



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

**“TÉCNICAS DE COCINA DE AUTOR A INGREDIENTES ANCESTRALES  
COMO: CHUCHUCA, UCHU JACU Y TZÍMBALO, ORIGINARIOS DE LA  
SIERRA NORTE ECUATORIANA”**

**PROYECTO DE INTERVENCIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:  
“LICENCIADO EN GASTRONOMÍA Y SERVICIO DE ALIMENTOS Y BEBIDAS”**

**AUTOR:  
ROBERTH DAVID ALBA QUILO  
CI: 1751579515**

**DIRECTOR:  
MG. JOSÉ REINOSO  
CI: 0101416725**

**CUENCA ECUADOR  
2019**



## RESUMEN

El proyecto de intervención propone la diversificación en el uso de tres ingredientes ancestrales: chuchuca, uchujacu y tzímbalo, originarios de la Sierra norte ecuatoriana, mediante la aplicación de la cocina de autor junto con técnicas y otros ingredientes de valor cultural.

La Sierra norte ecuatoriana es la cuna de los pueblos Cayambi, Quitucara, Caranqui, Otavalo y Natabuela, mismos que guardan saberes y tradiciones milenarias dignas de ser documentadas, muchas de ellas en base a sus ingredientes y técnicas culinarias, volviéndolas ancestrales.

La cocina de autor es una tendencia que permite tener libertad en el momento de elaborar una preparación, se adapta fácilmente a otras tendencias como tradicional, fusión, entre otras, lo cual se considera de mucha utilidad, es por ello que actualmente en el Ecuador muchos restaurantes optan por desarrollar este concepto, logrando una cocina con identidad y tradición, respetando el producto y los productores.

Al entrar en contacto tanto con las comunidades como con los restaurantes de cocina de autor ha sido posible la recolección de datos, en su mayoría por observación y conversatorios que junto con la investigación bibliográfica comprenden la metodología empleada en el presente proyecto.

Aplicando el conocimiento adquirido sobre ingredientes y cocina de autor, se pudo salir de lo convencional, siendo esa la finalidad del proyecto, investigar, informar y experimentar, buscando realzar la gastronomía ecuatoriana.

**Palabras clave:** cocina, autor, ancestral, ingredientes, Sierra, cultura



## ABSTRACT

This intervention project proposes the diversification of three ancestral ingredients: chuchuca, uchujacu and tzímbalo, which are native to Ecuadorian northern highlands by means of the employment of the author's cuisine along with techniques and other ingredients of cultural value.

The Ecuadorian northern highlands constitute the cradle of the Cayambi, Quitucara, Caranqui, Otavalo and Natabuela towns. They keep millennial knowledge and traditions worth of being documented, many of them based on their ingredients and cooking techniques making them ancestral.

The author's cuisine is a tendency that allows to have freedom when working on a preparation. It easily adapts to other tendencies such as traditional, fusion, among others. This fact is considered very useful when cooking, and that is why at present in Ecuador many restaurants have gone for the development of this concept and have achieved a cuisine with identity and tradition, respecting the product and the producers.

Getting to know the communities and the author's cuisine restaurants has allowed to collect the information which mainly consisted of observations, conversations, and bibliographic research which constituted the employed methodology on this project.

By means of the appliance of the knowledge about ingredients and the author's cuisine, it was possible to come out with something new and unusual, being that the main purpose of the project, to research, to report, and to experiment, in order to enhance the Ecuadorian gastronomy.

**KEY WORDS:** cuisine, author, ancestral, ingredients, highlands, culture

Una firma manuscrita en tinta azul, que parece ser 'Sandra Chicaiza', sobre una línea punteada.

Mgtr. Sandra Chicaiza

DOCENTE TRADUCTORA

0104218649



## ÍNDICE

RESUMEN .....	2
ABSTRACT .....	3
AGRADECIMIENTO.....	9
DEDICATORIA.....	10
INTRODUCCIÓN .....	11
CAPÍTULO 1. LA SIERRA NORTE Y SUS INGREDIENTES ANCESTRALES.....	13
1.1. La Sierra norte ecuatoriana .....	13
1.1.2 Generalidades.....	13
1.2 Ingredientes ancestrales .....	17
1.2.1 Importancia .....	19
1.2.2 La Chuchuca.....	21
1.2.2.1 Proceso de elaboración. ....	23
1.2.2.2 Usos .....	26
1.2.2.3 Conceptualización de las recetas de autor .....	28
1.2.3 El Uchujacu.....	33
1.2.3.1 Composición.....	34
1.2.3.2 Elaboración.....	38
1.2.3.3 Usos .....	41
1.2.3.4 Conceptualización de las recetas de autor .....	43
1.2.4 El Tzímalo .....	48
1.2.4.1 Cultivo.....	52
1.2.4.2 Usos .....	52
1.2.4.3 Conceptualización de las recetas de autor .....	52
CAPÍTULO 2. COCINA DE AUTOR .....	58
2.1 Cocina de autor .....	58
2.2 Orígenes .....	59
2.3 Características .....	60
2.4 La cocina de autor en la actualidad.....	61
2.5 Técnicas de cocina de autor .....	62
2.5.1 Concepto .....	62
2.5.2 Clases.....	62



2.5.3	Deconstrucción .....	63
2.5.4	Fusión .....	63
2.5.5	Minimalismo .....	64
CAPÍTULO 3. FICHAS TÉCNICAS .....		66
3.1	Croquetas de chuchuca rebozadas en quinua, salsa de queso y paico, ensalada fresca de berro, rábano y chulco. ....	66
3.2	Namelaka de chuchuca, tortilla de tiesto crocante, coulis de naranjilla y praliné de chuchuca. ....	69
3.3	Solomillo de cerdo lacado con salsa de licor anisado acompañado de chuchuca gratinada con queso de hoja y yema de huevo deshidratada. ....	72
3.4	Crumble de chuchuca elaborado con bizcocho cayambeño, acompañado de helado de leche ahumada y manjar de leche. ....	75
3.5	Colada dulce de chuchuca y chochos. ....	78
3.6	Pan de uchu jacu y semillas andinas (quinua y amaranto). ....	81
3.7	Bizcochuelo de uchujacu, glaseado de chocolate y achiote, crema pastelera de uchujacu. ....	84
3.8	Codorniz marinada en chicha del yamor acompañada de fetuccini de uchujacu. ....	87
3.9	Mini envueltos de uchujacu rellenos de cuy y melloco, acompañados de sarsa de maní. ....	90
3.10	Carré de cordero en salsa uchujacu, trilogía de llapingachos (cuy, hornado y queso), huevo pochado y crocante de mote. ....	93
3.11	Trilogía de tubérculos andinos (mashua, oca y camote) lacados en miel de tzímbalo y helado de sunfo. ....	96
3.12	Helado de tzímbalo frito en masa de buñuelo, acompañado de salsa de panela y queso fresco. ....	99
3.13	Dúo de chessecake de queso de quinua, gelatina montada de tzímbalo, mermelada de tzímbalo y sablé de habillas imbabureñas. ....	102
3.14	Ravioles rellenos de queso mozzarella y sangre de borrego, acompañados de ají de tzímbalo. ....	105
3.15	Bizcochuelo de tzímbalo acompañado de pannacotta de calostro, salsa de guarango y crocante de melcocha. ....	108
CONCLUSIONES.....		111
RECOMENDACIONES .....		113
ANEXOS .....		115



Anexo 1: Diseño de tesis aprobado .....	115
Anexo 2: Calificación individual de la degustación.....	126
Anexo 3: Resultados de la degustación .....	134
BIBLIOGRAFÍA .....	137

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

---

Roberth David Alba Quilo en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Técnicas de cocina de autor a ingredientes ancestrales como: chuchuca, uchu jacu y tzímbalo, originarios de la sierra norte ecuatoriana", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 12 de febrero de 2019.

Una firma manuscrita en tinta azul sobre una línea horizontal.

Roberth David Alba Quilo

C.I: 1751579515

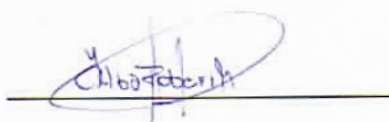


## Cláusula de Propiedad Intelectual

---

Roberth David Alba Quilo, autor del trabajo de titulación "Técnicas de cocina de autor a ingredientes ancestrales como: chuchuca, uchu jacu y tzimbalo, originarios de la sierra norte ecuatoriana", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor.

Cuenca, 12 de febrero de 2019.

Una firma manuscrita en tinta azul, que parece ser "Roberth David Alba Quilo", sobre una línea horizontal.

Roberth David Alba Quilo

C.I: 1751579515





## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar a la ciudad de Cuenca que me abrió sus puertas desde hace cinco años, convirtiéndose en mi segundo hogar, a la cual he llegado a apreciar por sus hermosas calles, parques, ríos, gastronomía y su gente.

A la Universidad de Cuenca que se convirtió en mi alma mater, brindándome no solo conocimientos sino también experiencias y amigos.

A mi tutor Magíster José Reinoso, por su apoyo y su dedicación para con el presente trabajo de intervención.

A todas aquellas personas que aportaron con su sabiduría y conocimientos, gente de los pueblos indígenas de la Sierra Norte Ecuatoriana, quienes mantienen vivas sus tradiciones y costumbres, de las cuales como ecuatorianos debemos sentirnos orgullosos.

Roberth.



## DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a mis padres, Honorio y Rosa, quienes han sido un apoyo permanente durante toda mi vida y de quienes me siento muy orgulloso por su perseverancia, su trabajo arduo y sobretodo su cariño incondicional.

A mis hermanas: Janeth, Julia, Blanca, Rocío, Jenny y hermanos: Ramiro, Roger y Cesar que me ayudaron con sus consejos y sus palabras de aliento durante mi vida universitaria.

A mi abuelita Agustina y mi tía Celia por sus deliciosas preparaciones que junto con las de mi madre marcaron mi infancia y en quienes se encuentra inspirado este trabajo.

A mis sobrinos y sobrinas por ser los primeros en probar mis experimentos en la cocina.

A los amigos y compañeros con los que comencé este viaje y que de apoco fueron quedando atrás sin antes dejarme sabiduría y experiencias de vida, pero sobre todo a mis amigos con quienes termino esta experiencia y que sé que puedo contar con ellos cuando lo necesito: Mercy, Lenin, Paul, Viví, Majo C. y Mauri.

Roberth.



## INTRODUCCIÓN

Desde sus inicios los pueblos se han visto marcados por su alimentación, sus ingredientes, sus técnicas de cocción, las cuales se han enriquecido con el pasar del tiempo, llegando a formar parte de sus tradiciones y costumbres. En el Ecuador la alimentación se ha visto marcada por las conquistas, primero por los incas y luego por los españoles, esto se traduce en un mestizaje culinario entre lo nativo y lo introducido, esta mezcla es aquella que identifica a la cocina ecuatoriana, forjada por vivencias de los antepasados.

A pesar del legado culinario que se tiene, en la actualidad existen ingredientes que se han visto desplazados y por lo tanto no han tenido la oportunidad de darse a conocer más allá de las pequeñas comunidades que los producen. De esta manera surge la necesidad de recopilar aquellos ingredientes, técnicas y saberes ancestrales, asegurando su conservación; actividad respaldada por el Ministerio de Cultura y Patrimonio del Ecuador con la creación del denominado Patrimonio Culinario. Si bien conocer los ingredientes y técnicas es fundamental, aplicarlos en nuevas elaboraciones también lo es, de esta manera se facilita su expansión al mismo tiempo que se mantienen la parte ancestral.

Por lo expuesto anteriormente nace el presente proyecto de intervención que en el Capítulo 1 involucra todo lo referente al lugar de estudio, en este caso la Sierra norte ecuatoriana, sus tradiciones, costumbres, cultivos y ganadería, para conocer el diario vivir de los pueblos, pasando a definir lo que se considera como ingredientes ancestrales, enfatizando su importancia para luego centrarse en los tres ingredientes escogidos, hablar de su historia, características, elaboración, recolección, usos, para finalmente abarcar el papel de los ingredientes representativos en cada una de las recetas planteadas.

El Capítulo 2 permite tener conocimiento de conceptos de cocina de autor, cocina fusión, minimalismo, deconstrucción, sus bases y principios, para poder aplicarlos a los ingredientes sujetos de estudio, de esa manera permite la realización del Capítulo 3 mediante la elaboración de recetas que buscan diversificar el uso que tienen la chuchuca, el uchujacu y el tzimbalo en la actualidad, conservando lo

Universidad de Cuenca



ancestral al combinarlos con ingredientes y técnicas de cocción representativos del lugar de estudio.



## CAPÍTULO 1. LA SIERRA NORTE Y SUS INGREDIENTES ANCESTRALES

### 1.1. La Sierra norte ecuatoriana

La Sierra norte ecuatoriana comprende las provincias de: Carchi, Imbabura y Pichincha, ubicadas como lo indica su nombre al norte del país, en el orden descrito anteriormente. Es un territorio que abarca algunos pueblos indígenas representativos, siendo seleccionado como lugar de estudio para la presente investigación.

#### 1.1.2 Generalidades

**Clima:** Posee climas fríos propios de los cerros o páramos, climas templados propios de ciudades como Cayambe, Tulcán, Ibarra, entre otras, climas tropicales y subtropicales de los famosos valles, el de Guayllabamba en Pichincha o el del Chota en Imbabura. Se puede apreciar una gran diversidad de climas que dan lugar a una riqueza agrícola y ganadera y por lo tanto culinaria y cultural.

**Agricultura:** Al poseer varios pisos climáticos se cuenta con mucha diversidad de cultivos, es una zona que se dedica mucho a la agricultura, actividad de sustento de muchos de los indígenas de los pueblos rurales. Existen amplios cultivos de papas (Carchi), parcelas llenas de variedades de maíz (Imbabura), cultivo de cereales como el trigo y la cebada (Pichincha), además de ocas, mashuas, quinua, chochos, tomates de árbol, aguacates, cebolla, mandarinas, pepinos dulces, ovos, arvejas, habas, fréjol, chirimoyas, limón, mora, uvilla, en fin una gran variedad de cultivos, que si se dedicara a citar cada uno de ellos sería muy extenso. Esta actividad es importante económicamente pero también de manera cultural, debido a las fiestas se celebran en torno a las cosechas que se mencionarán más adelante.

La siembra es un proceso tan ligado a su diario vivir a tal punto que casi todas la familias poseen una pequeña *chacra* (extensión de tierra que se dedica a la agricultura o ganadería), en la cual se siembra de todo un poco, generalmente maíz, habas, arvejas, fréjol y papas, así como hortalizas y hierbas usadas para cocinar en el hogar. A pesar de ello es difícil sembrar de todo, para lo cual existe todavía el famoso trueque, se puede dar un grano a cambio de otro, muchas veces las familias



emparentadas se regalan entre si los granos obtenidos de su cosecha. Esta costumbre data de la época de los incas; “Nadie podía ver que otra persona no tuviera nada que llevarse a la boca porque, como hemos dicho, al revés de lo que pasa en todo el mundo, ellos compartían sus alimentos con quienes no los tenían” (Coe, 2004: 280). Esto se vio reforzado en las épocas de hambre en la conquista, en donde trabajaban para los grandes hacendados y en cada cosecha tenían que *chugchir* (recoger las sobras de granos que pueden haber quedado luego de la cosecha) después de haber trabajado en el campo todo el día para poder alimentarse, de esta manera han aprendido a no desperdiciar los alimentos, compartir con quienes no lo tienen y aprovecharlos al máximo, manteniendo la reciprocidad y convivencia en los pueblos indígenas.

**Ganadería:** Otra actividad que juega un papel importante en el desarrollo económico de la Sierra norte es la ganadería, se destaca mucho el ganado bovino, grandes extensiones de terreno son usadas para esta actividad, de la cual se obtiene derivados como leche, queso, carne, vísceras, cuero, etc. También está presente el ganado ovejuno y porcino, este último casi imprescindible en los hogares, el cual se alimenta con *mapayaco* una mezcla de las sobras de las comidas, también de afrecho resultante de la molienda de los granos. Este animal se cría con el fin de usarlo en las fiestas ya sea por cosecha o familiares como bautizos, matrimonios, etc., en forma del famoso hornado. Los cuyes también constituyen parte de su actividad ganadera, alimentados con hierba, entre las que se destaca la alfalfa (*Medicago sativa*), las cuales son cortadas en sus mismas chacras, cuando no hay mucha hierba, por lo general en épocas de sequía se usa hojas de maíz, plantas de nabo, rábano silvestre (*Raphanus rapanistrum*), las cuales crecen como maleza. Destacan también las gallinas, alimentadas con trigo, cebada y granos de maíz, este último en forma de morochillo, se aprovecha derivados como carne, huevos, vísceras y sangre. Los borregos son animales algo difíciles de criar porque necesitan ser pastados, estas actividades por lo general se han desplazado a los cerros o paramos, existen familias que crían los borregos de otras personas, algo que se denomina “criar al partido”, esto significa que, de los borregos que nacen desde el momento en que la familia empieza a cuidarlos, las crías se dividirán

Robert David Alba Quilo



en partes iguales, una para los propietarios y otra para los cuidadores. Una amenaza constante para estos animales son los lobos. Se aprovecha su lana, carne, sangre, manteca y vísceras. Es muy común que el *yahuarlocro* (Sopa a base de papas y sangre de borrego) sea usado para fiestas de carácter social, matrimonios, bautizos, etc.

Por último hay animales que aunque no sean criados si son recolectados, es el caso de los churos (caracoles) y catzos (escarabajos), los cuales solo se consumen en este territorio, específicamente en Imbabura y Pichincha, siendo muy curioso para el resto del país. Los churos, también conocidos como caracoles andinos, son consumidos acompañados de limón, sal y picadillo (mezcla de cebolla larga y cilantro picados finamente), además forman parte de la tradicional colada de churos. Es necesario saber cómo consumirlos, la parte comestible es únicamente lo que se conoce como pie o base, el resto son vísceras y le otorgan un sabor amargo. Su recolección es muchos más fácil en épocas de lluvia, mientras que cuando hay sequía su recolección se vuelve más difícil, se comercializan en mercados de las provincias de Imbabura y Pichincha.

Los catzos o escarabajos blancos son verdaderos manjares, estos insectos requieren de un arduo trabajo antes de ser consumidos, empezando por su recolección, la cual únicamente se da en los meses de octubre y noviembre, el clima debe ser propicio para que los catzos vuelen, debe existir una combinación de lluvias y sol, si esto se cumple, a horas de la madrugada, entre las 04:30 a 05:30 estos animales pueden ser recolectados mientras vuelan, aparecen especialmente en los campos en donde hay presencia de pastizales. Cuando han sido recolectados se procede a pelarlos, se quitan las alas y patas, luego para eliminar el sabor amargo se lavan en agua hirviendo, algunas personas dejan los catzos lavados en una solución de agua con sal por 24 horas para luego tostarlos con un poco de aceite o manteca, es común acompañarlos con maíz tostado y limón o con papas cocidas. Se puede encontrar los catzos tostados en mercados y plazas de Imbabura y Pichincha aunque presentan ciertas diferencias entre el lugar en donde son recolectados, por ejemplo en la parroquia Gonzales Suarez de Imbabura los catzos



suelen ser más grandes de lo habitual, mientras que en lugares como Machachi en la provincia de Pichincha estos tienen una coloración más clara.

**Figura 1.** Catzos (izquierda) y Churos (derecha).



**Fuente:** Roberth Alba

**Cultura:** Es uno de los aspectos fundamentales, este territorio es cuna de pueblos como los Cayambis, Otavalos, Natabuelas, Quitucaras y Caranquis, llenos de tradiciones y legados de sus antepasados que en muchos de los casos se conservan hasta la actualidad, por ejemplo la vestimenta típica del pueblo Otavalo, así como la del pueblo Cayambi. Sus celebraciones en torno a la cosecha, los dioses *inti* (sol), *quilla* (luna), *pacha* (tierra), *sara* (maíz), precedidas por sus famosas *ñustas* (reinas).

Estas fiestas se han fusionado con la religión, así se tiene las fiestas de San Pedro o San Juan, que son famosas en estas tierras, en las cuales los pueblos juegan un papel fundamental. La gastronomía también se hace presente, el uso común del cerdo, el maíz, la papa, el cuy, con pequeñas diferencias en su preparación, las cuales caracterizan a cada pueblo y familia. La música representada por las famosas coplas cayambeñas, las cuales comparten muchas similitudes en ritmo con las coplas de las fiestas del yamor en Otavalo o las del Inti Raymi, las coplas son canciones que reflejan las vivencias y situaciones de los pueblos, el uso de instrumentos comunes como guitarras, flautas o *quenás*, bombos, violines, característicos desde el mes de mayo hasta septiembre, debido a que cada comunidad celebra sus fiestas de la cosecha en distintas fechas, empezando en Pichincha en la comunidad de Ayora, en el mes de mayo, pasando por Cayambe, Roberth David Alba Quilo

Olmedo, Juan Montalvo, Tabacundo, muchísimas comunidades pequeñas como La Chimba Pesillo, etc., finalizando en Otavalo en la provincia de Imbabura en el mes de septiembre. Si se analiza esto es un territorio en el cual se tiene fiestas durante 5 meses, cada uno lo celebra a su manera y las preparaciones de esas fechas son verdaderos manjares, entre los cuales encontramos: panes de dulce y sal, cuy, hornado, gallinas, todos ellos elaborados en hornos de leña, encendidos con troncos de eucalipto (*Eucalyptus melliodora*) y *jopa o jupa* (ramas y hojas secas de los arboles), como bebida estrella se encuentra la chicha de jora y el guarango y como “fuerte” (expresión usada para denominar una bebida de alto grado alcohólico) el famoso licor anisado.

**Figura 2.** Personajes del Inti Raymi: *Aruchico* (izquierda) *Chinuca* (derecha)



**Fuente:** Roberth Alba

## 1.2 Ingredientes ancestrales

El diccionario de la Real Academia Española de la lengua define la palabra ancestral como “algo perteneciente o relativo a los antepasados, procedente de una tradición remota y muy antigua” (Real Academia Española, 2018).

De esta manera se puede definir a los ingredientes ancestrales como aquellos que fueron empleados por los antepasados de determinado pueblo para recetas tanto de comida como medicinales, cumpliendo en muchos casos las dos funciones.



El Ecuador al ser un país que fue conquistado tanto por incas como por españoles, desarrolló un gran mestizaje culinario, por lo cual no se puede decir que los ingredientes ancestrales comprenden solo aquellos que son nativos del territorio ecuatoriano, al contrario muchos de los ingredientes que se usan en la actualidad fueron introducidos y desempeñan un rol importante en la alimentación. Así, tomando en consideración la historia de la cocina quiteña, el Plan Nacional para el desarrollo de cocinas patrimoniales del Ecuador (2014) cataloga tanto ingredientes como utensilios y preparaciones en tres grupos:

**Prehispánicos:** Sus fechas se extienden desde 1000 a.C. hasta el 1533 d.C. Como su nombre lo indica abarca ingredientes y técnicas de cocción usados antes de la conquista española, de esta manera se puede encontrar productos tales como la chuchuca, uno de los usados para esta investigación, quinua, papas, chochos, capulí insectos como chontacuros y catzos, técnicas de cocción como los envueltos, artefactos como el tiesto de barro, ollas de barro, piedras de moler, destacan carnes como el cuy y la llama (Plan Nacional para el desarrollo de cocinas patrimoniales del Ecuador, 2014).

**Coloniales:** Esta sección hace referencia a aquellos ingredientes y técnicas que fueron introducidas, así encontramos dos cereales muy importantes y que forman parte de recetas ancestrales como son: el trigo y la cebada, pues que sería de la gastronomía ecuatoriana sin el arroz de cebada, plato predilecto de los lunes por brindar fuerzas de acuerdo con los indígenas, la máchica, pinol, etc. Las tortillas de tiesto hechas con harina de trigo, coladas, el mismo uchujacu, otro ingrediente usado en la presente investigación, pertenecería a esta sección, combina tanto ingredientes prehispánicos (maíz, frejol, achiote, etc.) con coloniales (habas, arvejas, ajo, comino, etc.). Otro aporte significativo es el ganado bovino, porcino y ovejuno, así como las gallinas, con la introducción de estos animales y sus derivados: carne, vísceras, sangre, leche, huevos, manteca, etc. El azúcar blanco así como la panela también fueron un gran aporte. En cuanto a utensilios se empieza a usar el cobre, las famosas pailas de cobre usadas para la fritada, las colaciones o los helados de paila, también las barricas usadas para fermentar la



chicha actualmente. En cuanto a técnicas de cocción se tiene la fritura (Plan Nacional para el desarrollo de cocinas patrimoniales del Ecuador, 2014).

**Republicanos:** En esta etapa se encuentra la introducción del azúcar refinado, así como grasas, aceites y mantecas. Además de artefactos como hornos, indispensables en las cocinas actuales, cubiertos, vajillas entre otros. Se desarrolla mayormente el arte de la panadería, surgiendo panes representativos hasta la actualidad como: pan de Ambato (pan a base de manteca de cerdo), cholas de guano (panes rellenos de panela molida), llorones (panes rellenos de panela y queso fresco), guaguas de pan (panes en forma de muñecas elaboradas para la fiesta de los difuntos de 2 de Noviembre). El intercambio de productos se volvió más fácil gracias al comercio, lo cual permitió el desarrollo de nuevas recetas así como el reemplazo de ciertos ingredientes, por ejemplo el azúcar refinado en lugar de la panela (Plan Nacional para el desarrollo de cocinas patrimoniales del Ecuador, 2014).

Por lo antes expuesto, se demuestra que lo ancestral puede pertenecer a cualquiera de esos periodos, ya sea como ingrediente, técnica de cocción o utensilio, que en su tiempo marcó un cambio y aportó al desarrollo de lo que actualmente se conoce como gastronomía ecuatoriana.

### 1.2.1 Importancia

La importancia de los ingredientes ancestrales radica en su aspecto cultural, la manera en la que se encuentran ligados a celebraciones de índole religiosa o indígena, su significado en el diario vivir de los pueblos, su historia, su valor no solo nutritivo sino también histórico, legado de sabiduría de los pueblos y comunidades, son por esas razones que es necesario conocerlos y sobretodo usarlos.

