



UNIVERSIDAD DE CUENCA

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Aplicación del Concepto Food Thinking enfocado a la presentación de platos tradicionales con base en avena, cebada y trigo, en la comunidad de Ñamarín, Saraguro.

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada/o en Gastronomía y servicio de alimentos y bebidas.

Autores:

Santiago Gabriel Ñauta Toledo

CI: 0105112544

Verónica Tatiana Valladares Méndez

CI: 0105624662

Tutor:

Mg. David Fernando Quintero Maldonado

CI: 010395892-2

Cuenca, Ecuador

18-julio-2019



RESUMEN

El presente proyecto de intervención tiene como objetivo la aplicación del concepto Food Thinking enfocado a la presentación de platos tradicionales con base en avena, cebada y trigo, en la comunidad de Ñamarín, ubicada en Saraguro, con el fin concientizar y revalorizar tanto los cereales como las preparaciones que en base a estos se han ido desarrollando.

Con el objeto de incentivar a la comunidad a mejorar la gastronomía que oferta en su turismo comunitario, el proyecto vio la necesidad de recopilar sus recetas tradicionales basadas en dichos cereales, y a su vez, buscar técnicas de cocina moderna y que sea de fácil aplicación y acceso para su entorno, sin alterar en su totalidad las recetas recopiladas. Para esta investigación se empleó la técnica mixta, esta incluye entrevistas y encuestas a miembros de la comunidad y a personas con conocimientos sobre la gastronomía de su zona, recopilando la información más relevante de Saraguro.

Finalmente se recopilaron 20 platos tradicionales, y de estos se elaboró una propuesta de 6 platos a los cuales se les otorgó una mejor presentación, sabor y textura.

Palabras clave: Cereales, tradición, food thinking, Ñamarín



ABSTRACT



Abstract



UNIVERSIDAD DE CUENCA

This intervention project aims to implement the Food Thinking concept focused on the presentation of traditional dishes based in oats, barley and wheat, in the community of Namarín, located in Saraguro, in order to raise awareness and enhance these cereals as well as preparations based on them, which have been developed.

In order to encourage the community to improve the gastronomy that offers in their community tourism, the project considered the need to collect their recipes based on these cereals, and in turn, look for modern cooking techniques and easy to apply and access to its environment, without altering the recipes collected at all.

For this research, a mixed technique was used, this includes interviews and surveys to community members and people with knowledge about the gastronomy of their area, collecting the most relevant information from Saraguro.

Finally, 20 traditional dishes were collected, and out of them a proposal of 6 dishes, which were given a better presentation, flavor and texture.

Keywords: cereals, tradition, food thinking, Namarín

Certificado de precisión FCH-TR-036

Yo, Guido E Abad, certifico que soy traductor de español a inglés, designado por la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, que he traducido el presente documento, y que, al mejor de mi conocimiento, habilidad y creencia, esta traducción es una traducción verdadera, precisa y completa del documento original en español que se me proporcionó.


guido.abad@ucuenca.edu.ec

Santa Ana de los Ríos de Cuenca, 12 de junio de 2019

cc. Archivo

Elaborado por: GEAV

 14-06-2019 9:30
Recibido por nombre, firma, fecha y hora

ÍNDICE DE TRABAJO



Contenido

RESUMEN	2
ABSTRACT	3
ÍNDICE DE TRABAJO.....	4
ÍNDICE DE FIGURAS	8
ÍNDICE DE TABLAS	10
ÍNDICE DE GRÁFICOS	11
AGRADECIMIENTO.....	16
DEDICATORIAS	18
INTRODUCCIÓN	20
CAPITULO I	21
CULTIVO DE CEREALES EN SARAGURO	21
1.1 Antecedentes	21
1.2 Loja	22
1.3 Saraguro	24
1.3.1 Fiestas	27
1.4 Datos Históricos	29
1.5 Ñamarín	30
1.6 Tipos de clima	32
1.7 Tipos de suelo.....	33
1.8 Cereales.....	34
1.8.1 La Avena.....	34
1.8.2 La Cebada	36
1.8.3 Características del trigo	42
1.9 Problemas de Producción de Cereales.....	47
1.10 Definición del Concepto Food Thinking.....	48
CAPÍTULO II: TÉCNICAS DE COCINA TRADICIONAL	50
2.1 Concepto de Cocina Tradicional	50
2.2 Técnicas de Cocina Tradicional	51



2.2.1 Cocción en medio líquido.....	51
2.2.2 Cocción a fuego lento.	52
2.2.3 Cocción en horno de leña.	52
2.2.4 Cocción al vapor.	52
2.2.5 Fritura.	53
2.2.6 Freír en seco.....	53
2.2.7 Marinada cruda.	53
2.2.8 Asado.....	53
2.2.9 Asar al grill.	54
2.2.10 Hornear.....	54
2.2.11 Blanqueado.....	54
2.3 Otras Técnicas de Cocina	54
2.3.1 Crocante.	54
2.3.2 Tierras.....	54
2.3.3 Sorbetes.	54
2.3.4 Gelificación.	55
2.4 Utensilios	55
2.5 Concepto de Emplatado.....	59
2.6 Técnicas de Emplatado.....	61
Capítulo 3: Aplicación de las técnicas a la Cocina Tradicional.....	66
3.1 Descripción de los Platos.....	66
3.1.1 Cerdo con arroz de cebada:	66
3.1.2 Zanahoria blanca con cebada:.....	66
3.1.3 Caldo de gallina con cebada:.....	66
3.1.4 Harina de cebada con papas:	67
3.1.5 Caldo de gallina con trigo:	67
3.1.6 Trigo pelado con pepa de sambo:.....	67
3.1.7 Caldo de borrego con cebada:.....	67
3.1.8 Caldo de res con trigo pelado:	67



3.1.9 Sancocho:	68
3.1.10 Colada de los tres cereales:	68
3.1.11 Colada de avena con tomate:	68
3.1.12 Caldo de mondongo:	68
3.1.13 Empanadas de avena:	68
3.1.14 Ensalada:	69
3.1.15 Tortillas de cebada:	69
3.1.16 Pollo con papas y cebada:	69
3.1.17 Tortillas de harina de trigo:	69
3.1.18 Colada de harina de cereales:	69
3.1.19 Colada de arroz de cebada:	70
3.1.20 Pinzhi Mikuna:	70
3.2 Elaboración de Fichas Técnicas de Cocina tradicional	70
3.2.1 Cerdo con arroz de cebada	70
3.2.2 Zanahoria blanca con cebada	72
3.2.3 Caldo de gallina con cebada	74
3.2.4 Tortillas de Cebada	76
3.2.5 Harina de cebada con papas y col	78
3.2.6 Pollo con papas y cebada	80
3.2.7 Colada de avena con tomate	82
3.2.8 Empanadas de avena	84
3.2.9 Sancocho de cerdo	86
3.2.10 Colada de tres cereales	88
3.2.11 Caldo de gallina con trigo	90
3.2.12 Caldo de mondongo	92
3.2.13 Caldo de borrego	94
3.2.14 Caldo de res con trigo pelado	97
3.2.15 Trigo pelado con pepa de sambo	99
3.2.16 Ensalada de granos tiernos	101



3.2.17 Tortillas de harina de trigo	103
3.2.18 Colada de harina de cereales	105
3.2.19 Colada de arroz de cebada.....	107
3.2.20 Pinzhi Mikuna.....	109
3.3 Elaboración de fichas aplicando el concepto Food Thinking.....	111
3.3.1 Empanadas de avena	111
3.3.2 Caldo de gallina con trigo	113
3.3.3 Cerdo con arroz de cebada	115
3.3.4 Pinzhi Mikuna	117
3.3.5 Colada de Avena	119
3.3.6 Postre de Colada de avena	121
3.4 Validación de recetas.....	123
CONCLUSIONES.....	128
RECOMENDACIONES	129
BIBLIOGRAFÍAS	130
ANEXOS	133

ÍNDICE DE FIGURAS



FIGURA 1	Mapa de Loja	24
FIGURA 2	Mapa de Saraguro	26
FIGURA 3	Vestimenta Típica	26
FIGURA 4	Kapak Raymi	28
FIGURA 5	Pawkar Raymi	28
FIGURA 6	Inti Raymi.....	29
FIGURA 7	Mapa de Ñamarín	31
FIGURA 8	Comunidad de Ñamarín.....	32
FIGURA 9	Avena	35
FIGURA 10	Cebada	38
FIGURA 11	Trigo	44
FIGURA 14	Ollas de barro	55
FIGURA 15	Mortero de Piedra	56
FIGURA 16	Tiesto de barro.....	56
FIGURA 17	Shila de barro	57
FIGURA 18	Solana	57
FIGURA 19	El Cántaro.....	58
FIGURA 20	Plato de barro y cuchara de madera.....	58
FIGURA 21	Hermanos Troisgros	60
FIGURA 22	Salmón a la acedera.....	60
FIGURA 23	Emplatado Simétrico.....	62
FIGURA 24	Emplatado Rítmico	62
FIGURA 25	Composición triangular o romboidal	63
FIGURA 26	Composición Asimétrica	63
FIGURA 27	Emplatado Horizontal	64
FIGURA 28	Composición en escala.....	64
FIGURA 29	Diseño de plato con líneas curvas	65
FIGURA 30	Emplatado Transversal.....	65



ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1	ACTIVIDADES DEL MANEJO DE CULTIVO DE LA CEBADA	41
TABLA 2	CARACTERÍSTICAS DEL TRIGO EN ECUADOR.....	45
TABLA 3	ACTIVIDADES DEL MANEJO DE CULTIVO DEL TRIGO	46



ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 Empanadas de Avena.....	124
GRÁFICO 2 Gallina dorada en reducción de salsa.....	124
GRÁFICO 3 Cebotto de Cerdo.....	125
GRÁFICO 4 Pinzhi Mikuna.....	126
GRÁFICO 5 Colada de avena con tomate	126
GRÁFICO 6 Postre de colada de avena	127



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Yo, Santiago Gabriel Ñauta Toledo, en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "APLICACIÓN DEL CONCEPTO FOOD THINKING ENFOCADO A LA PRESENTACIÓN DE PLATOS TRADICIONALES CON BASE EN AVENA, CEBADA Y TRIGO, EN LA COMUNIDAD DE ÑAMARÍN, SARAGURO", 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, 14 Junio del 2019

Santiago Gabriel Ñauta Toledo

C.I: 0105112544



Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio
Institucional

Yo, Verónica Tatiana Valladares Méndez, en calidad de autor/a y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "APLICACIÓN DEL CONCEPTO FOOD THINKING ENFOCADO A LA PRESENTACIÓN DE PLATOS TRADICIONALES CON BASE EN AVENA, CEBADA Y TRIGO, EN LA COMUNIDAD DE ÑAMARÍN, SARAGURO", 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, 14 Junio del 2019

Verónica Tatiana Valladares Méndez

C.I: 0105624662



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, Santiago Gabriel Ñauta Toledo, autor/a del trabajo de titulación "APLICACIÓN DEL CONCEPTO FOOD THINKING ENFOCADO A LA PRESENTACIÓN DE PLATOS TRADICIONALES CON BASE EN AVENA, CEBADA Y TRIGO, EN LA COMUNIDAD DE ÑAMARÍN, SARAGURO", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 14 Junio del 2019

Santiago Gabriel Ñauta Toledo

C.I: 0105112544



Cláusula de Propiedad Intelectual

Yo, Verónica Tatiana Valladares Méndez, autor/a del trabajo de titulación "APLICACIÓN DEL CONCEPTO FOOD THINKING ENFOCADO A LA PRESENTACIÓN DE PLATOS TRADICIONALES CON BASE EN AVENA, CEBADA Y TRIGO, EN LA COMUNIDAD DE ÑAMARÍN, SARAGURO", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autor/a.

Cuenca, 14 Junio del 2019

Verónica Tatiana Valladares Méndez

C.I: 0105624662



AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, quien ha sido el guía principal en toda mi carrera y en mi vida, por permitirme tener salud, y por dejarme cumplir esta meta.

A mis padres, gracias a todo su apoyo, esfuerzo, dedicación y constancia, lograron motivarme a no rendirme en todos los momentos de altos y bajos en mi camino llamado vida. A mis hermanos Juan Carlos, Viviana, Mauricio y Diego, en el lugar en el que se encuentran siempre he contado con ellos, y a Denisse, gracias por las ideas y el apoyo brindado.

A nuestro tutor, David Quintero M, estoy eternamente agradecido por toda la ayuda, conocimientos, consejos, y sobre todo la paciencia brindada, logramos sacar este proyecto a luz.

A Verónica, mi amiga de carrera, mi compañera de tesis, la mejor amiga que uno puede tener. A mis compañeros, quienes fui conociendo en el transcurso de la carrera, gracias por todos los momentos compartidos.

