del propio vocablo griego, chamaemelum, feminizado. Es una planta conocida por el hombre desde la antigüedad, pues ciertas evidencias confirman que civilizaciones como la egipcia, griega y romana le daban usos como planta medicinal para enfermedades del hígado y dolores intestinales. La manzanilla es una especie de origen europeo y de allí introducida a América, donde es muy comercializada y cultivada. Recientemente se ha determinado que su verdadero nombre científico es *Matricaria recutita*. Se halla difundida en forma natural o cultivada en países como Hungría, Bulgaria, Yugoslavia, Rumania, Alemania, España, Italia y Australia. También en la parte occidental de Asia y el norte de África (Egipto y Marruecos) y en América. La manzanilla es una hierba aromática que ha sido utilizada desde hace siglos con fines medicinales.

A la manzanilla se le atribuyen un sin número de cualidades curativas pero no existen estudios completos que las verifiquen científicamente. Entre las cualidades de esta planta están: Es un antiinflamatorio. Ayuda a aliviar los procesos de inflamación tanto tomándola o usándola externamente, tiene propiedades antimicrobianas y fungicidas, se le utiliza para hacer gárgaras cuando hay problemas de garganta y de encías, ayuda con la cicatrización y con los problemas digestivos, es calmante y tranquilizante, actúa como un sedante suave se le usa en caso de irritabilidad, tristeza y ansiedad, ayuda a controlar el eczema y las hemorroides, ayuda a eliminar las molestias de la menstruación. En cosmética se le usa para aclarar el pelo, descongestionar la piel y calmar irritaciones.

Usos: Hay diversas maneras de usar la manzanilla. La más común es su infusión o té, la cual es de sabor agradable. También se puede usar para baños, limpiar heridas, o en compresas o masajes. Los extractos o el aceite esencial de manzanilla se usan en medicamentos naturales y cosméticos. Se les puede usar para preparar aceite de masaje facial o corporal para obtener sus beneficios. Además se puede usar en vapor para limpiar la cara, y en asientos y similares para padecimientos digestivos.

b. Toronjil

Nombre Científico: *Melissa officinalis*

Nombres comunes: Toronjil, melisa, citronela u hoja de limón.

El nombre de "toronjil" procede del olor típico a limón o toronja que desprenden sus hojas. La melisa o toronjil tiene un aspecto parecido al de la ortiga. Es una hierba perenne nativa de la cuenca del Mar Mediterráneo y de la región mediterránea se extendió a todo el mundo debido a que puede crecer en estado silvestre en terrenos ricos en materia orgánica y en lugares frescos y sombreados. Es muy apreciada por su fuerte aroma a limón, se la utiliza en infusión como tranquilizante natural, y su aceite esencial se aprovecha en perfumería.

Cultivo: Requiere suelos arenosos, bien drenados, y no es exigente en materia de sol. Salvo en climas cálidos, pierde el ramaje en invierno, volviendo a brotar a comienzos de primavera.

Usos: Además de sus propiedades medicinales, los usos del toronjil en la gastronomía son variados, desde aromatizar el vinagre hasta picar sus hojas para añadir a las compotas o natillas. ensaladas, macedonias, marinadas, aderezos y salsas para darles un toque de aroma cítrico. Sus infusiones resultan deliciosas si se toman heladas, y en pastelería a las hojas de melisa las cristalizan con azúcar para decorar postres. Se elabora con ella también un sorbete aromático.

c. Hierba luisa

Nombre Científico: *Aloysia triphylla*

Nombres comunes: Yerba Luisa (hierba Luisa), toronjil de caña, limonaria, limoncillo, zacate de limón, pajete. Es muy conocida y distinguida por su suave y ligero aroma a limón; crece en todos los climas y lugares, es originaria de la zona tropical del sureste de Asia (India y Sri Lanka) y del norte de África (Libia o Egipto). Se cultiva desde la Antigüedad por su aceite esencial de olor a limón y sus propiedades medicinales, también se ha empleado en perfumería, licorería y cosmética. Se comercializa fresca, congelada o seca. es recomendable adquirirla fresca antes que congelada o seca ya que ésta pierde mucho sabor.

Cultivo: La hierba luisa crece en climas todos los climas. Requiere para su crecimiento la presencia de luz. Es resistente a las severidades del invierno, ya que soporta lluvias pero no en exceso.

Usos: Es comúnmente usado en infusiones de té, sopas y currys, también se usa en pescados y mariscos. Es más frecuentemente emplearlo como té en los países africanos. En Ecuador y Perú se usan sólo las hojas en infusión.

5. Frutas

Se denomina fruta a aquellos alimentos obtenidos de plantas cultivadas o silvestres que, por su sabor generalmente dulce-acidulado, por su aroma intenso y agradable, y por sus propiedades nutritivas, suelen utilizarse mayormente como postre, ya sea en estado fresco una vez alcanzada la madurez organoléptica, o luego de ser sometidos a cocción.

La definición del diccionario de la Real Academia Española no es específica: fruto comestible de ciertas plantas cultivadas; por ejemplo pera, guinda (cereza), frutilla, etc. Sin embargo, por los ejemplos dados, se evidencia que el término fruta refiere a frutos para uso prioritario (aunque no excluyente) como postre, producidos en su mayoría por plantas leñosas (es decir, árboles frutales; por ejemplo, manzano, peral, melocotonero o duraznero, ciruelo, cerezo, albaricoquero o damasco, higuera, vid, naranjo, mandarino, limonero, banano, mango, papaya, chirimoya, guayabo, etc.) o por plantas semileñosas (arbustos frutales; por ejemplo, arándano, zarzamora, frambuesa, etc.) y, en mucha menor medida, por plantas herbáceas (por ejemplo, frutilla o fresa).

Como alimento, las frutas tienen propiedades alimenticias de interés para la salud humana. En general, son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Aportan pocas calorías y un alto porcentaje de agua (entre 80 y 95%).

a. Mortiño

Nombre Científico: *Vaccinium floribundum*

Nombres comunes: Mortiño, arándano o uva de los páramos.

En el Ecuador el mortiño es una fruta silvestre y a pesar que su aspecto y tamaño no es similar al mortiño cultivado; este fruto es muy apetecido ya que posee mejor sabor, también se lo considera como una fruta con una delicadeza salvaje. El mortiño pertenece a la familia de las Ericáceas que crece en el norte de Sudamérica (Ecuador y Colombia), su nombre científico es *Vaccinium floribundum* y su segundo nombre depende de la variedad, siendo los más frecuentes en Ecuador el *Myrtillus* L. o el Floribundo.

El mortiño es una fruta con sabor astringente, de tamaño pequeño y generalmente conocida como un matorral. En Ecuador se registra la presencia de esta planta en alturas comprendidas entre los 2.600 y 3.200 metros sobre el nivel del mar, y presenta una cosecha al año de este fruto en el mes de octubre, noviembre y a veces hasta diciembre. En Ecuador el mortiño se utiliza para el consumo interno, especialmente para la tradicional colada morada, contrario a su similar norteamericano el Blueberry, es mundialmente famoso y comercializado pero al igual que esta especie norteamericana comparte los beneficios nutricionales y las propiedades curativas. La planta del mortiño es un arbusto pequeño, crece a una altura entre 7 a 8 metros; el cual tiene un fruto similar a una grosella negra pero se diferencia en que el mortiño tiene una corona pequeña en su parte superior, su diámetro se encuentra entre unos 6.5 mm.

Su pulpa es muy jugosa y posee semillas diminutas de color pardo, su piel es de color rojizo cuando está inmaduro el fruto pero al llegar a su madurez se torna de un color negro azulado. Hace siglos atrás nuestros antepasados lo conocían como uva del monte y abia; lo consumían por su delicioso y exquisito sabor y su alto valor nutricional. El tradicional mortiño es una variedad de arándano poco conocida a escala mundial. El mortiño pertenece a la familia de los 'blueberrys', o arándanos en español. La variedad es diferente, por lo que se denomina arándano de los Andes.

El mortiño se utiliza especialmente en la repostería o en una gran gama de platillos, también se pueden elaborar conservas, ensaladas, mermeladas, jaleas, salsas dulces y saladas o simplemente comer la fruta fresca ya que no se tiene la necesidad de quitar sus semillas y por su alto contenido de vitaminas, minerales y antioxidantes. En la actualidad los mayores productores de mortiños son los países de Sudáfrica, Estados Unidos, Polonia, Argentina, Nueva Zelanda, Canadá, Chile, Francia, España y Holanda. En el Ecuador se los puede encontrar en los diferentes páramos, y es uno de los principales ingredientes de la Colada Morada. Los países andinos donde encontramos esta planta son Colombia, Bolivia.

Cultivo: El mortiño necesita una temperatura de 8° C a 16° C. es decir un clima frío – templado, una humedad de 60% – 80% y una altitud de 1600 – 3800 msnm.

Usos: El mortiño es un arbusto ideal para fines ornamentales por las características de sus hojas (brillantes, lisas, de color granate y rosadas cuando jóvenes) y por el porte que puede adquirir si se poda a gusto. Las ramas y follaje son usadas en floristería y en la elaboración de silletas.

El consumo crudo de los frutos del mortiño ayuda a restablecer los niveles normales de azúcar en la sangre en personas con problemas de hipoglucemia y diabetes.

El fruto no solo es de consumo animal y a diferencia de lo que se cree, no es venenoso; por el contrario, es rico en antioxidantes, contiene un alto contenido de vitamina C y vitaminas del complejo B, también minerales como: Potasio (K), calcio (Ca), fósforo (P) y magnesio (Mg); proteínas, fibra, un alto contenido de agua y es de buen sabor.

El mortiño se puede consumir crudo directamente como fruta o se puede usar para la elaboración de diferentes productos como jugos, mermeladas, dulces, flanes, tortas, helados y vinos, entre otros. Presenta la ventaja de que se puede congelar sin que se alteren sus características organolépticas y nutricionales; ni que ocurran variaciones en su peso o volumen; esto facilita su almacenamiento para mantener una oferta permanente aún fuera de las épocas de cosecha, así como la elaboración de productos a partir del mortiño congelado.

Resulta interesante explorar las posibilidades del mortiño como tinte natural; el color morado oscuro de sus frutos maduros es bonito y duradero.

6. Lácteos

El grupo de los lácteos (también productos lácteos o derivados lácteos) incluye alimentos como la leche y sus derivados procesados (generalmente fermentados).

La leche empleada mayoritariamente en la elaboración de los lácteos procede de la vaca (en concreto de la raza Holstein), aunque también puede consumirse leche procedente de otros mamíferos tales como la cabra o la oveja y, en algunos países, la búfala, la camella, la yak, la yegua, y otros animales.

En la actualidad la mayor parte de los alimentos funcionales se elaboran a partir de productos lácteos. El consumo de productos lácteos ha experimentado, desde la década de 1950, un considerable crecimiento en la demanda mundial que ha llevado a la industria a superar retos tecnológicos importantes.

Es muy posible que los productos lácteos estén unidos al consumo humano desde los tiempos de las antiguas tribus nómadas del neolítico. El ser humano logró la domesticación de cabras y ovejas probablemente hace casi unos 9.000 años en las zonas del Mediterráneo Oriental, aunque no existen registros de consumos lácteos hasta hace unos mil años después de tal domesticación: hace 8.500 años puede suponerse la insipiencia de producción láctea para consumo humano, aunque recién hace 4.000 años es que se datan importantes producciones de leche de vaca, cabra y oveja en zonas como el noreste de Anatolia. Debido a la gran disponibilidad de leche procedente de los ganados que se desplazaban con la población, la elaboración de ciertos lácteos como el queso se asocia en la cultura popular con las costumbres culinarias de los pastores de ganado. Algunos autores mencionan que el mismo puede haberse originado en la fermentación de la leche que se almacenaba en las vasijas elaboradas con los estómagos de animales.