En respuesta a ello en la actualidad se puede hablar de patrimonio culinario, el cual de acuerdo con el Ministerio de cultura y patrimonio, comprende:

Todo uso, representación, expresión, conocimiento y técnica vinculado a los alimentos con importancia simbólica, cultural e identitaria para un país o territorio determinado. El alimento patrimonial hace relación no solo a la

Roberth David Alba Quilo



preparación de platos y bebidas tradicionales, sino también a los productos que se utilizan como ingredientes. Por ello se habla de patrimonio cultural y natural alimentario. (Pazos & Muñoz, 2015: 231).

De esta manera el Ecuador al ser un país en el que convergen muchas culturas y nacionalidades cuenta con mucho material de estudio que pueda enriquecer el patrimonio culinario, siendo los ingredientes parte de ello como ya se mencionó. El objetivo es no dejar que esas tradiciones y elaboraciones culinarias se vean opacadas o reemplazadas por comidas extranjeras, estas últimas pueden ser aprovechadas para diversificar el uso de ingredientes, técnicas o utensilios propios, causando mayor aceptación en la población, enriqueciendo así al mestizaje culinario por medio de la cocina fusión.

Por último es necesario observar el Ecuador como una mezcla, resultado de conquistas y migraciones, no centrarse solo en lo prehispánico, si bien es de mucha importancia, también la cocina después de la conquista lo es, de lo contrario muchas de las preparaciones consideradas ancestrales y tradicionales del país serían imposibles de realizar, es esa mezcla aquella que caracteriza a la cocina ecuatoriana, forjada a través de las vivencias de los antepasados ya sean indígenas, montubios, afro ecuatorianos, y mestizos, cada uno ha aportado con su legado tanto genético como cultural.

“Tenemos, biológicamente hablando, el legado genético y cultural más amplio y rico del planeta; es decir, tenemos la potencialidad, el material base. Lo que hagamos con él, desperdiciarlo o aprovecharlo, depende de nosotros” (Congreso para la Preservación y Difusión de las Cocinas Regionales de los Países Andinos, & Universidad de San Martín de Porres (Lima), 2005: 262).

Basado en lo expuesto anteriormente se han seleccionado los ingredientes sujetos de estudio: Chuchuca, Uchujacu y Tzímalo, mismos que comprenden la materia prima para el desarrollo de la presente investigación, indagando aspectos como historia, cultivo, elaboración y usos.

### 1.2.2 La Chuchuca

Se conoce como chuchuca al producto elaborado a partir del maíz (*Zea mays L.*), uno de los alimentos nativos fundamentales en la población del continente americano.

**Figura 3.** Chuchuca



**Fuente:** Roberth Alba

Existen muchos tipos de maíz como el dentado, duro, blando, entre otros, el empleado en esta elaboración es denominado maíz o choclo *cau*, que hace referencia al maíz que no está ni tierno ni duro sino en un estado intermedio entre estos, debido a ello se lo puede llamar tanto maíz como choclo, de hecho el maíz en el mismo estado es usado para elaborar las famosas humitas, debido a que no está completamente seco, se dice que este maíz da la textura ideal para su elaboración. (Morales, 2001).

Su nombre tiene muchas variantes y su origen aún es desconocido, Olivas (2001) menciona el nombre de *chuccucca* dado por Holguín (1608), así como el nombre *cocopa* usado por Cobo (1653). Existen otras variantes dependiendo de cada país, en Chile *chuchoca*, en Perú *chochoca* y *chuchuca* en Ecuador.

Sin importar el nombre todas la descripciones coinciden en algo, la chuchuca usa maíz o choco *cau* y además el uso de una técnica ancestral denominada cocción asoleo, usada para su elaboración, si bien algunas mencionan que se hierve el grano, otros lo tuestan, algunos lo hacen con mazorcas enteras, otros desgranado,





la cantidad de variantes va de acuerdo a la región y por ende al pueblo que lo realiza, teniendo todos como resultado un maíz o choclo deshidratado.

Por lo antes descrito, existen diferencias en el producto final, el hecho de elaborar la chuchuca hirviéndola, provoca el aumento de agua en el producto, que naturalmente está en un estado medio de deshidratación, además se produce la pérdida de sabor del grano en el agua, Fures, et al (2006) recomiendan no hervirla mucho por esta misma razón, además en Cocinando en los Orígenes (2018) Lupe Jiménez recomienda lavar bien la chuchuca para retirar el amargor otorgado por el crecimiento de moho durante su proceso de elaboración, esto puede ser debido al aumento de agua como ya se mencionó anteriormente, además el proceso de secado, que se describirá más adelante tardaría mucho más en el caso de usar este método.

De acuerdo con la experiencia y la investigación se puede decir que el mejor método para elaborar la chuchuca es tostando la misma en un tiesto, así se favorece al proceso de deshidratación natural del maíz, se otorga mayor sabor por el tostado realizado en leña, el tiempo de secado disminuye, el producto final puede ser conservado por largos periodos de tiempo sin presencia de moho.

La receta actual de la sopa de chuchuca se da gracias a la influencia española, pues usa carne de cerdo así como ajo y cebolla, todos ellos ingredientes introducidos en el nuevo mundo. Sin embargo Fures et al. (2006) describen una preparación denominada *chuchuca api*, el termino *api* es usado para referirse a una sopa o bebida espesa, dicha receta podría ser considerada nativa si no usara manteca de cerdo, pero si se obvia esto, todos ingredientes que contiene son nativos, tales como: frejol, berro y papas, además de la chuchuca.

A pesar del legado ancestral que tiene la chuchuca, en el territorio ecuatoriano no es muy aprovechada como ya se verá en la sección usos, inclusive se menciona que: “La *chuchuca* es menos popular que antes” (Pazos, 2017: 318). Causando de esta manera su desconocimiento, se puede decir que únicamente las poblaciones



de la Sierra norte elaboran y usan este ingrediente ancestral, pasando inadvertido para el resto de la población.

**Tabla 1.** Información nutricional de la chuchuca

<b>Nutriente</b>	<b>Cantidad/100g</b>
Energía	351 kJ
Proteína	(g) 6.50
Grasa Total	(g) 4.10
Colesterol	(mg) 0
Glúcidos	(g) 74.30
Fibra	(g)1.10
Calcio	(mg)12
Hierro	(mg)2.90
Yodo	(µg)
Vitamina A	(mg)0
Vitamina C	mg)0
Vitamina D	(µg)-
Vitamina E	(mg)0
Vitamina B12	(µg)-
Folato	(µg)0

**Fuente:** La Cobacha <https://www.lacobacha.com.ec/producto/chuchuca-alimento-maiz-cau-nutritivo-grano-1-libra/>

#### 1.2.2.1 Proceso de elaboración.

El proceso de elaboración de la chuchuca comprende seis fases que son:

1.- Recolección: En primer lugar se recolecta el maíz en estado *cau* o *cao*.

Aquellas mazorcas que son destinadas para la elaboración de este producto, no son cosechadas a tiempo, se dejan intencionalmente para que los granos empiecen a madurar y cuando se encuentran en el estado requerido, ni muy tierno ni muy maduro, es cuando apenas son recolectados para pasar a la siguiente fase.

**Figura 4.** Maíz *cau* para chuchuca



**Fuente:** Roberth Alba

2.- Descatulado y Desgranado: Las mazorcas pasan a un proceso denominado descatulado, que significa retirar todas las hojas, pelo del maíz y tusas también conocidos como catulo, el cual es usado como alimento para animales del campo, las hojas se emplean para elaborar las humitas, mientras que el pelo de choclo es considerado medicinal.

Con el maíz limpio se procede a desgranarlo, desechando aquellos granos que pudieran haber sido afectados por plagas, los granos se colocan en recipientes ya sean tazas hechas de tora o bateas hechas de madera.

**Figura 5.** Descatulado del maíz



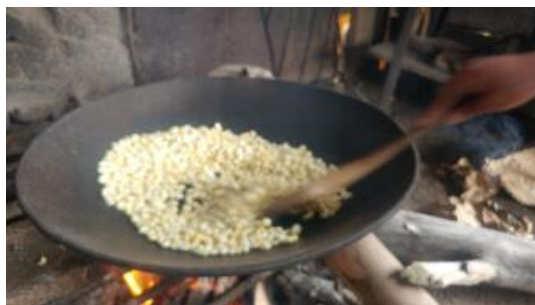
**Fuente:** Roberth Alba

3.- Tostado: Este proceso debe ser muy rápido y se lo realiza con ayuda de ciertos instrumentos como son: Tulpa, foconero, tiesto y una *bisha* o también denominada cuchara de madera.

Se empieza colocando la leña para encender la tulpa, este es uno de los factores que aporta sabor al producto final. Se loca el tiesto sobre ella y una vez caliente se colocan los granos de maíz cau, cuidando de no sobrecargar el tiesto para poder

remover fácilmente con la *bisha*, evitando así que se queme, los granos de maíz estará listos al adquirir un color amarillo con ligeras tonalidades de marrón claro y obscuro, entonces se retiran del fuego y se reservan.

**Figura 6.** Tostado del maíz *cau*



**Fuente** Roberth Alba

4.- Secado: Esta fase se realiza con ayuda de costales, en los cuales se tienden los granos tostados y se colocan al sol, el proceso de secado lleva entre una a dos semanas, durante este tiempo es importante remover los granos de vez en cuando para asegurar un correcto secado de los mismos.

**Figura 7.** Chuchuca secándose al sol



**Fuente:** Roberth Alba

5.- Almacenamiento: Una vez que la chuchuca se ha secado correctamente se procede a aventarla (exponer los granos a una fuente de viento) para separar las impurezas de la misma, luego se la puede almacenar en recipientes tapados, antiguamente se guardaban en pundos u ollas de barro, debido a la escasa cantidad de agua que posee en su estructura, es fácil conservarlo por largos periodos de tiempo, siempre y cuando se encuentre alejado de la humedad.

**Figura 8.** Chuchuca almacenada en olla de barro



**Fuente:** Roberth Alba

6.- Molienda: Dependiendo del uso que se le vaya a dar se puede moler la chuchuca fina o gruesa, antiguamente este era un proceso algo complicado debido a que para moler se usaban piedras, las mismas que no permiten controlar fácilmente el nivel de molido, pero con ayuda del molino manual es fácil regular el grosor de la chuchuca

**Figura 9.** Chuchuca molida



**Fuente:** Roberth Alba

#### **1.2.2.2 Usos**

Dependiendo del país su aplicación varía, es un producto muy versátil, al regular su nivel de molido se puede usar como harina o como cereal para algún guiso, sopa o colada.

En Ecuador la chuchuca se emplea en una sopa que lleva su mismo nombre, está es tradicional de la Sierra norte ecuatoriana, en conjunto con carne de cerdo, papas, cebolla, ajo, leche y cilantro, dan como resultado la famosa sopa de chuchuca.

**Figura 10.** Sopa de chuchuca (Daniel Jiménez)



**Fuente:** Blogspot

<http://cocinaecuorianadanieljimenez.blogspot.com/2014/10/sopa-de-chuchuca-y-el-maiz.html>

En otros países como Chile en donde lleva el nombre de chuchoca, se elaboran cazuelas, también se usa como guarnición para carnes y para preparar el pastel de chuchoca el cual se asemeja mucho al pastel de choclo, en esta última preparación la chuchoca se usa bien molida siendo un sustituto de harina (Platos & copas, 2014).

**Figura 11.** Cazuela de gallina con chuchoca



**Fuente:** Platos & copas <https://www.platosycopas.cl/receta/receta.id/805/cocina-chilena/cazuela-de-gallina-con-chuchoca>

En Perú bajo el nombre de harina de chochoca, se emplea en varias preparaciones, tales como panes, queques, sopas e inclusive como espesante, algo curioso en su elaboración es que las mazorcas son cocidas enteras para luego dejarlas secar al sol y posteriormente ser desgranado y molido (Peruinka, 2014).

**Tabla 2. Características de la Chuchuca**

Nombre común	Chuchuca
Otros nombres	Chuchoca, chochoca.
Descripción	Maíz deshidratado
Territorio	Ecuador, Perú y Chile
Método empleado	Deshidratado al sol.
Tamaño de los granos	De 1 a 1,5 cm
Forma	Alargados
Color	Amarillo, en el caso de elaborarse tostando presenta manchas marrones.
Usos	Sopas, pasteles, cazuelas.

**Fuente:** Roberth Alba

### 1.2.2.3 Conceptualización de las recetas de autor

Habiendo conocido todo lo referente a la chuchuca, en esta sección denominada conceptualización de recetas de autor se busca explicar cada una de las elaboraciones planteadas en el presente proyecto, inmiscuyéndose en los ingredientes que enriquecen a la preparación, mostrando su papel en el diario vivir de los pueblos.

#### **Croquetas de chuchuca rebozadas en quinua, salsa de queso y paico, ensalada de berro, rábano y chulco.**

Esta receta incorpora la chuchuca entera hidratada como ingrediente principal, aprovechando su sabor similar al choclo para elaborar croquetas, las mismas que al ser rebozadas con una mezcla de harina de maíz y quinua tostada pueden ser formadas con mucha facilidad.

Por otra parte la salsa de queso le otorga cremosidad y aroma gracias al paico (*Chenopodium ambrosioides*) la cual es usada desde tiempos remotos por los indígenas, ya sea en forma de infusión, como parte de ensaladas en estado fresco, como especia para guisos, locros y sopas, además de poseer mucho sabor, también existe la creencia de que el olor del paico ayuda a la mente (Estrella, 1998), por lo cual es común dárselo de comer a los *guaguas* para mejorar su intelecto



En la ensalada se puede encontrar el uso del berro (*Nasturtium officinale*), es una planta usada por los indígenas para sopas, locros y ensaladas, crece de manera natural en lugares con presencia de agua como las zanjas, es una planta que ha logrado perpetuar a través de tiempo y se encuentra en muchos mercados. (Estrella, 1998). El rábano aporta color y textura, para finalizar el chulco (*Oxalis spp.*) también conocido como vinagrillo es una planta de tallo largo y muy delgado, que posee flores amarillas en la punta de cada tallo, se caracteriza por tener un sabor ácido muy agradable, por lo cual se usará para aderezar la ensalada. De acuerdo con anécdotas de los indígenas, los niños las consumían de camino a la escuela o cuando salían a pastar, estas abundan en las zanjas y son fáciles de reconocer por su largo tallo y flores amarillas, esto puede estar justificado al hecho de que los indígenas consideran su jugo como refrescante (Estrella 1998).

**Figura 12.** Planta de chulco



**Fuente:** Roberth Alba

**Namelaka de chuchuca, tortilla de tiesto crocante, coulis de naranjilla y praliné de chuchuca.**

En este caso la chuchuca participa como ingrediente para una preparación dulce, como se mencionó anteriormente en Ecuador su uso se limita a una sopa, buscando así romper los esquemas y diversificar su uso, por medio de una preparación conocida como namelaka (Ultra cremoso en japonés) dicha técnica omite los huevos de un mousse, reduciendo así la cantidad de grasa, usa menor cantidad de





gelificante (gelatina animal o agar) que una pannacotta, muchos la consideran un estado intermedio entre una ganache y una pannacotta (Ramírez, 2015).

La textura crocante va por parte de la tortilla de tiesto, una preparación que usa un utensilio de cocina ancestral como lo es el tiesto de barro, con ingredientes simples como harina, manteca de cerdo, sal y agua. Se puede decir que la tortilla es el pan de los antepasados.

Por último la parte ácida y refrescante va por parte de un coulis de naranjilla (*Solanum quitoense*) el nombre naranjilla se debe al parecido exterior con la naranja. “El nombre aborigen de este fruto: *pushuc lulun*, de *pushuk*: ácido y *lulun*: huevo” (Estrella, 1998: 284).

### **Solomillo de cerdo lacado con salsa de licor anisado acompañado de chuchuca gratinada con queso de hoja y yema de huevo deshidratada.**

El cerdo es uno de los animales introducidos por los europeos en América, este animal tuvo mucha aceptación por los nativos, tanto así que hoy en día forma parte de muchas recetas de la gastronomía ecuatoriana, se usa sus vísceras, piel, sangre, patas, grasa y sobretodo carne para un sinfín de elaboraciones. En esta receta será el género protagonista del plato.

Para otorgar una corteza crocante a la carne de cerdo se emplea una salsa a partir de licor anisado, este licor es un ícono de los pueblos del norte de Ecuador, es un aguardiente especiado con anís, típico en las celebraciones, de acuerdo con las tradiciones indígenas, los chagras (personas que montan a caballo vistiendo un pantalón hecho de pelo de chivo llamado zamarro, poncho y bufanda) en sus viajes a los cerros siempre portaban un poco de esta bebida para ayudarles a entrar en calor.

Como guarnición, la chuchuca remojada y cocida entera para luego ser gratinada usando el famoso queso de hoja, una especialidad del cantón Cayambe, el queso de hoja es una preparación similar al queso mozzarella, este lleva su nombre gracias a la hoja de achira (*Canna indica*) la cual se usa para envolver el queso terminado, esta además de conservarlo le otorga un sabor muy peculiar. El proceso comienza por elaborar la cuajada (leche a la cual se le añade el cuajo), esta mezcla

se calienta para poder hilarla (estirla con las manos) esto le otorga elasticidad y reduce la cantidad de líquido, por último se da forma ya sea alargada o redonda y se envuelve en las hojas.

La práctica de envolver alimentos en hojas data desde hace mucho tiempo, se usaba para conservar, transportar o cocinar alimentos, las hojas pueden ser de achira, plátano o bijao, maíz tierno o seco y huicundo.

La mezcla del queso rallado junto con la yema de huevo deshidratada le otorga cremosidad, sabor y color a la preparación.

### **Crumble de chuchuca elaborado con bizcocho cayambeño, acompañado de helado de leche ahumada y majar de leche.**

El bizcocho o biscocho es una de las preparaciones emblema del cantón Cayambe situado en la provincia de Pichincha, se caracteriza por su delicado sabor a mantequilla y anís, su textura arenosa y crujiente, su color amarillo intenso, otorgado por el uso de las yemas de huevo, acompañado siempre de manjar de leche, café o chocolate caliente y el queso de hoja que se trató anteriormente, es una combinación de sabores dulces y salados, el sabor sutil del bizcocho se presta para dicha combinación.

**Figura 13.** Elaboración de bizcochos



**Fuente:** Roberth Alba

En esta ocasión el bizcocho se usa como arena para formar un tradicional crumble junto con la chuchuca, reemplazando la harina por el polvo de bizcocho, con el fin de otorgar mayor sabor a la preparación.

Como se mencionó anteriormente la leche es un pilar fundamental no solo de la sierra norte sino de toda la región, por eso se ha optado por elaborar un helado de



leche ahumada, el proceso de ahumado se desarrolla en una tulpa tradicional, al hervir la leche hasta convertirla en leche evaporada para posteriormente usarla en la receta, gracias al tiempo y al contacto con la leña y el humo la leche adquiere no solo dulzor sino también ese característico aroma a tulpa, para complementar la experiencia de ahumado y jugar con los sentidos se modifica el color del helado gracias al carbón activado de coco (resultado de quemar cascara y cortezas del coco), el cual ayuda a tomar una coloración negra intensa a la preparación.

Por último se usa otro derivado de la leche, como lo es el manjar, que como se mencionó es fiel acompañante de los bizcochos cayambeños, otorgando cremosidad y dulce a la elaboración.

### **Colada dulce de chuchuca y chochos.**

Para terminar con la sección de recetas de autor a partir de la chuchuca, se emplea ésta en la elaboración de una bebida dulce, en este caso partiendo de chuchuca molida cocida con agua, especias dulces y hierbas, hasta ablandarla, terminándola con leche de chochos.

Los chochos (*Lupinus mutabilis*) son leguminosas propias de los andes, contienen muchos minerales y vitaminas. Su uso sobretodo en el sur del país es escaso, siendo los mayores productores y consumidores las provincias de la Sierra norte y sierra centro (Estrella, 1998). Este alimento lleva consigo un largo proceso hasta poder ser consumido, tiene que pasar por la siembra hasta su recolección y secado, pero el proceso no termina ahí, se hace uso de una técnica de cocción ancestral denominada “remojo, cocción, desagüe”, como su nombre lo indica se empieza por remojar los chochos secos, luego estos son cocidos por entre 5 a 10 minutos para evitar que se aplasten, luego se procede al desagüe, los chochos cocidos se colocan en costales bien cerrados y se dejan desaguar, es necesario que se haga en agua que corre, por lo cual la opción más práctica y la que usan los indígenas es colocar los costales en los ríos asegurándolos con una soga, el periodo de desagüe va de 3 a 4 días. Luego de eso se lava los chochos con abundante agua para eliminar impurezas y apenas después de ello están listos para su consumo. Un proceso largo que muy pocas personas conocen y que permite quitarle la parte

tóxica, responsable del sabor amago que poseen los chochos, sin este proceso previo es imposible consumirlos.

**Figura 14.** Chochos cocidos listos para desaguar



**Fuente:** Roberth Alba

En esta ocasión se usa los chochos para darle más textura a la bebida, recubriéndolos con chocolate fundido y una vez secos agregarlos en el momento justo antes de servir la bebida.

### 1.2.3 El Uchujacu

Del quichua, *uchu*: ají y *jacu*: harina, literalmente harina de ají o harina picante, el uchujacu es una harina elaborada a partir de ocho granos y cuatro especias o condimentos, forma parte fundamental de la dieta de los pueblos indígenas de Pichincha e Imbabura siendo consumida en épocas festivas así como también en su diario vivir.

Curiosamente el harina no lleva ají en su preparación, por lo cual su nombre resulta algo extraño, buscando justificar el nombre se encontró lo siguiente: Fures et al. (2006) Describen una receta llamada *Uchu api*, traducida como colada de mazamorra, curiosamente mazamorra es el otro nombre con el cual se le conoce a la colada de uchujacu en los pueblos indígenas, en dicha receta se puede observar el uso de algunos de los granos y especias del uchujacu, pero también se usa ají rocoto el cual es molido en conjunto, la mezcla en cuestión es usada para preparar una colada, la cual acompañan con mote. Los mismos autores posteriormente presentan una receta bajo el nombre de *Uchu aku*, la cual traducen como: harina de



maíz reventado para la colada de mazamorra, en esta se menciona como ingrediente base al maíz, el cual es mezclado con arvejas secas o cualquier otro grano, surgiendo aquí la posibilidad de agregar los granos que uno desee, pudiendo explicar la cantidad de granos del uchujacu, además lleva los condimentos como comino y achiote en su elaboración, el harina resultante se usa para elaborar una colada que también se acompaña con mote, por último los mismos autores en su glosario tienen el termino *Uchu jacu*, el cual traducen como: harina de maíz preparada con todos los ingredientes.

Analizando lo anteriormente expuesto puede ser que el uchujacu tradicional llevara ají, después de todo es una mezcla de ingredientes tostados y molidos. Tal vez el ají fue retirado, debido a que su consumo se daba mucho en las fiestas y celebraciones y este no era del agrado de todos.

El uchujacu juega un papel muy importante en las comunidades indígenas, este es usado tanto en velorios en donde lo nombran como colada de mazamorra, en el huasi pichay o ceremonia de casa nueva bajo el mismo nombre, se explica su consumo con mote, además se incluye el cuy en la colada solo para los maestros y compadres, el *Sawariymanta Raymi* o conocido como fiesta del matrimonio, igualmente la usa bajo el nombre de colada de mazamorra, esta, dependiendo de la capacidad económica de la familia tendrá más o menos ingredientes (Fueres et al. ,2006).

“Para la colada de mazamorra se tuestan dos arrobas de maíz junto con una libra de alverjas, frejol, habas y lentejas. Esto se mezcla con un cuarto de libra de achiote y comino y se lleva al molino.” (Fueres et al. ,2006:107).

La versión anterior concuerda totalmente con el uchujacu de la actualidad, con la adición de más granos así como ajo y orégano. Además se puede evidenciar que el maíz predomina con alrededor de 23 kilogramos, mientras que el resto de ingredientes representan 454 gramos.

### 1.2.3.1 Composición

El uchujacu es una harina compuesta de ocho granos y cuatro especias que son:



## Granos

Maíz (*Zea mays*): El maíz, uno de los cultivos más difundidos en todo el continente americano, constituye uno de los grandes aportes del continente al mundo. Este grano es usado para elaborar el uchujacu. En la época de cosecha los choclos que no fueron usados para elaborar humitas, chuchuca o para ser consumidos como tal, se secan en la misma planta, una vez secos son cosechados por lo general entre los meses de julio y agosto, se procede al descatulado, a veces este proceso se lo hace directamente cuando se cosecha la mazorca de maíz, dejando el catulo pegado al tallo de la planta.

Una vez se tiene las mazorcas se procede a desgranarlas, la clasificación se hace de acuerdo a su forma y color, debido a que cada uno tiene un uso específico, radicando ahí la importancia de clasificar (clasificar por color y forma) el maíz.

Los granos planos o tablas como se les dice son usados para elaborar el maíz tostado, debido a que revientan mejor.

Los granos más gruesos y redondos o también llamados bola, son usados para elaborar el mote, consiguiendo así mayor volumen en el mote cocido.

Los muy pequeños, también llamados delgados, se utilizan para elaborar harina de maíz y también para el uchujacu.

Los granos que están podridos son seleccionados por separado para la elaboración de la jora para la chicha o también pueden ser empleados para alimentar a los animales como cerdos y gallinas.

Los granos brillantes, parecidos a una perla correspondientes a la variedad denominada morocho son seleccionados aparte, a diferencia del maíz amarillo o blanco, el morocho nunca se consume en estado tierno, este maíz siempre está destinado a dejarlo secar para poder usarlo, por lo cual se siembra en *guachos* o surcos separados para diferenciarlo. El morocho también forma parte del uchujacu.

Los granos arrugados son conocidos como chulpi, estos se utilizan para elaborar maíz tostado el cual es más crocante que el maíz común.