A las personas que estuvieron, están y estarán a mi lado, gracias por todo el apoyo brindado.

Y de manera muy emotiva y especial, a la Comunidad de Ñamarín, gracias a su hospitalidad y colaboración para la realización de este proyecto.

Santiago Gabriel.



AGRADECIMIENTO

Quiero agradecer a Dios por permitirme culminar una etapa más en mi vida, también quiero agradecer a mis padres Susana y Víctor por el apoyo que siempre me han brindado, por ser un pilar fundamental en mi vida y un ejemplo de superación, de igual manera agradezco mis hermanos que siempre han estado a mi lado, brindándome su apoyo y confianza.

También agradezco de manera especial a mi enamorado Bernardo, por formar parte de mi vida, estar en la buenas y malas conmigo, por compartir mi felicidad y alegría, gracias.

A mi compañero y gran amigo de la vida, Santiago Ñauta por confiar en mí, y por ser alguien incondicional.

A nuestro tutor de tesis David Quintero, por la paciencia, las enseñanzas y el tiempo brindado para poder finalizar este proyecto.

Verónica Tatiana.



DEDICATORIAS

A Susana y Abdón, mis padres, me es tan corta esta vida para agradecerles todo el apoyo que me han brindado.

A Juan Carlos, hermano mío, aunque no estás con nosotros, quiero que te sientas orgulloso de todo lo que he logrado.

A mis amigos; Verónica, Bernardo, Patricia, Christian, Majo, gracias a ustedes por darme sus manos, cuando siempre veía aciagas intenciones.

Santiago Gabriel.



DEDICATORIA

A mis padres Víctor y Susana, por la confianza y apoyo.

A mis hermanos Geovanny, Iván, Santiago, Juan, Alexandra y Jorge, los cuales han sido un gran apoyo durante toda mi carrera.

A mí enamorado Bernardo, por ser parte de mi vida.

A mis amigos Santiago, Majito por las locuras compartidas.

Verónica Tatiana.



INTRODUCCIÓN

La comunidad de Ñamarín, ubicada en Saraguro, se caracteriza por sus bellos y amplios parajes, provocando a quienes realizan turismo comunitario, y de la misma manera a quienes habitan la comunidad, una sensación de paz y tranquilidad. A más de sus parajes, la comunidad de Ñamarín es conocida por su hospitalidad, su cultura, sus fiestas y sus tradiciones.

Así mismo, cuenta con una gastronomía muy tradicional, pero no muy bien aceptada por sus visitantes, por lo cual, este proyecto de intervención se enfoca en la aplicación del concepto Food Thinking, concepto que busca implementar una mejora tanto en el sabor como en la presentación de sus platos tradicionales, manteniendo su concepto y el respeto por los productos y sus significados.

El primer capítulo presenta la ubicación geográfica de Loja, Saraguro y Ñamarín, sus fiestas y condiciones geográficas. También se detalla los tres cereales a investigar, sus características y variedades, también se le suma la definición del concepto Food Thinking.

Para el segundo capítulo, se recopila las técnicas de cocina tradicionales y una vez realizado un estudio de campo, se determinó las técnicas de cocina moderna, que pueden ser aplicados en la comunidad de Ñamarín, como también las técnicas y concepto de emplatado.

Para finalizar, en el capítulo 3, se recopilan las recetas a base de avena, cebada y trigo, con la aplicación del concepto Food Thinking a seis de ellas, las cuales fueron validadas por el tribunal asignado y sus respectivas evaluaciones.



CAPITULO I CULTIVO DE CEREALES EN SARAGURO

1.1 Antecedentes

Para varios historiadores el origen del nombre de dicho lugar todavía no está claro. Según Aquiles, Saraguro es un vocablo quichua que está compuesto de – *zara* (maíz) y *curu* (gusano) y su significado sería gusano del maíz o maíz que se apolilla. Existen otras posibilidades como Sara -*juru*- (inclinado, agobiado por el maíz), Sara -*jura*- (germinado, maíz que germina o crece) o Sara -*curi*- (oro). También cabe la posibilidad que no sean vocablos quichuas.

El pueblo de Saraguro tiene una gran relación con el maíz, debido a esto lo consumen de varias maneras, así como cocido (mote), camcha, harina o chicha. En la época de la colonia, Saraguro fue un pueblo de indios forzados a trabajar en mitas, la cual consistía en obligar a los indígenas a un sistema de trabajo forzado, teniendo ellos a su cuidado un tambo, o un alojamiento temporal situado a un lado de un camino importante. (Belote, 1998).

Los indígenas del área de Saraguro fueron divididos en dos categorías en la época colonial: quintos y forasteros de la real corona:

- Quintos: eran los oriundos de la zona y debían pagar un tributo completo y trabajar la mita. Fueron los únicos que disfrutaron los terrenos comunales.
- Forasteros: tuvieron un tributo muy reducido y libre de la mita.

Luego que Ecuador se independizó, la categoría de forasteros de la real corona desapareció de la documentación y fue reemplazada por dos grupos: los collanas eran de origen mitimae y formaron parte de los grandes movimientos poblacionales de



los tiempos incasicos y los secúndeles eran gente que se trasladó a Saraguro durante la colonia. (Belote, 1998).

Existían gobernadores en cada grupo o casta, los quintos eran los principales seguidos por los collanas y últimos los secúndeles, pero no especifican las diferencias entre estas categorías.

En la actualidad todo miembro de una comunidad tiene derecho al uso de terrenos comunales, sin importar cuál sea el origen de sus ancestros.

1.2 Loja

La provincia de Loja se encuentra localizada al suroeste de la sierra. Cuenta con una superficie de 11.100 km². Sus límites son: al norte con las provincias del Azuay y El Oro; al sur, con Perú; al este con la provincia de Zamora Chinchipe; y al oeste con la provincia de El Oro y con el Perú.

Loja se caracteriza por tener diversos climas de acuerdo a sus regiones, tal es el caso de los valles que cuentan con un clima cálido húmedo, clima templado en sus mesetas y un clima frío en las zonas altas. La temperatura promedio es de 16°C.

Según Cadena (2009), esta provincia se conforma por la hoya Central Oriental de Zamora, el ramal montañoso del Acayana-Huagrauma y el nudo de Cajanuma, y este a su vez, alberga a los valles de Catamayo, Vilcabamba, Gonzanamá, Malacatos, Piscobamba y Loja. Cabe recalcar que “Loja está bañada por las aguas de los ríos Catamayo, Zamora, Macará, Puyango y Malacatos”.

La región de Loja se encuentra estructurada por la población de saraguros, ubicados en la parte norte de la misma, su nacionalidad indígena es el Kichwa, y su idioma oficial es el quichua, y sus tradiciones son muy fuertes y se reflejan en su vestimenta,



debido a que cada pieza que usan en sus celebraciones muestra una importancia y significado especial. (Sosa, 2004).

En esta provincia se pueden encontrar extensos campos de cultivo; maíz, caña de azúcar, café, banano, fréjol, cereales, etc. A más de la ganadería con sus amplios pastizales, les permite a los lojanos dedicarse a la crianza de ganado vacuno, porcino, caprino, caballar, ovino, etc.

Existen también yacimientos de minerales, siendo así las industrias más representativas sean las de construcción, artesanales, azucareras y de embutidos.

Al hablar un poco de historia de la provincia de Loja, se tiene que hacer énfasis en que, al comenzar como un asentamiento, estuvo habitada por los Paltas y Saraguros. El 8 de diciembre de 1548, Alonso de Mercadillo fundó la ciudad de La Inmaculada Concepción de Loja. Al ser un lugar con riqueza aurífera, los españoles obligaron a los indios a trabajar en los lavaderos de oro y en las minas. A fines de la Colonia, Loja declara su independencia el 18 de noviembre de 1820, para el año de 1824, Loja es creada como provincia.

En cuanto a turismo y cultura se refiere, Loja es reconocida como la capital musical del Ecuador, debido al sinnúmero de compositores e intérpretes que han nacido allí. La Puerta de la ciudad, la Iglesia de Santo Domingo, San Francisco, El Monasterio de las Conceptas, Fátima, La Catedral, entre otras, son edificaciones que poseen historia en su arquitectura y también en sus obras de arte religiosa. Las edificaciones conservan sus características y estilo colonial, debido a las políticas de conservación que se han instaurado, haciendo de esta un gran atractivo turístico y cultural.

FIGURA 1 Mapa de Loja

Fuente: <http://mapas.owje.com/politico/16221/mapa-politico-loja.php>

1.3 Saraguro

El Cantón Saraguro, perteneciente a la provincia de Loja se encuentra ubicado al Nor-orienté de la misma, a una distancia de 64 km de la capital provincial, contando una superficie total de 1.080 Km.². Los límites del Cantón son: al norte con la provincia del Azuay, al sur con el cantón Loja, al este con la provincia de Zamora Chinchipe y al oeste con la provincia de El Oro. Se encuentra constituida por una Parroquia Urbana: Saraguro, y diez Parroquias Rurales: Tenta, Celén, Selva Alegre, Lluzhapa, Manú, Yúluc, Urdaneta, Cumbe, Tablón y Sumaypamba.

La cabecera cantonal (Saraguro) es conformada por varias comunidades indígenas, tales son: Lagunas, Ilincho, Yucucapac, Kiskinchir, Tucalata, Gera, Puente Chico, Matara, Gunudel-Gulacpamba, Ñamarín, Tuncarta, Tambopamba, Oñacapac; y a su



vez, cada parroquia se encuentra dividida en el centro urbano, sus comunidades indígenas y/o comunidades campesinas, según información obtenida del Ilustre Municipio de Saraguro.

Según la revista VistalSur en su edición Nro. 23 del año 4, Saraguro es caracterizado por ser un centro artesanal de excelencia. Es un pueblo de tradiciones indigenistas, y las mujeres son las principales protagonistas, por la gran habilidad en la elaboración de collares, pulseras, adornos, etc., y este arte es la principal expresión artística.

No se conoce con certeza como ni cuando llegó la técnica de producción a manos de las mujeres, y también a ser parte importante de la vestimenta y su diario vivir, debido a que es usado como un sello de distinción.

La historia de los Saraguros relata que su vestimenta proviene en creencia a los conquistadores, que existió en señal al luto perpetuo que mantienen a la muerte de Atahualpa. Otra teoría afirma que la vestimenta oscura proviene en cuanto se refiere a la mejor conservación de la energía solar y esto ayuda a mantener el calor corporal, a causa de las temperaturas que esta región tiene.

FIGURA 2 Mapa de Saraguro



Fuente: http://somossaraguro.blogspot.com/p/blog-page_4675.html

FIGURA 3 Vestimenta Típica



Fuente: <https://www.pinterest.com/pin/795307615420218112/>



1.3.1 Fiestas

Las fiestas tradicionales de Saraguro reúnen en su entorno al ámbito cultural y religioso, entre la religión católica, la espiritualidad y cultura andina. No es casualidad que estas fechas se celebren en la actualidad, tomando lugar sobre los cuatro grandes Raymis, en la época prehispánica.

Para estas fiestas, la comida o *comida ritual*, como la denominan ellos, es la misma, prácticamente. Se prepara un champús, con días de anticipación por los hombres, debido a la fuerza que requiere prepararla, y es servido a las mujeres, que son las encargadas de guardar la comida, o como lo denominan ellos, las encargadas de *wanglir*, en un balde, o medio balde, según las posibilidades, el compromiso y según qué tan grande es la amistad. (Chaski Warmikuna, 2011).

El Markantayta y la Markanmama, son la pareja que ha esperado entre 10 y 15 años para tener el turno de pasar la fiesta de navidad amarcando al niño grande de la iglesia, por lo cual son considerados personas de respeto y teneres. Haciéndolos más prestigiosos y con mayor reconocimiento. (Chaski Warmikuna, 2011).

Las fiestas principales de Saraguro son:

- Navidad. – Tomando suplantación al Kapak Raymi, o Pascua solemne del sol.
- Semana Santa. – Reemplazando al Pawkar Raymi.
- Corpus Cristi. – Remplazando al Inti Raymi.
- Fiesta de la Señora de las Mercedes. – No es muy celebrada, reemplazada por el Kuya Raymi.