Los productos lácteos y la leche se han desarrollado históricamente en algunas comunidades humanas específicas, las cuales han evolucionado para mantener, en la edad adulta, una mejor capacidad de digestión del principal azúcar de la

leche: la lactosa. En los demás grupos humanos, la secreción de la lactasa (una enzima esencial para esa digestión) se pierde tras la fase de lactancia infantil, y por esta razón muchas culturas tienen una «aversión culinaria» a la leche y sus derivados. Sólo en algunas partes de Asia o de África se consumen habitualmente productos lácteos, y su consumo más extendido se centra en el norte de Europa y en las zonas del mundo con presencia migratoria significativa de ese origen, como Norteamérica, Argentina y Australia.

a. Leche

La leche es una secreción nutritiva de color blanquecino opaco producida por las glándulas mamarias de las hembras (a veces también por los machos) de los mamíferos (incluidos los monotremas). Esta capacidad es una de las características que definen a los mamíferos. La principal función de la leche es la de nutrir a los hijos hasta que son capaces de digerir otros alimentos. Además cumple las funciones de proteger el tracto gastrointestinal de las crías contra agentes patógenos, toxinas e inflamación y contribuye a la salud metabólica regulando los procesos de obtención de energía, en especial el metabolismo de la glucosa y la insulina. Es el único fluido que ingieren las crías de los mamíferos (del niño de pecho en el caso de los seres humanos) hasta el destete. La leche de los mamíferos domésticos forma parte de la alimentación humana corriente en la inmensa mayoría de las civilizaciones: de vaca, principalmente, pero también de búfala, oveja, cabra, yegua, camella, alce, cerda, llama, etc.

La leche es la base de numerosos productos lácteos, como la mantequilla, el queso, el yogur, entre otros. Es muy frecuente el empleo de los derivados de la leche en las industrias agroalimentarias, químicas y farmacéuticas en productos como la leche condensada, leche en polvo, caseína o lactosa.

La leche de vaca se utiliza también en la alimentación animal. Está compuesta principalmente por agua, iones (sal, minerales y calcio), glúcidos (lactosa), materia grasa y proteínas. La leche de los mamíferos marinos, como por ejemplo las ballenas, es mucho más rica en grasas y nutrientes que la de los mamíferos terrestres. El líquido es producido por las células secretoras de las glándulas mamarias o mamas (llamadas "pechos" entre muchas otras formas, en el caso de la mujer, y "ubres", en el caso de los herbívoros domésticos). La secreción láctea de una hembra días antes y después del parto se llama calostro.

b. Animales productores de leche

Actualmente, la leche que más se utiliza en la producción de derivados lácteos es la de vaca (debido a las propiedades que posee, a la cantidad que se obtiene, agradable sabor, fácil digestión, así como la gran cantidad de derivados obtenidos). Sin embargo, no es la única que se explota. También están la leche de cabra, asna, yegua, camella, entre otras.

El consumo de determinados tipos de leche depende de la región y el tipo de animales disponibles. La leche de cabra es ideal para elaborar dulce de leche (también llamado cajeta) y en las regiones árticas se emplea la leche de ballena. La leche de asna y de yegua son las que contienen menos materia grasa, mientras que la de foca contiene más de un 50% de aquella.

La leche de origen humano no se produce ni se distribuye a escala industrial. Sin embargo, puede obtenerse mediante donaciones. Existen bancos de leche que se encargan de recogerla para proporcionársela a niños prematuros o alérgicos que no pueden recibirla de otro modo. A nivel mundial, hay varias especies de

animales de las que se puede obtener leche: la oveja, la cabra, la yegua, la burra, la camella (y otras camélidas, como la llama o la alpaca), la yaka, la búfala, la hembra del reno y la alcesa.

La leche proveniente de la vaca (*Bos taurus*) es la más importante para la dieta humana y la que tiene más aplicaciones industriales.

Usos: La leche puede consumirse sola, para cortar infusiones, para licuados, batidos, elaboración de helados, postres, flanes, budines, tortas, salsa, etc. Los principales derivados de la leche son la manteca, crema, yogur y los quesos.

c. Queso

El queso es un alimento sólido elaborado a partir de la leche cuajada de vaca, cabra, oveja, búfalo, camello u otros mamíferos rumiantes, en los últimos tiempos han sido desarrollados varios tipos de quesos utilizando leche humana.

La leche es inducida a cuajarse usando una combinación de cuajo (o algún sustituto) y acidificación. Las bacterias se encargan de acidificar la leche, jugando también un papel importante en la definición de la textura y el sabor de la mayoría de los quesos. Algunos también contienen mohos, tanto en la superficie exterior como en el interior.

Para los antiguos griegos "el queso era un regalo de los dioses". Hay centenares de variedades de queso. Sus diferentes estilos y sabores son el resultado del uso de distintas especies de bacterias y mohos, diferentes niveles de nata en la leche, variaciones en el tiempo de curación, diferentes tratamientos en su proceso y diferentes razas de vacas, cabras o el mamífero cuya leche se use. Otros factores incluyen la dieta del ganado y la adición de agentes saborizantes tales como hierbas, especias o ahumado. Que la leche esté o no pasteurizada también puede afectar al sabor.

Para algunos quesos se cuaja la leche añadiéndole ácidos tales como vinagre o jugo de limón. Sin embargo, la mayoría se acidifican en grado menor gracias a las bacterias que se le añaden, que transforman los azúcares de la leche en ácido láctico, a lo que sigue la adición de cuajo para completar el proceso de cuajado. El cuajo es una enzima tradicionalmente obtenida del estómago del ganado lactante, pero actualmente también se producen sustitutos microbiológicos en laboratorio. También se han extraído «cuajos vegetales» de varias especies de la familia de cardos *Cynara*. La palabra queso deriva del latín *caseus*. Sin embargo en la época romana se hizo famoso el término *formaticum* entre los legionarios, de *caseus formatus*, que significa queso moldeado. Así se tiene que en francés se diga *fromage*, en italiano *formaggio* o en catalán *formatge*.

Usos: Lo primero que debe saber es que hay varios tipos de quesos, clasificados en cinco grupos: quesos frescos y maduros, quesos suaves y suaves maduros, quesos naturales duros y semiduros, quesos más duros y quesos con especias y sabores.

Los quesos frescos son muy ricos por sí solos, untados sobre pan o en ensaladas y mezclados con vegetales; también son deliciosos con papas o polenta. Los

más populares en esta categoría son el queso fresco, el requesón y el ricotta; también hay variedades de mozzarella que son frescos.

Los quesos suaves y suaves maduros son productos que han sido añejados hasta diferentes grados, son quesos que se maduran dentro de una cáscara blanca esponjosa, se hacen más suaves a medida que se maduran y que combinan muy bien con pan o frutas.

Los quesos duros incluyen una gran variedad de texturas, desde semifirmes hasta muy firmes. El monterey jack y el cheddar son los más populares en esta categoría. Por lo general, el cheddar es de color anaranjado y su sabor puede ser suave o fuerte. Nombres como colby y longhorn describen diferentes tipos de este queso. Este tipo de queso también se conocen como quesos para rallar. El parmesano es el más conocido, además del romano o el queso cotija.

El monterey jack es más cremoso y ciertos fabricantes lo añejan por más tiempo para hacerlo más firme.

Los quesos firmes y semi firmes son el provolone, mozzarella, edam, gouda, manchego y Oaxaca. Con esta variedad de queso se pueden hacer muchos platillos diferentes. También se pueden comer solos o con pan y galletas; son deliciosos en sánduches con carne o vegetales y, como la mayoría de ellos se derrite, se pueden incorporar en diversas recetas.

Quesos con especias y sabores generalmente son productos como el jack, cheddar, feta y brie, a los que se les ha incluido pesto, ají, jalapeño, cebolla,

pimienta y tomates secos. Los quesos combinan con muchos tipos de bebidas alcohólicas, pero realmente son inseparables del vino y el champán.

7. Especies menores

a. Cuy

Nombre Científico: *Cavia porcellus*

Nombres comunes: -Conejillo de Indias, cobayo, cobaya, o cuy

Del sur de Colombia al norte de Argentina pasando por Ecuador, Perú y Bolivia se crían razas de carne de cuy para consumo humano, utilizadas en diversas preparaciones culinarias en estos países. Los cuyes criados así, en estos tiempos, han pasado de 1 kg que pesan en su entorno natural a 2 o 3 kg en el criadero.

Al hablar del cuy cabe decir lo siguiente: En primer lugar el cuy no es un ratón. El mismo color de su lana lo hace diferente: blanco puro, rojo y blanco, amarillo con blanco, negro, etc.

En segundo lugar, es sabrosa la carne de cuy. Finalmente, es una comida muy sana. La nutricionista del Hospital San Rafael del Valle de los Chillos, al oriente de Quito, Miriam Novillo Maldonado, explica los beneficios de la carne de cuy Es de excelente calidad: nutre y no engorda. Contiene poca grasa, apenas el 7,7%,

pero mucha proteína de alto valor biológico: el 20,3%. Posee también Omega 3, el 9,6% de calorías, humedad 70,6%, hierro, vitaminas A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, ácido fólico, ácido pantoténico, y minerales: calcio, fósforo, magnesio, manganeso y potasio. Comer carne de cuy es como servirse pescado. Esta carne tan rica en proteínas y tan baja en grasa que no tiene punto de comparación frente a las carnes tradicionales de ave, res, oveja o puerco, también es muy útil para personas de toda edad, desde niños hasta la tercera edad, adultos mayores, embarazadas, madres lactantes, niños en crecimiento, con anemias, adolescentes. Es recomendada para aumentar la fertilidad en las parejas. La pueden consumir personas con diabetes, o con colesterol y triglicéridos elevados, por su bajo contenido en grasa. Se aconseja en estos casos consumirla sancochada y con poco aliño o condimento. La carne del cuy fortalece el cuerpo de las personas que se han sometido a quimioterapias, ya que contiene una enzima llamada 'asparginasa', la cual actúa sobre los tumores malignos y es capaz de detener el crecimiento del tumor de algunos cánceres.

Usos: Se lo puede preparar de muchas formas, como son: enrollado, brochetas, picante, chicharrón, milanesa, cuy al vino, de cuy, cuy en escabeche, cuy al pisco, consomé de cuy, locro de cuy, al horno, en cazuela, o en nuestro tradicional plato de cuy asado con papas y salsa de maní, entre otros". Respecto a esta preparación tradicional, es adecuada para las personas sanas. Ya que el cuy es bajo en calorías, compensa las que traen las papas y la salsa de maní. ¹⁸

b. Trucha

Nombre Científico: Salmo trutta

Nombres comunes: -Trucha

La trucha es una especie de pescado muy fuerte y robusto, soporta muy bien los cambios estacionales y ambientales. Además, es un pescado muy rápido, un nadador por excelencia, cruza mares y océanos para llegar a las zonas de los ríos a reproducirse. Las tres principales especies de trucha son: La trucha arco iris, que en la época de verano se deja ver mucho en las pescaderías europeas. La truchas de Lago y la trucha garganta cortada. Las diferencias, principalmente son los tamaños y el aspecto de la piel, los colores y las aletas.

La trucha es un pescado migratorio y su ciclo de vida es particular. Se trata de un pescado que nace en las zonas más altas de los ríos, entre aguas cristalinas, limpias y dónde no existen impurezas ni restos humanos sobre la naturaleza. A medida que van creciendo descienden hasta llegar a los mares, durante esta etapa van adquiriendo la madurez sexual que les hará volver a la zona donde nacieron para posar sus huevos.