El maíz negro es separado para usarlo en la fabricación de harina para la colada morada, especial de la fecha de los Santos difuntos (2 de noviembre) y para la chicha del yamor.

El maíz rojo es separado para la elaboración de la chicha del yamor en Otavalo, al igual que el maíz blanco.

Habas (*Vicia faba*): El haba se utiliza seca con todo y cascara, no solo es empleada para el uchujacu, también se reserva seca para elaborar recetas ancestrales como *habas calpo* (habas tostadas y remojadas con cascara y luego cocidas en pondo) *habas canlla* (habas secas tostadas en tiesto), las conocidas habas fritas (habas remojadas y peladas para luego freírlas, pueden ser de sal o de dulce agregándoles panela derretida al final) también para elaborar harina de haba. Participa en mayor cantidad que los demás granos.

Arvejas (*Pisum savitum*): Las arvejas son empleadas secas para elaborar el uchujacu, pueden ser amarillas, verdes o una mezcla de las dos.

Fréjol (*Phaseolus vulgaris*): Conocido también como poroto, es usado seco para elaborar el uchujacu, independientemente de su color o variedad, es un ingrediente nativo del continente americano, usado en menestras, dulce de porotos, o sopa de fréjol. Es común sembrar el maíz junto con fréjol o arveja, debido a que son plantas trepadoras y pueden usar el tallo del maíz para crecer.

Trigo (*Triticum spp.*): Este cereal introducido, es en conjunto con las habas los granos que predominan en la mezcla del uchujacu, este al igual que los demás componentes debe ser tostado, además es usado para elaborar la harina *runa* como se denomina al harina integral usada para el pan hecho en hornos de leña, típico en las fiestas religiosas o culturales, muchos lavan el trigo para luego dejarlo secar al sol y así eliminar impurezas, existe algo que llaman *carboncillo*, este es similar en forma al trigo, algo más delgado y de color negro, es causante de oscurecer la harina y hacerla picante.

Lenteja (*Lens culinaris*): Este grano introducido por los conquistadores además de sabor le otorga color oscuro al uchujacu, si bien en épocas pasadas la lenteja se

Roberth David Alba Quilo





sembraba en las parcelas de los indígenas, en la actualidad es común comprarla en los mercados, la cantidad usada es menor a los demás granos.

Cebada (*Hordeum vulgare*): Este cereal introducido es la materia base para el arroz de cebada y la máchica, pero en el caso del uchujacu es una verdadera controversia, muchas recetas de uchujacu incluyen a este cereal en su preparación, pero a decir de algunas personas que lo preparan, el resultado es mejor si se omite este ingrediente, debido a que en el momento de cocinar la colada esta resulta algo espumosa, propiedad que le confieren al uso de la cebada, a pesar de ello algunos fabricantes aún la usan pero en mínimas cantidades.

### **Espicias**

Achiote (*Bixa orellana*): El achiote es el encargado de dar color y sabor a la preparación, el resultado final dependerá mucho de la cantidad usada de este ingrediente, no es un ingrediente imprescindible, llegando a ser omitido por algunas personas en el proceso de elaboración.

Ajo (*Allium sativum*): El ajo es encargado de aportar sabor y un poco de humedad al uchujacu, se puede pensar que el ajo es usado en polvo, pero al contrario el ajo es usado fresco, se pela y se une con los granos antes de ser molidos, este no es un ingrediente propio del continente americano, lo cual nos muestra el mestizaje culinario del Ecuador.

Comino (*Cuminum cyminum*): Es otro de los ingredientes encargado de dar sabor a la preparación, otro producto introducido al nuevo mundo, que se ha vuelto imprescindible en los refritos ecuatorianos, mismos que son la base para la mayoría de recetas. Se usa el comino en grano y se mezcla de igual forma con el ajo y el achiote.

Orégano (*Origanum vulgare*): El orégano aporta sabor a la mezcla, se utiliza seco, la cantidad al igual que la del resto de especias va acorde a quien lo elabora, de la misma manera que otros componentes, este fue introducido durante la conquista.

### 1.2.3.2 Elaboración

El proceso de elaboración consta de cinco pasos que se describen a continuación.

1.- Tostado: Los granos componentes del uchujacu son tostados por separado, esto debido a que cada uno tiene su tiempo de tostado, se lo realiza a leña en tiesto de barro, en la actualidad se usa el tiesto de lata debido a que transfiere mejor el calor y se puede tostar más rápido, el movimiento de los granos en el tiesto de lata debe ser mucho más constante y rápido que en uno de barro. Una vez bien tostados se reservan

**Figura 15.** Granos del uchujacu tostados



**Fuente:** Roberth Alba

2.- Mezcla: Se realiza en una estera de totora o *facha* (costal o saco abierto por uno de sus extremos para hacerlo más grande), en ella se colocan los granos tostados y se esparce el comino y el achiote en grano, los dientes de ajo pelados, todos ellos van de acuerdo al gusto de la familia que lo realiza, se mueve con la mano con el fin de integrar todos los ingredientes, el resultado es una mezcla de granos y especias muy colorida y aromática.

**Figura 16.** Granos y especias del uchujacu



**Fuente:** Roberth Alba

3.- Molido: Este proceso anteriormente se lo realizaba en piedras de moler o también llamadas *mama rumi* (Pierda grande) y *guagua rumi* (Pierda pequeña), a la mezcla resultante se la conocía como “colada de mano”, esta última mucho más apreciada por las personas mayores debido a que se tostaban y se molían los granos en ese instante para después hacer la colada, de esta manera no todos los granos estaban presentes siempre, sino solo aquellos que estuvieran accesibles al momento de elaborarla.

Con el tiempo surgen los molinos manuales y después los molinos eléctricos, por lo general, al menos una persona en las comunidades tiene esta clase de molino, se lleva la mezcla en costales para que el encargado del molino pueda hacer el trabajo.

Las personas que tienen molinos suelen aprovechar la oportunidad para vender especias como achiote y comino así como especias dulces: canela y clavo de olor, en el caso de que a criterio del cliente, al verificar un poco de la mezcla molida, hiciera falta más de estos ingredientes ya sea en el uchujacu o en la machica.

La harina resultante es colocada nuevamente en costales y llevada a casa.

**Figura 17.** Molido del uchujacu



**Fuente:** Roberth Alba

4.- Tamizado: Este proceso se lo realiza con un cernidor o también llamado *arnero*, los hay de dos tipos, metálicos, con agujeros grandes y de madera con una especie de lienzo en su base que puede ser fino hasta muy fino, el metálico puede ser usado para el morocho y el arroz cebada, mientras que el fino para el uchujacu, machica, harina de maíz o de cualquier otro grano. El objetivo de este proceso es eliminar las

impurezas de la harina, existe una especie de madera en forma de V llamada *horqueta* la cual se coloca sobre una tina para deslizar sobre ella el cernidor y así tamizar más fácilmente, también se emplea para elaborar la chicha, es una especie de soporte.

**Figura 18.** Tamizado del uchujacu



**Fuente:** Roberth Alba

5.- Almacenado: En esta fase la harina tamizada es colocada en recipientes con tapa y está lista para ser guardada por el tiempo necesario, por lo general se elabora el uchujacu en grandes cantidades para tenerlo todo el año, aprovechando la época de cosecha de los granos para hacerlo, de esta manera cuando se elabora uchujacu también se elabora machica, chuchuca, morocho y harina de maíz. Preparaciones muy ligadas a sus costumbres.

**Figura 19.** Uchujacu almacenado



**Fuente:** Roberth Alba

### 1.2.3.3 Usos

Sus usos se limitan a una colada que lleva su mismo nombre, sus ingredientes pueden variar dependiendo de la ocasión, puede ser una colada simple o completa cuya receta se presenta a continuación.

**Tabla 3.** Ingredientes de la colada de Uchujacu

Ingredientes	Cantidad
Uchujacu	210 g
Agua	2000 ml
Papas	300 g
Ajo	15 g
Cebolla larga	60 g
Carne de borrego	500 g
Queso fresco	150 g
Cuy horneado	300 g
Hornado	300 g
Huevo	6 unidades
Sal	c/n
Cilantro	15 g
Maíz Tostado	150 g
Mote cocido	150 g

**Fuente:** Roberth Alba

#### **Elaboración:**

- 1.- Colocar el agua en una olla junto con la carne de borrego.
- 2.- Picar el ajo y la cebolla finamente y agregar a la carne, hervir hasta que la carne esté cocida.
3. Pelar las papas y picar en cuartos, agregarlas a la preparación anterior junto con la sal.
4. Disolver el uchujacu en un poco de agua para evitar que se formen grumos.
5. Cuando las papas estén cocida agregar el uchujacu disuelto, revolviendo la preparación constantemente hasta integrar, dejar cocer por 10 a 15 minutos.
6. Picar finamente el cilantro y agregar a la colada al final.
7. Cocinar los huevos, pelar y reservar.

## Montaje:

**Figura 20.** Uchujacu tradicional completo.



**Fuente** Roberth Alba

Servir la colada de uchujacu con carne de borrego y papas, acompañada de un pedazo de cuy horneado, hornado, una tajada de queso fresco, un huevo cocido, y un plato aparte con mote cocido y tostado como guarnición.

La receta que se acabó de proporcionar es la receta del uchujacu completo, usado para las celebraciones y fiestas, pero también se elabora para el consumo diario, en este caso el borrego, cuy, hornado, queso y huevo pueden ser obviados.

De acuerdo a la investigación, en la actualidad es el único uso que se pudo encontrar del uchujacu como tal.

**Tabla 4. Características del Uchujacu**

Nombre común	Uchujacu (harina picante)
Otros nombres	Mazamorra
Descripción	Harina de varios granos y especias
Territorio	Pichincha e Imbabura
Granos	Trigo, haba, lenteja, maíz, morocho, arveja, frejol, cebada (opcional)
Especias	Achiote, ajo, orégano, comino.
Aroma	Granos tostados y especias
Color	De naranja pálido a beige.
Usos	Coladas

**Fuente:** Roberth Alba

#### 1.2.3.4 Conceptualización de las recetas de autor

En este apartado se procede a describir cada una de las recetas propuestas con el Uchujacu, explicando el porqué de cada elaboración, así como ciertos ingredientes a ser empleados en las mismas.

#### **Pan de uchu jacu y semillas andinas (quinua y amaranto).**

El pan es uno de los principales alimentos en la dieta ecuatoriana, se puede decir que para los indígenas el primer pan sería equivalente a las tortillas elaboradas en tiesto, en un principio de harina de maíz y posterior a la conquista de harina de trigo, dando origen al pan, usando como fermento el *concho* que son los residuos fermentados de la chicha que se depositan en el fondo de la barrica, con el paso del tiempo se agregarían ingredientes tales como la manteca de cerdo, huevos, levadura, azúcar, entre otros, creando así lo que en la actualidad se conoce como pan.

**Figura 21.** Horno de leña encendido



**Fuente:** Roberth Alba

Aprovechando la cantidad de granos que tiene el uchujacu se puede elaborar un pan que contenga varias harinas en una, sin necesidad de comprarlas por separado, además de aportar nutrientes, aporta con sabor propio de cada uno de los granos y de las especias que contiene, además del color. Usando la base de una masa de





pan enriquecido se logra un buen resultado, un pan esponjoso, con mucho aroma y sabor.

Para complementar la elaboración en la parte superior se coloca semillas de cereales andinos tales como quinua (*Chenopodium quinoa*) y amaranto (*Amaranthus caudatus*), aprovechando sus nutrientes.

### **Bizcochuelo de uchujacu, glaseado de chocolate y achiote, crema pastelera de uchu jacu.**

Como se pudo evidenciar el uchujacu está limitado a su uso en preparaciones saladas, en esta ocasión se busca romper esos esquemas y usarlo en una preparación dulce, a pesar de contener ajo, achiote y comino en su elaboración este sabor no es muy pronunciado por lo cual se la puede usar fácilmente, en este caso para mejorar el sabor se optó por cacao en polvo el cual combina tanto en color como en sabor, resultando en una armonía muy buena con el uchu jacu.

El glaseado de chocolate empleado en esta preparación se caracteriza por el uso del achiote (*Bixa orellana*) esta semilla, es empleada como condimento, colorante y hasta cosmético por los pueblos indígenas (Estrella, 1998), se ha llegado a posicionar como un ingrediente base en la cocina ecuatoriana, su sabor es muy sutil, por lo cual puede ser usado tanto para preparaciones saladas como dulces, se lo puede encontrar en pasta, polvo, aceite o en grano, lo cual facilita su aplicación. En este caso se combina la manteca de cacao junto con el achiote en grano para someterlos al calor y extraer tanto aroma como color, este preparado es mezclado con chocolate blanco para crear un marmoleado, por otra parte el uso de achiote en polvo para generar decoración sobre el glaseado.

Por último el empleo de la crema pastelera clásica de la repostería actual, se reemplaza el almidón de maíz por el uchujacu, la leche aromatizada con especias dulces como el ancestral ishpingo (*Ocotea quixos*), de esta manera se crean nuevos sabores con ingredientes llenos de sabor e historia.

### **Codorniz marinada en chicha del Yamor acompañada de Fetuccini de uchujacu.**



El uchujacu es practicante una harina compuesta de varias granos, cereales y especias por lo cual, a partir de ella se pueden elaborar todos los derivados de la harina de trigo y la pasta no es la excepción. La harina de uchujacu por la mezcla que posee absorbe mayor cantidad de líquido, lo cual es importante considerar para estas elaboraciones, se puede solucionar agregando más líquido o reduciendo la cantidad de harina. En el caso de esta pasta fresca se redujo la cantidad de harina, manteniendo la cantidad de huevo de una pasta tradicional. Una ventaja es su sabor, cociéndola únicamente con sal ya se obtiene una pasta muy buena gracias a los condimentos que posee naturalmente, la textura es muy similar a la de una pasta común y se puede fácilmente realizar todo tipo de formas deseadas. El tiempo de cocción es de entre 7 a 8 minutos.

El género de la preparación viene dado por la codorniz, un ave que fue introducida en el contiene por los conquistadores, tiene un sabor muy característico y da un toque muy rustico a las preparaciones.

La parte ancestral de la preparación viene dada por la famosa chicha de yamor, una bebida que refleja la sabiduría de los pueblos, el hecho de escoger y *clasear* o clasificar cada uno de los tipos de maíz, tanto por su forma, su tipo y su coloración, de esta manera para el pueblo Otavalo es fácil reunir las siete variedades de maíz necesarias para elaborar esta bebida ancestral, entre las que se encuentran: amarillo, morocho, chulpi, negro, blanco, canguil y jora. Todos ellos secos, tostados a leña en tiestos (Platos grandes de barro) para luego ser molidos y hervidos, algunos dicen que debe hervir 5 horas otros 12 y así sucesivamente, siendo uno de los pasos largos de la preparación, superado por la fermentación en la barrica la cual va de 1 a 2 días. Las especias (clavo de olor, pimienta dulce, canela) van a gusto de quien la elabora, eso sí para endulzar siempre será necesario usar panela si lo que se quiere es obtener el sabor típico.

**Figura 22.** Tipos de maíz de la chicha del yamor



**Fuente:** Jonathan Vargas

<https://m.facebook.com/photo.php?fbid=10211071273279615&id=1289289148&set=a.10211024384387422>

Las fiestas del yamor reciben su nombre de esta preparación, es una fusión entre ancestral y religión, uniendo esta última a la chicha, su nombre tiene origen en palabras como *Yak*: sabiduría y *Mur*: grano, siendo considerada como la chicha de la sabiduría (Otavalo Travel, s.f).

La bebida antes descrita es usada para marinar la codorniz y darle un sabor único al cocerla con la misma, aprovechando la marinada como salsa se busca potenciar más su sabor, finalizando con un toque crocante otorgado por el queso parmesano.

### **Mini envueltos de uchujacu rellenos de cuy y melloco, acompañados de salsa de maní.**

Los envueltos constituyen una de las formas de cocción y conservación ancestral, usado en preparaciones como humitas, quimbolitos, tamales entre otros. Varias son las hojas que se aplican en su elaboración, de achira, choclo, etc. Sin embargo hay otras hojas que poco a poco se han dejado de utilizar, y por ende se desconocen. Las hojas de quinua y de melloco eran usadas por los antepasados, Estrella (1998) hace énfasis al uso de las hojas de quinua como hortaliza, su sabor era muy apreciado por los españoles y que aún es usada por moradores de Mojanda en la Sierra norte, mientras que Dineros Club del Ecuador (2016) en el libro Orígenes menciona a las hojas de melloco, parecidas en sabor a la espinaca, usadas para guisos y ensaladas. En esta ocasión se busca recuperar el uso de estas hojas al

elaborar envueltos a base del uchu jacu, los cuales son pequeños por las características de las hojas, aprovechando así por completo las plantas de melloco y quinua.

**Figura 23.** Hojas de quinua (derecha) y melloco (izquierda)



**Fuente:** Roberth Alba

En el relleno se consideró la carne de cuy (*Cavia porcellus*) por ser un animal que forma parte de la fauna endémica, su uso está ampliamente extendido en el Ecuador, no solo como alimento, sino también como medicina, ya sea en forma de caldos, asado, horneado, etc. Pero también sirve para fregar o limpiar el mal aire, los pueblos indígenas lo consideran como un animal capaz de diagnosticar enfermedades al ser frotado en el cuerpo del enfermo, curiosamente al abrir el cuy este tiene algo mal en sus órganos o tejidos, casi siempre relacionado al dolor que siente la persona enferma, es una práctica muy usada en la actualidad por los indígenas. Además de ser considerado un majar que solo se consume en las fiestas o bodas como se les llama, siendo un componente fundamental junto con el hornado y el pollo en celebraciones como: bautizos, matrimonios, *huasi pichay* (ceremonia usada para bendecir una casa nueva), inclusive forma parte de las fiestas del inti raymi en honor al sol.

Por último el uso del melloco (*Ullucus tuberosus*) como parte del relleno, cocido y laminado, un ingrediente que al igual que el cuy es usado en medicina, el agua de melloco, realizada remojando mellocos crudos y laminados, es empleada para aliviar acidez estomacal e inclusive contra la gastritis. De esta manera se integran



ingredientes ancestrales y medicinales en una receta, basando su masa en un tamal, pero que se puede consumir con todo y hojas.

La salsa de maní típica para acompañar las papas y el cuy, se emplea como aderezo de esta preparación.

**Carré de cordero en salsa uchujacu, trilogía de llapingachos (cuy, hornado y queso), huevo pochado, crocante de mote.**

Por ultimo en esta sección se tiene una receta inspirada en una deconstrucción de la tradicional colada de uchujacu, la cual se detalló anteriormente en el apartado de usos. Buscando una nueva presentación, pasa de ser una colada a un plato fuerte. La carne borrego aún está presente con un corte muy apreciado como el carré, el uso del uchujacu se observa en la salsa con todo el sabor de la tradicional colada, usada para bañar la carne.

Al contar con varios géneros como el cuy y el hornado se optó por utilizar la papa en la elaboración de llapingachos, cada uno relleno con los fieles acompañantes del uchujacu, uno de cuy, otro de hornado y uno de queso, de esta manera se reduce un poco los componentes del plato, logrando que se vea más estético.

Por otra parte el tradicional huevo cocido es sustituido por el huevo pochado (huevo cocido en agua por entre 3 a 4 minutos) para darle un toque visual distinto y llamativo, así como el aporte de la yema semilíquida.

El tradicional mote pasa de ser el carbohidrato acompañante de la colada a ser un delicado y fino crocante, brindado textura y altura.

#### **1.2.4 El Tzímalo**

El tzímalo o Chímalo es originario de América del Sur, su nombre científico es *Solanum caripense*. “Es un pequeño fruto que crece en los setos de la Región Interandina, especialmente en los páramos. Ocasionalmente los campesinos recogen los frutos cuando maduros.” (Estrella, 1998: 284).

**Figura 24.** Tzímbalos maduros



**Fuente:** Roberth Alba

Se puede considerar un ancestro salvaje del pepino dulce (*Solanum muricatum*) con diferencias principalmente en el tamaño, cantidad de carne o pulpa comestible, cantidad de jugo y de semillas, además de piel, las cuales son más abundantes en el tzímballo (Popenoe, 1989).

**Tabla 5. Características del Tzímballo**

Nombre común	Tzímballo
Nombre científico	<i>Solanum Caripense</i>
Otros nombres	Chímballo o Tzímpalo
Tipo de planta	Arbusto trepador
Distribución geográfica	Andes de Sudamérica: Colombia, Ecuador, Perú
Hojas	Ovaladas de 5 a 6 cm
Tamaño de los frutos	2 a 3 cm
Forma	Redondos alargados
Color	Amarillo, verde
Pulpa	Amarilla
Semillas	Minúsculas, amarillas pálidas
Flores	Morado pálido, centro amarillo

**Fuente:** Roberth Alba

En cuanto a su descripción se puede decir que, son frutos pequeños que llegan a medir de 2 a 3 centímetros de diámetro, redondos, ligeramente alargados, los

colores van desde el verde oscuro cuando empiezan a brotar y finalizan con colores amarillo o verde pálido una vez que se encuentra maduro, lo acompañan líneas que son de tonalidades negras hasta violetas oscuras. Su interior es amarillo pálido, su pulpa se encuentra rodeada por muchas semillas diminutas, su piel es fácil de desprender debido a su grosor considerable, se la puede consumir con o sin piel, en muchos casos se le otorga su ligero amargor a la piel. Por otra parte su sabor depende del estado de maduración de los frutos, puede ir desde un dulce muy refrescante, debido a la cantidad de agua que contiene el fruto, hasta un sabor amargo y picante cuando no está del todo maduro, su sabor se asemeja al del pepino dulce

**Tabla 4.** Resultados del estudio bromatológico del chímbalo (Universidad de Nariño, 2015)

PARÁMETRO	MÉTODO	TÉCNICA	UNIDAD DE MEDIDA	CHIMBALO
Humedad	Secado estufa	Gravimétrica	g/100g	90,30
Materia seca	Secado estufa	Gravimétrica	g/100g	9,70
Ceniza	Incineración mufla	Gravimétrica	g/100g	0,68
Extracto etéreo	Extracción soxhlet	Gravimétrica	g/100g	0,08
Fibra cruda	Digestión acida-básica. Bolsa ankomp	Gravimétrica	g/100g	0,79
Proteína	Kjeldahl (Nº6,25)	Titulométrica	g/100g	1,29
Extracto No Nitrogenado	Cálculo matemático	Cálculo matemático	g/100g	6,85

**Fuente:** IACHAIKUSPA <http://iachaikuspa.blogspot.com/>

Según estos resultados se concluye que esta fruta contiene bastante agua (90.30), le sigue la materia seca (9) continua el extracto no nitrogenado (6.8) que equivale a los carbohidratos, continua la proteína(1.2) la cual es poca y sigue la fibra cruda (0.7) lo que indica que tiene muy poca fibra sigue la ceniza (0.6) o sea que contiene muy pocos minerales y por último el extracto etéreo (0.08) lo que indica que contiene



muy poca grasa o casi no la contiene. (IACHAIKUSPA, Recuperado de <http://iachaikuspa.blogspot.com/>.)

El consumo de esta fruta se encuentra muy ligado a la historia de los indígenas de la zona norte del Ecuador, en tiempos pasados era más apreciado, la situación económica de los indígenas nunca fue buena por lo cual la comida escaseaba, la mayoría lograba obtener alimentos por medio de la agricultura y la ganadería. Debido a ello los niños y jóvenes estaban en la obligación de ayudar en estas actividades a sus padres, Una de las tareas comunes que solían tener era ayudar en la alimentación de los animales, en su mayoría cerdos y borregos, esta tarea consistía en pastar los animales por periodos de entre 4 a 6 horas, de esta manera en el transcurso del día el hambre se hacía presente en ellos, muchas veces el *cucabi* o refrigerio que llevaban no era suficiente por lo cual era necesario encontrar algo para comer durante ese tiempo, el sitio ideal para pastar animales son las montañas y cerros que se encuentren aledaños a las comunidades donde habitan, de esta manera en su diario vivir era muy fácil toparse con plantas de tzímbalo y de rondobalín, las cuales producen los frutos silvestres que les permitían saciar en algo su hambre.

**Figura 25.** Rondobalín



**Fuente:** Roberth Alba

Con lo antes descrito se puede evidenciar que el fruto del tzímbalo jugaba un papel importante en los pueblos indígenas y además nos muestra que no es el único fruto de los páramos que está siendo olvidado.

#### 1.2.4.1 Cultivo

Es difícil hablar sobre cultivar el tzímbalo, por lo general se lo conoce como un fruto que crece por sí mismo en los páramos, por lo cual a veces conseguirlo se dificulta un poco, en el caso del presente trabajo de intervención se buscó algún lugar de cultivo o expendedor pero sin resultados, sin embargo en el campo crecen en grandes cantidades, muchos de ellos desaprovechados.

**Figura 26.** Tzímbalo en estado tierno



**Fuente:** Roberth Alba

#### 1.2.4.2 Usos

El tzímbalo tiene usos limitados debido al desconocimiento y a la variedad de productos que se pueden obtener hoy en día en las zonas rurales. Se consume como fruta por los habitantes en muy pocas cantidades, también se recolectan para hacer mermelada para el consumo familiar, estas prácticas poco a poco se van dejando atrás, cada vez menos personas conocen esta fruta propia de los andes sudamericanos

En el blog Ichaikuspa elaborado por estudiantes pertenecientes a la Universidad de Nariño en Colombia, se puede evidenciar que la fruta además de ser usada para fabricar mermelada, también forma parte de vinos y almibares. (Recuperado de <http://iachaikuspa.blogspot.com/>).

#### 1.2.4.3 Conceptualización de las recetas de autor

Después de conocer un poco más sobre lo referente al tzímbalo: historia, sabor, usos, entre otros. En este apartado se busca diversificar sus aplicaciones, incentivando de esta manera su consumo así como su recolección, y por qué no

también su cultivo por parte de la sociedad, evitando así perder frutos endémicos de nuestro continente. Además se explicará las recetas desde el punto de vista del autor.