FIGURA 4 Kapak Raymi



Fuente: <http://www.forosecuador.ec/forum/ecuador/educaci%C3%B3n-y-ciencia/163952-kapak-raymi-en-ecuador-significado-e-historia-de-la-fiesta-del-capac-o-kapak-raymi>

FIGURA 5 Pawkar Raymi



Fuente: <https://www.goraymi.com/es-ec/saraguro/pawkar-raymi-en-loja-saraguro-a88191b04>

FIGURA 6 Inti Raymi

Fuente: <https://www.goraymi.com/es-ec/saraguro/inti-raymi-en-saraguro-acuewdkgz>

1.4 Datos Históricos

Actualmente el espacio geográfico en el cual se encuentra acentuada la ciudad de Saraguro era anteriormente ocupada por el pueblo Palta, quienes fueron desplazados por los *Inkas* durante una gran batalla, y una vez establecidos en este gran espacio, realizaron grandes obras, aportes de gran magnitud que hasta la actualidad se los puede apreciar, tales como: El camino Real o *Kapak Ñan*, cuyo deber era atravesar de Norte a Sur el *Tahuayntinsuyo*, y alrededor de este se encontraban templos, palacios y fortalezas de piedra, usados como un refugio seguro para la *comarca* y para defensa del Imperio. También eran usados para ritos y ceremonias de adoración a sus dioses, para hospedaje del *Chaski* y también para los viajeros.

Su lengua era el Quichua, o *Inka Shimi*, el cual significaba Lengua de Seres Humanos, dando significado de todo e inclusive de su idioma a la desafiante energía que los seres humanos tenían.

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



Para los primeros tiempos de colonia, época aproximada a la fundación de Loja, los primeros colonos foráneos hacen su aparición, pero debido a las dificultades de comunicación y topografía, hizo que el proceso de colonización sea lento.

Saraguro se da a conocer como asentamiento de pocos mestizos durante las guerras de independencia española, y para inicio del siglo XIX, los ya colonos no pasaban de cinco a seis familias. Estas familias eran básicamente comerciantes que provenían de Cuenca y Loja para ofertar sus productos en esta zona, según la tradición oral indígena.

La subsistencia económica de los Saraguros se basaba en el sistema de *trueque* con poblaciones aledañas a ellos ya sean de la provincia de Loja o de la provincia de El Oro. Durante este trueque ellos intercambiaban sus productos como: queso, quesillo, granos y cereales, por: sal, panela, arroz. Cabe recalcar que, para poder realizar estas actividades, debían realizar largas caminatas hasta determinados lugares, pero poco a poco el intercambio fue disminuyendo hasta la década de 1940. (Belote, 1998).

1.5 Ñamarín

La comunidad de Ñamarín está ubicada a una distancia de 3 km desde el centro del cantón Saraguro, accediendo a ella en un tiempo aproximado de 10 minutos en carro particular. Esta comunidad conforma una de las cinco comunidades del cantón Saraguro, localizándose a tres minutos aproximadamente del centro de la ciudad. Caracterizada por ser un valle de grandes atractivos naturales, por tener huertos reverdecientes con vastos sembríos de cereales, hortalizas y maíz, llamando la atención de turistas tanto nacionales como extranjeros.



En Namarín se puede encontrar atractivos naturales con grandes paisajes como: Los Baños del Inka, la cascada Hatun Taski, las cuevas Hisikaka Machay, el sendero Khapaq Ñan praderas y elevaciones, atractivos culturales, en los que se incluyen

costumbres y tradiciones. También ofrece actividades como: Rituales de limpieza y renovación, y talleres de artesanías de lana.

Esta comunidad es una ventana a su cultura, tradiciones, festivales y costumbres, punto clave para que se impulsara el desarrollo del turismo comunitario, el cual es dirigido por alrededor de 18 familias desde hace 12 años, según comentaba Delfina Cartuche, miembro de la comunidad.

Para el año 2004, surge la necesidad de crear una Red de Turismo Comunitario, con el fin de alcanzar el grado de desarrollo financiero que tienen en la actualidad, coordinando todas las actividades de las comunidades sobre el turismo comunitario, funciones que se encontraban direccionadas por la fundación Jatun Kawsay.

FIGURA 7 Mapa de Namarín



Fuente: José Puglla, 2015

FIGURA 8 Comunidad de Ñamarín



Fuente: Santiago Ñauta, Verónica Valladares, 2018

1.6 Tipos de clima



El cantón Saraguro cuenta con un clima templado- subhúmedo, el cual se ha mantenido desde hace más de 500 años, posee una humedad relativa de 80 al 88%, la temperatura relativa oscila entre los 8 y 27°C.

Saraguro posee varios tipos de climas en los que se puede encontrar:

- Ecuatorial de alta montaña y se ubica al norte, con una superficie de 9668.08 ha. y cubre el 8,93%.
- Ecuatorial Mesotérmico Seco, el cual se encuentra al sur del cantón, cuenta con una superficie de 42230.87 ha. y cubre el 39,01%.
- Ecuatorial Mesotérmico Semi-Húmedo este tipo de clima se localiza en 9 parroquias del cantón, con una superficie de 56371.27 ha. y cubre el 52,07%.

También se puede observar una variación del clima dependiendo de los meses en los que se encuentre, la época de lluvia va desde noviembre – mayo, los fuertes vientos entre los meses de junio – septiembre, las heladas se dan desde diciembre – enero.

1.7 Tipos de suelo

La influencia de la topografía da comienzo a una serie de pisos altitudinales y una gran diversidad de suelos, los cuales presentan una elevada reserva mineral y una fertilidad bastante alta.

Los suelos del cantón Saraguro poseen ciertas características:

- Posee suelos aluviales bien desarrollados.
- Se encuentra arcilla en los horizontes.



- Cuentan con materia orgánica y nitrógeno, el contenido de fósforo es bajo, el potasio es alto en áreas secas y tropicales.
- Topográficamente varían entre plano a inclinado con pendientes entre 0-3% áreas susceptibles al riego.

El cantón cuenta con tierras bajo riego y producción de secano, en los cuales se siembran varios cultivos como: maíz, papa, trigo, cebada, avena, fréjol, mellocos entre otros. Los cereales de invierno tienen suficiente semejanza para estudiarse conjuntamente, aun cuando difieran en su resistencia al invierno. Todas estas plantas se siembran en otoño, vegetan durante el invierno y producen grano en la primavera siguiente. (Worthen & Aldrich, 1959).

1.8 Cereales

1.8.1 La Avena

Nombre Botánico: *Avena sativa*

Familia: Poaceae – Gramíneas

La *Avena sativa* o avena común, es un cereal que ha ido evolucionando desde su ancestro silvestre, en el cercano oriente, hasta la avena domesticada, la cual existió desde la edad del bronce, en el continente europeo, y que hoy en día, es cultivada en todas las regiones con un clima templado. La avena se caracteriza por ser el cereal más tolerante a climas fríos, más que otros cereales, pudiendo ser cultivada en suelos fríos, húmedos y con condiciones pobres.

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez

Otra característica de la avena, es su alto contenido energético, provocando que sea usado en la alimentación de los animales, comúnmente a los caballos de carrera, otorgándole al animal energía extra para competir.

En la industria alimentaria humana, la avena toma un papel importante, debido a su versátil uso. Después de ser procesada en molinos o ser aplastada, es agregada a cereales, galletas, barras energéticas, desayunos, etc., de la misma manera, para otorgar energía a quienes la consuman.

En la actualidad, este cereal es considerado y reconocido como un alimento saludable, y más fácil de cultivar, a diferencia de los cereales rústicos. La avena es muy beneficiosa para la salud, puesto que, después de su procesamiento, no pierde todos los nutrientes. Usada para reducir el colesterol y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, estabiliza azúcares en la sangre, y es protector contra algunos cánceres. (Merrett, 2015).

FIGURA 9 Avena



Fuente: Lékué 2016



VARIEDADES DE AVENA

- **Nombre Botánico:** *Avena Previsión*

Familia: Poaceae – Gramíneas

Este tipo de avena, es muy resistente a la sequía y bastante precoz. Es obtenida por la selección de una variedad en Argentina. El grano de la avena es de color rojo.

- **Nombre Botánico:** *Avena Blancanieves*

Familia: Poaceae – Gramíneas

Toma este nombre debido a que es una variedad de color blanco de invierno. Obtenida del INIA de Francia, muy clásica en Europa. Se caracteriza por ser sensible al frío, es resistente al encamado, y su producción es bastante regular y alta.

- **Nombre Botánico:** *INIAP - MOJANDA 90*

Familia: Poaceae – Gramíneas

El Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP), en Ecuador, ha visto la necesidad de generar variedades de avena que sean aptas para el consumo humano, resistente a enfermedades y con calidad de grano, logrando así la selección de la avena INIAP – Mojanda 90, la cual luego de un extenso proceso de evaluación, logró ser obtenida y puesta a disposición del sector tanto agrícola como industrial del país.

1.8.2 La Cebada

Nombre Botánico: *Hordeum vulgare*

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



Para los historiadores, el origen de dicho cereal es incierto, pero varias teorías afirman que procedió de Egipto, Etiopía, el Cercano Oriente o el Tíbet. En la antigüedad la cebada, fue uno de los primeros cereales en ser domesticado. Hoy en día es considerado un cereal más importante que se cosecha.

Los griegos basaban su alimentación diaria en el consumo de cebada debido a que les aportaba energía y fuerza. Los romanos también tomaron en cuenta el valor energético que dicho cereal poseía, razón por la cual lo usaban para alimentar a los gladiadores.

Con el pasar de los años fue disminuyendo su valor, y se llegó a pensar que era alimento solo para las clases más pobres o como alimento de animales. En la actualidad, la cebada es poco utilizada para la elaboración de pan. Ahora se produce la cebada en todo el mundo y uno de los mayores productores es Estados Unidos.

Este cereal se puede usar de varias maneras y cuando se la fermenta es usada en la fabricación de cerveza y otras bebidas alcohólicas, también, para espesar sopa y guisos, se puede mezclar con la harina de trigo para la elaboración de panes.

En el Ecuador la superficie que se puede cultivar es de 276.840 km². La superficie sembrada de cebada ocupa alrededor de 50,000 Ha: Chimborazo, Cotopaxi (60%), Pichincha e Imbabura (18%) y 22% las demás provincias de la Sierra. (Basantes, 2015).

Las características son las siguientes:



Este cereal es sembrado tanto en clima templado como frío.

- Es una planta diploide.
- Las especies más cultivadas son: *Hordeum distichum* L. la cual es usada para la fabricación de cerveza y la *Hordeum tetrastichum* L. empleada para la alimentación animal.
- De acuerdo al número de espiguillas, existen cebadas de dos, cuatro y seis carreras.
- La cebada es una planta monocotiledónea.
- El grano de cebada está compuesto por 3,5% de germen, un 18% de pericarpio y un 78,5% de endospermo.
- El germen de cebada es rico en azúcares: sacarosa, fructosa.

FIGURA 10 Cebada



Fuente: <https://mejorconsalud.com/para-que-sirve-y-como-se-consume-la-cebada/>



VARIEDADES DE CEBADA

- **Nombre Botánico:** *Atahualpa 92*

Familia: Poaceae – Gramíneas

Variedad de grano desnudo posee una gran demanda, y es usada para la elaboración de machica y pinol.

- **Nombre Botánico:** *Dorada*

Familia: Poaceae – Gramíneas

Esta variedad fue obtenida por la reSelección de la variedad C.I 9650, cuenta con varias características como: resistencia a enfermedades, tiene un alto rendimiento, su paja es fuerte, posee un buen macollaje.

- **Nombre Botánico:** *I- Calicuchima 92*

Familia: Poaceae – Gramíneas

Usada para la elaboración de malta.

- **Nombre Botánico:** *Riobambeña*

Familia: Poaceae – Gramíneas

Esta variedad es usada para el consumo humano y animal.

- **Nombre Botánico:** *Duchicela*

Familia: Poaceae – Gramíneas

Usada en la industria cervecera y también para el consumo humano.

- **Nombre Botánico:** *Cañicapa 2003*

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



Esta variedad posee dos hileras, su grano es ovalado, grande y contiene un 13,99 de proteína. Este tipo de cebada es usada en las provincias de Cañar y Loja.

➤ **Nombre Botánico:** *Pacha 2003*

Familia: Poaceae – Gramínea

Esta variedad es apta para las provincias de Cañar y Loja.

ETAPAS DE CRECIMIENTO

Periodo vegetativo, ocurre desde el momento de la germinación hasta comienzos del encañado.

Periodo de reproducción, abarca la etapa de final del encañado y todo el espigado.

En el encañado, un determinado número de tallos terminan en espigas mientras que otros se retrasan en su crecimiento, estableciéndose así una competencia entre los

tallos que poseen espiga y los restantes, siendo esta la etapa crítica para la nutrición de la planta, necesita fertilizantes como el N para la formación de las nucleoproteínas. La duración de esta fase puede ser de aproximadamente 28 a 35 días. (Basantes, 2015).

Esta etapa también comprende la conformación de la espiguilla, denominándose etapa de espigamiento y fecundación.

Aquí se elaboran las $\frac{3}{4}$ partes de su masa seca total y su duración es de 30 días aproximadamente.



La etapa de maduración, aquí se da la acumulación de almidón en los granos, debido a la actividad fotosintética, la cual dependerá del clima y contenido de N.