La trucha, físicamente se identifica muy fácil. Según la especie cambian sus características físicas. La trucha común tiene el cuerpo largo y de color plata con una especie de manchas de colores, dependiendo del hábitat. Suele medir entre 25 y 50 centímetros y puede llegar a pesar 6Kg. La carne es de color rosa, en distintas intensidades, en función de la alimentación que haya llevado y, la mandíbula está muy marcada. La trucha arco iris es de piscifactoría en casi todo el mundo, es de color verde y con manchas negras en la parte del vientre, es más pequeña, no suele mediar más de 35 - 40 centímetros. La trucha de Lago es de tamaño medio, su longitud oscila el metro - metro y medio. Y la trucha de garganta cortada que recibe este nombre por la mancha tan característica que tiene en esta parte del cuerpo.

Usos: La trucha es el menos graso de los pescados azules (con sólo un 3% de grasa) y contiene ácidos grasos omega 3. En el Ecuador la trucha es también muy apreciada. Su carne forma parte de los platos típicos de la zona andina. Y en la costa su alto consumo obedece fundamentalmente a la introducción hecha a través de las denominadas piscigranjas o criaderos. Se consume escabechada o la plancha e, incluso, ha sido utilizada para la preparación del popular ceviche.

19

IV. METODOLOGIA

A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN

El presente proyecto se desarrolló en las comunidades Guangopud, Rumipamba, Varaspamba, Ajospamba, El Progreso, Pinipala, Yerbabuena, de la parroquia Juan de Velasco (Pangor), en la provincia de Chimborazo, en el periodo comprendido entre Marzo y Octubre 2012, este tiempo se empleó para la recolección de información, análisis de la misma y finalmente para desarrollar la propuesta gastronómica.

B. VARIABLES

1. Identificación

- Alimentos que producen en la zona
- Alternativas gastronómicas.
- Aceptabilidad.

2. Definición

ALIMENTOS QUE PRODUCEN EN LA ZONA: Se refiere a los alimentos locales es decir los que se encuentra en una determinada zona o lugar. Nos alimentamos, pero difícilmente cuestionamos de donde sale la producción que llega a nuestras manos de ahí la necesidad de determinar la producción de alimentos de una población en general.

ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS: Se refiere a las opciones de preparar alimentos distintos a los tradicionales pero utilizando los mismos productos como materia prima. Dar cierto toque de particularidad a una preparación culinaria típica o tradicional, pero conservando sus elementos o componentes básicos de la misma.

ACEPTABILIDAD: Se refiere al grado de aprobación, o agrado que se da a algo de forma voluntaria y sin oposición. Algo que puede ser aceptado libremente de entre varias opciones que sean mismas de su género o característica.

3. Operacionalización

ALIMENTOS QUE SE PRODUCEN EN LA ZONA

VARIABLE	ESCALA	INDICADOR
Alimentos que producen la zona	Tubérculos	Producción alta Producción media Producción baja Sin producción
	Verduras-Hortalizas	Producción alta Producción media Producción baja Sin producción
	Lácteos	Producción alta Producción media Producción baja Sin producción
	Carnes	Producción alta

	Frutas	Producción media Producción baja Sin producción
	Hierbas aromáticas	Producción alta Producción media Producción baja Sin producción
	Otros	Producción alta Producción media Producción baja Sin producción

ALTERNATIVAS GASTRONÓMICAS

VARIABLE	ESCALA	INDICADOR
Alternativas Gastronómicas	Ensaladas	Tiempo de cocción Técnicas de preparación Variantes de la receta Dificultad de la preparación
	Platos principales	Tiempo de cocción Técnicas de preparación Variantes de la receta Dificultad de la preparación
	Postres / dulces	Tiempo de cocción Técnicas de preparación Variantes de la receta Dificultad de la preparación

	Otros	Tiempo de cocción Técnicas de preparación Variantes de la receta Dificultad de la preparación
--	-------	--

ACEPTABILIDAD

VARIABLE	ESCALA	INDICADOR
Aceptabilidad	Ensaladas	Me gusta mucho Me gusta No me gusta ni me disgusta Me disgusta Me disgusta mucho
	Platos principales	Me gusta mucho Me gusta No me gusta ni me disgusta Me disgusta Me disgusta mucho
	Postres / dulces	Me gusta mucho Me gusta No me gusta ni me disgusta Me disgusta Me disgusta mucho

	Otros	Me gusta mucho Me gusta No me gusta ni me disgusta Me disgusta Me disgusta mucho
--	-------	---

C. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Se trató de una Investigación de campo de tipo descriptivo, con corte transversal.

Se recolectaron datos de un solo momento y en un tiempo único, con el propósito de describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

D. POBLACIÓN O MUESTRA DEL ESTUDIO

Para el desarrollo del proyecto se trabajó con 70 personas las mismas que son representantes legales de las comunidades de Guangopud, Rumipamba, Varaspamba, Ajospamba, El Progreso, Pinipala, Yerbabuena, pertenecientes a la parroquia Juan de Velasco (Pangor), beneficiarios del proyecto Agroforestal y

de Desarrollo Sostenible en la Provincia de Chimborazo ejecutado por la fundación MARCO.

Como materia prima se utilizaron los alimentos de producción local y especies menores lo que representó la muestra de estudio.

E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTOS

Para la ejecución del proyecto se realizaron las siguientes actividades.

- Se determinó los productos y especies menores que están presentes en las zonas, para establecer sus características organolépticas y nivel de accesibilidad.

- Se desarrolló nuevas alternativas gastronómicas las mismas que fueron atractivas, variadas y fáciles de preparar.

- Se realizaron demostraciones de las preparaciones dando a conocer las técnicas adecuadas de producción, manipulación y conservación de alimentos para obtener productos de calidad.

- Se realizó la primera feria sostenible Juan de Velasco 2012.
- Finalmente se publicó un recetario con las preparaciones realizadas

V. RESULTADOS

A. IDENTIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS PRODUCIDOS EN LAS COMUNIDADES DE LA PARROQUIA JUAN DE VELASCO SEGÚN SUS REPRESENTANTES.

1. Producción de Tubérculos en Juan de Velasco

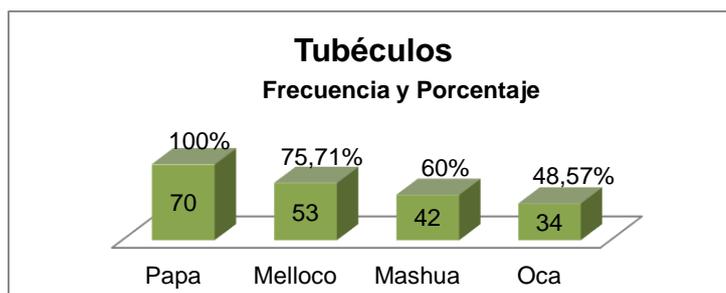
Cuadro Nº01. Producción de Tubérculos para Procesamiento Culinario en Juan de Velasco

TUBÉRCULOS		
Género	Frecuencia	Porcentaje
Papa	70/70	100% / 100%
Melloco	53/70	75,10% / 100%
Mashua	42/70	60% / 100%
Oca	34/70	48,57% / 100%

Fuente: Encuesta Identificación de Productos Existentes en Juan de Velasco (anexos)

Elaborado por: Zumba, C.

Gráfico Nº01. Producción de Tubérculos para procesamiento culinario en Juan de Velasco



Fuente: Cuadro Nº01

Elaborado por: Zumba, C.

De los tubérculos presentes en la parroquia, la producción de papa es la que predomina, esto se debe a que existen varias clases de papa lo que hace de este género sea uno de los más consumidos por los habitantes de las comunidades, también el melloco y la mashua son alimentos producidos por más de la mitad de los pobladores ya que se consideran alimentos con alto contenido de proteínas, carbohidratos, vitaminas, lamentablemente la situación no es la misma con la oca que presenta producción limitada

2. Producción de Legumbres y Hortalizas en Juan de Velasco

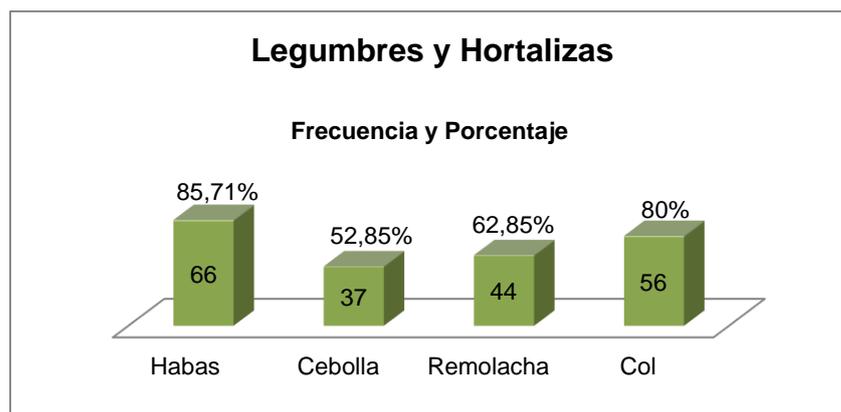
Cuadro Nº02. Producción de Legumbres y Hortalizas para Procesamiento Culinario en Juan de Velasco

LEGUMBRES Y HORTALIZAS		
Género	Frecuencia	Porcentaje
Habas	66/70	85,71% / 100%
Cebolla	37/70	52,85% / 100%
Remolacha	44/70	62,85% / 100%
Col	56/70	80% / 100%

Fuente: Encuesta Identificación de Productos Existentes en Juan de Velasco (anexos)

Elaborado por: Zumba, C.

Gráfico Nº02. Producción de Legumbres y Hortalizas en Juan de Velasco



Fuente: Cuadro Nº02
Elaborado por: Zumba, C.

Dentro de la categoría legumbres y hortalizas se puede notar claramente una gran producción de todos los géneros considerados en la misma, los habitantes de la parroquia Juan de Velasco manifestaron que hay varias razones para producir en mayor cantidad estos alimentos, como por ejemplo la cebolla y la col o repollo son plantas sumamente resistentes a los climas fríos y a las heladas, las habas y la remolacha son plantas que no necesitan mayor cuidado al momento de su cultivo, además las hojas que resultan de la cosecha son usadas para alimentar a los animales como vacas, cuyes, etc.

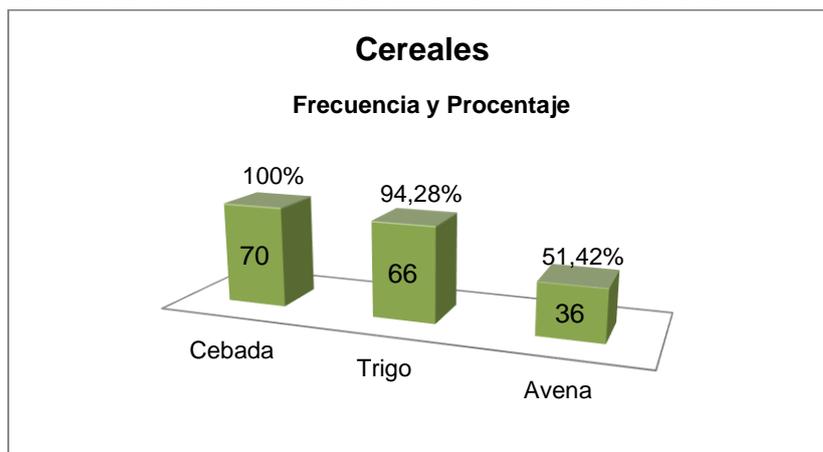
3. Producción de Cereales en Juan de Velasco

Cuadro Nº03. Producción de Cereales para Procesamiento Culinario en Juan de Velasco

CEREALES		
Género	Frecuencia	Porcentaje
Cebada	70/70	100% / 100%
Trigo	66/70	94,28% / 100%
Avena	36/70	51,42% / 100%

Fuente: Encuesta Identificación de Productos Existentes en Juan de Velasco (anexos)
Elaborado por: Zumba, C.