### **Trilogía de tubérculos andinos (mashua, oca y camote) lacados en miel de tzímbalo y helado de sunfo.**

La receta usa como base principal los tubérculos andinos (mashua, oca y camote) los cuales han sido correctamente asoleados, practica ancestral que otorga un gran beneficio al producto final, Estrella (1998) cataloga al asoleo como una técnica de conservación pero también recalca que se usaba para endulzar los tubérculos, raíces y rizomas. De esta manera al cocinar los tubérculos estos poseen un dulzor natural generado por dicho proceso.

**Figura 27.** Oca y Mashua asoleadas



**Fuente:** Roberth Alba

El tzímbalo se integra como una miel a base de agua y azúcar, si bien ese uso ya se lo realiza, la variante está en la aplicación de la miel de tzímbalo, usándola para laquear es decir, otorgar una capa brillante y crocante a los tubérculos.

Por último el sunfo de nombre científico *Clinopodium nubigenum* de acuerdo al Listado de plantas medicinales del Ecuador realizado por el ARCSA en 2015, propia de los páramos de la serranía ecuatoriana.

**Tabla 5.** Información del Sunfo

<i>Clinopodium nubigenum</i> (Kunth) Kuntze	<b>Familia botánica:</b>	Lamiaceae
	<b>Nombre común:</b>	Sunfo
	<b>Origen:</b>	Nativa
	<b>Altitud</b>	3000-4500m.
	<b>Otros Nombres:</b>	En revisión.
	<b>Dis. geográfica</b>	Azuay, Cañar, Carchi, Chimborazo, Cotopaxi, Imbabura, Loja, Napo, Pichincha, Tungurahua

**Fuente:** ARCSA [https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-](https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/08/listado-de-plantas-medicinales-del-ecuador-24-07-2015.pdf)

[content/uploads/downloads/2015/08/listado-de-plantas-medicinales-del-ecuador-24-07-2015.pdf](https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/08/listado-de-plantas-medicinales-del-ecuador-24-07-2015.pdf).

Es una especie de arbusto pequeño que crece al ras del suelo, necesita de un ambiente con buena humedad, sus hojas son pequeñas algo similares al tipo (*Minthostachys mollis*) o también conocido bajo los nombres de poleo o muña, su sabor es entre una fusión de menta y orégano, muy aromática, se usa para realizar infusiones, se puede emplear fresca o seca, es difícil de encontrar en los mercados o ferias, para obtenerla se debe ir a los páramos a recolectarla, surgiendo de ahí su escasa difusión en la sociedad. (Mobot, sf). Se usa mucho para mantener el calor del cuerpo en los viajes realizados a los cerros, por ejemplo en faenas de pesca en lugares como San Marcos, Toldadas, reconocidos por sus truchas de gran tamaño y muy buen sabor, estos son lugares en los cuales se solía acampar.

**Figura 28.** Sunfo



**Fuente:** Roberth Alba

Esta preparación busca reflejar tanto ingredientes como practicas propias de los ancestros, por un lado aplicar el asoleo en los tubérculos andinos, usar los tzímbalos



para complementar su sabor y por último el sunfo para darlo a conocer en forma de helado cremoso, complementando así la experiencia.

### **Helado de tzímbalo frito en masa de buñuelo, acompañado de salsa de panela.**

En esta ocasión el tzímbalo es protagonista en forma de helado, aprovechando la cantidad de líquido que contiene, complementándolo con trozos de la misma fruta para intensificar su sabor tan sutil.

Lo tradicional va por parte de la masa de buñuelo, una masa especiada semilíquida, al combinarla con el helado y luego pasarla por fritura profunda se genera algo atractivo hacia los comensales, un choque de temperaturas y texturas con sabores muy ecuatorianos, adaptados a técnicas de moda.

Por último la panela típica para acompañar a los buñuelos, está presente como un aderezo de la preparación otorgándole dulzor a la masa y complementado la experiencia culinaria.

### **Dúo de chessecake de queso de quinua, gelatina montada de tzímbalo, mermelada de tzímbalo y sablé de habillas imbabureñas.**

Una preparación dulce tradicional de los pueblos indígenas son las llamadas habillas elaboradas de: “Habillas: huevos, azúcar, manteca, harina de maíz blanco, clavo y canela.” (Pazos, 2017: 226). Pero por otra parte se tiene “En Otavalo, las habillas, galletas de harina de maíz y panela.” (Unigarro, 2010: 162) , se puede decir que la receta tradicional y la que se elabora hasta el día de hoy contiene panela y no azúcar, dándoles de esa manera un toque más rustico, además de estar justificado en el constante uso de panela en los pueblos indígenas ya sea en chichas o dulces prefiriéndola por encima del azúcar. Estas galletas son horneadas y gracias a sus ingredientes obtiene una textura muy dura, la cual no es del agrado de muchas personas, pero tiene una función importante, las habillas son fáciles de transportar, al ser dulces brindan energía al cuerpo, el nivel de panela hace que no se descompongan ni se ablanden tan fácilmente, de este modo los indígenas podían llevárselas en sus travesías hacia ciudades como Quito, Ibarra o Latacunga, las cuales solían ser realizadas a pie, comprendiendo, días, semanas o meses.

**Figura 29. Habillas**



**Fuente:** Roberth Alba

El uso de la quinua en conjunto con el queso crema, para otorgar textura crocante, la quinua es cocida previamente para luego ser deshidratada, de esta manera se consigue un cereal muy crocante y con mucho sabor, que contrasta con la elaboración del chessecake.

El tzímbalo interviene en una gelatina montada, gracias al efecto del batido se obtiene una crema suave que se deshace en la boca.

En conjunto se tiene una masa base con las habillas, la cuales otorgan todo su sabor a especias y panela, con una textura menos dura de lo habitual, combinados con la cremosidad del chessecake pero a su vez pequeños trozos de quinua crocante en el mismo, terminando con la frescura de la gelatina montada de tzímbalo.

### **Ravioles rellenos de queso y sangre de borrego, acompañados de ají de tzímbalo.**

En esta receta se busca la introducción del tzímbalo en la cocina de sal, marinado el mismo con ají, legumbres, vinagre y especias, obteniendo un toque picante y colorido. El *uchu* o ají es uno de los ingredientes más usados en la cocina indígena, en un principio como condimento de ciertas preparaciones, se consideraba como un estimulante para la sed, luego fue empleado en la elaboración de salsas para acompañar varios platos, muchos inclusive llevan nombres como cariuchu o el mismo *uchujacu* del cual se habló anteriormente, de esta manera hay gran diversidad de salsas, dependiendo de la preparación y de los ingredientes



empleados, con la llegada de los españoles se fusionó con ingredientes como cebolla, ajo, comino, maní entre otros (Pazos, 2017).

Por otra parte se encuentra el uso de la sangre, *yahuar* o *yawar* en quichua, esta ocasión de borrego, el uso de vísceras y sangre es muy común en la cocina indígena, Olivas (2008) describe un plato llamado *Yawar shanku*, el mismo que era elaborado a partir de sangre de llama y masa de maíz, con lo cual se puede evidenciar su uso desde el tiempo de los incas, en esta ocasión se busca darle otro uso además del tradicional yahuarlocro o locro de sangre ecuatoriano, fácilmente puede ser usada como relleno en otras preparaciones o hasta para elaborar masas ya sean dulces o saladas, todo depende de la imaginación del cocinero.

Se trata de fusionar algo tan simple y difundido como la pasta, con la sangre como relleno de la misma, combinando con queso que al fundirse ayuda tanto en textura como en sabor y finalizando con un tradicional ají pero esta vez con tzímbalos.

### **Bizcochuelo de tzímbalo acompañado de pannacotta de calostro, salsa de guarango y crocante de melcocha.**

Esta receta emplea el tzímbalo como base para un bizcochuelo, elaborando un almíbar, para luego montar las claras con ayuda del mismo, brindándole volumen y aire a la preparación, con la finalidad de tener una mayor presencia de la fruta, se utiliza con cascara, de esta manera quedan trozos de ella en la masa.

La aplicación del calostro, una sustancia obtenida de las primeras secreciones de la vaca después del parto, es de color amarillento, al hervirla se obtiene una sustancia con trozos cuajados similar al queso tierno, los cuales son muy agradables. Tradicionalmente se hierve con especias dulces como canela, clavo de olor y azúcar para beberla directamente así. En este caso se usó el calostro hervido junto con las especias, agregando crema de leche y gelatina para darle un toque más cremoso y realizar una pannacotta que contiene los trozos cuajados naturalmente del calostro.

Adicional se tiene una salsa de guarango, una bebida típica de Guachalá perteneciente al cantón Cayambe, Alemán (2016) la describe como una bebida fermentada que se obtiene del penco, a partir del mishque o dulce de penco, el cual



es elaborado por indígenas de esta comunidad, hirviendo la preparación para eliminar bacterias y luego dejándola fermentar, está bebida se usa para calmar la sed o embriagarse en el caso de consumirla en grandes cantidades, forma parte de las festividades en este pueblo situado en la mitad del mundo, es una bebida ancestral a la cual compara en sabor con el pulque mexicano.

**Figura 30.** Mujer recolectando mishque para guarango



**Fuente:** Colectivo el Tinacal <http://colectivoeltinacal.blogspot.com/2016/05/el-espejo-del-pulque-el-guarango-de.html>

Por último se usa un dulce tradicional de todo el Ecuador como es la melcocha para darle un toque crocante a la preparación, esta es elaborada a partir de panela y agua que luego se manipula, estirándola para darle una tonalidad más clara y mayor elasticidad, la mezcla puede contener cascara de naranja, maní u otros frutos secos, se divide en porciones y se deja secar (Ecuador Travel, 2014).

## **CAPÍTULO 2. COCINA DE AUTOR**

### **2.1 Cocina de autor**

Hablar de cocina de autor es salir de los esquemas tradicionales, renovarse, experimentar, imaginar y combinar, tanto ingredientes como técnicas de cocción, todo con el fin de provocar un deleite culinario en los comensales (Pérez, 2013).

Se puede considerar como la máxima expresión de un cocinero, en ella se refleja una mezcla de sentimientos e ideas, recuerdos de la infancia, momentos gratos, etc. Mismos que otorgan un valor agregado al producto final y reflejan la autenticidad de cada cocinero.



Es por ello que cada uno de los ingredientes empleados tiene su protagonismo, se busca crear una armonía de sabores y texturas, convirtiéndose así en un trabajo experimental, teniendo siempre en mente el respeto hacia los productos (Chamorro, 2010).

Para desarrollar el respeto hacia los productos es necesario conocer sus propiedades, físicas, químicas y organolépticas, valorar el trabajo realizado para la obtención de cada uno de ellos, optar por ingredientes locales, respetar cada una de las temporadas, desempolvar viejas recetas o ingredientes que han quedado en el olvido, esas actividades en conjunto ayudan a fortalecer la gastronomía de un país.

## **2.2 Orígenes**

“Nada empieza por que sí, todo tiene una razón y un sentido y la Cocina de Autor no es ninguna excepción, ya que obedece a varias razones” (Pérez, 2013: 10).

El paso del tiempo, el desarrollo, el crecimiento económico y los cambios en el estilo de vida, dan origen a la cocina de autor:

Con el pasar de los años el ser humano ha ido descubriendo los secretos del mundo en el que habita, desde que por casualidad se descubrió el fuego, la agricultura y la ganadería no ha parado de descubrir y experimentar en el campo culinario, de esta manera cada cocina alrededor del mundo posee ingredientes, técnicas y elaboraciones propias que reflejan tradiciones y costumbres de sus antepasados, se puede decir que parte fundamental de la historia de cualquier lugar se desarrolla en la cocina.

La búsqueda por encontrar soluciones y satisfacer necesidades lleva al desarrollo, uno de los más significativos ha sido dentro del campo tecnológico, hoy en día es sencillo contar con equipos e instrumentos que facilitan realizar determinada actividad, en la cocina este aspecto ha sido muy evidente tanto en utensilios, maquinarias, equipos, vajilla, etc. Por otra parte el avance de la comunicación favorece el intercambio de información, conocer la alimentación del otro lado del mundo, las tendencias y técnicas culinarias de moda, entre otras, por último la gran



variedad de medios de transporte favorece el intercambio culinario y cultural, conseguir un ingrediente o conocer un país es ahora mucho más fácil.

Pérez (2013) en su obra “Cocina de autor” menciona: “Una situación económica favorable provoca que los clientes, gourmets y críticos busquen nuevas experiencias culinarias tras conocer las propuestas tradicionales” (10). De esta manera se transforma a una necesidad básica como la alimentación en una actividad que genere experiencias, apreciar las elaboraciones como si se tratara de obras de arte que cobran vida gracias al sabor, olor y color.

Los cambios en el estilo de vida provocan que nuevas tendencias surjan, entre ellas el vegetarianismo, el slow food, la cocina orgánica, entre otras, muchas personas han decidido optar por ellas ya sea por salud, religión, o por contribuir con el medio ambiente, en consecuencia se crean nuevos mercados objetivos que demandan un producto que se ajuste a sus necesidades y expectativas, por lo cual no se ha dejado de experimentar en la cocina, cada vez hay algo nuevo que se puede aplicar.

La combinación de los factores descritos anteriormente da origen a lo que hoy en día se conoce como Cocina de Autor, una tendencia que tiene como pilares fundamentales a la cocina tradicional, cocina fusión, cocina molecular y la nouvelle cuisine, rescatando lo mejor de cada una de ellas y fusionándolo para crear un nuevo concepto. (Pérez, 2013).

### **2.3 Características**

Al ser una combinación de varias tendencias, posee varias características entre las cuales podemos mencionar:

Busca salir de lo convencional: experimentar.

Dejar de lado la cocina por necesidad y cocinar para generar experiencias.

Uso de ingredientes y preparaciones propias de un país: Se habla del respeto al producto, rescate de recetas, respetar las estaciones y temporadas, pero también se adapta el uso de ingredientes o técnicas de uno o varios países, en lo cual evidentemente se nota la influencia de la cocina fusión.



Cada cocinero tiene su concepto: Dependiendo de sus ideas y de las tendencias a las que se incline, el resultado final será muy variado y es únicamente el autor quien puede justificar su elaboración.

Es capaz de adaptarse a las exigencias del mercado actual.

Requiere de mucho conocimiento: para desarrollar la cocina de autor es necesario mantenerse al día, informarse, leer, viajar, compartir experiencias.

En cuanto al aspecto de servicio, se emplea mucho el llamado menú degustación.

La composición de un plato así como su montaje va de acuerdo a la creatividad del cocinero.

## **2.4 La cocina de autor en la actualidad**

Si algo puede decirse con seguridad es que la cocina de autor ha tenido gran aceptación en los últimos años, debido a sus características y sobre todo a la libertad que ofrece en el mundo de la gastronomía, en el cual todos los cocineros quieren resaltar con sus creaciones, a pesar de que varios piensan que ya todo está hecho aún queda mucho por hacer.

Muchos de los restaurantes a nivel mundial han adoptado esta tendencia y Ecuador no ha sido la excepción, restaurantes tales como “La Caleta”, “Ánima” y “Dos Sucres” en la ciudad de Cuenca, “La Pizarra” y “Casa Julián” en Guayaquil, “Pacha”, “Urko” y “Maitane” en Quito, “Boca Valdivia” en Puerto Cayo, “Shamuico” en Saraguro son muestra de ello.

Se puede apreciar algo en común entre los restaurantes mencionados anteriormente y es que todos buscan emplear productos locales tales como tubérculos andinos, frutas, plantas aromáticas, especias propias del Ecuador y fusionarlas con diferentes técnicas, muchos inclusive encuentran inspiración en los platos típicos para sus creaciones, otros usan ingredientes o preparaciones de otros países adaptándolos a la gastronomía ecuatoriana, de esta manera aquello que se busca es realzar la gastronomía, valorando ingredientes y preparaciones y



demostrando a los comensales que la riqueza de la cocina ecuatoriana es capaz de brindarles nuevas experiencias.

## **2.5 Técnicas de cocina de autor**

Decir que hay técnicas usadas únicamente en la cocina de autor sería contradecir todo lo que esta representa, como se mencionó anteriormente esta recoge lo mejor de cada tendencia y pues con ello las técnicas que serán usadas en los diferentes ingredientes.

### **2.5.1 Concepto**

Se puede definir a las técnicas de cocina de autor como aquellos procesos que permiten el desarrollo de esta tendencia, ya sean propias de un país o introducidas, de esta manera, las técnicas empleadas en cocina tradicional como cocción en tiesto, olla de barro, entre otras pueden fácilmente ser empleadas en la cocina de autor al igual que técnicas modernas como las moleculares, estas se combinan con conceptos como: fusión, deconstrucción y minimalismo para dar como resultado la cocina de autor.

### **2.5.2 Clases**

Se puede clasificar a las técnicas de cocina de autor en técnicas de cocción y técnicas de concepto.

Las técnicas de cocción responden a aquellas que permiten transformar a los alimentos ya sea por medio de la aplicación de frío o de calor, se encuentran ampliamente difundidas en el mundo de la cocina, ejemplos claros son: horneado, salteado, gratinado, congelación, glaseado, lacado, ebullición, vapor, etc. Gracias a que muchas de ellas ya son de conocimiento general, no se profundizará en las definiciones de las mismas.

En contraste las técnicas de concepto son aquellas que dan las pautas o guías para el desarrollo de un plato, en base a ellas se selecciona las técnicas de cocción adecuadas para lograr el producto final, resultando en una mezcla de ingredientes, texturas y sabores que transmiten originalidad.

A continuación se explicará a detalle las técnicas empleadas en la cocina de autor.

### 2.5.3 Deconstrucción

La deconstrucción consiste en tomar un platillo tradicional de un país o región y jugar tanto en sus texturas como en su presentación, respetando siempre los ingredientes y sus sabores, al final del trabajo este deberá lograr transmitir la esencia del plato seleccionado pero con un toque de creatividad y originalidad.

“La deconstrucción consiste en utilizar elaboraciones conocidas y transformar la textura de sus ingredientes, así como su forma y temperatura, de esta manera se ofrece un plato que conserva la esencia de lo tradicional combinándolo con algo distinto, con la finalidad de sorprender al comensal” (Armendáriz, 2013: 30).

Este concepto nace de la mano de uno de los chefs más reconocidos mundialmente, el español Ferran Adrià quien la empleó por primera vez en una tortilla de patatas española, generando reacciones muy favorables en quienes degustaron el platillo, convirtiéndose en el pionero del mismo.

**Figura 31.** Tortilla de patatas deconstruida (Ferran Adrià)



**Fuente:** Gastronomía.com <https://argentina.gastronomia.com/noticia/6748/la-deconstruccion-como-tecnica-culinaria-de-vanguardia>

### 2.5.4 Fusión

La fusión es el resultado del intercambio cultural, gracias a los grandes movimientos migratorios, el comercio y con ello el intercambio de productos. Se trata de combinar ingredientes y técnicas de cocción de otros países con los de cada región, de esta

manera nace una nueva elaboración, como resultado de este concepto nacen cocinas como la peruana, la misma que gracias a los asentamientos de japoneses, se ha enriquecido de su cocina con sus técnicas e ingredientes adoptándolos como propios, la cocina italiana y española así como algunas europeas adoptaron ingredientes de América para sus elaboraciones, se puede decir que esos son los primeros rastros de la cocina fusión, en conjunto con la influencia árabe en Europa con el uso de especias y frutos secos.

En la actualidad el intercambio cultural es más fácil y accesible, se puede aprender todo sobre un país con solo buscar en internet, situación que facilita el desarrollo de esta tendencia, logrando enriquecer la gastronomía.

**Figura 32.** Atún fresco con puré de papa y wasabi (Cocina fusión)



**Fuente:** Roberth Alba

### 2.5.5 Minimalismo

Al hablar de minimalismo se hace referencia a pequeñas porciones o componentes de una determinada preparación que no sobrepasasen de 5 centímetros de diámetro.

Es un concepto que nace de la arquitectura y que se ha adaptado a la gastronomía, se caracteriza por cuidar los detalles, formas, texturas y colores basándose en la psicología del color, combinar y contrastar los mismos con el fin de causar impacto visual en los comensales, jugar con formas variadas apoyándose en la geometría y su exactitud.



De esta manera se necesita más esmero y dedicación por lo que su costo es mayor a lo convencional por lo cual no termina de convencer a ciertos comensales que prefieren pagar por algo que los pueda satisfacer, sin embargo ese no es el objetivo del minimalismo, más bien se busca poder probar cosas nuevas, tanto en sabor, estructura, montaje, textura, colores entre otros, poder degustar varias preparaciones en una sola comida.

Este concepto puede ser muy útil en la gastronomía ecuatoriana, debido a que la mayoría son platos son muy sobrecargados y las porciones son grandes, de esta manera se puede lograr que se vea más estético sin perder la parte tradicional.

**Figura 33.** Ensalada de queso de mango con fresas (Kisko García)



**Fuente:** Cocina creativa <http://la-cocina-creativa.blogspot.com/2010/04/restaurante-el-choco-cordoba.html>



## CAPÍTULO 3. FICHAS TÉCNICAS

### 3.1 Croquetas de chuchuca rebozadas en quinua, salsa de queso y paico, ensalada fresca de berro, rábano y chulco.



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

Ficha de mise en place de:		
3.1 Croquetas de chuchuca rebozadas en quinua, salsa de queso y paico, ensalada fresca de berro, rábano y chulco.		
Fecha: 16 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Chuchuca entera, remojada</li> <li>➤ Quinua previamente tostada</li> <li>➤ Ajo pelado</li> <li>➤ Rábano en láminas finas</li> <li>➤ Hojas de berro seleccionadas</li> <li>➤ Jugo extraído de los tallos de chulco</li> </ul>	<p>Croquetas de chuchuca rebozadas en quinua, salsa de queso y paico, ensalada fresca de berro, rábano y chulco.</p>	<p>Remojar la chuchuca 24 horas antes.</p> <p>Conservar las flores del chulco para decorar</p> <p>Controlar la temperatura durante la fritura.</p>




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

**Ficha técnica:** Croquetas de chuchuca rebozadas en quinua, salsa de queso y paico, ensalada fresca de berro, rábano y chulco.

**Fecha:** 16 de octubre del 2018

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
<b>Masa</b>						
0,080	Chuchuca	kg	0,080	95%	\$ 2,63	\$ 0,20
0,005	Cebollín	kg	0,005	90%	\$ 1,38	\$ 0,01
0,002	Ajo	kg	0,002	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,004	Sal fina	kg	0,004	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,040	Agua	l	0,040	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,003	Comino en polvo	kg	0,003	100%	\$ 10,00	\$ 0,03
0,100	Aceite vegetal	l	0,100	100%	\$ 3,10	\$ 0,31
<b>Rebozado</b>						
0,015	Harina de maíz	kg	0,015	100%	\$ 1,32	\$ 0,02
0,010	Quinua	kg	0,010	90%	\$ 3,30	\$ 0,03
<b>Salsa de queso</b>						
0,015	Queso fresco	kg	0,015	95%	\$ 4,20	\$ 0,06
0,003	Paico	kg	0,002	70%	\$ 1,63	\$ 0,00
0,010	Leche entera	l	0,010	100%	\$ 0,77	\$ 0,01
0,005	Crema de leche	l	0,005	100%	\$ 3,19	\$ 0,02
0,001	Sal fina	kg	0,001	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,001	Pimienta negra	kg	0,001	100%	\$ 12,00	\$ 0,01
<b>Ensalada</b>						
0,010	Chulco	kg	0,010	100%	\$ 4,00	\$ 0,04
0,005	Berro	kg	0,004	80%	\$ 2,40	\$ 0,01
0,010	Rábanos	kg	0,008	80%	\$ 1,80	\$ 0,01
<b>Decoración</b>						
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,002	Brotes varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
<b>Cant. Producida:</b>		<b>0,212</b>		<b>Costo total</b>		<b>\$ 0,78</b>
<b>Cant. Porción:</b>		<b>1</b>	<b>Costo por porción</b>		<b>\$ 0,78</b>	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colocar la chuchuca, agua, cebollín, ajo, sal, pimienta en el vaso de la licuadora.</li> <li>2. Procesar despacio y mover con ayuda de una espátula de calor, hasta conseguir una masa homogénea</li> <li>3. Peser la masa en porciones de 45 gramos.</li> <li>4. Mezclar la quinua tostada con la harina de maíz, pasar las porciones por esta mezcla dándoles la forma deseada.</li> <li>5. Colocar las croquetas en una bandeja forrada con film y llevar al congelador de 6 a 12 horas.</li> <li>6. Colocar el aceite en un recipiente para fritura profunda.</li> <li>7. Cuando el aceite este caliente colocar las croquetas congeladas y bajar la temperatura, dejar cocinar de 3 a 4 min.</li> <li>8. Una vez cocido, elevar la temperatura para dorar las coquetas y retirar.</li> <li>9. Colocar en un recipiente con papel de cocina para absorber el exceso de aceite.</li> </ol> <p><b>Montaje</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Colocar las croquetas junto con la salsa en el plato.</li> <li>11. Añadir hojas de berro y láminas de rábano.</li> <li>12. Aderezar con jugo de chulco</li> <li>13. Decorar con flores varias.</li> </ol>	



### 3.2 Namelaka de chuchuca, tortilla de tiesto crocante, coulis de naranjilla y praliné de chuchuca.



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> 3.2 Namelaka de chuchuca, tortilla de tiesto crocante, coulis de naranjilla y praliné de chuchuca		
<b>Fecha:</b> 17 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Chuchuca molida y cocida</li> <li>➤ Pulpa de naranjilla</li> </ul>	Namelaka de chuchuca, tortilla de tiesto crocante, coulis de naranjilla y praliné de chuchuca	<p>Eliminar el exceso de agua de la chuchuca cocida, secándola en la misma olla de cocción a baja temperatura.</p> <p>Usar crema de leche con porcentaje de 35% de grasa</p> <p>Procurar que la crema de leche esté bien fría</p>




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

**Ficha técnica:** Namelaka de chuchuca, tortilla de tiesto crocante, coulis de naranjilla y praliné de chuchuca

**Fecha:** 17 de octubre del 2018

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Namelaka					
0,020	Chuchuca	kg	0,020	95%	\$ 2,63	\$ 0,05
0,040	Chocolate blanco	kg	0,040	100%	\$ 39,00	\$ 1,56
0,001	Glucosa liquida	kg	0,001	100%	\$ 6,00	\$ 0,01
0,025	Leche entera	l	0,025	100%	\$ 0,77	\$ 0,02
0,001	Gelatina sin sabor	kg	0,001	100%	\$ 46,00	\$ 0,05
0,050	Crema de leche	l	0,050	100%	\$ 3,19	\$ 0,16
0,005	Agua	l	0,005	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
	Tortilla de tiesto					
0,020	Harina de trigo	kg	0,020	100%	\$ 1,50	\$ 0,03
0,005	Manteca de cerdo	kg	0,005	100%	\$ 2,50	\$ 0,01
0,001	Sal fina	kg	0,001	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,003	Azúcar blanca	kg	0,003	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,010	Agua	l	0,010	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
	Praliné					
0,005	Chuchuca	kg	0,005	95%	\$ 2,63	\$ 0,01
0,005	Azúcar blanca	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
	Coulis					
0,015	Naranjilla común	kg	0,012	80%	\$ 1,50	\$ 0,02
0,010	Azúcar blanca	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
	Decoración					
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,005	Chuchuca	kg	0,001	95%	\$ 2,63	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,219		Costo total		\$ 1,95
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 1,95

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p><b>Para el namelaka:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Derretir el chocolate a baño maría.</li> <li>2. Agregar la glucosa y la gelatina previamente hidratada con el agua</li> <li>3. Añadir la leche caliente, retirar del fuego y colocar en un bowl.</li> <li>4. Con ayuda de una batidora ir agregando la crema poco a poco</li> <li>5. Batir hasta que tome consistencia.</li> <li>6. Cubrir con film y dejar reposar en el refrigerador 12 horas antes de usar.</li> <li>7. Depositar en una manga con boquilla deseada.</li> </ol> <p><b>Para la tortilla de tiesto:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Juntar todos los ingredientes hasta formar una masa homogénea, reposar de 10 a 15 min</li> <li>9. Estirar dándole forma redonda.</li> <li>10. Cocinar en tiesto de entre 3 a 5 minutos por cada lado para evitar que se queme.</li> <li>11. Bajar la temperatura, dejar secar en el tiesto.</li> </ol> <p><b>Para el praliné:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>12. Formar caramelo y agregar la chuchuca, mezclar</li> <li>13. Colocar en un silpat, extender y llevar al horno a 180°C de 5 a 10 minutos.</li> </ol> <p><b>Para el coulis:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>14. Hervir la naranjilla y azúcar hasta que tenga consistencia, dejar enfriar.</li> <li>15. Colocar en un dispensador</li> </ol> <p><b>Montaje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>16. Colocar la tortilla de tiesto como base</li> <li>17. Colocar el namelaka en toda la tortilla.</li> <li>18. Añadir puntos de coulis de naranjilla sobre el namelaka.</li> <li>19. Colocar el praliné en el centro</li> <li>20. Decorar con flores varias. Y espolvorear chuchuca cocida</li> </ol>	





### 3.3 Solomillo de cerdo lacado con salsa de licor anisado acompañado de chuchuca gratinada con queso de hoja y yema de huevo deshidratada.