CONDICIONES DE CLIMA Y SUELO

Según manual de manejo de Cultivos Andinos del Ecuador nos indica que las condiciones de clima y suelo son:

- Altitud: 2400-3300 m.
- Precipitación 400 a 600 mm. repartidas durante el ciclo de cultivo.
- Luz: 1500 a 2000 horas durante el ciclo (5-8 meses), 8-10 horas luz/día.
- Temperatura: 8-15°C y máximas de 30°C.
- Suelos: francos o también tolera un rango que va desde franco-arenoso a franco-arcilloso. Los mejores son suelos sueltos, y bien drenados.
- PH: 5,6 – 7,5 tolerante a la alcalinidad.

TABLA 1 ACTIVIDADES DEL MANEJO DE CULTIVO DE LA CEBADA

Semilla	Desinfección: 2-3 g de Vitavax 300 por Kg de semilla.
Preparación de terreno	Arada y una cruz con arado de vertedera o discos (2-3 meses antes de la siembra) y luego pasar 2 o 3 pases de rastra (1 semana antes de la siembra) para nivelar y desmenuzar bien el terreno.
Época	Depende del período de lluvias de la zona, debe poseer suficiente humedad al principio y hacer coincidir con el tiempo seco durante la cosecha.
Siembra	Con máquina o al voleo.
Cantidad de	Usar semilla certificada 90-100 kg/ha (2 a 2,2 qq)



semilla	
Fertilización	El N (Nitrógeno) debe fraccionarse: 40% siembra y 60% a los 30-45. Para la elaboración de cerveza se debe bajar la dosis de N, de lo contrario los granos presentarán un contenido alto de albumina y glúten.
Cosecha y almacenamiento	De manera manual, antes que la espiga este completamente seca, evitando así perdida por desgrane. Con máquinas la espiga debe estar completamente seca. Para el almacenamiento se debe guardar el grano seco en bodegas limpias, desinfectadas y protegidas contra la humedad.

Fuente: Manejo de Cultivos Andinos del Ecuador.

1.8.3 Características del trigo

Nombre Botánico: Triticum Aestivum

Familia: Poaceae - Gramíneas

El origen del trigo se remonta a la región del Levante, en el Cercano Oriente, siendo este el tercer cereal más importante, después del arroz y el maíz. Actualmente el trigo es cultivado a nivel mundial, debido al gran aporte de proteínas vegetales para la alimentación humana. (Merrett, 2015).

La historia indica que el trigo comenzó a producirse con los primeros asentamientos humanos, hace aproximadamente 8.000 años. Cabe recalcar que las primeras producciones de trigo para pan comenzaron a realizarse en el valle del Nilo en el año 5,000 a.C. Para el año 2,500 a.C., se esparció a China y finalmente llegó a Inglaterra en el año 2,000 a.C., según datos obtenidos del libro Súper Granos.



Hoy en día, los mayores productores de trigo en el mundo son China, India, Estados Unidos, Francia y Rusia, debido a la adecuación tanto de las tierras como del clima - fríos y secos- de estas regiones para la siembra y cosecha de dicho cereal.

Para el Ecuador, el trigo, junto con el maíz, el arroz y la cebada, son los cereales de mayor importancia, cultivados y producidos en el país. El consumo nacional de trigo supera las 450.000 Tm/año, según lo indica el Sistema de Integración Centroamericana (SICA), mediante un estudio realizado en el año 2002. Este cereal fue introducido a nuestro país en la época colonia, aproximadamente en los años 1535 - 1536, por el Fray Jodoco Ricke, y desde entonces, el trigo es cultivado a lo largo de toda la sierra, en campos con una altura aproximada de 1800m a 3500m de altura, y desde entonces, el trigo se ha convertido en uno de los cereales de mayor importancia y de gran difusión para la agricultura de la Región Interandina, según Galo Romero, en su boletín divulgativo en 1970.

Datos tomados del Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias (INIAP), indican que, en el año de 1960, las áreas designadas para la producción de trigo fueron de

100.000 ha, y para el año de 1970, se redujo a 75.000 ha, según lo indicaba el Ministerio de Agricultura y Ganadería (MAG), en el año de 1971.

Se debe recalcar que el área de producción de trigo en el Ecuador, se encuentra distribuida a lo largo del callejón interandino, en zonas entre los 2000 a 3200 m de altura. Las provincias de Imbabura, Pichincha, Chimborazo, Bolívar, Cañar y Loja registran el mayor aporte de grano a la molienda y a su vez, la mayor superficie sembrada. (INIAP, 2005).

FIGURA 11 Trigo

Fuente: <https://www.diet-health.info/es/recetas/ingredientes/in/wl9405-grano-de-trigo>

VARIEDADES DE TRIGO

➤ Trigo Duro

Nombre Botánico: *Triticum durum*

Familia: Poaceae - Gramíneas

También conocido como trigo duro, es cultivada en muchas partes del mundo, debido a su importante uso en la fabricación de pastas.

El trigo duro nace a raíz de la selección artificial del trigo emmer domesticado, siendo excepcional para las pastas y pizza, y raramente es usada para la producción de pan, a pesar de que este trigo es bajo en gluten y no proporciona la elasticidad necesaria. Un ejemplo de pan de puro trigo duro es el PAGNOTTE DI ENNA. (Merrett, 2015).

Cabe recalcar que el trigo duro es beneficioso para la salud, puesto que contiene un alto valor en proteínas, haciendo de este ideal para una dieta vegetariana. También



es alto en carbohidratos, contiene propiedades antioxidantes, calcio, hierro, potasio, nutrientes esenciales para la protección contra los anticuerpos. Además de esto, el trigo duro es una fuente de vitaminas tales como complejo B, vitamina E, vitaminas que ayudan a reforzar el sistema inmune.

➤ Trigo Blando

Nombre Botánico: *Triticum vulgare* / *Triticum Aestivum*

Familia: Poaceae - Gramíneas

El *Triticum vulgare* o *Aestivum*, más conocido como el trigo harinero o trigo pan, es la variedad de trigo más cultivada en tierras altas de ambos hemisferios, y es caracterizado por ser la especie de trigo más empleada para la obtención de la harina, la cuál es destinada a la elaboración de panes.

Para el Ecuador, el INIAP ha generado algunas variedades de trigo adaptadas para las condiciones agrícolas de la sierra ecuatoriana, tales variedades son:

TABLA 2 CARACTERÍSTICAS DEL TRIGO EN ECUADOR

CARACTERÍSTICAS	INIAP – COJITAMBO 92	INIAP – ZHALAO 2003	INIAP – VIVAR 2010
Ciclo vegetativo (días)	175 – 185 días	175 -185 días	165 – 175 días
Días al espigamiento	85 – 90 días	85 – 90 días	80 – 90 días
Altura planta (cm)	80 – 90 cm	85 – 90 cm	85 – 95 cm



Rendimiento (t/ha)	3.0 – 4.0	4.7	5.0 – 6.0
Color grano	Blanco	Blanco	Blanco
Resistencia roya amarilla	Intermedia	Intermedia	Intermedia
Resistencia roya de la hoja	Intermedia	Intermedia	Parcial
Zona recomendada	Todo el país	Cañar, Azuay y Loja	Cañar, Azuay y Loja

Fuente: Guía del Cultivo de Trigo, INIAP 2011.

- **Royas:** Son las enfermedades más importantes del trigo y son provocadas por hongos basidiomicetos, controladas usando variedades de semillas resistentes, y fungicidas controladores de plagas.

TABLA 3 ACTIVIDADES DEL MANEJO DE CULTIVO DEL TRIGO

Semilla	Desinfección: 1-2 g de Carboxin + Captan (Vitavax 300) por kg de semilla
Preparación de terreno	La preparación del suelo depende de la clase de suelo, topografía y cultivo anterior, por lo general debe darse una labor de arada con anticipación y dos rastras.
Época	Debe realizarse en al inicio de la época lluviosa de la zona y planificar que la cosecha coincida con un tiempo seco.



	Octubre a noviembre (Norte) y enero a marzo en la parte central.
Siembra	Mecanizada (sembradora y boleadora) y manual (al voleo) o en hileras (chorrillo), en este último caso, la siembra debe realizarse en hileras separados a una distancia entre 15 y 20 cm., a una profundidad de siembra de 3-6 cm.
Cantidad de semilla	100 a 140 kg/ha (2.2 a 3 qq), según el método de siembra.
Fertilización	Recomendable 80-60-50-20 S. El N (Nitrógeno) debe fraccionarse: 40 % siembra y 60 % a los 30-45 dds (macollamiento).
Cosecha y almacenamiento	<p>La cosecha se realiza cuando las plantas estén completamente maduras -grano cristalino-, con el 22% de humedad, para evitar pérdidas por desgrane. La cosecha puede ser mecanizada o manual.</p> <p>La cosecha incluye la siega, que consiste en el corte de los tallos formando gavillas de unos 5 kg de peso, luego se unen para formar parvas y se procede a la trilla. Después de la trilla, el grano se lo debe limpiar, secar y clasificar, para después ensacar y comercializar</p>

Fuente: Manejo de Cultivos Andinos del Ecuador.

1.9 Problemas de Producción de Cereales

Según Basantes (2015), en su manual de Manejo de Cultivos Andinos del Ecuador, menciona que se ha dado una baja productividad en cuanto se refiere al cultivo de este cereal debido a la falta de semillas certificadas, a las enfermedades foliares, a la incorrecta fertilización, uso de abonamiento y al control químico de malezas.



Por otra parte, Basantes apunta que la sequía es otro factor importante, que limita la producción triguera, puesto que cada año se va registrando un déficit hídrico, generando una drástica caída en el rendimiento del trigo.

En una entrevista realizada a Delfina Cartuche, miembro de la comunidad de Ñamarín, menciona factores importantes a los que se debe la disminución en la siembra de cereales:

La producción de cereales ha disminuido, debido a la laboriosa tarea que conlleva la siembra y el cultivo, realizados manualmente, toma tiempo y energía. Por otro lado, en la mayoría de casos, la migración de los miembros de la comunidad hacia otros lados, y la necesidad de los jóvenes por buscar trabajos para ganar el sustento y ayudar a sus familias, en conjunto con el abandono de los terrenos, ha causado que la siembra de cereales disminuya.

También recalca que se ha disminuido la siembra de los cereales, desde el proceso de siembra, hasta el proceso de almacenamiento, la misma que ha provocado una baja en el cultivo de los mismos.

1.10 Definición del Concepto Food Thinking

El término *Food Desing* o *Food Thinking*, surge en el año 2002 por la *Associazione Per il Disegno Industriale*, indicando la siguiente definición:

Se comprende como una disciplina que busca la unión de la gastronomía con el diseño, sin dejar de lado ninguna de las dos. Específicamente *Food Desing* o *Food*



Thinking busca innovar productos, servicios y experiencias relacionadas con los alimentos, otorgándoles nuevos significados cognitivos, sensoriales y emocionales sin obviar sus beneficios nutritivos, creando así grandes experiencias gastronómicas.

Martí Guixé, diseñador Industrial de origen catalán, fue el precursor de este concepto, sin embargo, se considera como un ex diseñador, debido a que busca liberarse de los límites y barreras relacionados a la disciplina, y realizar su trabajo de manera más informal.

“El alimento ya no es una necesidad, sino un producto de consumo y, por lo tanto, se puede diseñar”. Martí Guixé

Algunas publicaciones sobre el Food Design surgen en 2002 a través del libro *Food by Design* del italiano Antonio Gardoni, diseñador y arquitecto, aportaciones de Martí Guixé con *Food Design* y en 2005 Sonia Stummerer y Martin Hablesreiter arquitectos, publican el libro *Food Design: de la Función al Disfrute*.

Food Design es una rama que pertenece al diseño, y según la International Food Design Society existen seis subcategorías:

- 1) **Diseño con comida:** se basa en la modificación química y física de los alimentos y aquí se encuentra la cocina molecular.
- 2) **Diseño de productos alimenticios:** diseña productos para el consumo masivo.
- 3) **Diseño para alimentos:** está más apegada al diseño industrial, es el diseño de productos para preparar comida, cocinarla, servirla, presentarla, almacenarla.
- 4) **Diseño inspirado en alimentos:** se toma como alusión algún alimento para generar un objeto.



- 5) **Diseño de espacios alimenticios:** se encarga de distribuir, organizar y diseñar los espacios donde se consumen alimentos, y va desde la iluminación, música hasta el vestuario de los empleados.
- 6) **Diseño de platillos:** determina el balance, color, forma y acomodo de los alimentos que componen un plato para su presentación. Buscar trabajar como si el plato fuera un lienzo y la comida el material. (Food Design Society, 2017)

CAPÍTULO II: TÉCNICAS DE COCINA TRADICIONAL

2.1 Concepto de Cocina Tradicional

Se puede definir como cocina tradicional a la atribución a los platos, o cocina de raíz india obtienen, y que, por lo general, la población desconoce el origen y el procedimiento que los alimentos tienen para poder transformarlos.