Gráfico Nº03. Producción de Cereales en Juan de Velasco



Fuente: Cuadro Nº03

Elaborado por: Zumba, C.

Los cereales en Juan de Velasco son un alimento de suma importancia y lógicamente su producción y consumo son bastante altos, la cebada por ejemplo es procesada para obtener harina conocida como machica que es un producto de gran valor nutritivo además es tradicional en las zonas de los Andes ecuatorianos, en el caso del trigo los moradores lo usan en preparaciones como sopas y coladas de dulce, finalmente la avena se destina en su mayoría para la alimentación del ganado y especies menores,

4. Producción de Hierbas Aromáticas en Juan de Velasco

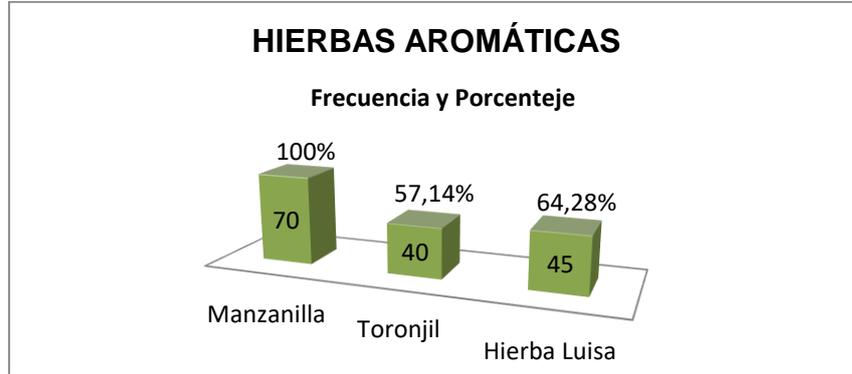
Cuadro Nº04. Producción de Hierbas Aromáticas para Procesamiento Culinario en Juan de Velasco

HIERBAS AROMÁTICAS		
Género	Frecuencia	Porcentaje
Manzanilla	70/70	100% / 100%
Toronjil	40/70	57,14% / 100%
Hierba Luisa	45/70	64,28% / 100%

Fuente: Encuesta Identificación de Productos Existentes en Juan de Velasco (anexos)

Elaborado por: Zumba, C.

Gráfico N°04. Producción de Hierbas Aromáticas en Juan de Velasco



Fuente: Cuadro N°04
Elaborado por: Zumba, C.

Las hierbas aromáticas también forman parte de los productos existentes en la parroquia, en el caso de la manzanilla los encuestados manifestaron que es una hierba aromática que crece en su mayoría de forma silvestre ya que posee características que la hacen resistente a plagas y climas extremos, y además es una planta medicinal excelente para problemas digestivos, dolores provocados por el ejercicio intenso o las malas posturas y problemas nerviosos. Para el toronjil y la hierba luisa, las personas manifestaron que son plantas que aparte de no requerir mayores cuidados durante su cultivo poseen un sinnúmero de bondades medicinales, como por ejemplo combatir el mal aliento también lo usan como tranquilizante y para expulsar gases acumulados en el aparato digestivo, evitar las flatulencias e hinchazón abdominal.

5. Producción de Frutas en Juan de Velasco

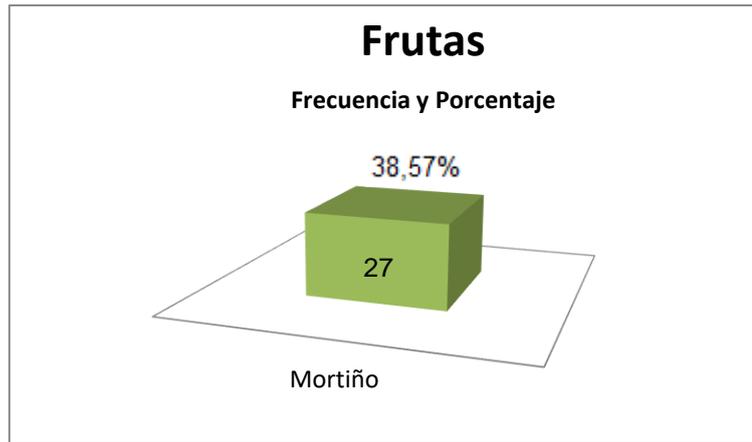
Cuadro N°05. Producción de Frutas para Procesamiento Culinario en Juan de Velasco

FRUTAS		
Género	Frecuencia	Porcentaje
Mortiño	27/70	38,57% / 100%

Fuente: Encuesta Identificación de Productos Existentes en Juan de Velasco (anexos)

Elaborado por: Zumba, C.

Gráfico N°05. Producción de Frutas en Juan de Velasco



Fuente: Cuadro Nº05
Elaborado por: Zumba, C.

En este caso se puede notar que no hay mayor producción y consumo de esta fruta por razones de que presenta solo una cosecha al año en los meses de octubre, noviembre y a veces hasta diciembre, y en su mayoría es utilizada para ser comercializada especialmente para la elaboración de la tradicional colada morada, situación que es lamentable ya que hace siglos atrás nuestros antepasados lo consumían por su delicioso y exquisito sabor y su alto valor nutricional.

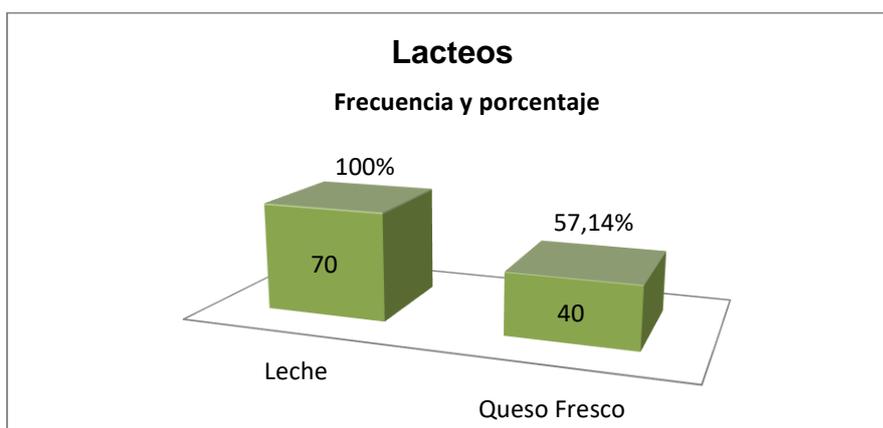
6. Producción de Lácteos en Juan de Velasco

Cuadro Nº06. Producción de Lácteos para Procesamiento Culinario Juan de Velasco

LACTEOS		
Género	Frecuencia	Porcentaje
Leche	70/70	100% / 100%
Queso Fresco	40/70	57,14% / 100%

Fuente: Encuesta Identificación de Productos Existentes en Juan de Velasco (anexos)
Elaborado por: Zumba, C.

Cuadro Nº06. Producción de Lacteos Juan de Velasco



Fuente: Cuadro Nº06
Elaborado por: Zumba, C.

Se puede notar que los habitantes de Juan de Velasco producen leche en su totalidad esto se debe a que las familias poseen ganado vacuno, obviamente el volumen de producción varia de una familia o otra lo que influye notablemente en la elaboración de queso fresco ya que las personas que poseen mayor cantidad de ganado pueden usar el excedente de leche en la producción de queso fresco y las que no solo se limitan al consumo interno de leche.

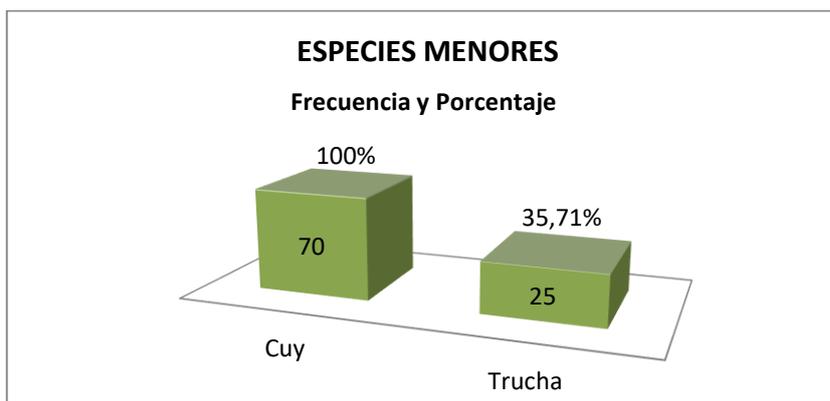
7. Producción de Especies Menores en Juan de Velasco

Cuadro Nº07. Producción de Especies Menores para Procesamiento Culinario en Juan de Velasco

ESPECIES MENORES		
Género	Frecuencia	Porcentaje
Cuy	70/70	100% / 100%
Trucha	35/70	50% / 100%

Fuente: Encuesta Identificación de Productos Existentes en Juan de Velasco (anexos)
Elaborado por: Zumba, C.

Gráfico N°07. Producción de Especies Menores Juan de Velasco



Fuente: Cuadro N°04
Elaborado por: Zumba, C.

Juan de Velasco es una parroquia cuyicola ya que la mayoría de sus habitantes poseen esta clase de animales, los consumen con frecuencia y además la fundación MARCO está brindando asesoría técnica en cuanto al mejoramiento genético del cuy, también como mantener en buenas condiciones a las especies, como faenarlos y prepararlos higiénicamente. En el caso de la trucha se observa que solo el 35,71% de los habitantes la producen esto se debe a que solo en las comunidades de Guangopud y Rumipamba se ha implementado proyectos de crianza y comercialización de truchas.

8. Otros Productos Presentes en Juan de Velasco.

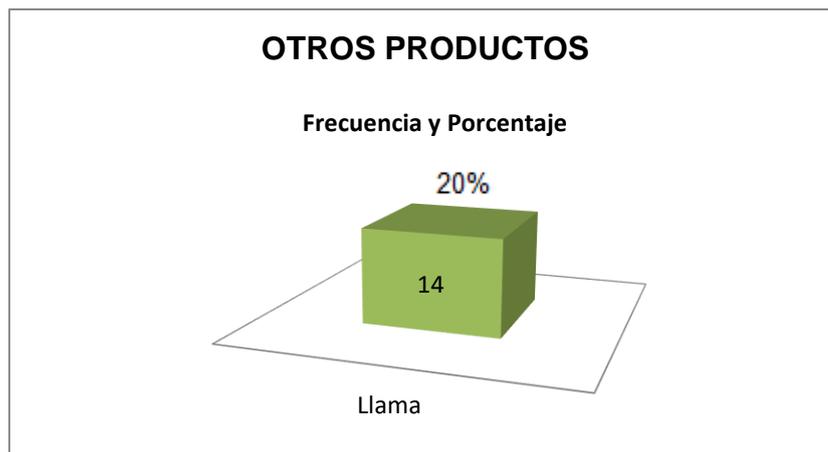
Cuadro N°08. Otros Productos Presentes para Procesamiento Culinario en Juan de Velasco

OTROS		
Género	Frecuencia	Porcentaje
Llama	30/70	42,85% / 100%

Fuente: Encuesta Identificación de Productos Existentes en Juan de Velasco (anexos)

Elaborado por: Zumba, C.