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

<b>Ficha de mise en place de:</b> 3.3 Solomillo de cerdo lacado con salsa de licor anisado acompañado de chuchuca gratinada con queso de hoja y yema de huevo deshidratada.		
<b>Fecha:</b> 17 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Yema de huevo deshidratada en sal.</li> <li>➤ Chuchuca entera remojada y cocida.</li> <li>➤ Solomillo de cerdo limpio.</li> </ul>	Solomillo de cerdo lacado en salsa de licor anisado acompañado de chuchuca gratinada con queso de hoja y yema de huevo deshidratada.	Remojar la chuchuca con 24 horas de anticipación.



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

Ficha técnica: Solomillo de cerdo lacado con salsa de licor anisado acompañado de chuchuca gratinada con queso de hoja y yema de huevo deshidratada.						
Fecha: 17 de octubre del 2018						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Solomillo					
0,110	Solomillo de cerdo	kg	0,094	85%	\$ 8,63	\$ 0,81
0,005	Ajo	kg	0,004	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,002	Comino en polvo	kg	0,002	100%	\$ 10,00	\$ 0,02
0,002	Sal fina	kg	0,002	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,001	Pimienta negra	kg	0,001	100%	\$ 12,00	\$ 0,01
	Salsa					
0,025	Licor anisado	l	0,025	100%	\$ 7,00	\$ 0,18
0,010	Azúcar blanca	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Agua	l	0,010	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,005	Anís de castilla	kg	0,005	100%	\$ 16,65	\$ 0,08
	Chuchuca gratinada					
0,050	Chuchuca	kg	0,050	95%	\$ 2,63	\$ 0,13
0,015	Queso de hoja	kg	0,015	95%	\$ 7,35	\$ 0,10
0,015	Yema de huevo limpia	kg	0,015	100%	\$ 6,00	\$ 0,09
0,010	Mantequilla	kg	0,010	100%	\$ 8,00	\$ 0,08
0,001	Sal fina	kg	0,001	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,001	Pimienta negra	kg	0,001	100%	\$ 12,00	\$ 0,01
0,005	Crema de leche	l	0,005	100%	\$ 3,19	\$ 0,02
	Decoración					
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,002	Brotes varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,249		Costo total		\$ 1,50
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 1,56

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p><b>Para el solomillo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bridar el solomillo de cerdo, salpimentar, agregar comino y ajo.</li> <li>2. Depositar el solomillo en una funda ziplock y cocer en agua a 65°C por 1 hora.</li> <li>3. Retirar la funda y el hilo de bridar. Reservar el solomillo.</li> </ol> <p><b>Para la salsa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Colocar en una cacerola el agua, azúcar y anís.</li> <li>5. Llevar al fuego hasta formar un almíbar muy denso.</li> <li>6. Agregar el licor anisado, dar un hervor y retirar del fuego. Reservar.</li> </ol> <p><b>Para lacar:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Precalentar el horno a 200°C</li> <li>8. Colocar el solomillo en una rejilla con una lata debajo</li> <li>9. Pincelar el solomillo con la salsa de licor anisado y meterlo al horno.</li> <li>10. Pincelar con salsa cada 3 a 5 minutos, repetir este proceso hasta formar una capa brillante en el solomillo.</li> </ol> <p><b>Para la chuchuca gratinada:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Saltear la chuchuca con mantequilla, sal y pimienta, colocar en un molde, agregar crema de leche, queso de hoja y yema de huevo rallados.</li> <li>12. Llevar a un horno y gratinar hasta que dore.</li> </ol> <p><b>Montaje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Cortar el solomillo en medallones y colocar tres de ellos en el plato.</li> <li>14. Colocar la chuchuca gratinada como guarnición.</li> <li>15. Bañar los medallones con la salsa sobrante.</li> <li>16. Decorar con flores y brotes varios.</li> </ol>	



### 3.4 Crumble de chuchuca elaborado con bizcocho cayambeño, acompañado de helado de leche ahumada y manjar de leche.




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

<b>Ficha de mise en place de:</b>		
3.4 Crumble de chuchuca elaborado con bizcocho cayambeño, acompañado de helado de leche ahumada y manjar de leche.		
<b>Fecha:</b> 18 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bizcochos triturados</li> <li>➤ Leche entera ahumada.</li> <li>➤ Chuchuca entera remojada y cocida.</li> <li>➤ Pulpa de mora</li> <li>➤ Mantequilla en cubos pequeños</li> </ul>	<p>Crumble de chuchuca elaborado con bizcocho cayambeño, acompañado de helado de leche ahumada y manjar de leche.</p>	<p>Remojar la chuchuca con 24 horas de anticipación.</p> <p>La mantequilla debe estar bien fría.</p>



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

Ficha técnica: Crumble de chuchuca elaborado con bizcocho cayambeño, acompañado de helado de leche ahumada y manjar de leche.						
Fecha: 18 de octubre del 2018						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Crumble					
0,050	Chuchuca	kg	0,050	95%	\$ 2,63	\$ 0,12
0,040	Bizcochos	kg	0,040	100%	\$ 8,00	\$ 0,32
0,025	Azúcar morena	kg	0,025	100%	\$ 1,50	\$ 0,04
0,025	Mantequilla	kg	0,025	100%	\$ 8,00	\$ 0,20
0,001	Canela en polvo	kg	0,001	100%	\$ 25,00	\$ 0,03
	Helado					
0,050	Leche entera	l	0,050	100%	\$ 0,77	\$ 0,04
0,010	Azúcar blanca	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,020	Crema de leche	l	0,020	100%	\$ 3,19	\$ 0,06
0,005	Clara de huevo limpia	kg	0,005	100%	\$ 4,50	\$ 0,02
0,003	Carbón activado	kg	0,003	100%	\$ 73,33	\$ 0,22
	Manjar de leche					
0,005	Leche entera	l	0,005	100%	\$ 0,77	\$ 0,00
0,005	Azúcar blanca	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
	Arrope de mora					
0,005	Mora	kg	0,005	85%	\$ 2,75	\$ 0,01
0,005	Azúcar blanca	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
	Decoración					
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,252		Costo total		\$ 1,39
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 1,39

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p><b>Para el crumble:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Con un tenedor mezclar: la mantequilla, el polvo de bizcochos, azúcar y canela hasta obtener una arena, cubrir y congelar de 10 a 15 min</li> <li>2. En un molde engrasado, colocar una capa de 1 cm de la mezcla del paso 1, luego colocar una capa de chuchuca cocida y terminar con otra capa de la mezcla.</li> <li>3. Hornear a 180°C de 15 a 20 minutos. Reservar caliente.</li> </ol> <p><b>Para el helado:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Colocar la leche en una tulpia y hervir hasta evaporar la mitad, agregar el carbón activado, mezclar y enfriar.</li> <li>5. Montar la crema de leche bien fría, reservar</li> <li>6. Montar las claras con el azúcar, reservar.</li> <li>7. Mezclar la leche, crema y claras, depositar en la máquina de helados por 30 minutos. Reservar en el congelador.</li> </ol> <p><b>Para el manjar de leche:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Realizar un caramelo oscuro con el azúcar, agregar la leche hirviendo e integrar, una vez que tenga consistencia retirar del fuego y enfriar.</li> </ol> <p><b>Para el arrope de mora:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Colocar la pulpa junto con el azúcar al fuego hasta que empiece a nappar, retirar del fuego y enfriar.</li> </ol> <p><b>Montaje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Servir el crumble en la base, decorar con puntos de manjar y arrope.</li> <li>11. Colocar flores varias como decoración.</li> <li>12. Terminar con un quenelle de helado a un costado del crumble. Servir de inmediato.</li> </ol>	



### 3.5 Colada dulce de chuchuca y chochos.



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> 3.5 Colada dulce de chuchuca y chochos		
<b>Fecha:</b> 17 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
➤ Chuchuca molida y remojada. .	Colada dulce de chuchuca y chochos.	Remojar la chuchuca con 24 horas de anticipación.





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

Ficha técnica: Colada dulce de chuchuca y chochos						
Fecha: 17 de octubre del 2018						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Colada					
0,075	Chuchuca	kg	0,075	95%	\$ 2,63	\$ 0,19
0,050	Leche entera	l	0,050	100%	\$ 0,77	\$ 0,04
0,020	Azúcar blanca	kg	0,020	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,015	Ishpingo	kg	0,015	97%	\$ 23,69	\$ 0,34
0,100	Agua	l	0,100	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
	Chochos					
0,015	Chochos	kg	0,015	100%	\$ 2,75	\$ 0,04
0,030	Chocolate semi amargo	kg	0,030	100%	\$ 8,06	\$ 0,24
	Pate cigarrete					
0,005	Harina de trigo	kg	0,005	100%	\$ 1,50	\$ 0,01
0,005	Mantequilla	kg	0,005	100%	\$ 8,00	\$ 0,04
0,005	Azúcar glass	kg	0,005	100%	\$ 3,30	\$ 0,02
0,005	Clara de huevo limpia	kg	0,005	100%	\$ 4,50	\$ 0,02
	Decoración					
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,321		Costo total		\$ 0,95
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,96
PROCEDIMIENTO				FOTO		

**Para la colada:**

1. Cocinar la chuchuca molida y remojada junto con el agua, azúcar e ishpingo.
2. Cuando la chuchuca esté suave y algo espesa agregar la leche, llevar a ebullición y apagar.
3. Procesar en una licuadora y reservar caliente.

**Para los chochos:**

4. Secar los chochos con cascara usando papel de cocina.
5. Derretir el chocolate a baño maría.
6. Con ayuda de un palillo de dientes, tomar los chochos y bañarlos en chocolate.
7. Colocarlos sobre papel film o encerado y dejarlos secar. Reservar.

**Para la pate cigarrete:**

8. Mezclar todos los ingredientes con ayuda de un tenedor hasta obtener una masa homogénea, semilíquida.
9. Dejar reposar la masa de 15 a 30 minutos en el refrigerador.
10. Estirar en un silpat y hornear a 180°C de 5 a 10 minutos.
11. Sacar del horno y cuando aún está caliente enrollar para formar un barquillo, dejar enfriar. Reservar.

**Montaje:**

12. Colocar la mitad de los chochos bañados en chocolate en el fondo de un vaso.
13. Agregar la colada de chuchuca caliente.
14. Colocar los chochos sobrantes en la superficie de la colada.
15. Posar el barquillo de pate cigarrete en la colada.
16. Decorar con flores varias.





### 3.6 Pan de uchu jacu y semillas andinas (quinua y amaranto).



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> 3.6 Pan de uchu jacu y semillas andinas (quinua y amaranto).		
<b>Fecha:</b> 16 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Amaranto previamente tostado</li> <li>➤ Quinua previamente tostada</li> </ul>	Pan de uchu jacu y semillas andinas (quinua y amaranto).	La cantidad de agua puede variar de acuerdo al tipo de harina.  Dejar reposar 45 minutos antes de hornear en un lugar caliente



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

**Ficha técnica:** Pan de uchu jacu y semillas andinas (quinua y amaranto).

**Fecha:** 16 de octubre del 2018

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Masa					
0,008	Harina de trigo	kg	0,008	100%	\$ 1,50	\$ 0,01
0,025	Uchujacu	kg	0,025	100%	\$ 3,00	\$ 0,08
0,013	Agua	l	0,013	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,002	Azúcar blanca	kg	0,002	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,001	Levadura fresca	kg	0,001	100%	\$ 2,40	\$ 0,00
0,006	Manteca vegetal	kg	0,006	100%	\$ 2,25	\$ 0,01
0,005	Mantequilla	kg	0,005	100%	\$ 8,00	\$ 0,04
0,001	Sal fina	kg	0,001	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,006	Huevo	kg	0,005	65%	\$ 3,38	\$ 0,01
	Costra					
0,002	Amaranto	kg	0,002	90%	\$ 7,15	\$ 0,01
0,002	Quinua	kg	0,002	90%	\$ 3,30	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,069		Costo total		\$ 0,18
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,18
PROCEDIMIENTO				FOTO		

1. Colocar la harina en la mesa de trabajo formando un volcán, agregar azúcar, levadura, sal y agua, integrar.
2. Una vez integrados los ingredientes agregar la materia grasa (mantequilla y manteca) y amasar.
3. Amasar hasta obtener una masa homogénea y elástica.
4. Dejar reposar cubierta con film por 15 minutos
5. Desgasificar la masa y bolearla, colocarla en una lata previamente engrasada
6. Dejar leudar de 30 minutos
7. Pintar con huevo batido, espolvorear las semillas de amaranto y quinua
8. Llevar a un horno previamente precalentado a 180°C por 10 a 12 minutos.





### 3.7 Bizcochuelo de uchujacu, glaseado de chocolate y achiote, crema pastelera de uchujacu.



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> 3.7 Bizcochuelo de uchujacu, glaseado de chocolate y achiote, crema pastelera de uchujacu.		
<b>Fecha:</b> 18 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Bizcochos triturados</li> <li>➤ Leche entera ahumada.</li> <li>➤ Chuchuca entera remojada y cocida.</li> <li>➤ Pulpa de mora</li> <li>➤ Mantequilla en cubos pequeños</li> </ul>	Bizcochuelo de uchujacu, glaseado de chocolate y achiote, crema pastelera de uchujacu.	Es necesario controlar las temperaturas del chocolate y la manteca de cacao.




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

**Ficha técnica:** Bizcochuelo de uchujacu, glaseado de chocolate y achiote, crema pastelera de uchujacu.

**Fecha:** 18 de octubre del 2018

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	<b>Bizcochuelo</b>					
0,015	Uchujacu	kg	0,015	100%	\$ 3,00	\$ 0,05
0,013	Harina de trigo	kg	0,013	100%	\$ 1,50	\$ 0,02
0,002	Cacao en polvo	kg	0,002	100%	\$ 14,41	\$ 0,03
0,025	Azúcar blanca	kg	0,025	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
0,002	Polvo de hornear	kg	0,002	100%	\$ 30,00	\$ 0,06
0,050	Huevo	kg	0,042	65%	\$ 3,38	\$ 0,12
	<b>Glaseado</b>					
0,070	Chocolate blanco	kg	0,070	100%	\$ 30,00	\$ 2,10
0,010	Achiote en grano	kg	0,010	100%	\$ 2,50	\$ 0,03
0,017	Manteca de cacao	kg	0,017	100%	\$ 9,00	\$ 0,15
	<b>Sablé de uchujacu</b>					
0,008	Uchujacu	kg	0,008	100%	\$ 3,00	\$ 0,02
0,010	Harina de trigo	kg	0,010	100%	\$ 1,50	\$ 0,02
0,015	Mantequilla	kg	0,015	100%	\$ 8,00	\$ 0,12
0,008	Azúcar glass	kg	0,008	100%	\$ 3,30	\$ 0,03
0,002	Yema de huevo limpia	kg	0,002	100%	\$ 6,00	\$ 0,01
0,001	Sal fina	kg	0,001	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
	<b>Crema pastelera de uchujacu</b>					
0,050	Leche entera	l	0,050	100%	\$ 0,77	\$ 0,04
0,010	Azúcar blanca	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Yema de huevo limpia	kg	0,010	100%	\$ 6,00	\$ 0,06
0,003	Uchujacu	kg	0,003	100%	\$ 3,00	\$ 0,01
0,002	Fécula de maíz	kg	0,002	100%	\$ 6,00	\$ 0,01
	<b>Decoración</b>					
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,001	Achiote en polvo	kg	0,001	100%	\$ 2,50	\$ 0,00
<b>Cant. Producida:</b>		<b>0,317</b>		<b>Costo total</b>		<b>\$ 2,90</b>
<b>Cant. Porción:</b>		<b>1</b>	<b>Costo por porción</b>		<b>\$ 2,90</b>	



PROCEDIMIENTO	FOTO
<p><b>Para el bizcochuelo.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar un merengue francés con claras y azúcar, añadir las yemas.</li> <li>2. Mezclar los ingredientes secos, tamizar y agregarlos de manera envolvente.</li> <li>3. Colocar en un molde engrasado y hornear a 180°C de 10 a 12 minutos. Reservar.</li> </ol> <p><b>Para el glaseado:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Fundir la manteca de cacao a 40°C junto con el achiote, dejar que tome color, tamizar.</li> <li>5. Fundir el chocolate con la manteca hasta alcanzar los 40°C. Reservar.</li> </ol> <p><b>Para la sablé de uchujacu:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Mezclar los ingredientes secos, añadir la mantequilla fría, integrar con un tenedor.</li> <li>7. Agregar yemas, integrar rápidamente, cubrir con film y congelar de 20 a 30 minutos.</li> <li>8. Estirar de 0,5 cm de grosor formando un rectángulo, congelar 12 horas.</li> <li>9. Hornear en un silpat a 160°C por 7 minutos.</li> </ol> <p><b>Para la crema pastelera:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Hervir la leche con la mitad del azúcar.</li> <li>11. Mezclar las yemas con el resto de azúcar, fécula y uchujacu, integrar bien.</li> <li>12. Temperar las yemas, regresar al fuego y cocinar de 5 a 10 minutos revolviendo constantemente. Enfriar y colocar en una manga con boquilla.</li> </ol> <p><b>Montaje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Bañar el bizcochuelo en el chocolate a 38°C, retirar el exceso y colocar sobre la sablé.</li> <li>14. Colocar la crema sobre el bizcochuelo, decorar con flores y espolvorear achiote en polvo.</li> </ol>	



### 3.8 Codorniz marinada en chicha del yamor acompañada de fettuccini de uchujacu.




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

<b>Ficha de mise en place de:</b> 3.8 Codorniz marinada en chicha del yamor acompañada de fettuccini de uchujacu		
<b>Fecha:</b> 19 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Codorniz limpia.</li> <li>➤ Ajo procesado.</li> </ul>	Codorniz marinada en chicha del yamor acompañada de fettuccini de uchujacu y crocante de parmesano.	La chicha del yamor se puede adquirir en la ciudad de Otavalo, caso contrario se puede consultar la receta en libros o blogs para elaborarla.



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

<b>Ficha técnica:</b> Codorniz marinada en chicha del yamor acompañada de fettuccini de uchujacu.						
<b>Fecha:</b> 18 de octubre del 2018						
<b>C. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Un</b>	<b>C. Neta</b>	<b>REND. EST. (%)</b>	<b>Precio U</b>	<b>Precio CU</b>
	<b>Codorniz en chicha yamor</b>					
0,130	Codorniz	kg	0,130	100%	\$ 5,00	\$ 0,65
0,100	Chicha yamor	l	0,100	100%	\$ 2,25	\$ 0,23
0,002	Sal fina	kg	0,002	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,001	Pimienta negra	kg	0,001	100%	\$ 12,00	\$ 0,01
0,005	Ajo	kg	0,004	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,001	Comino en polvo	kg	0,001	100%	\$ 10,00	\$ 0,01
0,002	Laurel	kg	0,002	100%	\$ 30,00	\$ 0,06
	<b>Fettuccini</b>					
0,012	Harina de trigo	kg	0,012	100%	\$ 1,50	\$ 0,02
0,010	Uchujacu	kg	0,010	100%	\$ 3,00	\$ 0,03
0,013	Huevo	kg	0,011	65%	\$ 3,38	\$ 0,03
0,002	Sal fina	kg	0,002	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,003	Mantequilla	kg	0,003	100%	\$ 8,00	\$ 0,02
	<b>Decoración</b>					
0,002	Brotes varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,005	Queso parmesano	kg	0,005	100%	\$ 10,00	\$ 0,05
<b>Cant. Producida:</b>		<b>0,286</b>		<b>Costo total</b>		<b>\$ 1,14</b>
<b>Cant. Porción:</b>		<b>1</b>	<b>Costo por porción</b>		<b>\$ 1,14</b>	

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p><b>Para la codorniz:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sazonar la codorniz con ajo, sal, comino y pimienta.</li> <li>2. En una fuente colocar la codorniz y el laurel, bañar con la chicha, cubrir con film y refrigerar por 24 horas.</li> <li>3. Hornear la codorniz con la marinada de 20 a 30 minutos.</li> <li>4. Colocar el jugo de cocción en una cacerola, reducir hasta obtener una salsa consistente.</li> </ol> <p><b>Para el fettuccini:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Juntar las harinas, mezclar con el huevo y amasar hasta que esté lisa. Cubrir con film y reposar 15 minutos</li> <li>6. Con un rodillo y harina estirar la masa lo más fina posible en forma rectangular y alargada, cortar con un cuchillo o cortador de pasta, tiras de 1 cm de ancho.</li> <li>7. Pasar las tiras por harina y dejar reposar 5 minutos.</li> <li>8. Cocinar en agua con sal y aceite de 8 a 12 minutos. Escurrir, terminar salteando con mantequilla.</li> </ol> <p><b>Decoración:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. En una sartén de teflón colocar el queso parmesano para formar una teja crocante.</li> </ol> <p><b>Montaje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Colocar la pasta salteada en el plato.</li> <li>11. Disponer la codorniz junto a la pasta y bañarla con la reducción de los fondos de cocción.</li> </ol> <p>Decorar con flores y brotes varios, terminar con el crocante de parmesano.</p>	



### 3.9 Mini envueltos de uchujacu rellenos de cuy y melloco, acompañados de sarsa de maní.



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> 3.9 Mini envueltos de uchujacu rellenos de cuy y melloco, acompañados de sarsa de maní.		
<b>Fecha:</b> 18 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cuy asado y desmechado.</li> <li>➤ Mellocos cocidos y laminados</li> <li>➤ Hojas de quinua blanqueadas.</li> <li>➤ Hojas de melloco blanqueadas</li> <li>➤ Maní tostado y pelado.</li> <li>➤ Cebollín en brunoise</li> <li>➤ Ajo en brunoise</li> </ul>	Mini envueltos de uchujacu rellenos de cuy y melloco, acompañados de sarsa de maní.	El blanqueado de las hojas de quinua y melloco debe ser de entre 2 a 5 segundos.