Para Meléndez y Cañez de la Fuente (2010), la cocina tradicional es en donde se concretan aquellos saberes y prácticas alimentarias y culinarias que permanecen como parte de la identidad y herencia cultural, debido a que estas comprenden los saberes culinarios, las costumbres y los rituales, así como las formas de preparación de los alimentos reconocidas y transmitidas de generación en generación.

Según la Universidad San Martín de Porres (2005), si se habla de la cocina tradicional ecuatoriana, muchas variables entran en juego para la conformación de la misma, tales son: la colonización, el mestizaje, el intercambio de productos y de conocimientos. Es así como la cocina tradicional ecuatoriana comenzó, desde la cocina aborígen, evolucionando en la denominada Cocina Criolla, mediante la conquista española y la introducción de nuevos alimentos y especias, tanto nativos como importados.

Para José M. Barroso y Xiomara España, las recetas de un pueblo son parte tan importante de su cultura, como la literatura y la música; son un tesoro que no puede perderse.

“Parte de buscar la identidad en Ecuador cómo cocineros, está en tratar de que las generaciones que nos siguen, encuentren el espacio y el tiempo correcto para que nuestra cocina llegue a donde tiene que llegar” Alejandro Chamorro, 2019.

2.2 Técnicas de Cocina Tradicional

2.2.1 Cocción en medio líquido o también conocida como hervido. Esta técnica consiste en cocer un alimento mediante la inmersión en líquido - generalmente en agua o caldo -, en ebullición durante un cierto tiempo, que dependerá de los alimentos a cocinar. (Editorial Elearning, 2014).

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



Esta técnica se puede desarrollar mediante dos puntos; la cocción en líquido frío y la cocción en líquido caliente. La cocción en líquido frío es empleada generalmente para cocinar alimentos que necesitan un tiempo prolongado, mientras que, desde un líquido caliente, al alcanzar los 100°C, se sumerge el alimento, evitando una sobrecocción.

En el libro *Las técnicas del Chef*, el hervido expone el sabor natural de las hortalizas y ayuda a retener su color manteniendo sus nutrientes. Por otro lado, ablanda la carne, rompiendo las proteínas de colágeno que se forman en los tejidos conjuntivos. (Blume, 2002).

Cabe recalcar que la cocción en medio líquido o hervido en agua es más fácil que la cocción en aceite, debido a su punto de ebullición.

2.2.2 Cocción a fuego lento. Esta técnica consiste en cocinar los alimentos en un medio líquido a temperatura por debajo del punto de ebullición por un tiempo prolongado. La temperatura es esencial en esta técnica para poder lograr las texturas deseadas.

2.2.3 Cocción en horno de leña. La cocción en esta técnica es totalmente manual, y se debe estar atento debido a que no existe un control exacto de la temperatura manejada. Por lo general este tipo de horno es bastante apreciado por lo natural que es el proceso de cocción y los sabores resultantes del uso de maderas y leñas aromáticas.

2.2.4 Cocción al vapor. Este método de cocción prácticamente se basa al sometimiento de alimentos mediante una rejilla o cesto al calor intenso del vapor que genera un recipiente con líquido por debajo del punto de ebullición, sin entrar en contacto con la misma.



Con esta técnica, se logra que las hortalizas conserven su color, su sabor, se evita el desgarramiento y endurecimiento de las mismas y de otros alimentos, explica el libro *Las técnicas del chef de Blume*.

2.2.5 Fritura. Esta técnica es usada debido a los increíbles resultados que se generan al realizar una cocción en grasa caliente. El alimento obtiene un sabor y color maravilloso, si es sometido a la temperatura correcta del aceite, y si es frito de manera correcta, el alimento quedará crujiente por fuera y ligero por dentro, sin retener grasa. Cabe recalcar que para lograr todo esto, se deben usar los aceites adecuados tanto en sabor como en el punto de humo, la temperatura adecuada y la cantidad de aceite.

2.2.6 Freír en seco. No se usa un medio graso, esta técnica es usada para tostar especias, panes y tortillas.

2.2.7 Marinada cruda. Este método se aplica a carnes de corral y carnes de caza. El líquido de la marinada -a elección-, se coloca en un recipiente de acero inoxidable de manera que la carne sea cubierta por un líquido y la marinada se guarda en refrigeración por seis horas como mínimo y máximo tres días, dando la vuelta la carne para el sabor se distribuya de modo uniforme. (Martin et al. 2007).

2.2.8 Asado. Mediante esta técnica los alimentos se cuecen en un ambiente seco y caliente. Por lo general este término es usado en cuanto se refiere a la cocción de aves y carnes, añadiéndoles grasa para lograr jugosidad.

Se pueden aromatizar los asados mediante el uso de hierbas, especias, ajo, en manera de pasta para recubrir al alimento. Otra manera de aromatizar es colocar alguna hierba

o madera aromática directamente al fuego para que el humo aromatice ligeramente al alimento.



2.2.9 Asar al grill. Es una técnica de cocción rápida, debido a que se somete al alimento, en piezas pequeñas, al calor vivo de una brasa para obtener una superficie dorada y un interior jugoso y tierno.

2.2.10 Hornear. Esta técnica se basa en someter los alimentos a cocción en un horno, a temperatura controlada. Este método es usado por lo general para carnes, aves, panadería y pastelería. Cuando de aves o carnes se trata, los líquidos de cocción que estos desprenden, suelen ser base para salsas.

2.2.11 Blanqueado. Algunos alimentos deben tratados de una forma especial antes de cocerlos, por lo que la técnica del blanqueado sirve para preparar previamente al alimento antes de su cocción final. Esta técnica permite que los alimentos se mantengan en las mejores condiciones para su cocción posterior.

A más de este resultado, el blanqueamiento es usado también para retirar la piel y corteza de ciertas hortalizas y frutas, para realzar el color, para reducir el amargo sabor.

2.3 Otras Técnicas de Cocina

2.3.1 Crocante. Llamada originalmente Croquanter, técnica creada por el Ferrán Adrià y se basa en la obtención de hojas crujientes a base de vegetales, frutas, etc. Se lo realiza a temperaturas bajas, con el fin de preservar los aromas del ingrediente.

2.3.2 Tierras. O Terrificación, esta técnica consiste en tomar un ingrediente que tenga un nivel alto de grasa y convertirlo en polvo.

2.3.3 Sorbetes. Conocidos como el primer postre helado, la técnica del sorbete se basa en congelar el producto principal, en este caso un zumo de fruta, licor, o infusiones de hierbas aromáticas, con un sirope o jarabe



Universidad de Cuenca

de azúcar, obteniendo una textura menos firme, más líquida y menos cremosa, debido a que no tiene material graso o yemas de huevo.

2.3.4 Gelificación. Mediante esta técnica se logra estabilizar soluciones líquidas, emulsificaciones y suspensiones. También es importante tener en cuenta la textura y la estabilidad. Para lograr esta técnica se pueden usar varios geles, tanto naturales como artificiales, grasas lubricantes y gelatinas.

2.4 Utensilios

Tanto como para el pueblo saragureño, como para la comunidad de Ñamarín, en las preparaciones tradicionales siempre utilizan ollas de barro, cántaros y cucharas de madera -cuchara de palo- de distintos tamaños. El uso de las ollas de cobre o aluminio ha ido incrementando en estos últimos años. (Chaski Warmikuna, 2011).

FIGURA 12 Ollas de barro



Fuente: <http://patriciopot.blogspot.com/p/inicio.html>



Otro de los utensilios más usados es la piedra de chancar o de moler; utilizada para la elaboración de harinas, elaborar macerados, hacer salsas, y también para preparar condimentos.

FIGURA 13 Mortero de Piedra



Fuente: Santiago Ñauta, Verónica Valladares

Los utensilios de barro más importantes para ellos son:

- El tiesto; usado para la elaboración de tortillas

FIGURA 14 Tiesto de barro



Fuente: <https://www.cronica.com.ec/entretenimiento/item/13871-tortillas-de-gualo-tradicion-de-los-cantones-maiceros>



FIGURA 15 Shila de barro



Fuente: Santiago Ñauta, Verónica Valladares

- La solana; para tomar la chicha

FIGURA 16 Solana



Fuente: <https://soryelena.wordpress.com/2012/07/06/la-gastronomia-de-el-inty-raymi/>



FIGURA 17 El Cántaro



Fuente: <https://www.corape.org.ec/centrodedocumentacion/documento/item/cantaro-tradicional-de-saraguro>

- Platos de Barro y Cucharas de madera; para el servicio de alimentos

FIGURA 18 Plato de barro y cuchara de madera



Fuente: Santiago Ñauta, Verónica Valladares



2.5 Concepto de Emplatado

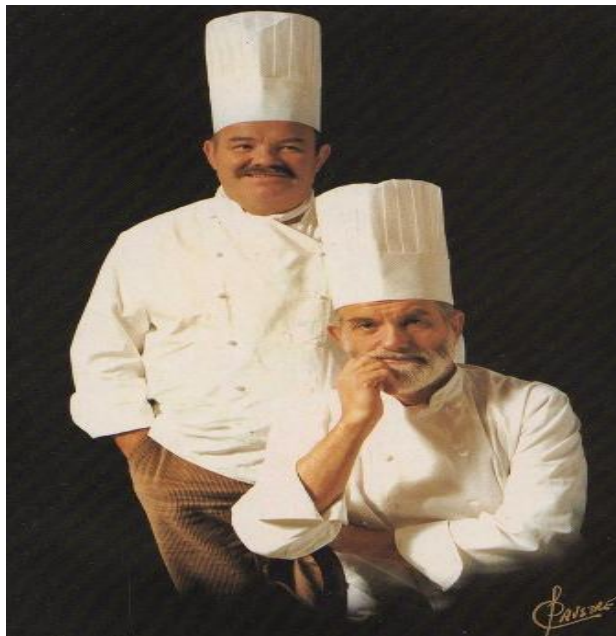
El emplatado, según el libro *Modernist Cuisine* (2015), trata de una forma peculiar de presentación potencialmente frecuente, usada por la alta cocina, con una atractiva disposición de los distintos ingredientes; es lo que los chefs denominan emplatado.

Los pregoneros de esta nueva innovación en la forma de presentar los alimentos, fueron los hermanos Pierre y Jean Troisgros, quienes animados por su padre Jean-Baptiste, encabezaron la práctica del emplatado a finales de los años 60', convirtiéndose así, en los primeros chefs de la alta cocina.

Los emplatados se realizaban fuera de la cocina, como un servicio directo a la mesa, por lo cual, Jean-Baptiste, alentó a sus hijos a que realizaran el emplatado dentro de la cocina, debido a las múltiples ventajas que obtenían -ventajas estéticas y económicas, más control al chef, preparar y emplatar platos más complicados, abarataban presupuesto en empleados, generando que el emplatado se extienda por Europa e inclusive llegue hasta Estados Unidos.

Para el año 1966, empezaron a usar platos o paletas, como los denominaban ellos, de 32 cm., según Michel Troisgros (hijo de Pierre), debido a la gran acogida por parte de los clientes, por el gusto que mostraron al recibir más anchura en los platos, espacio para respirar, relata Troisgros.

FIGURA 19 Hermanos Troisgros



Fuente: Cocivid, 2015

El primer plato emplatado fue: Salmón a la acedera.

FIGURA 20 Salmón a la acedera



Fuente: <https://www.timetoast.com/timelines/evolucion-del-emplatado>



2.4 . - El emplatado

Según el chef Joel Cahua la vista es aquella que comunica al cerebro si un plato está apetitoso o no, siendo esta una gran razón para la creación de composiciones que visualmente hacen que los alimentos sean más atractivos. La perspectiva es la percepción que se tiene de los elementos en un plano, aportando profundidad y dimensión, también jerarquiza a la composición.

El ángulo de observación se encuentra situado entre los 45 y 55 grados, se debe tener en cuenta que los elementos que no se encuentren centrados o radicalmente, deben estar situados de una manera que no tapen a ningún otro elemento.

En la amplitud de la perspectiva es importante que los elementos se coloquen dentro del cono enfocado de visión de 40 y 50 cm y tiene un diámetro de 20-30 cm, facilitando la percepción global en la composición sin el movimiento ocular.

La dimensión es una percepción que el observador tiene del tamaño o extensión que ocupa cada elemento dentro de la composición. Esto define el volumen y cantidad que se usan en cada elemento según la relevancia que tienen dentro del plato.

2.6 Técnicas de Emplatado

La composición siempre será un factor muy importante al momento de presentar un plato:

- Emplatado simétrico

El peso gramal se reparte de manera igual en el plato, dando como resultado composiciones simétricas, que provocan sensaciones de serenidad y equilibrio.