Gráfico N°08. Otros Productos Presentes en Juan de Velasco



Fuente: Cuadro Nº08
Elaborado por: Zumba, C.

La llama tiene únicamente el 20% de producción en la Parroquia, esto se debe a que solo la comunidad de Ajospamba tiene un criadero de llamas, ya que la misma fue escogida para desarrollar un plan piloto relacionado a la crianza, comercialización y conservación del medio ambiente de la llama.

B. Criterio técnico para la elaboración de recetas

Desde los tiempos más remotos, nuestros antepasados se alimentaron de la caza, pesca y los productos que la tierra generosamente ofrecía, si bien esta alimentación tenía un cierto equilibrio lo que primaba era satisfacer el hambre.

Hoy en día y gracias a los conocimientos desarrollados en el campo de la gastronomía y nutrición se sabe que no es suficiente alimentarse según el apetito, sino que es fundamental nutrirse correctamente,

Una alimentación equilibrada y adecuada a las necesidades de cada persona es importantísima en la vida, ya que esta permite mantener el organismo en óptimas condiciones, para lograrlo hay que apoyarse en el gusto, en la presentación, en la variedad de platos, en sus texturas y lógicamente en su armonía nutricional. Estos aspectos son los que se han tomado en cuenta para la elaboración de este recetario.

En esta investigación se pueden encontrar deliciosas y variadas recetas las mismas que son sencillas, agradables, económicas y fáciles de preparar.

Además se ha tomado en cuenta los hábitos alimenticios y las costumbres de las familias que habitan en las comunidades de la parroquia Juan de Velasco, de modo que en cada receta, en cada ingrediente y en la misma sazón este presente la idiosincrasia de la gente de esta zona.

Las recetas que constan en esta publicación son innovadoras y están divididas en un sistema de módulos conformado por cuatro ejes principales que corresponden a lo que conocemos como desayuno, platos principales o fuertes, ensaladas, y postres.

De otra parte las recetas se ha seleccionado de modo que los ingredientes a utilizar, sean todos de uso diario ya que se consiguen fácilmente en las comunidades por lo tanto siempre estarán disponibles en los hogares de Juan de Velasco.

Igualmente las medidas se ha unificado y simplificado, por ejemplo se usa medidas como taza, cuchara, pizca entre otras, con su equivalencia en gramos y mililitros, para evitar dificultades o confusiones al momento de la preparación.

C. FORMULACIÓN DE LAS RECETAS PARA LA CAPACITACIÓN DE LAS COMUNIDADES DE LA PARROQUIA JUAN DE VELASCO

1. DESAYUNOS

a. Formulación Huevos con Brócoli

Cuadro Nº09. Formulación Huevos con Brócoli

Receta Nº01		Nº Pax 05		
Ingredientes	Cantidad	Unidad Casera	Cantidad	Unidad SI
Huevos	5	Und	5	Und
Leche	¼	Taza	65	MI
Brócoli	1	Und	250	Gr
Mantequilla	1	Cucharada	15	Gr
Cilantro	1	Ramita	10	Gr
Sal		Pizca	3	Gr

Elaborado por: Zumba, C.

Procedimiento:

- Batir los huevos y añadir la leche.
- Cocinar el brócoli y picarlo en cuadros.
- En una sartén colocar la mantequilla, el brócoli y los huevos.
- Añadir el cilantro y sal al gusto.

b. Formulación Huevos con Espinaca

Cuadro Nº10. Formulación Huevos con Espinaca

Receta Nº02		Nº Pax 04		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Cantidad	Unidad SI
Huevos	4	Und	4	Und
Leche	¼	Taza	65	MI
Espinaca	1	taza	150	Gr
Mantequilla	1	Cucharada	15	Gr
Cilantro	1	Ramita	10	Gr
Sal		Pizca	3	Gr

Elaborado por: Zumba, C.

Procedimiento:

- Batir los huevos y añadir la leche.
- Cocinar la espinaca y picarla.
- En un sartén colocar la mantequilla, la espinaca y los huevos.
- Añadir el cilantro y sal al gusto.

c. Formulación Huevos con Coliflor

Cuadro №11. Formulación Huevos con Coliflor

Receta №03		№ Pax 04		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Cantidad	Unidad SI
Huevos	4	Und	4	und
Leche	¼	Taza	65	ml
Coliflor	1	Und	250	gr
Mantequilla	1	Cucharada	15	gr
Cilantro	1	Ramita	10	gr
Sal		Pizca	3	gr

Elaborado por: Zumba, C.

Procedimiento:

- Batir los huevos y añadir la leche.
- Cocinar la coliflor y picarla en cuadros.
- En un sartén colocar la mantequilla, la coliflor y los huevos.
- Añadir el cilantro y sal al gusto.

d. Formulación Tortilla de Quinua

Cuadro Nº12. Formulación Tortilla de Quinua

Receta Nº04		Nº Pax 04		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Cantidad	Unidad SI
Harina Flor	1	taza	250	Gr
Harina de quinua	½	Taza	125	Gr
Huevos	1	Und	1	Und
Leche	1	taza	250	MI
Mantequilla	1	Cuchara	15	Gr
Panela	2	cucharas	30	Gr
Sal		Pizca	3	Gr

Elaborado por: Zumba, C.

Procedimiento:

- En un recipiente colocar las dos harinas, azúcar, sal. Mezclar muy bien.
- Añadir los huevos y la leche.
- Mezclar bien hasta que quede una masa sin grumos ni muy aguada.
- Freír con mantequilla.

2. POSTRES

a. Formulación Mermelada de Remolacha

Cuadro №13. Formulación Mermelada de Remolacha

Receta №05		№ Pax 05		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Cantidad	Unidad SI
Remolacha	3	und	120	Gr
Naranja	3	Und	75	Gr
Limón	1	Und	25	Gr
Azúcar	1	taza	250	Gr
Canela	1	ramita	5	Gr
Agua	1	litro	1000	l
Esencia de vainilla		cantidad necesaria	10	ml

Elaborado por: Zumba, C.

Procedimiento:

- Pelar y rallar la remolacha. Licuar la naranja con el agua y cernir.
- En una olla poner la remolacha, el jugo de naranja y azúcar
- Dejar hervir.
- Añadir la canela y esencia de vainilla.
- Rallar la cascara de limón.
- Cocinar a fuego lento.

b. Formulación Mermelada de Zanahoria

Cuadro Nº14. Formulación Mermelada de Zanahoria

Receta Nº06		Nº Pax 05		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Cantidad	Unidad SI
Zanahorias	3	und	100	Gr
Naranja	3	Und	75	Gr
Limón	1	Und	25	Gr
Azúcar	1	taza	250	Gr
Canela	1	ramita	5	Gr
Agua	1	litro	1000	MI
Esencia de vainilla		cantidad necesaria	10	MI

Elaborado por: Zumba, C.

Procedimiento:

- Pelar y rallar la zanahoria. Licuar la naranja con el agua y cernir.
- En una olla poner la zanahoria, el jugo de naranja y azúcar
- Dejar hervir.
- Añadir la canela y esencia de vainilla.
- Rallar la cascara del limón.
- Cocinar a fuego lento.

c. Formulación Espuma de Tomate de Árbol

Cuadro №15. Formulación Espuma de Tomate de Árbol

Receta Nº07		№ Pax 05		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Cantidad	Unidad SI
Tomate de árbol	4	und	100	Gr
Claras de huevo	4	Und	60	Gr
Crema de leche	2	Taza	500	Gr
Azúcar	2	taza	500	gr
Gelatina sin sabor	3	sobres	23	Gr
Canela	2	cucharas	15	Gr
Agua	1	Litro	1000	MI

Elaborado por: Zumba, C.

Procedimiento:

- Batir las claras de huevo con 2 cucharas de azúcar.
- Cocinar y Licuar el tomate con el resto de azúcar.
- Batir la crema de leche.
- Mezclar todos los ingredientes.
- Disolver la gelatina en media taza de agua tibia y añadir a la preparación.
- Refrigerar.

3. ENSALADAS

a. Formulación Ensalada de Zanahoria, Remolacha y Berro

Cuadro Nº16. Formulación Ensalada de Zanahoria, Remolacha y Berro

Receta Nº08		Nº Pax 05		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Cantidad	Unidad SI
Zanahoria	4	und	120	Gr
Remolacha	4	Und	150	Gr
Berro	3	ramas	30	Gr
Hierbitas	2	ramas	20	Gr
Limón	1	und	20	Gr
Sal		al gusto	5	Gr

Elaborado por: Zumba, C.

Procedimiento:

- Cocinar la zanahoria y la remolacha.
- Pelarlas y cortar en cuadros pequeños.
- Lavar las hojas de berro y añadir.
- Picar hierbitas zumo de limón y sal.

b. Formulación Ensalada de Melloco

Cuadro №17. Formulación Ensalada de Melloco

Receta Nº09		Nº Pax 05		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Cantidad	Unidad SI
Mellocos	1	Libra	454	Gr
Cebolla colorada	4	Und	100	Gr
Tomate riñón	3	und	100	Gr
Hierbitas	2	ramas	30	Gr
Limón	1	und	20	Gr
Sal		al gusto	5	Gr

Elaborado por: Zumba, C.

Procedimiento:

- Cocinar los mellocos y picarlos en cuadros finos.
- Picar la cebolla en pluma y curtirla.
- Picar el tomate en cuadros pequeños, también picar hierbitas.
- Mezclar todo con limón y sal.

4. PLATOS PRINCIPALES

a. Formulación Cuy Asado

Cuadro №18. Formulación Cuy Asado

Receta Nº10		Nº Pax 04		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Cantidad	Unidad SI
Cuy	1	und	1	Kg
Limón	1	Und	20	Gr
Ajo	3	dientes	20	Gr
Comino molido	1	Cucharada	15	Gr
Achiote	1	cucharada	15	Gr
Sal		al gusto	10	Gr

Elaborado por: Zumba, C.

Procedimiento:

- Pelar y lavar muy bien al cuy.
- Pasarle zumo de limón y volver a lavar al cuy.
- Aliñar con sal, ajo machacado y comino molido.
- Poner el achiote solo en la piel.
- Para asar el cuy se lo debe colocar en un palo y atarlo con fin de que no se caiga al momento de girarlo
- Asarlo por 1 hora

b. Formulación Cuy con Naranja y Canela

Cuadro Nº19. Formulación Cuy con Naranja y Canela

Receta Nº11		Nº Pax 04		
Ingredientes	Cantidad	Unidad	Cantidad	Unidad SI
Cuy	1	und	1	Kg
Limón	1	Und	20	Gr
Ajo	3	dientes	15	Gr
Comino molido	1	Cucharada	15	Gr
Achiote	1	cucharada	15	Gr
Naranja	2	Und	50	Gr
Canela	1	Ramita	10	Gr
Sal		al gusto	15	Gr

Elaborado por: Zumba, C.

Procedimiento:

- Pelar y lavar muy bien al cuy.
- Pasarle zumo de limón y volver a lavar al cuy.
- Aliñar con sal, ajo machacado y comino molido.
- En una bandeja dejar el cuy con el zumo de naranja y la canela y dejar por una hora.
- Poner el achiote solo en la piel al asarle.