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

Ficha técnica: Mini envueltos de uchujacu rellenos de cuy y melloco, acompañados de salsa de maní.						
Fecha: 18 de octubre del 2018						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Masa					
0,018	Harina de trigo	kg	0,018	100%	\$ 1,50	\$ 0,03
0,018	Uchujacu	kg	0,018	100%	\$ 3,00	\$ 0,05
0,025	Manteca de cerdo	kg	0,025	100%	\$ 2,50	\$ 0,06
0,003	Hojas de quinua	kg	0,003	90%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,003	Hojas de melloco	kg	0,003	90%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,025	Agua	l	0,025	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
	Relleno					
0,030	Cuy	kg	0,026	85%	\$ 17,25	\$ 0,44
0,015	Melloco	kg	0,015	85%	\$ 2,00	\$ 0,03
	Salsa					
0,015	Maní	kg	0,015	90%	\$ 4,00	\$ 0,06
0,005	Harina de trigo	kg	0,005	100%	\$ 1,50	\$ 0,01
0,002	Cebollín	kg	0,002	90%	\$ 1,38	\$ 0,00
0,002	Ajo	kg	0,002	85%	\$ 3,45	\$ 0,01
0,005	Aceite de color	kg	0,005	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,002	Sal fina	kg	0,002	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,001	Pimienta negra	kg	0,001	100%	\$ 12,00	\$ 0,01
0,020	Leche entera	l	0,020	100%	\$ 0,77	\$ 0,02
Cant. Producida:		0,184		Costo total		\$ 0,74
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,74

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p><b>Para la masa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hervir junto con la manteca de cerdo, sal y pimienta al gusto.</li> <li>2. Agregar las harinas de golpe e integrar bien, cuidando que no se pegue al fondo-</li> <li>3. Cocinar removiendo constantemente por 5 a 10 minutos. Retirar del fuego y reservar.</li> </ol> <p><b>Para el relleno:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Juntar el cuy desmechado con el melloco cocido y reservar.</li> <li>5. Tomar las hojas blanqueadas de quinua y melloco, colocar un poco de masa en cada una de ellas, agregar un poco de relleno y envolver.</li> <li>6. Cocinar en una olla tamalera de 30 a 45 minutos a llama media.</li> </ol> <p><b>Para la salsa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Licuar el maní tostado y pelado junto con la leche y harina.</li> <li>8. Realizar un refrito con aceite de color, ajo y cebollín, agregar el maní licuado y cocinar a llama baja hasta que tome consistencia, removiendo constantemente.</li> </ol> <p><b>Montaje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Servir 3 envueltos con hoja de melloco y tres con hoja de quinua.</li> <li>10. Bañar con la salsa de maní, decorar con láminas de melloco y trocitos de cuy.</li> </ol>	





### 3.10 Carré de cordero en salsa uchujacu, trilogía de llapingachos (cuy, hornado y queso), huevo pochado y crocante de mote.



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

**Ficha de mise en place de:**

3.10 Carré de cordero en salsa uchujacu, trilogía de llapingachos (cuy, hornado y queso), huevo pochado y crocante de mote.

**Fecha:** 18 de octubre del 2018

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Papas cocidas y hechas puré</li> <li>➤ Ajo en brunoise</li> <li>➤ Carne de cerdo horneada</li> <li>➤ Cuy cocido y desmechado</li> <li>➤ Queso desmenuzado.</li> <li>➤ Cebollín en brunoise</li> <li>➤ Puré de mote</li> </ul>	<p>Carré de cordero en salsa uchujacu, trilogía de llapingachos (cuy, hornado y queso), huevo pochado y crocante de mote.</p>	<p>Se puede reemplazar la leche de la salsa por agua o fondo.</p>



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

**Ficha técnica:** Carré de cordero en salsa uchujacu, trilogía de llapingachos (cuy, hornado y queso), huevo pochado y crocante de mote.

**Fecha:** 19 de octubre del 2018

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Carré de cordero					
0,150	Carré de cordero	kg	0,113	75%	\$ 10,00	\$ 1,13
0,003	Sal fina	kg	0,003	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,003	Ajo	kg	0,003	85%	\$ 3,45	\$ 0,01
0,001	Pimienta negra	kg	0,001	100%	\$ 12,00	\$ 0,01
0,002	Comino en polvo	kg	0,002	100%	\$ 10,00	\$ 0,02
0,010	Mantequilla	kg	0,010	100%	\$ 8,00	\$ 0,08
	Llapingachos					
0,060	Papa chola	kg	0,060	100%	\$ 1,25	\$ 0,08
0,010	Cuy	kg	0,009	85%	\$ 17,25	\$ 0,15
0,010	Carne de cerdo	kg	0,009	85%	\$ 3,45	\$ 0,03
0,010	Queso fresco	kg	0,010	100%	\$ 4,00	\$ 0,04
0,020	Aceite de color	kg	0,020	100%	\$ 2,00	\$ 0,04
0,020	Sal fina	kg	0,020	100%	\$ 1,00	\$ 0,02
0,005	Mantequilla	kg	0,005	100%	\$ 8,00	\$ 0,04
	Salsa					
0,005	Mantequilla	kg	0,005	100%	\$ 8,00	\$ 0,04
0,005	Uchujacu	kg	0,005	100%	\$ 3,00	\$ 0,02
0,001	Sal fina	kg	0,001	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,001	Ajo	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,00
0,001	Cebollín	kg	0,001	90%	\$ 1,38	\$ 0,00
0,010	Leche entera	l	0,010	100%	\$ 0,77	\$ 0,01
0,005	Aceite de color	kg	0,005	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
	Decoración					
0,050	Huevo	kg	0,042	65%	\$ 3,38	\$ 0,12
0,001	Aceite vegetal	l	0,001	100%	\$ 3,10	\$ 0,00
0,005	Mote cocido	kg	0,005	100%	\$ 2,00	\$ 0,01
0,002	Brotes varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,341		Costo total		\$ 1,86
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 1,86

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p><b>Para el carré:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Condimentar el carré con las especias, frotar con mantequilla y hornear a 180°C hasta tener una temperatura interna de 62 o 63°C.</li> </ol> <p><b>Para los llapingachos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mezclar el puré de papa con mantequilla, sal y aceite de color. Dividir el puré en 3 partes iguales, rellenar una con queso, otra con cerdo horneado y otra con cuy desmechado.</li> <li>3. Dorar los llapingachos en una sartén con aceite pincelado previamente.</li> </ol> <p><b>Para la salsa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Fundir la mantequilla con el aceite de color, agregar cebollín y ajo, pochar, agregar el uchujacu para formar un roux.</li> <li>5. Agregar la leche e integrar, cocer hasta que espese. Reservar cliente.</li> </ol> <p><b>Para la decoración:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Pochar el huevo con fil y aceite.</li> <li>7. Extender el puré de mote en un silpat y hornear de por 5 minutos.</li> </ol> <p><b>Montaje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. Servir el carré con los 3 llapingachos, el huevo pochado, bañar con la salsa, decorar con flores, brotes y el crocante.</li> </ol>	



### 3.11 Trilogía de tubérculos andinos (mashua, oca y camote) lacados en miel de tzímbalo y helado de sunfo.



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> 3.11 Trilogía de tubérculos andinos (mashua, oca y camote) lacados en miel de tzímbalo y helado de sunfo.		
<b>Fecha:</b> 18 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ocas asoleadas</li> <li>➤ Mashuas asoleadas</li> <li>➤ Tzímbalos pelados</li> </ul>	Trilogía de tubérculos andinos (mashua, oca y camote) lacados en miel de tzímbalo y helado de sunfo.	Es recomendable asolear los tubérculos de 3 a 5 días.



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

Ficha técnica: Trilogía de tubérculos andinos (mashua, oca y camote) lacados en miel de tzimbalo y helado de sunfo.						
Fecha: 18 de octubre del 2018						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Miel de tzimbalo					
0,025	Tzimbalo	kg	0,025	90%	\$ 2,75	\$ 0,06
0,025	Agua	l	0,025	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,025	Azúcar blanca	kg	0,025	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
	Helado					
0,030	Leche entera	l	0,030	100%	\$ 0,77	\$ 0,02
0,010	Azúcar blanca	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,030	Crema de leche	l	0,030	100%	\$ 3,19	\$ 0,10
0,005	Claras de huevo	kg	0,005	100%	\$ 1,50	\$ 0,01
0,010	Sunfo	kg	0,007	70%	\$ 10,40	\$ 0,07
	Tubérculos					
0,015	Camote morado	kg	0,014	90%	\$ 1,10	\$ 0,01
0,015	Oca	kg	0,015	90%	\$ 1,75	\$ 0,03
0,015	Mashua	kg	0,015	90%	\$ 1,75	\$ 0,03
	Decoración					
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,202		Costo total		\$ 0,37
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,37
PROCEDIMIENTO				FOTO		

**Para la miel de tzímbalo:**

1. Colocar los tzímbalos pelados con agua y azúcar, hervir hasta que tome consistencia. Enfriar y reservar.

**Para el helado:**

2. Hervir la leche y agregar el sunfo, infusionar, colar y enfriar,
3. Montar la crema de leche bien fría.
4. Montar las claras junto con el azúcar.
5. Mezclar la leche con la crema y las claras de manera envolvente, refrigerar 12 horas.
6. Colocar la mezcla en la máquina de helado por 30 minutos, poner en un recipiente y llevar al congelador.

**Para los tubérculos:**

7. Cocinar los tubérculos en agua conservando la cascara, escurrir.
8. Colocar en una rejilla con una lata bajo ella.
9. Pincelar los tubérculos con la miel de tzímbalo, hornear a 180°C de 20 a 30 min, pincelando de vez en cuando con la miel. Reservar calientes.

**Montaje:**

10. Colocar los tubérculos como base, bañarlos con un poco de miel.
11. Decorar con flores y hojas de sunfo.
12. Terminar con un quenelle de helado junto a los tubérculos. Servir inmediatamente.





### 3.12 Helado de tzímbalo frito en masa de buñuelo, acompañado de salsa de panela y queso fresco.



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


<b>Ficha de mise en place de:</b> 3.12 Helado de tzímbalo frito en masa de buñuelo, acompañado de salsa de panela y queso fresco.		
<b>Fecha:</b> 18 de octubre del 2018		
<b>Mise en place</b>	<b>Producto terminado</b>	<b>Observaciones</b>
➤ Tzímbalos pelados y procesados.	Helado de tzímbalo frito en masa de buñuelo, acompañado de salsa de panela y queso fresco.	Si se desea se puede procesar los tzímbalos con cascara, esto le otorga un ligero picor.





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

<b>Ficha técnica:</b> Helado de tzímbalo frito en masa de buñuelo, acompañado de salsa de panela y queso fresco.						
<b>Fecha:</b> 18 de octubre del 2018						
C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	<b>Masa</b>					
0,025	Harina de trigo	kg	0,025	100%	\$ 1,50	\$ 0,04
0,031	Leche entera	l	0,031	100%	\$ 0,77	\$ 0,02
0,001	Sal fina	kg	0,001	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,012	Azúcar blanca	kg	0,012	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,002	Anís de castilla	kg	0,002	100%	\$ 16,65	\$ 0,03
0,006	Huevo	kg	0,005	65%	\$ 3,38	\$ 0,01
0,100	Aceite vegetal	l	0,100	100%	\$ 3,10	\$ 0,31
	<b>Helado</b>					
0,030	Leche entera	l	0,030	100%	\$ 0,77	\$ 0,02
0,010	Azúcar blanca	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,030	Crema de leche	l	0,030	100%	\$ 3,19	\$ 0,10
0,005	Clara de huevo limpia	kg	0,005	100%	\$ 4,50	\$ 0,02
0,035	Tzímbalo	kg	0,035	90%	\$ 2,75	\$ 0,09
	<b>Salsa</b>					
0,010	Panela	kg	0,010	100%	\$ 1,25	\$ 0,01
0,010	Agua	l	0,010	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,010	Licor anisado	l	0,010	100%	\$ 7,00	\$ 0,07
	<b>Decoración</b>					
0,010	Queso fresco	kg	0,010	95%	\$ 4,20	\$ 0,04
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
<b>Cant. Producida:</b>		<b>0,227</b>		<b>Costo total</b>		<b>\$ 0,78</b>
<b>Cant. Porción:</b>		<b>1</b>	<b>Costo por porción</b>			<b>\$ 0,78</b>

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p><b>Para la masa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Batir el huevo junto con la leche, agregar azúcar y sal, disolver.</li> <li>2. Agregar harina y anís, remover hasta formar una masa semilíquida, refrigerar 1 hora.</li> </ol> <p><b>Para el helado:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Procesar la pulpa de tzimbalo con la leche.</li> <li>4. Montar la crema de leche bien fría.</li> <li>5. Montar las claras con el azúcar.</li> <li>6. Combinar la leche con la rema y claras, refrigerar por 12 horas.</li> <li>7. Pasar por la máquina de helados durante 30 minutos.</li> <li>8. Con ayuda de film formar una bola de helado de 50 a 75 g, llevar al congelador por 24 horas.</li> </ol> <p><b>Para la salsa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Hervir la panela con el agua hasta que sea muy consistente, agregar el licor anisado y apagar una vez que hierva. Reservar caliente.</li> </ol> <p><b>Montaje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Preparar el aceite para fritura profunda.</li> <li>11. Retirar el film d la bola de helado congelada y bañarla en la masa.</li> <li>12. Freír la bola de helado en aceite muy caliente hasta dorar, retirar y colocar sobre papel absorbente.</li> <li>13. Colocar el helado frito en el plato, bañar con salsa, decorar con cubos de queso fresco y flores.</li> </ol>	



### 3.13 Dúo de chessecake de queso de quinua, gelatina montada de tzímbalo, mermelada de tzímbalo y sablé de habillas imbabureñas.



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> 3.13 Dúo de chessecake de queso de quinua, gelatina montada de tzímbalo, mermelada de tzímbalo y sablé de habillas imbabureñas.		
<b>Fecha:</b> 17 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Quinua cocida y deshidratada</li> <li>➤ Tzímbalos pelados</li> <li>➤ Habillas trituradas</li> </ul>	Dúo de chessecake de queso de quinua, gelatina montada de tzímbalo, mermelada de tzímbalo y sablé de habillas imbabureñas.	Si se desea un sabor más fuerte se puede usar los tzímbalos con cascara.




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

**Ficha técnica:** Dúo de chessecake de queso de quinua, gelatina montada de tzímbalo, mermelada de tzímbalo y sablé de habillas imbabureñas.

**Fecha:** 17 de octubre del 2018

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	Chessecake frío					
0,030	Queso crema	kg	0,030	100%	\$ 6,00	\$ 0,18
0,010	Quinua	kg	0,010	90%	\$ 3,30	\$ 0,03
0,010	Azúcar blanca	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,003	Gelatina sin sabor	kg	0,003	100%	\$ 46,00	\$ 0,14
0,010	Crema de leche	l	0,010	100%	\$ 3,19	\$ 0,03
Chessecake horneado						
0,025	Queso crema	kg	0,025	100%	\$ 6,00	\$ 0,15
0,007	Azúcar blanca	kg	0,007	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,002	Harina de trigo	kg	0,002	100%	\$ 1,50	\$ 0,00
0,007	Huevo	kg	0,006	65%	\$ 3,38	\$ 0,02
0,002	Crema de leche	l	0,002	100%	\$ 3,19	\$ 0,01
0,007	Quinua	kg	0,007	90%	\$ 3,30	\$ 0,02
	Gelatina montada					
0,025	Tzímbalo	kg	0,025	90%	\$ 2,75	\$ 0,06
0,005	Azúcar blanca	kg	0,005	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,025	Agua	l	0,025	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,005	Gelatina sin sabor	kg	0,005	100%	\$ 46,00	\$ 0,23
Mermelada de tzímbalo						
0,010	Tzímbalo	kg	0,010	90%	\$ 2,75	\$ 0,03
0,010	Azúcar blanca	kg	0,010	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
0,010	Agua	l	0,010	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
	Sablé de habillas					
0,005	Habillas	kg	0,005	100%	\$ 4,00	\$ 0,02
0,002	Mantequilla	kg	0,002	100%	\$ 8,00	\$ 0,02
0,002	Huevo	kg	0,002	65%	\$ 3,38	\$ 0,00
	Decoración					
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
Cant. Producida:		0,212		Costo total		\$ 0,97
Cant. Porción:		1	Costo por porción			\$ 0,97

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p><b>Para el chessecake frío:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mezclar todos los ingredientes, colocar en un vaso y llevar a refrigeración por 45 min.</li> </ol> <p><b>Para el chessecake horneado:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Mezclar todos los ingredientes, colocar en un molde y hornear a 180°C de 15 a 20 minutos.</li> </ol> <p><b>Para la gelatina montada:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Procesar los tzímbalos con el agua, agregar la gelatina previamente hidratada y mezclar.</li> <li>4. Refrigerar de 1 a 2 horas, colocar en un bowl y batir hasta que esté cremosa.</li> </ol> <p><b>Para la mermelada de tzímbalo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Llevar a ebullición todos los ingredientes hasta que tome consistencia.</li> </ol> <p><b>Para la sablé de habillas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Juntar las habillas trituradas con los demás ingredientes, formar una lámina delgada con ayuda de papel film, llevar al congelador.</li> <li>7. Cortar para obtener un círculo hueco, colocar en un silpat y hornear a 160°C por 10 a 12 minutos.</li> </ol> <p><b>Montaje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>8. En el vaso con el chessecake frío colocar la gelatina montada y una lámina de chessecake horneado</li> <li>9. Terminar con mermelada de tzímbalo, la sablé de habillas y flores varias.</li> </ol>	



### 3.14 Ravioles rellenos de queso mozzarella y sangre de borrego, acompañados de ají de tzímbalo.



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


<b>Ficha de mise en place de:</b> 3.14 Ravioles rellenos de queso mozzarella y sangre de borrego, acompañados de ají de tzímbalo		
<b>Fecha:</b> 16 de octubre del 2018		
<b>Mise en place</b>	<b>Producto terminado</b>	<b>Observaciones</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sangre de borrego cocida y desmenuzada</li> <li>➤ Tzímbalos pelados y cortado en dos.</li> <li>➤ Queso mozzarella rallado</li> <li>➤ Cebollín en brunoise</li> <li>➤ Cilantro en brunoise</li> <li>➤ Cebolla morada en pluma</li> <li>➤ Pimiento verde en brunoise</li> <li>➤ Ajo en brunoise.</li> <li>➤ Rábano laminado</li> </ul>	Ravioles rellenos de queso mozzarella y sangre de borrego, acompañados de ají de tzímbalo	Mientras más tiempo se deje reposar el ají de tzímbalo, adquiere mejor sabor.



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

<b>Ficha técnica:</b> Ravioles rellenos de queso mozzarella y sangre de borrego, acompañados de ají de tzímalo.						
<b>Fecha:</b> 17 de octubre del 2018						
<b>C. Bruta</b>	<b>Ingredientes</b>	<b>Un</b>	<b>C. Neta</b>	<b>REND. EST. (%)</b>	<b>Precio U</b>	<b>Precio CU</b>
	<b>Masa</b>					
0,025	Harina de trigo	kg	0,025	100%	\$ 1,50	\$ 0,04
0,012	Huevo	kg	0,010	65%	\$ 3,38	\$ 0,03
	<b>Relleno</b>					
0,030	Sangre de borrego	kg	0,030	100%	\$ 4,00	\$ 0,12
0,030	Queso mozzarella	kg	0,030	100%	\$ 8,50	\$ 0,26
0,001	Sal fina	kg	0,001	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,001	Pimienta negra	kg	0,001	100%	\$ 12,00	\$ 0,01
0,001	Cebollín	kg	0,001	90%	\$ 1,38	\$ 0,00
0,001	Cilantro	kg	0,001	70%	\$ 4,55	\$ 0,00
	<b>Ají</b>					
0,025	Tzímalo	kg	0,025	90%	\$ 2,75	\$ 0,06
0,005	Cebolla morada	kg	0,005	90%	\$ 1,43	\$ 0,01
0,005	Pimiento verde	kg	0,004	80%	\$ 2,40	\$ 0,01
0,002	Ajo	kg	0,002	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,010	Ají rocoto	kg	0,010	95%	\$ 1,31	\$ 0,01
0,020	Agua	l	0,020	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,005	Vinagre blanco	l	0,005	100%	\$ 2,60	\$ 0,01
0,001	Sal fina	kg	0,001	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,005	Aceite de oliva	l	0,005	100%	\$ 13,00	\$ 0,07
	<b>Decoración</b>					
0,005	Rábanos	kg	0,004	80%	\$ 1,80	\$ 0,01
0,002	Brotes varios	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
<b>Cant. Producida:</b>		<b>0,181</b>		<b>Costo total</b>		<b>\$ 0,65</b>
<b>Cant. Porción:</b>		<b>1</b>	<b>Costo por porción</b>		<b>\$ 0,65</b>	



PROCEDIMIENTO	FOTO
<p><b>Para los ravioles:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar la masa con la harina y el huevo, integrar bien y amasar hasta que quede lisa. Reposar de 10 a 15 minutos.</li> <li>2. Mezclar la sangre, queso, cilantro, cebollín, salpimentar.</li> <li>3. Estirar la masa muy fina, formando un rectángulo alargado.</li> <li>4. Colocar 15 g de relleno en cada ravioli, cerrar y cortar en cuadrados, sellar con ayuda de un tenedor.</li> <li>5. Cocer en agua con sal de 8 a 12 minutos.</li> <li>6. Escurrir y terminar salteando con aceite de oliva.</li> </ol> <p><b>Para el ají:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Mezclar todos los ingredientes</li> <li>8. Depositar la mezcla en un recipiente hermético y dejar reposar 24 horas en el refrigerador.</li> </ol> <p><b>Montaje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Disponer de seis ravioles en un plato</li> <li>10. Colocar el ají de tzímbalo sobre ellos.</li> <li>11. Terminar con flores, brotes, láminas de rábano y un chorrito de aceite de oliva.</li> </ol>	



### 3.15 Bizcochuelo de tzímbalo acompañado de pannacotta de calostro, salsa de guarango y crocante de melcocha.



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

<b>Ficha de mise en place de:</b> 3.15 Bizcochuelo de tzímbalo acompañado de pannacotta de calostro, salsa de guarango y crocante de melcocha.		
<b>Fecha:</b> 18 de octubre del 2018		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Melcocha triturada</li> <li>➤ Habas tostadas en trozos.</li> <li>➤ Tzímбалos con cascara. cortados por la mitad</li> <li>➤ Calostro cocido.</li> </ul>	Bizcochuelo de tzímbalo acompañado de pannacotta de calostro, salsa de guarango y crocante de melcocha.	<p>Se puede usar especias a elección para cocinar el calostro.</p> <p>Mientras más tierno el calostro, mayor porcentaje de solidos contendrá.</p> <p>Si se desea se puede retirar la cascara de los tzímбалos.</p>




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

**Ficha técnica:** Bizcochuelo de tzímbalo acompañado de pannacotta de calostro, salsa de guarango y crocante de melcocha.

**Fecha:** 18 de octubre del 2018

C. Bruta	Ingredientes	Un	C. Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
	<b>Bizcochuelo</b>					
0,030	Harina de trigo	kg	0,030	100%	\$ 1,50	\$ 0,05
0,050	Huevo	kg	0,042	65%	\$ 3,38	\$ 0,12
0,030	Azúcar Blanca	kg	0,030	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
0,030	Tzímbalo	kg	0,030	90%	\$ 2,75	\$ 0,08
0,015	Agua	l	0,015	100%	\$ 0,01	\$ 0,00
0,002	Polvo de hornear	kg	0,002	100%	\$ 30,00	\$ 0,06
	<b>Pannacotta</b>					
0,025	Calostro	l	0,025	100%	\$ 1,00	\$ 0,03
0,025	Crema de leche	l	0,025	100%	\$ 3,19	\$ 0,08
0,002	Gelatina sin sabor	kg	0,002	100%	\$ 29,00	\$ 0,06
0,013	Azúcar Blanca	kg	0,013	100%	\$ 1,00	\$ 0,01
	<b>Salsa</b>					
0,010	Guarango	l	0,010	100%	\$ 3,00	\$ 0,03
0,003	Azúcar Blanca	kg	0,003	100%	\$ 1,00	\$ 0,00
0,005	Mantequilla	kg	0,005	100%	\$ 8,00	\$ 0,04
	<b>Crocante</b>					
0,010	Melcocha	kg	0,010	100%	\$ 3,00	\$ 0,03
0,005	Habas tostadas	kg	0,005	100%	\$ 12,00	\$ 0,06
	<b>Decoración</b>					
0,002	Flores decorativas	kg	0,001	65%	\$ 4,05	\$ 0,01
0,001	Polvo dorado	kg	0,001	100%	\$ 25,00	\$ 0,03
<b>Cant. Producida:</b>		<b>0,249</b>		<b>Costo total</b>		<b>\$ 0,70</b>
<b>Cant. Porción:</b>		<b>1</b>	<b>Costo por porción</b>			<b>\$ 0,70</b>

PROCEDIMIENTO	FOTO
<p><b>Para el bizcochuelo:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elaborar un almíbar denso con los tzímbalos, agua y azúcar.</li> <li>2. Batir las claras hasta que estén espumosas, agregar el almíbar de tzímbalo bien caliente para formar un merengue italiano, batir hasta enfriar.</li> <li>3. Agregar las yemas al merengue y dejar de batir.</li> <li>4. Agregar los ingredientes secos de manera envolvente. Extender en un silpat y hornear a 200°C de 8 a 10 min</li> <li>5. Cortar láminas con ayuda de un cortador cuadrado. Reservar.</li> </ol> <p><b>Para la pannacotta:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Mezclar la crema y el calostro, agregar azúcar y mover hasta que se disuelva.</li> <li>7. Hidratar la gelatina con 5 veces su peso de agua, disolver a baño maría.</li> <li>8. Temperar la gelatina e integrar, colocar en moldes y refrigerar de 1 a 2 horas. Reservar</li> </ol> <p><b>Para la salsa:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>9. Hervir la mitad del guarango con el azúcar hasta que tome consistencia, agregar el resto de guarango y apagar cuando hierva, agregar mantequilla.</li> </ol> <p><b>Crocante de melcocha:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>10. Mezclar la melcocha triturada con las habas en trozos, extender en un silpat y hornear a 180°C por 2 a 5 minutos, dejar enfriar.</li> </ol> <p><b>Montaje:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>11. Colocar láminas de bizcocho de base, posar las pannacotta sobre ellas.</li> <li>12. Hacer puntos con la salsa de guarango alrededor, decorar con crocante, flores y polvo dorado.</li> </ol>	



## CONCLUSIONES

Habiendo culminado el presente trabajo de intervención, se puede decir lo siguiente:

- Los ingredientes ancestrales no solo comprenden aquellos que son nativos de un determinado lugar, estos también pueden ser resultado de un mestizaje.
- Existe una gran variedad de ingredientes que están siendo desplazados, por lo cual son pocas las personas que los conocen y son menos aún quienes han tenido la oportunidad de probarlos.
- Los pueblos indígenas de la Sierra norte ecuatoriana, conservan tradiciones y costumbres alrededor de sus alimentos, como el caso del cuy, guarango, melloco, usados como alimento y medicina.
- Existen preparaciones que exigen cierta demanda de tiempo, lo cual afecta en su conservación, sumando a esto la industrialización de ciertos procesos como el tueste, repercute en el producto final.
- La cocina de los pueblos indígenas es muy rica en historia y tradiciones, cada pueblo refleja sus vivencias en la elaboración de sus recetas.
- El tzímbalo, la chuchuca y el uchujacu, poseen mucha historia que hasta la actualidad marca a los pueblos indígenas a pesar de tener usos muy limitados.
- El proceso de elaboración de ciertos ingredientes ancestrales varía entre familias, comunidades, provincias e inclusive países.
- La chuchuca resultante puede variar dependiendo del método usado para su elaboración, pero de todas maneras el resultado es un maíz deshidratado al sol.
- El uchujacu puede variar en color y sabor dependiendo de la intervención de cada una de las especias que lo componen, de la misma manera puede variar su composición al descartar granos como la cebada.
- El tzímbalo es un fruto de temporada por lo cual se debe utilizar un método de conservación, los lugares de cultivo son inexistentes por lo cual la manera de obtenerlos es la recolección de manera silvestre.