FIGURA 21 Emplatado Simétrico



Fuente: <http://gastronomiamoniillanes.blogspot.com/2017/11/emplatado-simetrico.html>

- Emplatado rítmico

Aporta una composición impactante visualmente y posee dinamismo, debido a que se realizan repeticiones con el mismo diseño en el plato, esta técnica es usada en postres.

FIGURA 22 Emplatado Rítmico



Fuente: <https://cookstorming.com/2017/tecnicas-de-emplatado>

- Composición triangular o romboidal

Evita que el ojo salga del plato, la mirada atraviesa una y otra vez cada arista rebotando de un elemento a otro.

FIGURA 23 Composición triangular o romboidal



Fuente: <https://www.expohorecamagazine.com/n-es/16171/las-principales-tecnicas-para-realizar-un-buen-emplatado>.

- Composición asimétrica

Es una manera fácil de decoración ya que se disponen los elementos sin orden, se trata de buscar una combinación entre el color, volumen y textura, logrando así un desorden perfecto. El guía debe ser un elemento que capture al ojo.

FIGURA 24 Composición Asimétrica



- Emplatado horizontal

Se disponen los elementos formando líneas horizontales en el plato, se dispone un producto con varias salsas o guarniciones que sean fáciles para formar líneas, se debe usar vajillas rectangulares.

FIGURA 25 Emplatado Horizontal



Fuente: <http://gastronomiamoniillanes.blogspot.com/2017/12/emplatado-horizontal.html>.

- Composición en escala

Se trata de elegir una figura geométrica y representarlo en el plato usando solo la forma elegida en varios tamaños.

FIGURA 26 Composición en escala



Fuente: Santiago Ñauta, Verónica Valladares.

- Diseño de plato con líneas curvas

A partir del tipo de figuras, el ojo posee la tendencia de crear formas a partir de los puntos, proporcionando un enorme impacto visual.

FIGURA 27 Diseño de plato con líneas curvas



Fuente: <https://www.pinterest.com/mattvberg/exam/?autologin=true>.

- Emplatado transversal

Aporta dinamismo, y dispone los ingredientes de manera transversal, cruzando dos líneas al emplatar.

FIGURA 28 Emplatado Transversal



Fuente: <http://gastrolaboratorio.es/blog/2017/11/13/tecnicas-de-emplatado-tipos-de-composiciones/plato-transversal-3/>

Capítulo 3: Aplicación de las técnicas a la Cocina Tradicional

3.1 Descripción de los Platos

3.1.1 Cerdo con arroz de cebada: Primero ponemos el arroz de cebada en remojo, con un día de antelación, luego se procede a realizar un refrito con cebolla, manteca de chanco y sal, cuando la cebolla esta dorada agregar el ajo, el agua y el arroz de cebada lavado y el cerdo picado. Se deja hervir por 60 minutos y añadir las papas, cuando estén cocidas, colocar el quesillo y leche, dejar que hierva y retirar del fuego.

3.1.2 Zanahoria blanca con cebada: Cocinar la arveja, en una olla colocar agua y agregarle la zanahoria picada en cubos medianos, la cebada cocida y la arveja, colocarlos aliños y dejar hervir, por último, agregar el quesillo y retirar del fuego. Se puede usar la cebada en grano o molida.

3.1.3 Caldo de gallina con cebada: hervir en una olla de barro el arroz de cebada, después de una media hora colocar el pollo con el ajo y la cebolla, se agrega sal y hervir hasta que se cocine por completo la gallina. Este plato se sirve con mote y ají.



3.1.4 Harina de cebada con papas: Poner a hervir agua y agregar las papas. En un sartén colocar la cebolla picada, aceite. En un recipiente disolver la harina en agua y colocarlo en la olla con el refrito, mover para evitar que se formen grumos, dejar hervir por 25 minutos. Agregar el ajo y la col y por último el quesillo.

3.1.5 Caldo de gallina con trigo: Para realizar esta preparación es necesario dejar en remojo el trigo, al día siguiente se precede a colocar a hervir en una olla de barro, luego de una hora más o menos se puede colocar la gallina troceada, junto con el ajo, cebolla y sal, y se deja que hierva hasta que este se cocine por completo.

El caldo de gallina se sirve solamente en ocasiones especiales o en las mingas.

3.1.6 Trigo pelado con pepa de sambo: Se debe poner en remojo el trigo y luego cocinarlo, A continuación, se debe elaborar la salsa de pepa de sambo, se mezclan y se sirve. También se puede acompañar con un pedazo de queso.

3.1.7 Caldo de borrego con cebada: Primero de debe cocinar la carne con la cebada, se agrega la cebolla picada, el ajo y la sal.

Este caldo se les sirve a las mujeres que han dado a luz después de los 5 días, esta es la razón por la cual no se le agrega ninguna otra hierba.

3.1.8 Caldo de res con trigo pelado: Primero remojar el trigo, luego se la cocina en una olla de barro, se le añade sal y se la deja hervir por dos horas hasta que este cocido.

Para el caldo de res se debe lavar la carne con agua tibia, y se la coloca en una olla, con la cebolla, sal y orégano, se deja hervir hasta que esté totalmente cocida, por último, para servir se coloca en cada plato el trigo y el caldo.

Este plato se sirve acompañado de mote y ají.



3.1.9 Sancocho: Se pone a hervir la carne de cerdo junto con la cebolla, el ajo y la sal. En otra olla se debe cocinar la cebada. Cuando la carne esta cocida se le coloca la cebada y la col previamente picada, se añade orégano, se deja hervir y se sirve. Este plato es consumido en el almuerzo, como primer plato. El orégano es usado para evitar malestares estomacales. También se puede agregar repes.

3.1.10 Colada de los tres cereales: Se hierva la leche con los tres cereales y se añade el clavo de olor y luego la panela, se deja hervir unos 10 minutos removiendo para evitar que se hagan grumos o se queme.

El clavo de olor se lo puede reemplazar por canela, anís, hoja de naranja.

3.1.11 Colada de avena con tomate: pelar y picar lo tomates, posteriormente cocinarlos, luego se añade la avena y dejar que se cocine hasta que se deshaga completamente, añadir la canela y panela. Esta bebida se la puede consumir caliente o fría.

3.1.12 Caldo de mondongo: Se lava bien la menudencia del borrego, la cabeza, orejas y patas. Las tripas se cortan en pedazos y se usarán para amarrar los pedazos de patas, cabeza y orejas, los cuales son puestos a cocerse con sal, cebolla, ajo, orégano y se deja hervir hasta que se cocine. Aparte se cocina el trigo y las papas. Cuando los atados estén cocidos se pican, y para servir se coloca en el plato la menudencia picada, el perejil, culantro, papas, trigo y al final el caldo.

Este plato debe servirse bien caliente para evitar que la grasa se solidifique y se lo acompaña de con mote y ají. Cuando se prepara con borrego joven toma el nombre de “caldo de guacho” (Chaski Warmikuna, 2011).

3.1.13 Empanadas de avena: Colocamos la avena en un recipiente, con la mantequilla derretida, el azúcar y los huevos, se añade la harina de trigo, se mezcla



bien hasta obtener una masa consistente. Se desmenuza el queso, por último, se procede a darles forma a las empanadas y freírlas.

3.1.14 Ensalada: Se cocina cada elemento por separado, luego se coloca todo en un mismo recipiente, se añade sal, limón, se mezcla bien y se deja enfriar.

3.1.15 Tortillas de cebada: La harina de cebada se mezcla con la panela rallada, se añade un poco de agua hasta tener una masa consistente. Se procede a desmenuzar el queso. A continuación, se hacen bolas con la masa y en el medio colocamos el queso, luego se las asa en un tiesto bien caliente.

3.1.16 Pollo con papas y cebada: En una olla de barro colocar la gallina para que se cocine, se agrega ajo, cebolla y sal. Añadimos las papas cortadas en cuadros gruesos y se deja hervir hasta que la papa este cocida, para servir se le añade la cebada y la cebolla.

3.1.17 Tortillas de harina de trigo: Se realiza un volcán con la harina y la sal. Aparte, en agua tibia se derrite la panela y se deja entibiar. Se mezclan el agua con la panela y la harina, formando una masa uniforme, se deja reposar. Mientras tanto se desmenuza el queso.

Una vez reposada la masa, se procede a hacerla bolitas, se rellenan de queso desmenuzado, y se les da forma de tortilla. En un tiesto caliente, se colocan las tortillas, dándoles vuelta constantemente, para evitar quemarlas.

3.1.18 Colada de harina de cereales: Se hierva la leche. En un recipiente aparte se disuelven las harinas de los cereales, en media taza de agua. La mezcla disuelta se la va añadiendo a la leche hirviendo, removiendo constantemente



Universidad de Cuenca

Se añade el clavo de olor -o las especias deseadas-, y después la panela, hirviéndola 10 minutos más, removiendo para evitar grumos y también para evitar que se pegue.

3.1.19 Colada de arroz de cebada: en una olla de barro se coloca la leche, dejando un poco para la mezcla con el arroz de cebada. Una vez hervida la leche, se coloca el arroz con la leche, se agrega panela y hojas de naranja (si lo desea). Se hierve hasta que el arroz de cebada este cocido, se retira del fuego y se deja enfriar.

3.1.20 Pinzhi Mikuna: Este plato es muy importante para ellos, debido a su gran tradición, debido a que se lo prepara en fiestas o en ocasiones especiales. Este plato, conlleva varios ingredientes, dependiendo de lo que vayan a *pinzhir*.

Por lo general, el plato lleva: Cuy -el ingrediente más importante-, trigo, queso, pan, granos, pepa de sambo, papas, etc.

3.2 Elaboración de Fichas Técnicas de Cocina tradicional

3.2.1 Cerdo con arroz de cebada



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Cerdo con arroz de Cebada		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



<p>Arroz de cebada Ajo Leche Cerdo Quesillo Cebolla Sal Papas Manteca de chancho</p>	<p>Potaje de cerdo con arroz de cebada.</p>	<p>Si se desea, se puede agregar hojas de col.</p>
--	---	--





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

Ficha Técnica: Cerdo con arroz de cebada						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. (%)	EST. Precio U	Precio CU
0,250	Arroz de cebada	kg	0,250	100%	2,20	\$ 0,5507
0,005	Ajo	Kg	0,005	95%	4,63	\$ 0,0231
0,250	leche	L	0,250	100%	1,06	\$ 0,2639
0,250	Cerdo	Kg	0,225	100%	4,41	\$ 1,1013
0,112	Quesillo	Kg	0,090	80%	4,76	\$ 0,5329
0,010	Cebolla	kg	0,009	85%	1,15	\$ 0,0115
0,002	Sal	Kg	0,002	100%	0,44	\$ 0,0009

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
 Verónica Tatiana Valladares Méndez



Universidad de Cuenca

 0,450 papas kg 0,383 85% 0,77 \$ 0,3450	
0,045 Manteca de cerdo kg 0,450 100% 4,41 \$ 1,9824	
Cant. Producida: 1,687 Costo Total: \$ 4,41	
Cant. Porción: 5 Costo por porción: \$ 0,96	
PROCEDIMIENTO	
FOTO	
<p>Poner el arroz de cebada en remojo, con un día de antelación.</p> <p>Realizar un refrito con cebolla en brunoise, manteca de chanco y sal, cuando la cebolla esta dorada agregar el ajo, el agua y el arroz de cebada lavado y el cerdo picado en cubos medianos.</p> <p>Hervir por 45 – 60 minutos aproximadamente y se añade las papas.</p> <p>Cuando este cocido, se coloca el quesillo y leche, dejar que hierva y retirar del fuego.</p>	
	

3.2.2 Zanahoria blanca con cebada



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Zanahoria blanca con cebada		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Cebada Zanahoria blanca Arveja Cebolla Quesillo	Puré de zanahoria con	La zanahoria blanca puede ser reemplazada por cualquier otra zanahoria.

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



Universidad de Cuenca

Ajo Sal	cebada y arveja cocinada	
------------	--------------------------	--





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

Ficha Técnica: Zanahoria blanca con cebada						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,250	Cebada	Kg	0,250	100%	2,20	\$ 0,5507
0,450	Zanahoria blanca	kg	0,297	66%	2,55	\$ 1,1457
0,250	Arveja	Kg	0,250	100%	4,41	\$ 1,1013
0,010	Cebolla	Kg	0,009	85%	1,15	\$ 0,0115
0,084	Quesillo	Kg	0,067	80%	4,76	\$ 0,3996
0,005	Ajo	Kg	0,005	95%	4,63	\$ 0,0231

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



Universidad de Cuenca

 0,003	Sal	Kg	0,003	100%	0,44	\$ 0,0013
Cant. Producida:		0,880		Costo Total:		\$ 3,23
Cant. Porción:		5		Costo por porción:		\$ 0,65
PROCEDIMIENTO				FOTO		
Cocinar la arveja, en una olla colocar agua y agregarle la zanahoria picada en cubos pequeños, la cebada cocida y la arveja. Colocar la cebolla, el ajo y la sal, y hervir, Agregar el quesillo y retirar del fuego. Se puede usar la cebada en grano o molida.						