D. PROGRAMA DE CAPACITACIÓN PARA LAS COMUNIDADES BENEFICIARIAS DE LA FUNDACIÓN MARCO 2012

Cuadro Nº20. Primer día de capacitación

Tema: Introducción al taller Objetivo general: Dar a conocer el programa del taller y generar un clima de trabajo positivo y amigable entre los y las participantes.				
OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Proporcionar la información necesaria sobre el taller.	<ul style="list-style-type: none"> - Bienvenida y presentación de los participantes - Programa del taller - Acuerdos de trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Saludo de bienvenida del facilitador y los representantes de la Fundación MARCO. - Dinámica de presentación. - Presentar los objetivos y componentes del programa de capacitaciones a las comunidades: <ul style="list-style-type: none"> o Objetivos o Temas de trabajo o Metodología o Programación - Presentar las pautas y acuerdos para lograr un buen ambiente de trabajo. 	Lista de Participantes Infocus (programa de capacitaciones) Movilización	45 min

Elaborado por: Zumba, C.

Cuadro Nº21. Segundo día de capacitación

Tema: Conceptos y conocimientos básicos sobre higiene personal y de alimentos				
Objetivo general: Establecer las bases conceptuales sobre la higiene de los habitantes de las comunidades y sus productos.				
OBJETIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO
Prevenir la contaminación de los alimentos mediante buenas prácticas de higiene personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Higiene personal. - Higiene de alimentos - Limpieza de área de trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Lavado correcto de las manos. - Lavado correcto de los productos a utilizar. - Limpieza de materiales y utensilios - Vestimenta y accesorios adecuados para la preparación de los alimentos. 	Lista de Participantes Infocus (programa de capacitaciones) Agua Jabón toalla Movilización	45 min

Elaborado por: Zumba, C.

Cuadro №22. Cronograma de capacitación

FECHA	HORA	TEMA	CONTENIDO	OBSERVACIONES
Martes 18/9	11:30	DESAYUNO	¿Por qué consumirlo? El desayuno según sus actividades Preparaciones	Cocina Sartén Utensilios de cocina Movilización
Martes 02/10	11:30	POSTRES	Definición Como mejorar los postres tradicionales Recetas	Cocina Sartén Refrigeradora Utensilios de cocina Movilización
Martes 16/10	11:30	PLATOS PRINCIPALES (CUY, TRUCHA)	Que debe contener un plato principal Técnicas preparación	Cocina Sartén Utensilios de cocina Movilización
Martes 06/11	11:30	ENSALADAS	Guarniciones o acompañamientos	Cocina Sartén Utensilios de cocina

Elaborado por: Zumba C.

E. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS DE LA VALORACIÓN DE ACEPTABILIDAD PARA LAS RECETAS PREPARADAS EN LAS CAPACITACIONES.

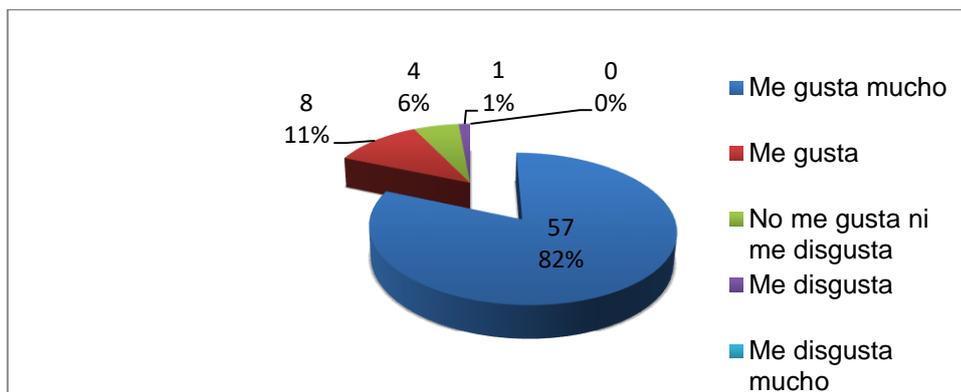
Cuadro №23. Huevos con Brócoli

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Me gusta mucho	57	82 %
Me gusta	8	11 %
No me gusta ni me disgusta	4	6 %
Me disgusta	1	1%
Me disgusta mucho	0	0%
TOTAL	70	100 %

Fuente: Encuesta de aceptabilidad (anexos)

Elaborado por: Zumba C.

Gráfico №09. Huevos con Brócoli



Fuente: Cuadro №12

Elaborado por: Zumba C.

Interpretación:

El 82 y 11% de los participantes de la capacitación valoraron a la preparación con la categoría de me gusta mucho y me gusta equivalente a 5 y 3 puntos, respectivamente, ellos manifestaron varias razones para esta valoración, algunas de ellas son el aspecto visual y la utilización de alimentos producidos en la zona.

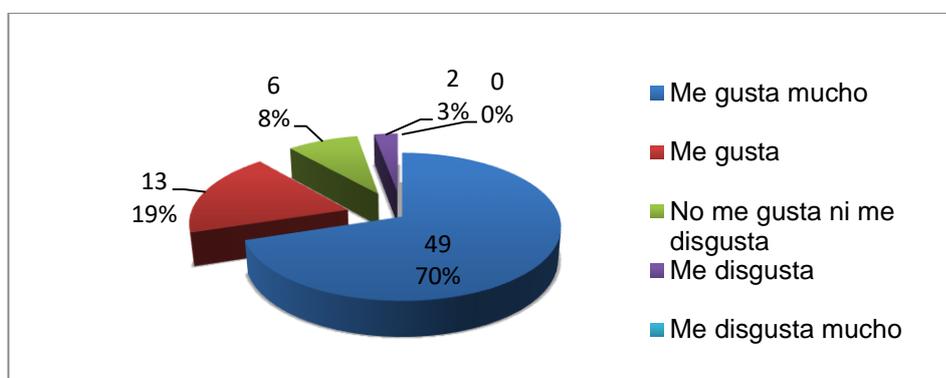
Cuadro №24. Huevos con Espinaca

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Me gusta mucho	49	70 %
Me gusta	13	19 %
No me gusta ni me disgusta	6	8 %
Me disgusta	2	3 %
Me disgusta mucho	0	0%
TOTAL	70	100 %

Fuente: Encuesta de aceptabilidad (anexos)

Elaborado por: Zumba C.

Gráfico №10. Huevos con Espinaca



Fuente: Cuadro №113

Elaborado por: Zumba C.

Interpretación:

En esta preparación 62 de los participantes valoró a la misma con la categoría de me gusta mucho y me gusta, lo que representa el 87% de los asistentes manifestaron que es muy agradable conocer la existencia de varias alternativas para preparar su desayuno, el 13% restante reiteraron su la respuesta de no tener hábitos para el consumo de estas preparaciones.

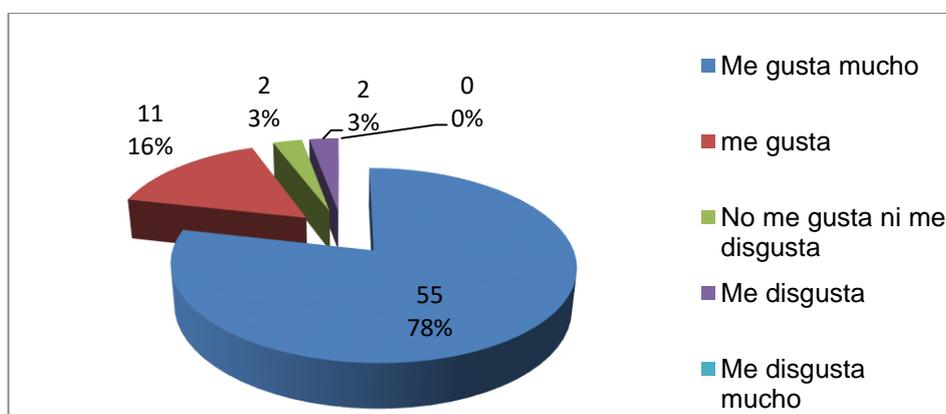
Cuadro №25. Huevos con Coliflor

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Me gusta mucho	55	78 %
me gusta	11	16 %
No me gusta ni me disgusta	2	3 %
Me disgusta	2	3 %
Me disgusta mucho	0	0 %
TOTAL	70	100%

Fuente: Encuesta de aceptabilidad (anexos)

Elaborado por: Zumba C.

Gráfico №11. Huevos con Coliflor



Fuente: Cuadro №14

Elaborado por: Zumba C.

Interpretación:

La valoración para esta preparación fue muy satisfactoria ya que del total de personas que asistieron a las capacitaciones, 66 de ellas le otorgaron los puntajes más elevados, argumentando que es una receta fácil de preparar y a la vez utiliza productos que están a su alcance con mucha frecuencia, sin embargo existe un pequeño grupo de personas que representa el 6%, a las que la receta les pareció muy poco agradable y manifestaron que la coliflor al ser cocinada adquiere un aroma semejante a pasto y al ser mezclada con huevos la preparación no es atractiva.

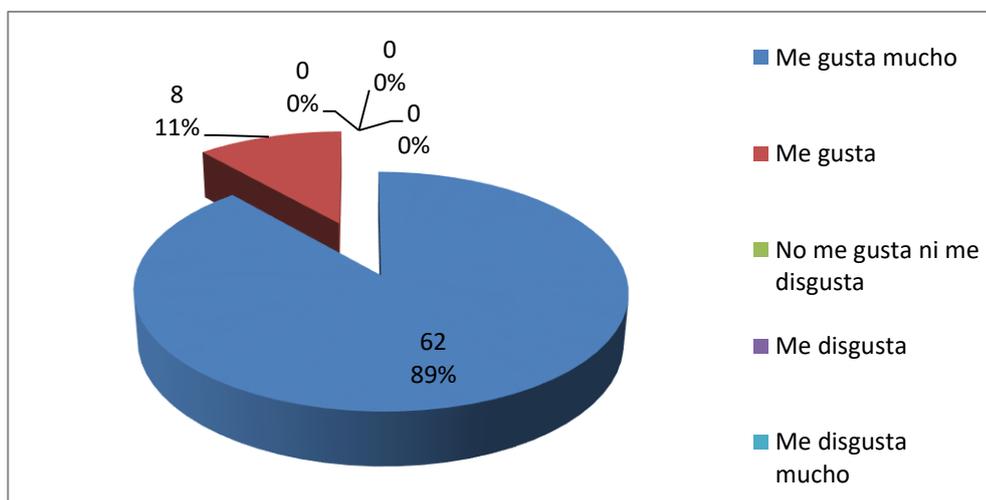
Cuadro №26. Tortilla de Quinua

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Me gusta mucho	62	89 %
me gusta	8	11 %
No me gusta ni me disgusta	0	0 %
Me disgusta	0	0 %
Me disgusta mucho	0	0%
TOTAL	70	100%

Fuente: Encuesta de aceptabilidad (anexos)

Elaborado por: Zumba C.

Gráfico №12. Tortilla de Quinua



Fuente: Cuadro №12

Elaborado por: Zumba C.