- Es posible diversificar el uso de los ingredientes ecuatorianos aplicando conceptos como la cocina fusión y de autor, las cuales están en auge en el Ecuador.
- Existe aún muchos ingredientes que necesitan ser investigados para enriquecer el patrimonio culinario del Ecuador, además esta tarea facilita experimentar a los gastrónomos con dichos productos, al conocer su historia, sus características, usos y tradiciones a su alrededor.



## RECOMENDACIONES

Las recomendaciones en base del presente trabajo de investigación surgen en aspectos tales como la obtención de los ingredientes, su conservación y las posibles nuevas aplicaciones para los mismos.

- Es necesario conocer las temporadas de cada uno de los ingredientes, para poder recolectarlos o adquirirlos en el momento adecuado, de esta manera se consigue aprovechar mejor el producto.
- Existen algunos ingredientes que son anuales, por lo cual es necesario emplear un método para conservarlos.
- Los tzímbalos pueden congelarse para su conservación, para emplearlos deben descongelarse sumergidos en agua para evitar que se oxiden, de esta manera se conserva el sabor y color.
- En el caso de la chuchuca su conservación es mucho más fácil al poseer baja cantidad de humedad, siendo elaborada así de manera semestral o anual.
- El uchujacu al ser una harina se conserva bien por un tiempo prolongado, siempre y cuando este alejado de la humedad.
- Es necesario ver al ingrediente desde su raíz para poder diversificar su uso.
- El uchujacu es una harina, por lo cual se puede usar para todos los derivados que se dan de la misma, esta tiende a absorber mayor cantidad de agua que otras harinas.
- La chuchuca es un maíz deshidratado y puede ser empleado para elaborar derivados como harina, chichas, etc. Se debe considerar su dureza y sabor peculiar.
- El tzímbalo es una fruta similar al pepino dulce o la uvilla, se debe aprovechar la cantidad de líquido que posee.
- El achiote es un colorante que aporta un sabor peculiar a las preparaciones, las hojas de melloco o quinua son similares a las hojas de parra, etc.
- Conocer las técnicas empleadas por los pueblos y comunidades indígenas ayuda a realzar el sabor de muchas preparaciones, por ejemplo el uso de la tulpa o piedras de moler.





- Se debe realzar el sabor de cada uno de los ingredientes, respetarlo en las diversas elaboraciones y aprovechar sus características.

Tomando en cuenta estas consideraciones se pueden obtener un mejor resultado en las elaboraciones y sacar el máximo rendimiento a los ingredientes, permitiéndoles destacar en las preparaciones.



## **ANEXOS**

### **Anexo 1: Diseño de tesis aprobado**



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

**TÉCNICAS DE COCINA DE AUTOR A INGREDIENTES ANCESTRALES COMO:  
CHUCHUCA, UCHU JACU Y TZÍMBALO, ORIGINARIOS DE LA SIERRA NORTE  
ECUATORIANA.**

**Proyecto de intervención previo a la obtención del título de: Licenciado en  
Gastronomía y servicio de alimentos y bebidas**

**Director:**

**MGT. JOSÉ REINOSO**

**Línea de investigación:**

**COCINA EXPERIMENTAL Y DE VANGUARDIA.**

**Autor:**

**ROBERTH DAVID ALBA QUILO**

**CUENCA, JUNIO 2018**



## **1.- TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

Técnicas de cocina de autor a ingredientes ancestrales como: chuchuca, uchu jacu y tzímbalo, originarios de la sierra norte ecuatoriana.

## **2. NOMBRE DEL ESTUDIANTE / CORREO ELECTRÓNICO**

Alba Quilo Roberth David – roberth.albaq@ucuenca.edu.ec

## **3. RESUMEN DEL DISEÑO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

El presente proyecto de intervención tiene como finalidad aplicar técnicas de cocina de autor a tres de los ingredientes ancestrales de la Sierra norte ecuatoriana: chuchuca, uchu jacu y tzímbalo.

Se analizará los ingredientes ancestrales, buscando dar una definición de los mismos y recalcar su importancia en la gastronomía, para luego enfocarse en: la chuchuca, el uchu jacu y el tzímbalo. Conocer su historia, cultivo, composición, elaboración, usos e importancia.

Posteriormente es importante conocer las características y conceptos de la cocina de autor, su influencia en las cocinas actuales, así como su aceptación en el ambiente gastronómico.

Finalmente, en base a la información recopilada sobre los ingredientes mencionados, así como las características de la cocina de autor se procederá a la formulación de recetas innovadoras que busquen dar a conocer y diversificar el uso de cada uno de los ingredientes.

## **4. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN**

El patrimonio culinario refleja la cultura y tradiciones de un determinado lugar, esta se encuentra expresada a través de ingredientes, recetas y técnicas de cocción, Unigarro (2010) lo cataloga como una manifestación que surge del patrimonio cultural intangible, esta al igual que otras artes se encuentra constituida por una parte material la cual se refiere a los ingredientes empleados para las diversas preparaciones. Si se toma a los ingredientes como el punto de partida para desarrollar el arte de cocinar, el Ecuador tiene mucho para ofrecer y rescatar, esto debido a que como lo explica Estrella (1990) varios de los ingredientes nativos quedaron rezagados con la llegada de los españoles, pero a su vez otros productos



fueron introducidos y pasaron a formar parte de la cultura aborígen, desencadenando un mestizaje culinario.

En consecuencia, en la actualidad existe el desconocimiento de ingredientes ancestrales, mismos que en su mayoría no se extienden más allá del lugar en donde se producen, de esta manera, pequeñas comunidades indígenas a lo largo del país guardan muchos secretos culinarios, mismos que han sido transmitidos de generación en generación en su mayoría de manera verbal ya sea expresada en relatos o recetas, que reflejan no solo un ingrediente o una preparación, al contrario, involucran historia, tradiciones, cultura, celebraciones, prácticas en las cuales se reflejan tanto el legado de los antepasados así como el diario vivir de las comunidades, por esta razón se considera la Sierra Norte ecuatoriana como un sitio de estudio ideal, contando con nacionalidades indígenas representativas y bien conservadas (Otavaleños, Kayambis y Kitukaras) según el último censo realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) en el 2010,

En este sentido, el presente proyecto de intervención busca dar a conocer los ingredientes ancestrales: chuchuca, uchujacu y tzímbalo por medio de la aplicación de técnicas de autor, todo con el fin de contribuir a realzar el patrimonio cultural alimentario del Ecuador, actividad respaldada por el Ministerio de Cultura, quien hasta 2016 ha catalogado a 700 productos como parte de dicho patrimonio.

## **5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA**

El libro “El pan de América” de Eduardo Estrella contiene información sobre los alimentos aborígenes del Ecuador, su importancia, usos e historia. Dichos contenidos servirán para definir los ingredientes a usarse para el proyecto de intervención.

Por otra parte, el libro “Fiestas y Sabores del Ecuador” de Carlos Gallardo, servirá para obtener información sobre las tradiciones y elaboraciones típicas del Ecuador con los ingredientes a ser usados.

Para conocer más sobre las elaboraciones tradicionales del Ecuador, así como sus zonas y regiones se empleará el texto “Recorrido por los sabores del Ecuador” de



Pablo Cuvi, esta información servirá para complementar la historia y usos de los ingredientes a ser empleados.

Las regiones del Ecuador, los productos representativos, clima y cultivos, se encuentran en el “Texto guía de cocina ecuatoriana” de Marlene Jaramillo, dicha información será empleada para definir las características del lugar de estudio escogido.

El libro “Patrimonio cultural alimentario” de Catalina Unigarro contiene aspectos importantes sobre los ingredientes patrimoniales, así como elaboraciones propias de la cocina ecuatoriana, esta información será empleada para definir conceptos desde un punto de vista andino, productos alimenticios populares, así como artefactos y técnicas culinarias.

Para adentrarse en la cocina de autor se empleará el libro “Cocina creativa o de autor” de Víctor Pérez, el mismo que contiene características, orígenes y demás aspectos relacionados con esta tendencia, con esta información se podrá generar las recetas para el presente proyecto.

Las técnicas ancestrales usadas en la elaboración de los ingredientes en mención serán extraídas del libro “La cocina de los incas: costumbres gastronómicas y técnicas culinarias” de Rosario Olivas, esta información servirá para abarcar el contexto histórico de los ingredientes.

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

### **General**

Aplicar técnicas de cocina de autor a ingredientes ancestrales como: chuchuca, uchu jacu y tzímbalo, originarios de la Sierra norte ecuatoriana.

### **Específicos**

Conocer las características generales y organolépticas de la chuchuca, el tzímbalo y el uchu jacu.

Definir el concepto y características de la cocina de autor.

Elaborar recetas con base en ingredientes ancestrales: tzímbalo, uchu jacu y chuchuca.

### **Metas**



Diversificar el uso de tres ingredientes ancestrales: uchu jacu, tzímbalo y chuchuca, mediante su aplicación en recetas de autor.

### **Transferencia de resultados**

Una vez concluido el proyecto de intervención se realizará una divulgación del mismo vía internet, a través del centro de documentación “Juan Bautista Vásquez” de la Universidad de Cuenca. Buscando llegar a los agricultores y comunidades de la Sierra norte ecuatoriana con el fin de fortalecer el uso de los ingredientes en cuestión, facilitando de esa manera que perduren a través del tiempo.

### **Impacto**

El impacto se verá reflejado como un aporte a la gastronomía tradicional ecuatoriana, dando a conocer ingredientes ancestrales, su historia, cultivo, elaboración y demás procesos, para posteriormente aplicarlos en recetas innovadoras y de esa manera diversificar el uso que tienen en la actualidad.

## **7. TÉCNICAS DE TRABAJO**

La investigación será de carácter cualitativo usando técnicas de recolección de datos como la observación, entrevistas, investigación bibliográfica, mismas que permitirán el desarrollo de la presente investigación.

Para el trabajo en laboratorio de cocina se emplearán técnicas tales como: deconstrucciones, fritura, rebozado, horneado, gratinado, congelado, ebullición, marinado, cocción al vapor, pochado y lacado.

## **8. BIBLIOGRAFÍA**

Bravomalo, A. (2006). *Ecuador ancestral*. Quito.

Cáceres, G. (2003). *Iconos de los Andes: Icons of the Andes*. Quito, Ecuador:  
G. Cáceres.

Cataña, M. B. (2015). *Levantamiento de información del inventario gastronómico del cantón Cayambe*. (Tesis de pregrado). Universidad de las Américas. Quito.

Chamorro, S. (2010). *Cocina de autor*. Quito: Unimarket.



- Cuvi, P. (2001). *Recorridos por los sabores del Ecuador*. Quito: Imprenta Mariscal.
- Estrella, E. (1990). *El pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes del Ecuador*. Quito: ABYA-YALA.
- Gallardo, C. (2011). *Fiestas y sabores del Ecuador*. Quito: s.ed.
- Jaramillo Granda, M. (2012). *Texto guía de cocina ecuatoriana*. Cuenca: Talleres gráficos de la Universidad de Cuenca.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (8 de Julio de 2016). *Chuchuca*. Recuperado el 8 de mayo de 2018, de <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Chuchuca>.
- Olivas, W. R. (2001). *La cocina de los incas: Costumbres gastronómicas y técnicas culinarias*. Lima: Univ. San Martín de Porres, Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.
- Pazos, J. (2008). *El sabor de la memoria: historia de la cocina quiteña*. Quito: FONSA.
- Pérez, V. (2013). *Cocina creativa o de autor*. España: Paraninfo.
- Popenoe, H. (1989). *Lost Crops of the Incas: Little-Known Plants of the Andes with Promise for World Wide Cultivation*. Washington D.C.: National Academy Press.
- Ramírez, M., y Williams, D. (2003). *Guía agro-culinaria de Cotacachi, Ecuador y alrededores*. Cali: IPGRI-Américas.
- Solórzano, J. (2013). *Nuestra gente, relatos del Cayambe Antiguo*. Cayambe.
- Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Quito: Ediciones La Tierra.





Yáñez, J. (2003). *Ñukanchik mishki mikuna: La seguridad alimentaria en los pueblos andinos. El caso de la asociación agroartesanal “Tránsito Amaguaña*). Quito: ABYA-YALA.

## 9. TALENTO HUMANO

Recurso	Dedicación	Valor total \$
Director	4 horas / semana / 6 meses	\$ 600,00
Estudiante	20 horas / semana / 6 meses	\$ 300,00
<b>Total</b>		<b>\$ 900,00</b>

## 10. RECURSOS MATERIALES

**TÉCNICAS DE COCINA DE AUTOR A INGREDIENTES ANCESTRALES COMO: CHUCHUCA, UCHU JACU Y TZÍMBALO, ORIGINARIOS DE LA SIERRA NORTE ECUATORIANA.**

Cantidad (unidades)	Rubro	Valor
200	Impresiones	\$ 125,00
200	Fotocopias	\$ 50,00
1	Equipos de computo	\$ 350,00
1	Suministros de cocina	\$ 400,00
1	Suministros de oficina	\$ 80,00
1	Transporte	\$ 150,00
<b>Total</b>		<b>\$ 1155,00</b>



## 11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

**TÉCNICAS DE COCINA DE AUTOR A INGREDIENTES ANCESTRALES COMO:  
CHUCHUCA, UCHU JACU Y TZÍMBALO, ORIGINARIOS DE LA SIERRA NORTE  
ECUATORIANA.**

ACTIVIDAD	MES					
	1	2	3	4	5	6
1. Recolección de información de los ingredientes	x					
2. Búsqueda de conceptos de cocina de autor		x				
3. Pruebas en el laboratorio de cocina para verificar la pertinencia de las recetas propuestas			x			
4. Desarrollo de recetas estándar				x		
5. Integración de la información de acuerdo a los objetivos					x	
6. Redacción del trabajo		x	x	x	x	
7. Revisiones con el tutor	x	x	x	x	x	x
8. Revisión final						x



## 12. PRESUPUESTO

**TÉCNICAS DE COCINA DE AUTOR A INGREDIENTES ANCESTRALES COMO:  
CHUCHUCA, UCHU JACU Y TZÍMBALO, ORIGINARIOS DE LA SIERRA NORTE  
ECUATORIANA.**

<b>Concepto</b>	<b>Aporte del estudiante \$</b>	<b>Otros aportes \$</b>	<b>Valor total \$</b>
<b>Talento humano</b>			
Investigador	\$ 300	\$ 600,00	\$ 900,00
<b>Gastos de movilización</b>			
Transporte	\$ 150,00		\$ 150,00
Alimentación	\$ 300,00		\$ 300,00
Alojamiento	\$ 300,00		\$ 300,00
<b>Gastos de investigación</b>			
Insumos	\$ 150,00		\$ 150,00
Material de escritorio	\$ 50,00		\$ 50,00
Bibliografía	\$ 200,00		\$ 200,00
Internet	\$ 150,00		\$ 150,00
<b>Equipos, laboratorio y maquinaria</b>			
Computador y accesorios	\$ 350,00		\$ 350,00
Utensilios	\$ 150,00		\$ 150,00
<b>Otros</b>			
<b>TOTAL</b>			<b>\$ 2.700,00</b>

## 13. ESQUEMA

**Índice**

**Abstract**

**Agradecimiento**

**Dedicatoria**

**Introducción**

Roberth David Alba Quilo



## **Capítulo 1. La sierra norte y sus ingredientes ancestrales**

- 1.1. La Sierra norte ecuatoriana
  - 1.1.2 Generalidades
- 1.2 Ingredientes ancestrales
  - 1.2.1 Importancia
  - 1.2.2 La Chuchuca
    - 1.2.2.1 Proceso de elaboración.
    - 1.2.2.2 Usos
    - 1.2.2.3 Conceptualización de las recetas de autor
  - 1.2.3 El Uchu Jacu
    - 1.2.3.1 Composición
    - 1.2.3.2 Elaboración
    - 1.2.3.3 Usos
    - 1.2.3.4 Conceptualización de las recetas de autor
  - 1.2.4 El Tzímalo
    - 1.2.4.1 Cultivo
    - 1.2.4.2 Usos
    - 1.2.4.3 Conceptualización de las recetas de autor

## **Capítulo 2. Cocina de Autor**

- 2.1 Cocina de autor
- 2.2 Orígenes
- 2.3 Características
- 2.4 La cocina de autor en la actualidad
- 2.5 Técnicas de cocina de autor
  - 2.5.1 Concepto
  - 2.5.2 Clases
  - 2.5.3 Deconstrucción
  - 2.5.4 Fusión
  - 2.5.5 Minimalismo

## **Capítulo 3. Fichas técnicas:**



- 3.1 Croquetas de chuchuca rebozadas en quinua, salsa de queso y ensalada fresca de berro y rábano.
- 3.2 Cremoso de chuchuca, tortilla de tiesto crocante y coulis de naranjilla.
- 3.3 Solomillo de cerdo lacado en salsa de licor anisado acompañado de chuchuca gratinada con queso de hoja.
- 3.4 Crumble de chuchuca elaborado con bizcocho cayambeño, acompañado de helado de leche ahumada.
- 3.5 Colada dulce de chuchuca y chochos.
- 3.6 Pan de uchu jacu y semillas andinas (quinua y amaranto).
- 3.7 Bizcochuelo de uchujacu, glaseado de chocolate y achiote.
- 3.8 Codorniz marinada en chicha del Yamor acompañada de Fetuccini de uchujacu.
- 3.9 Tamales de uchujacu rellenos de cuy y melloco.
- 3.10 Carré de cordero en salsa uchujacu, trilogía de llapingachos (cuy, hornado y queso), huevo pochado y crocante de mote.
- 3.11 Trilogía de tubérculos andinos (mashua, oca y camote) lacados en miel de tzímbalo y helado de sunfo.
- 3.12 Helado de tzímbalo frito en masa de buñuelo, acompañado de salsa de panela.
- 3.13 Tartaleta a base de polvo de avillas imbabureñas, rellenas de chessecake de queso de quinua y topping de tzimbalo.
- 3.14 Ravioles rellenos de queso y sangre de borrego, acompañados de ají de tzímbalo.
- 3.15 Bizcochuelo de tzímbalo acompañado de panacota de calostro, salsa de guarango y crocante de melcocha.

## **Conclusiones**

## **Bibliografía**

## **Anexos**

## Anexo 2: Calificación individual de la degustación



Universidad De Cuenca

Facultad De Ciencias De La Hospitalidad

Carrera De Gastronomía

**APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE COCINA DE AUTOR A INGREDIENTES ANCESTRALES COMO: CHUCHUCA, UCHUJACU Y TZÍMBALO, ORIGINARIOS DE LA SIERRA NORTE ECUATORIANA**

Indicaciones: Puntuar del 5 al 1 cada uno de los ítems expuestos.

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
<b>Entrada:</b>	Ravioles rellenos de queso mozzarella y sangre de borrego, acompañados de ají de tzímbalo.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
2	3	3	3	
<b>Observaciones:</b>	Mejorar el sabor, los ingredientes juntos no se complementan.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
<b>Plato fuerte 1:</b>	Solomillo lacado en salsa de licor anisado, chuchuca gratinada con queso de hoja y yema de huevo deshidratada.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4	3	5	4	
<b>Observaciones:</b>	Disminuir la sal en la chuchuca gratinada y mejorar la textura de la carne.			


FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Plato fuerte 2:	Codorniz marinada en chicha del yamor acompañada de fetuccini de uchujacu			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4	5	4	4.5	
Observaciones:				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Postre 1:	Bizcochuelo de tzimbalo acompañado de pannacotta de calostro, salsa de guarango y crocante de melcocha.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
3	4	5	4.5	
Observaciones:				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Postre 2:	Bizcochuelo de uchujacu, cobertura de chocolate y achiote, crema pastelera de uchujacu y sablé de uchujacu.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4	4	4	4.5	
Observaciones:				

Lda. Clara Soriano, Mg. 





Universidad De Cuenca  
Facultad De Ciencias De La Hospitalidad

Carrera De Gastronomía

APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE COCINA DE AUTOR A INGREDIENTES  
ANCESTRALES COMO: CHUCHUCA, UCHUJACU Y TZÍMBALO,  
ORIGINARIOS DE LA SIERRA NORTE ECUATORIANA

Indicaciones: Puntuar del 5 al 1 cada uno de los ítems expuestos.

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
<b>Entrada:</b>	Ravioles rellenos de queso mozzarella y sangre de borrego, acompañados de aji de tzímbalo.			
<b>Sabor/5</b>	<b>Textura/5</b>	<b>Presentación/5</b>	<b>Innovación/5</b>	<b>Total/20</b>
5	5	5	5	18.5
<b>Observaciones:</b>	El aji fue lo mejor quizá no tan seco el ravioli.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
<b>Plato fuerte 1:</b>	Solomillo lacado en salsa de licor anisado, chuchuca gratinada con queso de hoja y yema de huevo deshidratada.			
<b>Sabor/5</b>	<b>Textura/5</b>	<b>Presentación/5</b>	<b>Innovación/5</b>	<b>Total/20</b>
4	5	5	5	19
<b>Observaciones:</b>	Bajar la sal porque el queso ya tiene sal.			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
<b>Plato fuerte 2:</b>	Codorniz marinada en chicha del yamor acompañada de fetuccini de uchujacu.			
<b>Sabor/5</b>	<b>Textura/5</b>	<b>Presentación/5</b>	<b>Innovación/5</b>	<b>Total/20</b>
5	4.5	5	5	19.5
<b>Observaciones:</b>				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
<b>Postre 1:</b>	Bizcochuelo de tzimbalo acompañado de pannacotta de calostro, salsa de guarango y crocante de melcocha.			
<b>Sabor/5</b>	<b>Textura/5</b>	<b>Presentación/5</b>	<b>Innovación/5</b>	<b>Total/20</b>
4.5	5	5	5	19.5
<b>Observaciones:</b>	El calostro curarse los sobos finos.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
<b>Postre 2:</b>	Bizcochuelo de uchujacu, cobertura de chocolate y achiote, crema pastelera de uchujacu y sablé de uchujacu.			
<b>Sabor/5</b>	<b>Textura/5</b>	<b>Presentación/5</b>	<b>Innovación/5</b>	<b>Total/20</b>
4	5	5	5	19
<b>Observaciones:</b>				

*[Signature]*



Universidad De Cuenca

Facultad De Ciencias De La Hospitalidad

Carrera De Gastronomía

**APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE COCINA DE AUTOR A INGREDIENTES  
ANCESTRALES COMO: CHUCHUCA, UCHUJACU Y TZÍMBALO,  
ORIGINARIOS DE LA SIERRA NORTE ECUATORIANA**

Indicaciones: Puntuar del 5 al 1 cada uno de los ítems expuestos.

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
<b>Entrada:</b>	Ravioles rellenos de queso mozzarella y sangre de borrego, acompañados de aji de tzimbalo.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4.6	2.7	5	5	
<b>Observaciones:</b>				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
<b>Plato fuerte 1:</b>	Solomillo lacado en salsa de licor anisado, chuchuca gratinada con queso de hoja y yema de huevo deshidratada.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4.9	2.7	5	5	
<b>Observaciones:</b>	La carne está dura			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
<b>Plato fuerte 2:</b>	Codorniz marinada en chicha del yamor acompañada de fetuccini de uchujacu			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
5	5	5	5	20
<b>Observaciones:</b>				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
<b>Postre 1:</b>	Bizcochuelo de tzimbalo acompañado de pannacotta de calostro, salsa de guarango y crocante de melcocha.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4	4	5	5	
<b>Observaciones:</b>				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
<b>Postre 2:</b>	Bizcochuelo de uchujacu, cobertura de chocolate y achiote, crema pastelera de uchujacu y sablé de uchujacu.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
5	5	5	5	20
<b>Observaciones:</b>				



Universidad De Cuenca  
Facultad De Ciencias De La Hospitalidad  
Carrera De Gastronomía

APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE COCINA DE AUTOR A INGREDIENTES  
ANCESTRALES COMO: CHUCHUCA, UCHUJACU Y TZÍMBALO,  
ORIGINARIOS DE LA SIERRA NORTE ECUATORIANA

Indicaciones: Puntuar del 5 al 1 cada uno de los ítems expuestos.

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Entrada:	Ravioles rellenos de queso mozzarella y sangre de borrego, acompañados de aji de tzimbalo.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4	3	5	5	17
Observaciones:	Textura capchosa de la masa del ravioli, relleno, no hay queso rallado. Sabor			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN

Plato fuerte 1:	Solomillo lacado en salsa de licor anisado, chuchuca gratinada con queso de hoja y yema de huevo deshidratada.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	El acompañamiento (carne) mejorar tipo de cocción obtener mejor textura.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Plato fuerte 2:	Codorniz marinada en chicha del yamor acompañada de fetuccini de uchujacu.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
4	5	5	5	19
Observaciones:	Potenciar el sabor de la pasta con una salsa ají.			