3.2.3 Caldo de gallina con cebada



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Caldo de gallina con cebada		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



Gallina runa Arroz de cebada Sal Cebolla Ajo	Caldo de gallina con arroz de cebada	Adicional a la cebada, se le puede adicionar yuca y/o mote pelado y cocinado.
--	--------------------------------------	---




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

Ficha Técnica: Caldo de gallina con cebada						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
1,000	gallina	Kg	0,850	85%	6,33	\$ 6,33
0,350	Arroz de cebada	Kg	0,350	100%	2,20	\$ 0,77

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



Universidad de Cuenca

0,003	Sal	Kg	0,003	100%	0,44	\$	0,00
0,010	Cebolla	Kg	0,009	85%	1,15	\$	0,01
0,005	Ajo	Kg	0,005	95%	4,63	\$	0,02
Cant. Producida:		1,216	Costo Total:			\$	7,13
Cant. Porción:		5	Costo por porción:			\$	1,43
PROCEDIMIENTO				FOTO			
<p>Hervir en una olla de barro el arroz de cebada</p> <p>Después de una media hora colocar el pollo con el ajo y la cebolla, agregar sal y hervir hasta que se cocine por completo la gallina.</p> <p>Este plato se sirve con mote y ají.</p>							

3.2.4 Tortillas de Cebada



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Tortillas de cebada		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



<p>Harina de cebada Panela Sal Queso fresco</p>	<p>Tortillas de harina de cebada con queso y panela</p>	<p>La cocción que se les da a las tortillas se las realiza en el tiesto sobre leña o carbón si no tiene acceso a leña</p>
--	--	---




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

Ficha Técnica: Tortillas de harina de cebada						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Net	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



Universidad de Cuenca

						
0,250	Harina de cebada	Kg	0,250	100%	2,20	\$ 0,55
0,100	panela	Kg	0,100	100%	1,38	\$ 0,14
0,001	sal	Kg	0,001	100%	0,44	\$ 0,00
0,100	queso fresco	Kg	0,100	100%	3,96	\$ 0,40
Cant. Producida:		0,451		Costo Total:		\$ 1,09
Cant. Porción:		9		Costo por porción:		\$ 0,12
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Mezclar la harina de cebada con la panela rallada, se añade 100ml de agua hasta tener una masa consistente.</p> <p>Desmenuzar el queso.</p> <p>Hacer bolas con la masa y en el medio colocar el queso, luego se las asa en un tiesto bien caliente.</p>						

3.2.5 Harina de cebada con papas y col



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía



Ficha de mise en place de: Harina de cebada con papas y col		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Harina de cebada Papas Col de chacra Sal Cebolla Ajo Quesillo Agua	Cebada acompañada de papas y col	Se puede usar la col normal




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

Ficha Técnica: Harina de cebada con papas y col							
Fecha: 20 de mayo del 2019							
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. (%)	EST.	Precio U	Precio CU

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
 Verónica Tatiana Valladares Méndez



						
0,125	harina de cebada	Kg	0,125	100%	2,20	\$ 0,28
0,250	Papas	Kg	0,213	85%	0,77	\$ 0,19
0,100	Col de chacra	Kg	0,080	80%	0,80	\$ 0,08
0,003	Sal	Kg	0,003	100%	0,44	\$ 0,00
0,010	Cebolla	Kg	0,009	85%	1,15	\$ 0,01
0,005	ajo	Kg	0,005	95%	4,63	\$ 0,02
0,100	quesillo	Kg	0,080	80%	4,76	\$ 0,48
0,200	Agua	L	0,200	100%	0,00	\$ 0,00
	Decoración					
0,005	Brotes	Kg	0,005	100%	16,67	\$ 0,08
Cant. Producida:		0,719		Costo Total:		\$ 1,14
Cant. Porción:		2		Costo por porción:		\$ 0,57
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Hervir agua y agregar las papas picadas en cubos medianos.</p> <p>En un sartén colocar la cebolla en brunoise, aceite, y elaborar un refrito.</p> <p>Disolver la harina de cebada en agua y colocarla en la olla con el refrito, mover para evitar que se formen grumos, dejar hervir por 25 minutos aproximadamente.</p> <p>Agregar el ajo en pepa y la col en chiffonade fino.</p> <p>Por último agregar el quesillo desmenuzado.</p>						

3.2.6 Pollo con papas y cebada



Universidad de Cuenca

Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía



Ficha de mise en place de: Pollo con papas y cebada		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Gallina Cebolla Papas Sal Ajo Agua Cebada	Caldo de pollo con papas y cebada	Se puede usar pollo Remojar y cocer la cebada





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

Ficha Técnica: Pollo con papas y cebada						
Fecha: 20 de may						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
 Verónica Tatiana Valladares Méndez



Universidad de Cuenca

							
0,500	Gallina	kg	0,425	85%	6,33	\$	3,16
0,010	cebolla	Kg	0,009	85%	1,15	\$	0,01
0,200	papas	Kg	0,170	85%	0,77	\$	0,15
0,001	sal	Kg	0,001	100%	0,44	\$	0,00
0,003	ajo	Kg	0,003	95%	4,63	\$	0,01
0,500	agua	L	0,500	100%	0,00	\$	0,00
0,250	cebada	Kg	0,250	100%	2,20	\$	0,55
Cant. Producida:		1,357		Costo Total:			\$ 3,89
Cant. Porción:		4		Costo por porción:			\$ 0,97
PROCEDIMIENTO				FOTO			
<p>Cocinar la gallina, el ajo en pepa, la cebolla en brunoise y la sal.</p> <p>Añadir las papas cortadas en cubos gruesos. Hervir hasta que la papa este cocida.</p> <p>Al servir se le añade cebolla en pluma encurtida.</p>							

3.2.7 Colada de avena con tomate



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía



Ficha de mise en place de: Colada de avena con tomate		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Tomate de árbol Panela Avena Agua Clavo de olor	Colada de avena con tomate de árbol	Si se desea, se le puede retirar las pepas al tomate de árbol




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

Ficha Técnica: Colada de avena con tomate						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



						
0,150	Tomate de árbol	Kg	0,128	85%	4,60	\$ 0,69
0,200	avena	Kg	0,200	100%	3,60	\$ 0,72
1,000	Agua	L	1,000	100%	0,00	\$ 0,00
0,200	Panela	Kg	0,200	100%	1,38	\$ 0,28
0,000	clavo de olor	Kg	0,000	100%	220,00	\$ 0,04
Cant. Producida:		1,528		Costo Total:		\$ 2,78
Cant. Porción:		5		Costo por porción:		\$ 0,28
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Pelar y picar lo tomates, posteriormente cocinarlos en el agua con aromatizantes</p> <p>Luego, añadir la avena y cocinar hasta que se disuelva completamente.</p> <p>Añadir el clavo de olor y la panela.</p> <p>Esta bebida se la puede consumir caliente o fría.</p>						

3.2.8 Empanadas de avena



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía



Ficha de mise en place de: Empanadas de avena

Fecha: 20 de mayo del 2019

Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Avena Mantequilla Panela Sal Harina de trigo Huevo Queso fresco Aceite vegetal	Empanada de avena rellena de queso y panela	El relleno de la empanada puede ser de queso fresco o queso de hoja. Se puede comprar avena molida o hacerla.



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

Ficha Técnica: Empanadas de avena

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



Fecha: 20 de mayo del 2019

Cena de mayo del 2019						
C.Brut a	Ingredientes	Unida d	C.Net a	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,400	Avena	Kg	0,400	100%	2,20	\$ 0,88
0,112	mantequilla	Kg	0,112	100%	10,32	\$ 1,16
0,100	panela	Kg	0,100	100%	1,38	\$ 0,28
0,001	Sal	Kg	0,001	100%	0,44	\$ 0,00
0,125	harina de trigo	Kg	0,125	100%	1,32	\$ 0,17
0,045	Huevo	Kg	0,041	90%	2,75	\$ 0,12
0,125	queso fresco	Kg	0,125	100%	3,96	\$ 0,50
0,200	aceite vegetal	L	0,200	100%	1,78	\$ 0,44
Cant. Producida:		0,804		Costo Total:		\$ 3,54
Cant. Porción:		10		Costo por porción:		\$ 0,35
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Colocar la avena en un recipiente, con la mantequilla derretida, la panela disuelta y los huevos</p> <p>Añadir la harina de trigo, mezclar bien hasta obtener una masa consistente.</p> <p>Se desmenuza el queso</p> <p>Por último, se procede a darles forma a las empanadas y freírlas en aceite a una temperatura de 90°C aproximadamente.</p>						

3.2.9 Sancocho de cerdo



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



Ficha de mise en place de: Sancocho de cerdo		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Cebada Cerdo Col de chacra Ajo Orégano Sal	Sancocho de cerdo	Pelar la cebada Remojar la cebada con anticipación, por lo menos la noche anterior.




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

Ficha Técnica: Sancocho de cerdo						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



Universidad de Cuenca

0,300	Trigo	Kg	0,300	100%	2,20	\$ 0,66
0,400	Cerdo	kg	0,360	90%	4,41	\$ 1,76
0,025	Col de chacra	Kg	0,020	80%	0,80	\$ 0,02
0,010	Ajo	Kg	0,010	95%	4,63	\$ 0,05
0,001	Orégano	Kg	0,001	100%	1,67	\$ 0,00
0,003	Sal	Kg	0,003	100%	0,44	\$ 0,00
Cant. Producida:		0,694		Costo Total:		\$ 2,49
Cant. Porción:		2		Costo por porción:		\$ 1,25
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Hervir la carne de cerdo junto con el ajo y la sal.</p> <p>Cocinar la cebada en una olla aparte.</p> <p>Cuando la carne esta cocida, colocar la cebada y la col picada en chiffonade, añadir el orégano, y hervir por 10 min aproximadamente.</p> <p>Este plato es consumido en el almuerzo, como primer plato. El orégano es usado para evitar malestares estomacales.</p> <p>También se puede agregar repes.</p>						

3.2.10 Colada de tres cereales



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía



Ficha de mise en place de: Colada de tres cereales		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Cebada Trigo Avena Leche Panela Clavo de olor	Colada de cereales	La avena puede ser usada en hojuelas grandes o en forma molida



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

Ficha Técnica: Colada de tres cereales
Fecha: 20 de mayo del 2019

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez





C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,125	Cebada	Kg	0,125	100%	2,20	\$ 0,28
0,125	Trigo	Kg	0,125	100%	1,32	\$ 0,17
0,125	Avena	Kg	0,125	100%	2,20	\$ 0,28
1,000	Leche	L	1,000	100%	1,06	\$ 1,06
0,100	panela	Kg	0,100	100%	1,38	\$ 0,14
0,001	clavo de olor	Kg	0,001	100%	220,00	\$ 0,22
Cant. Producida:		1,476		Costo Total:		\$ 2,13
Cant. Porción:		10		Costo por porción:		\$ 0,21
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Hervir la leche.</p> <p>Aparte, cocinar los tres cereales en agua.</p> <p>Una vez cocidos los cereales, agregarlos a la leche hervida.</p> <p>Añadir el clavo de olor y luego la panela.</p> <p>Hervir por 10 minutos removiendo para evitar que se hagan grumos o se queme.</p> <p>El clavo de olor se lo puede reemplazar por canela, anís, hoja de naranja.</p>						

3.2.11 Caldo de gallina con trigo



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía



Ficha de mise en place de: Caldo de gallina con trigo		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Trigo Cebolla Ajo Cilantro Gallina Sal	Caldo de gallina con trigo	Se puede usar pollo en vez de la gallina Remojar el trigo con anticipación





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

Ficha Técnica: Caldo de gallina con trigo						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



						
0,250	Trigo	kg	0,250	100%	1,20	\$ 0,28
0,010	Cebolla	kg	0,009	85%	1,15	\$ 0,01
0,010	ajo	kg	0,010	95%	4,63	\$ 0,05
0,010	Cilantro	kg	0,004	40%	4,00	\$ 0,04
0,900	Gallina	kg	0,850	85%	6,33	\$ 6,16
0,010	Sal	Kg	0,010	100%	0,44	\$ 0,00
Cant. Producida:		1,042		Costo Total:		\$ 6,53
Cant. Porción:		4		Costo por porción:		\$ 1,63
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Dejar en remojo el trigo con anticipación.</p> <p>Proceder a hervir en una olla de barro, el trigo remojado, y la gallina troceada, junto con el ajo, cebolla y sal.</p> <p>Hervir hasta que estos se cocinen por completo.</p> <p>El caldo de gallina se sirve solamente en ocasiones especiales o en las mingas.</p>						