Interpretación:

Se puede notar que la valoración para esta preparación fue totalmente aceptable por parte de los asistentes a la capacitación, los mismos supieron manifestar que la receta es bastante innovadora y que la quinua conservo su sabor autentico a pesar de que su elaboración es completamente distinta de las que ellos están acostumbrados a preparar con quinua

POSTRES / DULCES

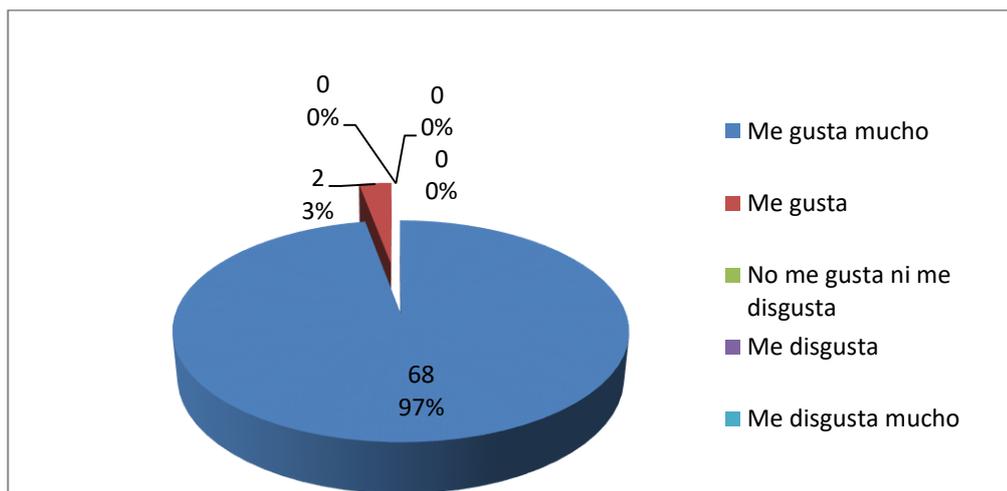
Cuadro №27. Mermelada de Remolacha

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Me gusta mucho	68	97 %
Me gusta	3	3 %
No me gusta ni me disgusta	0	0 %
Me disgusta	0	0 %
Me disgusta mucho	0	0%
TOTAL	70	100%

Fuente: Encuesta de aceptabilidad (anexos)

Elaborado por: Zumba C.

Gráfico №13. Mermelada de Remolacha



Fuente: Cuadro №16

Elaborado por: Zumba C.

Interpretación:

La valoración que obtuvo esta preparación fue favorable, los asistentes quedaron bastante sorprendidos al ver que se pueden dar otros usos a la remolacha a más de ensaladas, además las personas opinaron que el sabor de la mermelada es muy agradable y la elaboración de la misma es bastante sencilla.

Cuadro №28. Mermelada de Zanahoria

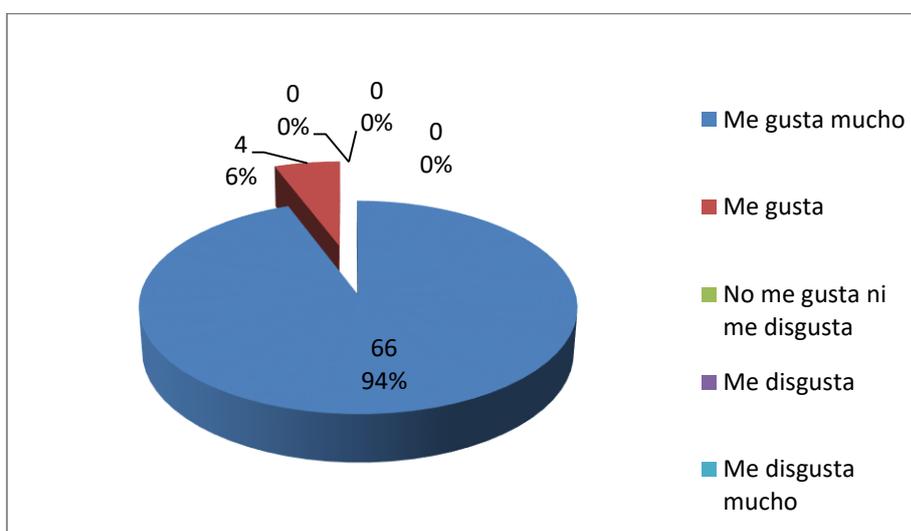
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
-----------	------------	------------

Me gusta mucho	66	94 %
me gusta	4	6 %
No me gusta ni me disgusta	0	0 %
Me disgusta	0	0 %
Me disgusta mucho	0	0%
TOTAL	70	100%

Fuente: Encuesta de aceptabilidad (anexos)

Elaborado por: Zumba C.

Gráfico №14. Mermelada de Zanahoria



Fuente: Cuadro №17

Elaborado por: Zumba C.

Interpretación:

La valoración de esta preparación es muy similar a la anterior, es así que los asistentes a la capacitación opinaron que es una receta bastante agradable innovadora, su elaboración no es compleja, y su sabor y aroma son agradables.

Cuadro №29. Espuma de Tomate de Árbol

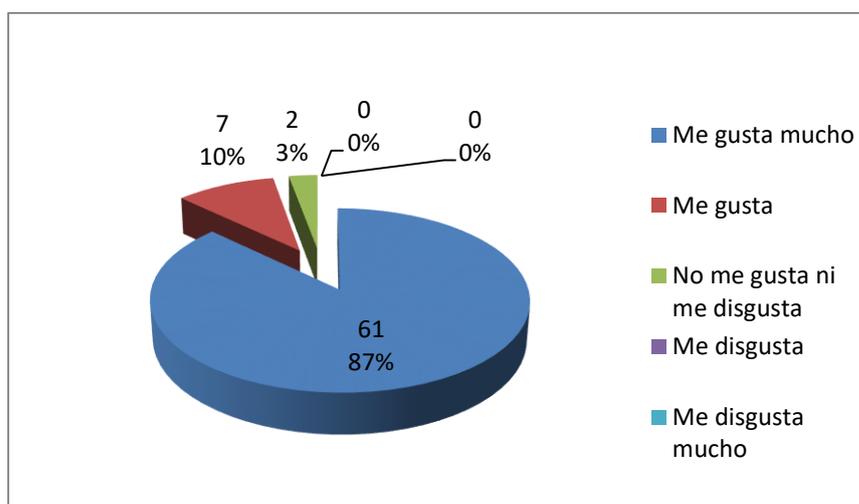
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Me gusta mucho	61	87 %

me gusta	7	10 %
No me gusta ni me disgusta	2	3 %
Me disgusta	0	0%
Me disgusta mucho	0	0%
TOTAL	70	100%

Fuente: Encuesta de aceptabilidad (anexos)

Elaborado por: Zumba C.

Gráfico Nº15. Espuma de Tomate de Árbol



Fuente: Cuadro Nº13

Elaborado por: Zumba C.

Interpretación:

El porcentaje de agrado hacia la preparación es de 71% con lo que se puede decir que, aunque esta fruta por lo general es ácida, característica que se acentúa más al ser cocinada esta no influyó considerablemente el sabor de la receta.

ENSALADAS

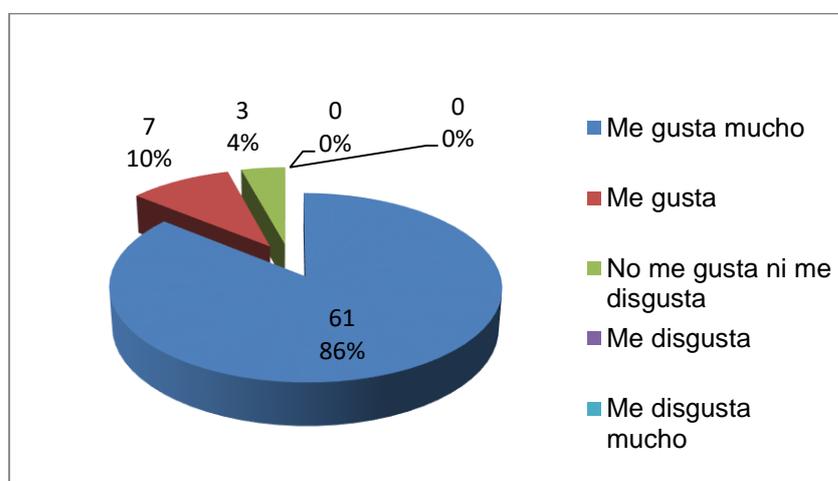
Cuadro Nº30. Ensalada de Zanahoria, Remolacha y Berro

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Me gusta mucho	61	86 %
me gusta	7	10 %
No me gusta ni me disgusta	3	4 %
Me disgusta	0	0 %
Me disgusta mucho	0	0%
TOTAL	70	100%

Fuente: Encuesta de aceptabilidad (anexos)

Elaborado por: Zumba C.

Gráfico №16. Ensalada de Zanahoria, Remolacha y Berro



Fuente: Cuadro №19

Elaborado por: Zumba C.

Interpretación:

Se puede notar que la preparación tuvo un porcentaje considerablemente alto para las opciones de me gusta mucho y me gusta, los asistentes a la capacitación comentaron que a pesar de que el berro tiene un sabor algo picante este le aportó un toque diferente a la receta y además se combinó extraordinariamente con los demás ingredientes.

Cuadro №31. Ensalada de Melloco

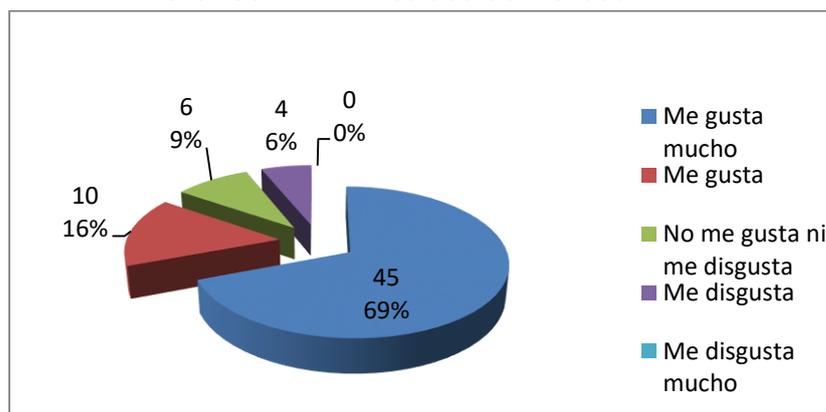
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Me gusta mucho	45	69 %
me gusta	10	16 %

No me gusta ni me disgusta	6	9 %
Me disgusta	0	0 %
Me disgusta mucho	0	0%
TOTAL	70	100%

Fuente: Encuesta de aceptabilidad (anexos)

Elaborado por: Zumba C.

Gráfico Nº17. Ensalada de Melloco



Fuente: Cuadro Nº20

Elaborado por: Zumba C.

Interpretación:

A pesar de que los criterios de aceptabilidad para esta receta fueron variados, debido a que para la mayoría de los asistentes degustar esta preparación fue una experiencia completamente nueva, sin embargo se pudo determinar que, 55 personas del total de 70 que evaluaron la receta, optaron por las opciones me gusta mucho y me gusta, esto significa que aunque la elaboración no fue algo que ellos están habituados a consumir el sabor aroma y presentación de la misma fue totalmente agradable.

PLATOS PRINCIPALES

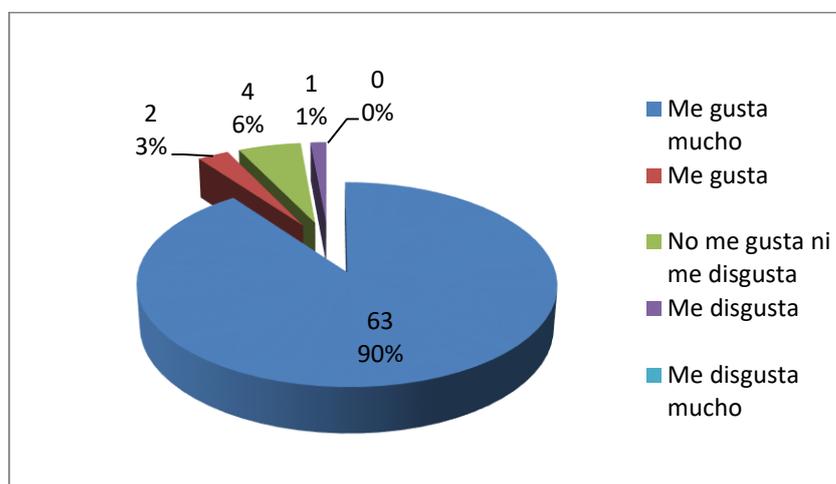
Cuadro Nº32. Cuy Asado

RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Me gusta mucho	63	90 %
me gusta	2	3 %
No me gusta ni me disgusta	4	6 %
Me disgusta	0	0%
Me disgusta mucho	0	0%
TOTAL	70	100%

Fuente: Encuesta de aceptabilidad (anexos)

Elaborado por: Zumba C.