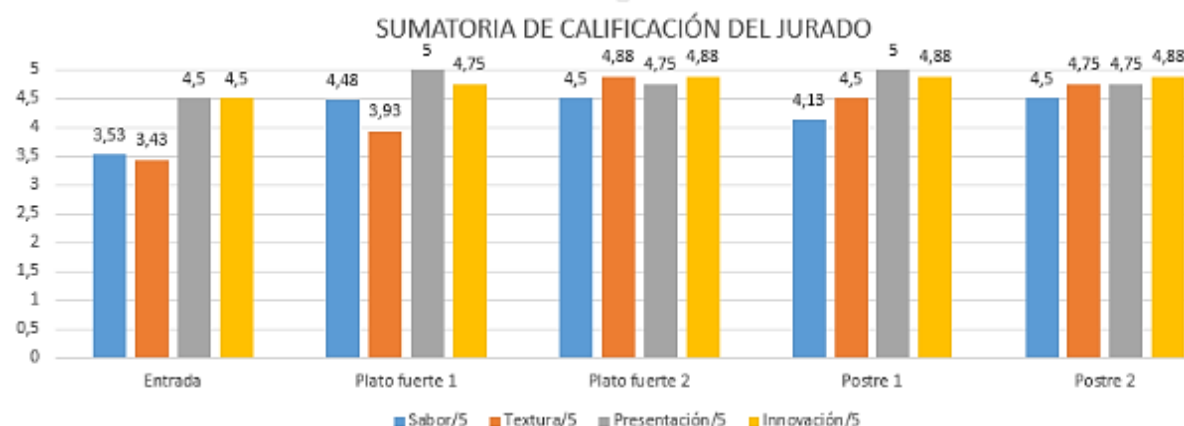
FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Postre 1:	Bizcochuelo de tzimbalo acompañado de pannacotta de calostro, salsa de guarango y crocante de melcocha.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Muy buena combinación			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Postre 2:	Bizcochuelo de uchujacu, cobertura de chocolate y achiote, crema pastelera de uchujacu y sablé de uchujacu.			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Innovación/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Por los sabores fuertes, es una innovación hacia el dulce bastante original.			



### Anexo 3: Resultados de la degustación

SUMATORIA DE CALIFICACIÓN DEL JURADO					
Plato	Sabor/ 5	Textura/ 5	Presentación/ 5	Innovación/ 5	Total/20
Entrada	3,53	3,43	4,50	4,50	15,96
Plato fuerte 1	4,48	3,93	5	4,75	18,16
Plato fuerte 2	4,50	4,88	4,75	4,88	19,01
Postre 1	4,13	4,50	5	4,88	18,51
Postre 2	4,50	4,75	4,75	4,88	18,88



La degustación se llevó a cabo el día viernes 09 de noviembre del 2018 a las 16:00h en la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca, costando el menú de cinco tiempos divididos en:

**Entrada 1:** Raviolos rellenos de queso mozzarella y sangre de borrego, acompañados de ají de tzímalo.

**Plato fuerte 1:** Solomillo lacado en salsa de licor anisado, chuchuca gratinada con queso de hoja y yema de huevo deshidratada.

**Plato fuerte 2:** Codorniz marinada en chicha del yamor acompañada de fettuccini de uchujacu y crocante de parmesano.





**Postre 1:** Bizcochuelo de tzímbalo acompañado de pannacotta de calostro, salsa de guarango y crocante de melcocha.

**Postre 2:** Bizcochuelo de uchujacu, cobertura de chocolate y achiote, crema pastelera de uchujacu y sablé de uchujacu.

El jurado estaba comprendido por docentes de la escuela de gastronomía: Magister José Reinoso (Tutor), Magíster Patricia Ortiz (Tribunal), Magíster Thelma Cazorla (Tribunal) y Magíster Clara Sarmiento (Docente invitada).

Entre los aspectos a evaluar se encontraban: sabor, textura, presentación e innovación, cada uno de ellos sobre 5 puntos dando un total de 20 puntos para cada preparación. Para la respectiva tabulación se realizó una sumatoria del puntaje expresado por cada uno de los jurados en las respectivas hojas de calificación para luego dividirlo para 4, tomando en consideración lo anteriormente expuesto se tiene que:

El plato fuerte 2 es el de mayor porcentaje, obteniendo pequeñas deficiencias en sabor y presentación, se recomendó el uso de una salsa para potenciar el sabor de la pasta.

Le sigue muy de cerca el postre 2 con deficiencias en sabor, se recomendó disminuir la cantidad de *uchujacu* o aumentar la cantidad de cacao en polvo en el bizcochuelo.

El postre 1 se ubica en tercer lugar con deficiencias en el sabor y textura, se recomendó mantener el sabor tradicional del calostro usando las especias dulces.

El plato fuerte 1 obtuvo objeciones tanto en sabor como en textura, es necesario disminuir la cantidad de sal en la chuchuca debido a que el queso y las yemas poseen sal, además se sugirió mejorar la textura de la carne debido a que estaba dura, esto se puede utilizando otro corte, cambiando el método de cocción o cambiando el género.

Por último la entrada es el plato con el puntaje más bajo, teniendo mayor problema con la textura, seguida del sabor, en este caso se recomendó mejorar la textura de la masa de raviolos, además de potenciar el sabor del relleno para que



complemente y cree armonía en la preparación, cabe destacar que el ají de tzímbalo que es la parte estrella del plato tuvo muy buena aceptación.

Como se puede apreciar en las calificaciones, los platos tuvieron una muy buena aceptación, existen pequeños aspectos que corregir para mejorar, a pesar de ello el jurado resalto que la aplicación de los ingredientes ancestrales: chuchuca, uchujacu y tzímbalo que son la base del presente trabajo de intervención, está bien lograda.



## BIBLIOGRAFÍA

### LIBROS:

- Armendáriz, S. J. L. (2013). *Gastronomía y nutrición*.
- Balladelli, P. P., & Colcha, J. M. (1996). *Entre lo mágico y lo natural: La medicina indígena: testimonios de Pesillo*. Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala.
- Carrillo, E. M. C. (1996). *El sabor de la tradición: Escenarios y actores de la cocina tradicional en el Centro Histórico de Quito*. Quito: Ed. UPS.
- Chamorro, S. (2010). *Cocina de autor*. Quito: Unimarket.
- Chefs contra el hambre. (2010). *Tercer recetario internacional: El maíz*. Santiago de Chile: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).
- Coe, S. D. (2004). *Las primeras cocinas de América*. México (D.F): Fondo de Cultura Económica.
- Congreso para la Preservación y Difusión de las Cocinas Regionales de los Países Andinos, & Universidad de San Martín de Porres (Lima). (2005). *Desde los Andes al mundo, sabor u saber: Primer Congreso para Preservación y Difusión de las Cocinas Regionales de los Países Andinos: Lima-Perú, noviembre 2003*. Lima: Universidad de San Martín de Porres, Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.
- Diners Club del Ecuador. (2016). *Orígenes*. Quito: Imprenta Mariscal.
- Espinosa, P., & International Potato Center. (1997). *Raíces y tubérculos andinos cultivos marginados en el Ecuador: Situación actual y limitaciones para la producción*. Quito, Ecuador: ABYA-YALA.
- Estrella, E. (1990). *El pan de América. Etnohistoria de los alimentos aborígenes del Ecuador*. Quito: ABYA-YALA.



- Fueres, M., In Camacho, J., In Parra, N., & In Nazarea, V. D. (2006). *Kawsankapak rikuchiykuna: Antikunamanta ninapatapi kunakuykuna, yacharishkakunapash = Recetas para la vida: consejos, costumbres y cocina de los fogones andinos = Recipes for life: counsel, customs, and cuisine from the Andean hearth*. Quito: Abya-Yala.
- Gallardo, C. (2012). *Ecuador culinario: un nuevo destino desde el centro del mundo*. Quito: Ediecuatorial.
- Gallardo, C. (2013). *El sabor de mi Ecuador: respeto, producto, talento*. Quito: Ediecuatorial.
- Gutiérrez, U. A. (2009). *Dioses, símbolos y alimentación en los Andes: Interrelación hombre-fauna en el Ecuador prehispánico*. Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala
- Icaza, C. J., & Neira, R. (2009). *Huasipungo*. Miami (Florida, Estados Unidos): Stockcero
- Larrea, M. V. (2015). *Inti Raymi: Fiesta ancestral andina*.
- Morales, M. M. P. (2001). *Ibarra: Sabores de maíz; mitologías, historias y recetas*. Ibarra: Ed. Pegasus.
- Moya, A. (2013). *Atlas alimentario de los pueblos indígenas y afrodescendientes del Ecuador: La sierra*. Quito: FAO
- Olivas, W. R. (2001). *La cocina de los incas: Costumbres gastronómicas y técnicas culinarias*. Lima: Univ. San Martín de Porres, Escuela Profesional de Turismo y Hotelería.
- Olivas, W. R., & Universidad de San Martín de Porres (Lima). (2008). *Cusco: El imperio de la cocina*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
- Pazos, B. J. (2010). *Cocinas regionales andinas: Memorias del VI congreso, Quito-Ecuador*. Quito: Corporación Editora Nacional - CEN.
- Pazos, B. J. (2017). *Elogio de las cocinas tradicionales del Ecuador*. Quito: Centro de Publicaciones, Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Roberth David Alba Quilo



Pazos, S. & Muñoz, A. (2015). *Memorias del VI congreso de cocinas regionales andinas: tesoros de la hospitalidad andina*. Quito: Editorial de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

Pereira, V. J., & Ecuador. (2009). *La fiesta popular tradicional del Ecuador*. Quito: Ministerio de Cultura de Ecuador.

Pérez, V. (2013). *Cocina creativa o de autor*. España: Paraninfo.

Plan Nacional para el desarrollo de cocinas patrimoniales del Ecuador. (2014). *Memorias: II congreso continental de cocinas patrimoniales*. Quito: Canvas Publicidad.

Popenoe, H. (1989). *Lost Crops of the Incas: Little-Known Plants of the Andes with Promise for World Wide Cultivation*. Washington D.C.: National Academy Press.

Ramos, E. (2010). *Alimentación sana y natural con alimentos andinos y del Ecuador*. Quito: Editorial Ecuador.

Rojas, P. L. (1993). *Aportes alimenticios del Viejo al Nuevo Mundo*. Santa fé de Bogotá: Editorial Voluntad S.A.

Salazar, D. D. (2012). *Cocina quiteña: Cruce de culturas y pérdida de identidad*. Quito: Universidad Iberoamericana del Ecuador.

Sanz, M. R. (2006). *Diccionario de la lengua pastusa*. Pasto, Colombia: Alcaldía municipal de Pasto.

Unigarro, C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Quito: Ediciones La Tierra.

#### **INTERNET:**

Agencia Nacional de Regulación, Control Y Vigilancia Sanitaria. (2015). *Listado de Plantas Medicinales del Ecuador realizada a partir de revisiones bibliográficas*. Recuperado de <https://www.controlsanitario.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2015/08/listado-de-plantas-medicinales-del-ecuador-24-07-2015.pdf>.



- Alemán, M. (2016). *El espejo del pulque: el guarango de Ecuador*. Recuperado de <http://colectivoeltinacal.blogspot.com/2016/05/el-espejo-del-pulque-el-guarango-de.html>.
- Alto Nivel. (2011). *Cocina de autor y sus exponentes*. Recuperado de <http://concienciashu.blogspot.com/2015/07/el-valor-de-las-hojas-comestibles.html>.
- Andina. (s.f). *Hojas de quinua también tienen un alto valor nutritivo y se sirven en restaurantes*. Recuperado de <https://andina.pe/agencia/noticia-hojas-qu%C3%ADnoa-tambien-tienen-alto-valor-nutritivo-y-se-sirven-restaurantes-476318.aspx>.
- Avilés, D.F., Landi, V., Delgado, J.V., & Martínez, A.M. (2014). *El pueblo ecuatoriano y su relación con el cuy*. Recuperado de [http://www.uco.es/conbiand/aica/templatemo\\_110\\_lin\\_photo/articulos/2014/Trabajo009\\_AICA2014.pdf](http://www.uco.es/conbiand/aica/templatemo_110_lin_photo/articulos/2014/Trabajo009_AICA2014.pdf).
- Ayala, M. & Montufar, R. (2018). *La pérdida de nuestra agrobiodiversidad amenaza la seguridad y soberanía alimentaria*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/325894305\\_La\\_perdida\\_de\\_nuestra\\_agrobiodiversidad\\_amenaza\\_la\\_seguridad\\_y\\_soberania\\_alimentaria\\_2018](https://www.researchgate.net/publication/325894305_La_perdida_de_nuestra_agrobiodiversidad_amenaza_la_seguridad_y_soberania_alimentaria_2018).
- Barreda, J. [Uchu Jacu Gastronomía Ancestral Ecuatoriana]. (2017, Septiembre 04). *Uchu Jacu Harina Ancestral de la Mitad del Mundo Cayambe - Ecuador* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=n72G4-hqn6M>.
- Barrera, V., Tapia, C. & Monteros, A. (2004). *Raíces y Tubérculos Andinos: Alternativas para la conservación y uso sostenible en el Ecuador*. Recuperado de [https://conectarural.org/sitio/sites/default/files/documentos/R0004\\_completo.pdf](https://conectarural.org/sitio/sites/default/files/documentos/R0004_completo.pdf).



Benalcázar, N. (2014). *La chuchuca*. Recuperado de <http://nelsonbenalcazarcocinaecuatoriana.blogspot.com/2014/10/la-chuchuca.html>.

Camacho, K. (s.f). *Minimalismo gastronómico*. Recuperado de <http://kellygastronomia.blogspot.com/2011/09/minimalismo-gastronomico.html>.

Castillo, M. (2010). *Cocina creativa*. Recuperado de <http://la-cocina-creativa.blogspot.com/2010/04/restaurante-el-choco-cordoba.html>.

Chile recetas. (s.f). *Pastel de chuchoca*. Recuperado de <http://www.chilerecetas.cl/joomla/index.php/comida-tipica/platos-guisos/941-pastel-de-chuchoca>.

Cocinando en los orígenes. [#CocinandoEnLosOrígenes]. (2018, Mayo 20). *San José de Minas: Capítulo completo* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Ze29K3LeV5Q&feature=youtu.be>.

Cocinero peruano. (s.f). *Chochoca*. Recuperado de <http://www.cocinero peruano.com/sopas/39-chochoca.html>.

Diners Club del Ecuador. (2015). *Calostro – Lloa*. Recuperado de <http://www.origenesecuador.com/calostro-lloa/>.

Ecuador Travel. (2014). *La melcocha, un dulce que se transforma*. Recuperado de <https://ecuador.travel/es/la-melcocha-un-dulce-que-se-transforma/>.

El Herald. (2018). *Los “pilches” se mantienen como tradición ecuatoriana*. Recuperado de <http://www.elheraldo.com.ec/los-pilches-se-mantienen-como-tradicion-ecuatoriana/>.

El observador. (2015). *La cocina de autor*. Recuperado de <https://www.elobservador.com.uy/nota/la-cocina-de-autor-201557000>.

Entre semillas. (s.f). *Tzímalo*. Recuperado de <https://entresemillas.com/semillas/es/plantas/1278-tzimbalo-planta.html>.





Excelencias gourmet. (2009). *¿Qué es la cocina minimalista?*. Recuperado de <http://www.excelenciasgourmet.com/es/noticia/%C2%BFque-es-la-cocina-minimalista>.

Expectativa. (2015). *Un sacerdote da misas y hace los mejores bizcochos*. Recuperado de <http://www.expectativa.ec/un-sacerdote-da-misas-y-hace-los-mejores-bizcochos/>.

Flora ilustrada. (s.f). *Clinopodium nubigenum*. Recuperado de <http://www.mobot.org/mobot/ParamoCajas/results.aspx?taxname=Clinopodium%20nubigenum>.

Fried, M. (2015). *El valor de las hojas comestibles*. Recuperado de <http://concienciashu.blogspot.com/2015/07/el-valor-de-las-hojas-comestibles.html>.

Gastronomía&Cía. (2011). *Achiote*. Recuperado de <https://gastronomiaycia.republica.com/2011/03/17/achiote/>.

Gastronomía&Cía. (2013). *Namelaka*. Recuperado de <https://gastronomiaycia.republica.com/2013/05/16/namelaka/>.

Gastronomía&Cía. (2015). *Receta de namelaka*. Recuperado de <https://gastronomiaycia.republica.com/2015/05/06/receta-de-namelaka-video/>.

Gastronomía.com. (2017). *La deconstrucción como técnica culinaria de vanguardia*. Recuperado de <https://argentina.gastronomia.com/noticia/6748/la-deconstruccion-como-tecnica-culinaria-de-vanguardia>.

Gastronomía.com. (2018). *Pan: alimento básico de los ecuatorianos*. Recuperado de <https://ecuador.gastronomia.com/noticia/8021/pan-alimento-basico-de-los-ecuatorianos>.

Gastronomía.com. (2018). *Queso hecho en Ecuador*. Recuperado de <https://ecuador.gastronomia.com/noticia/7967/queso-hecho-en-ecuador>.



Go Raymi. (s.f). *Bizcochos de Cayambe*. Recuperado de <https://www.goraymi.com/es-ec/cayambe/bizcochos-de-cayambe-ay30a2amw>.

Go Raymi. (s.f). *Chuchuca*. Recuperado de <https://www.goraymi.com/es-ec/san-jose-de-minas/chuchuca-aj3dtkkl>.

Go Raymi. (s.f). *Uchujacu*. Recuperado de <https://www.goraymi.com/es-ec/ayora/uchujacu-azq6yn0mc>.

Gobierno Autónomo Descentralizado de El Quinche. (2018). *Saberes ancestrales*. Recuperado de <http://www.elquinche.gob.ec/index.php/la-parroquia/historia/286-saberes-ancestrales>.

Haro, G. (2011). *Bondades de la chicha del yamor*. Recuperado de <http://chiyamor.blogspot.com/2011/05/preparacion.html>.

Hasta la vuelta señor. (2017). *Yahuarloco, plato típico de nuestro país*. Recuperado de <https://hastalavuelta.com/yahuarlocro-plato-tipico-de-nuestro-pais/>.

Herboteca. (s.f). *Peperina*. Recuperado de <http://www.herboteca.com.ar/aut-peperina.html>.

IACHAIKUSPA. (2015). *Resultados del estudio bromatológico del chímbalo (Universidad de Nariño ,2015)*. Recuperado de <http://iachaikuspa.blogspot.com/>.

Infojardin. (2013). *Peperina (Menthastachys mollis): ficha y propiedades medicinales*. Recuperado de <http://archivo.infojardin.com/tema/peperina-menthostachys-mollis-ficha-y-propiedades-medicinales.375345/>.

Información. (2013). *Cocina de autor, las técnicas más innovadoras*. Recuperado de <https://ocio.diarioinformacion.com/gastronomia/noticias/nws-225196-cocina-autor-tecnicas-mas-innovadoras.html>.



- Jimenez, D. (2014). *Sopas*. Recuperado de <http://cocinaecuatorianadanieljimenez.blogspot.com/2014/10/sopa-de-chuchuca-y-el-maiz.html>.
- La cobacha. (2018). *Chuchuca alimento 0.45 kg*. Recuperado de [https://www.lacobacha.com.ec/producto/chuchuca-alimento-maiz-cau-nutritivo-grano-1-libra/-](https://www.lacobacha.com.ec/producto/chuchuca-alimento-maiz-cau-nutritivo-grano-1-libra/)
- Maldonado, H. (2014). *Chuchuca y maíz*. Recuperado de <http://hugomaldonado2410.blogspot.com/2014/10/chuchuca-y-maiz.html>.
- Más leche. (s.f). *La Sierra ecuatoriana: Cuna de la leche*. Recuperado de <http://masleche.ec/la-sierra-ecuatoriana-cuna-de-la-leche/>.
- Medina del lago. (2017). *¡Con la piedra sabe mejor!*. Recuperado de <http://www.medinadellago.com/con-la-piedra-sabe-mejor/>.
- Mediomilón. (s.f). *¿Cuáles son las bebidas típicas del Ecuador?*. Recuperado de <https://www.mediomilon.com/blog/bebidas-tipicas-de-ecuador>.
- Mendoza, M. (2015). *Recetario de postres elaborados con achiote, chicozapote y licor de xtabetún*. Recuperado de <https://prezi.com/uzh4ks25l64u/recetario-de-postres-elaborados-con-achiote-chicozapote-y-l/>.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). *Chawarmishki*. Recuperado de <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Chawarmishki>.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). *Guarango*. Recuperado de <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Guarango>.
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2016). *Habas calpo*. Recuperado de [http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Habas\\_calpo](http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Habas_calpo).



Ministerio de Turismo. (2014). *La gastronomía ecuatoriana laureada a nivel mundial*. Recuperado de <https://www.turismo.gob.ec/la-gastronomia-ecuatoriana-laureada-a-nivel-mundial/>.

Narváez, L. (2017). *Colada de Uchu jacu*. Recuperado de <http://cocinanativa.blogspot.com/2017/07/crema-de-uchu-jacu.html>.

Otavalo Travel. (s.f). *Fiesta del yamor*. Recuperado de <http://www.otavalo.travel/fiestas-costumbres-y-tradiciones-de-otavalo/fiesta-del-yamor.html>.

Pasaporte Foodies. (2018). *Guía gastronómica de Ecuador: Restaurantes de cocina de autor*. Recuperado de <https://www.pasaportefoodies.com/jobs/?mkd-ls-main-search-keyword=&mkd-ls-main-search-listing-type=138&mkd-ls-main-search-listing-region=all>.

Pazos, B. J. (2008). *Hacer buñuelos*. Recuperado de [http://www.terraecuador.net/allimicuna/51\\_allimicuna\\_bunuelos.html](http://www.terraecuador.net/allimicuna/51_allimicuna_bunuelos.html).

Peruinka. (2014). *Harina de chochoca*. Recuperado de <http://www.peruinka.com.pe/producto.php?pro=Chochoca&id=35&catid=8>.

Platos & copas. (2014). *Cazuela de gallina con chuchoca*. Recuperado de <https://www.platosycopas.cl/receta/receta.id/805/cocina-chilena/cazuela-de-gallina-con-chuchoca>.

Quinoa.Pe. (s.f). *Promueven el consumo de hojas de quinua para combatir desnutrición*. Recuperado de <http://quinua.pe/promueven-el-consumo-de-hoja-de-quinua-para-combatir-desnutricion/>.

Radio Ilumán. (2018). *Chicha del yamor, una bebida tradicional de la cultura otavaleña*. Recuperado de <https://radioiluman.ec/radio/?p=3254>.

Ramírez, I. (2015). *Namelaka*. Recuperado de <https://mejorconsalud.com/namelaka/>.



Real Academia Española. (2018). *Ancestral*. Recuperado de <https://dle.rae.es/?id=2XQyRds>.

Reyna, V. (2002). *La soba del cuy*. Recuperado de [http://www.visionchamanica.com/Medicinas\\_alternativas/Soba-del-cuy.htm](http://www.visionchamanica.com/Medicinas_alternativas/Soba-del-cuy.htm).

Rivera, A. [Andrés Rivera]. (2016, Mayo 13). *Elaboración de la chicha del yamor* [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=gdVBR2ttccs>.

Runasimpi. (2007). Vocabulario de la Lengua General de todo el Perú llamada Lengua Quichua, o del Inca. Recuperado de [http://www.letras.ufmg.br/padrao\\_cms/documentos/profs/romulo/Vocablari\\_oQqichuaDeHolguin1607.pdf](http://www.letras.ufmg.br/padrao_cms/documentos/profs/romulo/Vocablari_oQqichuaDeHolguin1607.pdf).

Salaburu, P. (2009). *Minimalismo culinario*. Recuperado de <https://www.diariovasco.com/20090818/opinion/articulos-opinion/minimalismo-culinario-20090818.html>.

Salinas, X. (s.f). *Beneficios nutricionales del melloco*. Recuperado de <https://www.multidoctores.com/blog/nutricion/125/beneficios-nutricionales-del-melloco>.

Sequeiros, J. (2014). *Antiguo postre incaico a base de sangre destacó en el concurso "Dulce Perú"*. Recuperado de <https://diariocorreo.pe/peru/antiguo-postre-incaico-a-base-de-sangre-destaco-en-el-concurso-dulce-peru-536625/>.

Sí se puede Ecuador. (2018). *La sopa de uchu jacu es servida en Cayambe*. Recuperado de <http://sisepuedeecuador.com/index.php/restaurantes/comida-de-la-sierra/6423-la-sopa-de-uchu-jacu-es-servida-en-cayambe>.

Somos del mismo barro. (2012). *Agricultores de la Esperanza se involucran en el cultivo del maíz*. Recuperado de



<https://somosdelmismobarro.blogspot.com/2012/03/agricultores-de-la-esperanza-se.html>.

Take a chef. (2015). *¿Qué es la cocina deconstruida?*. Recuperado de <https://www.takeachef.com/blog/deconstruccion-para-dummies/>.

Terán, E. (2009). *Cayambe, un paraíso en la mitad del mundo*. Recuperado de <http://programasentimientoandino.blogspot.com/2009/07/cayambe-un-paraiso-en-la-mitad-del.html>.

Tuberculos.org. (s.f). *Ulluco (Ruba, Melloco)*. Recuperado de <https://www.tuberculos.org/olluco-ruba-melloco/>.

Villacrés, E. (2014). *La riqueza oculta de las hojas de quinua*. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/304379323\\_La\\_riqueza\\_oculta\\_de\\_las\\_hojas\\_de\\_Quinua](https://www.researchgate.net/publication/304379323_La_riqueza_oculta_de_las_hojas_de_Quinua).

Vimos, C., Nieto, C. & Rivera, M. *El melloco: Características, técnicas de cultivo y potencias en Ecuador*. Recuperado de <https://idl-bnc-idrc.dspacedirect.org/bitstream/handle/10625/10481/96951.pdf?sequence=1>

Working chef. (2016). *Minimalismo gastronómico: degustaciones de 5 centímetros*. Recuperado de <https://www.workingchef.com.ar/minimalismo-gastronomico-degustaciones-5-centimetros/>.

Yamor. (2017). *Historia del Yamor*. Recuperado de <http://www.yamor.ec/historia/>.