Gráfico Nº18. Cuy Asado



Fuente: Cuadro Nº21

Elaborado por: Zumba C.

Interpretación:

Para esta preparación los asistentes conocían con antelación la manera de elaborarla, pero en esta ocasión se trabajó una opción para marinar el cuy, lo que dio como resultado porcentajes bastante altos en su aceptación.

Cuadro Nº33. Cuy con Naranja y Canela

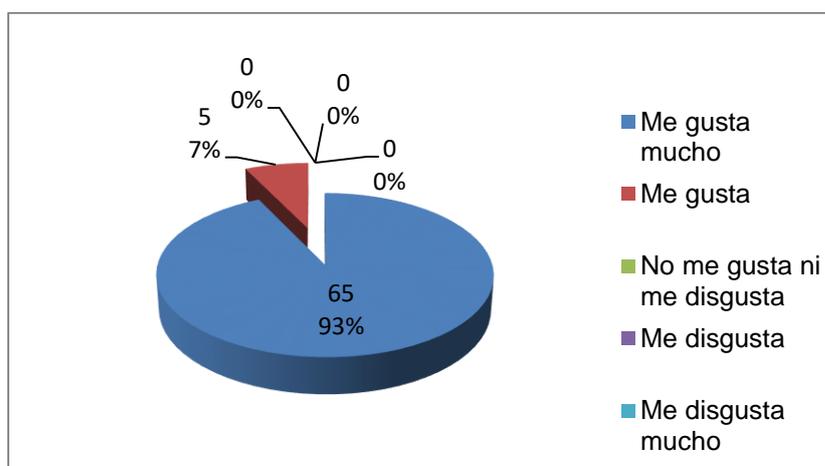
RESPUESTA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Me gusta mucho	93	93 %

me gusta	7	7 %
No me gusta ni me disgusta	0	0 %
Me disgusta	0	0 %
Me disgusta mucho	0	0 %
TOTAL	70	100%

Fuente: Encuesta de aceptabilidad (anexos)

Elaborado por: Zumba C.

Gráfico Nº19. Cuy con Naranja y Canela



Fuente: Cuadro Nº15

Elaborado por: Zumba C.

Interpretación:

Esta preparación fue una de las que más causo sorpresa entre los asistentes, en primer lugar por los ingredientes que se utilizaron en su elaboración y además por las características de sabor, aroma y aspecto visual que finalmente presentó, se obtuvo un 100% de criterios favorables hacia la misma determinando así la total aceptación de esta.

F. INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS OBTENIDOS EN LA FERIA SOSTENIBLE JUAN DE VELASCO 2012.

Para esta evaluación se solicitó tanto a los directivos de la fundación MARCO como al personal técnico encargado del Proyecto Agroforestal y de Desarrollo Sostenible y al Presidente de la Junta Parroquial, emitir una carta que exprese puntos de vista y comentarios relacionados a las actividades realizadas en la Feria Sostenible Juan de Velasco 2012.

1. Interpretación general de las cartas entregadas por los directivos de la fundación MARCO, personal técnico encargado del Proyecto

Agroforestal y de Desarrollo Sostenible y Presidente de la Junta Parroquial

En estos documentos se puede apreciar una favorable aceptación hacia el trabajo desarrollado en esta investigación.

La opinión vertida por el Director de la Fundación MARCO es muy alentadora ya que el proyecto cumplió con sus expectativas, además manifestó que seguirá impulsando este tipo de actividades en el futuro.

La opinión vertida por el personal técnico de la Fundación fue muy optimista, ya que ellos pudieron seguir de cerca todo el proceso que involucro esta investigación, y además se mostraron muy satisfechos.

Manifestando que hay mucho camino por recorrer pero que sea dado un buen comienzo.

El presidente de la junta ha expresado su agradecimiento por haberse tomado en cuenta a la parroquia y se haya capacitado y promocionado a la misma.

Finalmente menciona que no sea última vez que se desarrollen este tipo de eventos.

VI. CONCLUSIONES

1. La investigación tuvo como finalidad crear nuevas alternativas gastronómicas empleando los productos que están al alcance de las familias que habitan en la parroquia Juan de Velasco.
2. Los datos proporcionados por las evaluaciones de las preparaciones, dan a notar que estas alcanzaron un grado de aceptabilidad bastante alto, tal es el caso de la tortilla de quinua, la mermelada de remolacha, la mermelada de zanahoria y el cuy con naranja y canela, con el 89%, 97%, 94%, y 93% respectivamente, esto significa que los pobladores de la parroquia Juan de Velasco están interesados en mejorar su estilo de alimentación sin dejar de lado su identidad gastronómica,
3. El trabajo de investigación que se realizó en la parroquia Juan de Velasco, sin duda ha sido una experiencia completamente enriquecedora tanto para las personas de las comunidades el personal técnico y ejecutivo de la Fundación MARCO como para el autor del proyecto, estrechando las relaciones entre la fundación MARCO y la Escuela de Gastronomía de la ESPOCH.
4. Una de las necesidades que se determinó a lo largo de la investigación fue que la población de Juan de Velasco no está familiarizada con el uso de medidas como: gramos, kilos y centímetros cúbicos, razón por la cual se utilizaron medidas conocidas por ellos, las mismas que estas medidas constan en las recetas de la revista publicada.

VII. RECOMENDACIONES

1. Al elaborar cualquier tipo de preparación se debe ser creativo y muy meticuloso, debido a que como se analizó, siempre se debe cuidar varios aspectos al elaborar cualquier tipo de receta, que van desde mantener una higiene personal adecuada, tener la materia prima o productos en óptimo estado, conservar limpias las áreas de producción de alimentos.
2. En las capacitaciones realizadas la mayoría de asistentes fueron personas de edades comprendidas entre los 40 y 75 años, por lo que se recomienda incentivar a que los jóvenes participen también de este tipo de actividades.
3. Es muy recomendable tomar en cuenta que las comunidades indígenas tienen una gran cantidad de limitaciones en cuanto a equipos y utensilios de cocina, pero ese no es impedimento para que cualquier persona o programa social pueda contribuir a mejorar su calidad de vida.

VIII. BIBLIOGRAFÍA

RECETA (DEFINICIÓN)

<http://definicion.de/receta>

18-03-2012 (1)

RECETA ESTANDAR (DEFINICIÓN Y CONTENIDO)

<http://re-zetas.com/definicion/la/receta/estandar>

18-03-2012 (2)

DEFINICIÓN DE RECETARIO

http://es.wikipedia.org/wiki/Receta_de_cocina

18-03-2012 (3)

FUNDACIÓN MARCO

CD: Memorias Fundación Marco, 11 Años,

18-03-2012 (4)

TUBERCULOS (DEFINICIÓN)

<http://www.buenastareas.com/ensayos/El-Tuberculo>

18-03-2012 (5)

PAPAS (GENERALIDADES)

http://www.peruecologico.com.pe/tub_papa.htm

18-03-2012 (6)

MELLOCO (GENERALIDADES)

<http://www.ioethejuggler.com/Funbotanica/10tubers.html>

18-03-2012 (7)

MASHUA (GENERALIDADES)

<http://www.ioethejuggler.com/Funbotanica/10tubers.html>

18-03-2012 (8)

OCAS (GENERALIDADES)

<http://www.ioethejuggler.com/Funbotanica/10tubers.html>

18-03-2012 (9)

LEGUMBRES (GENERALIDADES)

<http://www.buenastareas.com/ensayos/Legumbres>

18-03-2012 (10)

HABAS (GENERALIDADES)

<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/habas.htm>

18-03-2012 (11)

CEBOLLA (GENERALIDADES)

<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/cebolla.htm>

18-03-2012 (12)

REMOLACHA (GENERALIDADES)

<http://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2714&r=ReP-23591>

18-03-2012 (13)

COL (GENERALIDADES)

<http://www.euroresidentes.com/Alimentos/col.htm>

18-03-2012 (14)

CEREALES (GENERALIDADES)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Cereal>

18-03-2012 (15)

CEBADA (GENERALIDADES)

http://es.wikipedia.org/wiki/Hordeum_vulgare

18-03-2012 (16)

TRIGO (GENERALIDADES)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Triticum>

18-03-2012 (17)

CUY (GENERALIDADES)

<http://www.elcomercio.com/sociedad/Cuy>

18-03-2012 (18)

TRUCHA (GENERALIDADES)

<http://es.wikipedia.org/wiki/Trucha>

18-03-2012 (19)

IX. ANEXOS

**ANEXO Nº 1: ENCUESTA IDENTIFICACION DE PRODUCTOS PRESENTES
EN JUAN DE VELASCO**

1. ¿De los siguientes tubérculos cuáles son los que se encuentran en su parroquia?

- a. Papa
- b. Melloco
- c. Mashua
- d. Oca

2. ¿De las siguientes legumbres y hortalizas cuáles son las que se encuentran en su parroquia?

- a. Habas
- b. Cebolla
- c. Remolacha
- d. Col

3. ¿De los siguientes cereales cuáles son los que se encuentran en su parroquia?

- a. Cebada
- b. Trigo
- c. Avena

4. ¿De las siguientes hierbas aromáticas cuáles son las que se encuentran en su parroquia?

- a. Manzanilla
- b. Toronjil
- c. Hierba Luisa

5. ¿Cultiva y consume usted Mortiño?

SI.....

NO.....

Por qué.....

6. ¿De la cantidad de leche que produce diariamente cuanta la destina para la elaboración de queso?

- a. Todo
- b. La mitad
- c. Manos de la mitad
- d. Nada

7. ¿Qué especies animales para el consumo están presentes en su parroquia?

- a. Cuy
- b. Trucha
- c. Otros

Cuales.....

ANEXO Nº 2: CUADRO PARA VALORACIÓN DE ACEPTABILIDAD DE LAS PREPARACIONES

CATEGORIA	VALORACIÓN				
	5	4	3	1	0
DESAYUNOS	Me gusta mucho	Me gusta	No me gusta ni me disgusta	Me disgusta	Me disgusta mucho
Preparación 1					
Preparación 2					
Preparación 3					
Preparación 4					

CATEGORIA	VALORACIÓN				
	5	4	3	1	0
POSTRES / DULCES	Me gusta mucho	Me gusta	No me gusta ni me disgusta	Me disgusta	Me disgusta mucho
Preparación 1					
Preparación 2					
Preparación 3					
Preparación 4					

CATEGORIA	VALORACIÓN				
	5	4	3	1	0
ENSALADAS	Me gusta mucho	Me gusta	No me gusta ni me disgusta	Me disgusta	Me disgusta mucho
Preparación 1					
Preparación 2					
Preparación 3					
Preparación 4					

CATEGORIA	VALORACIÓN				
	5	4	3	1	0

PLATOS PRINCIPALES	Me gusta mucho	Me gusta	No me gusta ni me disgusta	Me disgusta	Me disgusta mucho
Preparación 1					
Preparación 2					
Preparación 3					
Preparación 4					

CATEGORIA	VALORACIÓN				
	5	4	3	1	0
OTROS	Me gusta mucho	Me gusta	No me gusta ni me disgusta	Me disgusta	Me disgusta mucho
Preparación 1					
Preparación 2					
Preparación 3					
Preparación 4					