3.2.12 Caldo de mondongo



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía



Ficha de mise en place de: Caldo de mondongo		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Menudencia Patas de borrego Cabeza de borrego Cebolla Orégano Ajo Papas Trigo Cilantro	Caldo de Mondongo	Lavar bien cada pieza del borrego Se puede usar un borrego tierno, pero cambia el nombre




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

Ficha Técnica: Caldo de mondongo							
Fecha: 20 de mayo del 2019							
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. (%)	EST.	Precio U	Precio CU
0,250	Menudencia	Kg	0,250		100%	5,51	\$ 1,38
1,000	patas de borrego	Kg	1,000		100%	2,50	\$

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
 Verónica Tatiana Valladares Méndez



						2,50
2,270	cabeza de borrego	Kg	2,270	100%	3,52	\$ 8,00
0,025	cebolla	Kg	0,021	85%	1,15	\$ 0,03
0,002	orégano	Kg	0,002	100%	1,67	\$ 0,00
0,010	ajo	Kg	0,010	95%	4,63	\$ 0,05
0,125	papas	Kg	0,106	85%	0,77	\$ 0,10
0,125	trigo	Kg	0,125	100%	1,10	\$ 0,14
0,002	Cilantro	Kg	0,001	40%	4,00	\$ 0,01
Cant. Producida:		3,785		Costo Total:		\$ 12,20
Cant. Porción:		8		Costo por porción:		\$ 1,52
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Lavar bien la menudencia, la cabeza, orejas y patas del borrego. Cortar las vísceras para amarrar los pedazos de patas, cabeza y orejas, los cuales son puestos a cocerse con sal, cebolla, ajo, orégano</p> <p>Hervir hasta que se cocine.</p> <p>Aparte, cocinar el trigo y las papas picadas en cubos.</p> <p>Cuando los atados estén cocidos se pican en cubos pequeños. Para servir se coloca en el plato la menudencia picada, el perejil, culantro, papas, trigo y al final el caldo.</p>						

3.2.13 Caldo de borrego



Universidad de Cuenca




Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Caldo de borrego		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Borrego Cebada Sal Ajo Cebolla Agua	Caldo de borrego con cebada	Lavar bien el borrego Se puede remojar la cebada con anticipación.



Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez

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

Ficha Técnica: Caldo de borrego con cebada						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,500	Borrego	Kg	0,150	30%	8,61	\$ 4,31
0,250	cebada	Kg	0,250	100%	10,00	\$ 2,50
0,005	Sal	Kg	0,005	100%	0,44	\$ 0,00
0,010	ajo	Kg	0,010	95%	4,63	\$ 0,05
0,015	Cebolla	Kg	0,013	85%	1,15	\$ 0,02
0,500	Agua	L	0,500	100%	0,00	\$ 0,00
	Decoración					
0,005	Brotes	Kg	0,005	100%	16,67	\$ 0,08
Cant. Producida:		0,932		Costo Total:		\$ 6,96
Cant. Porción:		3		Costo por porción:		\$ 2,32
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Cocinar la carne de borrego picada en cubos medianos, junto con la cebada.</p> <p>Agregar la cebolla y el ajo en brunoise y la sal, dejar hervir por 60 min aproximadamente.</p> <p>Este caldo se les sirve a las mujeres que han dado a luz después de los 5 días, esta es la razón por la cual no se le agrega ninguna otra hierba.</p>						



Universidad de Cuenca

3.2.14 Caldo de res con trigo pelado



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Caldo de res con trigo pelado		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Res Trigo Sal Ajo Cebolla Agua Orégano	Caldo de res con trigo pelado	La res no es muy usada en su cocina Remojar el trigo pelado



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

Ficha Técnica: Caldo de res con trigo pelado						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,300	trigo	kg	0,300	100%	2,20	\$ 0,66
0,500	Res	Kg	0,350	70%	5,73	\$ 2,86
0,015	Cebolla	kg	0,013	85%	1,15	\$ 0,02
0,001	Orégano	Kg	0,001	100%	1,67	\$ 0,00
0,003	sal	Kg	0,003	100%	0,44	\$ 0,00
1,500	agua	L	1,500	100%	0,00	\$ 0,00
Cant. Producida:		2,167	Costo Total:			\$ 3,55
Cant. Porción:		3	Costo por porción:			\$ 1,18
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Remojar el trigo, luego cocinar en una olla de barro, añadir sal y dejar hervir por dos horas hasta que este cocido.</p> <p>Lavar la carne picada en cubos pequenos con agua tibia, colocarla en una olla, con la cebolla, sal y orégano, y hervir hasta que esté totalmente cocida.</p> <p>Por último, para servir se coloca en cada plato el trigo y el caldo con un poco de la res cocida.</p>						



3.2.15 Trigo pelado con pepa de sambo




Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Trigo pelado con pepa de sambo		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Trigo Ajo Sal Pepa de sambo Cebolla Pimiento rojo y verde	Mazamorra de trigo con pepa de sambo	Remojar el trigo. Pelar la pepa de sambo. El pimiento es usado como elemento decorativo de color



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

Ficha Técnica: Trigo pelado con pepa de sambo						
Fecha:						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,450	trigo	Kg	0,450	100%	1,10	\$ 0,50
0,005	Ajo	Kg	0,005	95%	4,63	\$ 0,02
0,001	Sal	Kg	0,001	100%	0,44	\$ 0,00
0,125	Pepa de zambo	Kg	0,125	100%	6,61	\$ 0,83
0,015	Cebolla	Kg	0,013	85%	1,15	\$ 0,02
Cant. Producida:		0,594		Costo Total:		\$ 1,36
Cant. Porción:		4		Costo por porción:		\$ 0,34
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Remojar el trigo. Luego cocinarlo Elaborar la salsa de pepa de sambo, mezclar y servir. También se puede acompañar con un pedazo de queso y pimienta picado para darle color.</p>						



3.2.16 Ensalada de granos tiernos



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Ensalada de granos tiernos		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Trigo Cebada Avena Frejol Arveja Choclo Zanahoria Sal Limón	Ensalada de granos tiernos y cereales	Las verduras y vegetales pueden reemplazarse Se puede realizar una vinagreta o simplemente usar limón Remojar los cereales



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

Ficha Técnica: Ensalada de granos tiernos						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,1	trigo	Kg	0,1	100%	1,10	\$0,11
0,1	cebada	Kg	0,1	100%	2,20	\$0,22
0,1	avena	Kg	0,1	100%	2,20	\$0,22
0,1	fréjol	Kg	0,1	100%	2,20	\$0,22
0,1	arveja	Kg	0,1	100%	4,41	\$0,44
0,1	choclo	Kg	0,1	100%	2,20	\$0,22
0,1	zanahorias	Kg	0,09	90%	1,21	\$0,12
0,002	sal	Kg	0,002	100%	0,44	\$0,00
0,003	limón	Kg	0,001	35%	8,58	\$0,03
Cant. Producida:		0,693		Costo Total:		\$1,58
Cant. Porción:		5		Costo por porción:		\$0,32
PROCEDIMIENTO				FOTO		
Cocinar cada elemento por separado. Colocar los ingredientes cocidos en un mismo recipiente, se añade sal, limón, se mezcla bien y se deja enfriar.						



3.2.17 Tortillas de harina de trigo




Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Tortillas de harina de trigo		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Harina de trigo Panela Sal Queso Agua	Tortillas de harina de trigo	-La panela puede ser reemplazada por el azúcar -Se las realiza en tiesto -El fuego para el tiesto no debe ser muy intenso



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

Ficha Técnica: Tortillas de cebada						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
C.Brut a	Ingredientes	Unida d	C.Net a	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,250	Harina de cebada	Kg	0,250	100%	2,20	\$ 0,55
0,100	panela	Kg	0,100	100%	1,38	\$ 0,17
0,001	sal	Kg	0,001	100%	0,44	\$ 0,00
0,100	queso fresco	Kg	0,100	100%	3,96	\$ 0,40
Cant. Producida:		0,476		Costo Total:		\$ 1,12
Cant. Porción:		9		Costo por porción:		\$ 0,12
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Realizar un volcán con la harina y la sal.</p> <p>Derretir la panela en agua tibia.</p> <p>Mezclar el agua con la panela y la harina, formando una masa uniforme, dejar reposar.</p> <p>Desmenuzar el queso.</p> <p>Una vez reposada la masa, se porciona la masa en forma de bolas, rellenar con queso desmenuzado, y darle forma de tortilla.</p> <p>En un tiesto caliente, colocar las tortillas, dándoles vuelta constantemente, para evitar quemarlas.</p>						



Universidad de Cuenca

3.2.18 Colada de harina de cereales




Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Colada de harina de cereales		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Harina de trigo Harina de cebada Harina de avena Agua Leche Panela Clavo de olor	Colada de tres cereales	-La panela puede ser reemplazada por el azúcar -Se pueden tener las tres harinas o moler los cereales



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

Ficha Técnica: Colada de tres cereales						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,150	Trigo	Kg	0,150	100%	2,20	\$ 0,33
0,150	Avena	Kg	0,150	100%	1,32	\$ 0,20
0,150	Cebada	Kg	0,150	100%	10,00	\$ 0,33
1,000	Leche	L	1,000	100%	1,06	\$ 1,06
0,200	Panela	Kg	0,200	100%	1,38	\$ 0,28
0,001	clavo de olor	Kg	0,001	100%	220,00	\$ 0,22
Cant. Producida:		1,651		Costo Total:		\$ 2,41
Cant. Porción:		10		Costo por porción:		\$ 0,24
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Hervir la leche.</p> <p>Disolver las harinas de los cereales, en media taza de agua.</p> <p>Añadir la mezcla de harinas a la leche hirviendo, remover constantemente.</p> <p>Añadir el clavo de olor -o las especias deseadas-, y después la panela, hervir 10 minutos más, remover para evitar grumos</p>						



3.2.19 Colada de arroz de cebada




Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Colada de arroz de cebada		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Cebada Panela Agua Leche Clavo de olor	Colada de arroz de cebada	Remojar con anticipación la cebada Se pueden sustituir las especias



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

Ficha Técnica: Colada de arroz de cebada						
Fecha: 20 de mayo del 2019						
Bruta	Ingrediente s	Unida d	C.Net a	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,125	cebada	Kg	0,125	100%	2,20	\$ 0,28
0,200	panela	Kg	0,200	100%	1,38	\$ 0,28
0,500	leche	L	0,500	100%	1,06	\$ 1,06
0,100	agua	L	0,100	100%	0,00	\$ 0,00
0,002	clavo de olor	Kg	0,002	100%	220,00	\$ 0,44
Cant. Producida:		0,927		Costo Total:		\$ 1,83
Cant. Porción:		10		Costo por porción:		\$ 0,18
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Colocar la leche en una olla de barro, dejando un poco para la mezcla con el arroz de cebada.</p> <p>Una vez hervida la leche, colocar el arroz de cebada con la leche.</p> <p>Agregar la panela y hojas de naranja (si lo desea).</p> <p>Hervir hasta que el arroz de cebada este cocido, se retira del fuego y se deja enfriar.</p>						

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



3.2.20 Pinzhi Mikuna



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Pinzhi Mikuna		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Cuy Papas Queso fresco Habas Pepa de sambo Trigo Cilantro Agua Sal Leche	Cuy asado, acompañado de papas y habas cocinadas, pan, queso fresco y salsa de pepa	Pelar y adobar al cuy Realizar la pepa de sambo Puede usarse queso o quesillo



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

Ficha Técnica: Pinzhi Mikuna						
Fecha: 20 de mayo del 2018						
Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
1,000	cuy	Unidad	0,200	30%	13,50	\$ 13,50
0,200	papas	Kg	0,170	85%	0,77	\$ 0,15
0,200	queso fresco	Kg	0,200	100%	3,96	\$ 0,79
0,100	Habas	Kg	0,100	100%	2,20	\$ 0,22
0,025	pepa de zambo	Kg	0,025	100%	6,61	\$ 0,17
0,400	trigo	Kg	0,400	100%	1,10	\$ 0,44
0,010	cilantro	Kg	0,004	40%	4,00	\$ 0,04
0,500	agua	L	0,500	100%	0,00	\$ 0,00
0,025	sal	Kg	0,025	100%	0,44	\$ 0,01
0,050	leche	L	0,050	100%	1,06	\$ 0,05
Cant. Producida:		1,674		Costo Total:		\$ 15,37
Cant. Porción:		4		Costo por porción:		\$ 3,95
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Faenar el cuy, y lavarlo.</p> <p>Adobar el cuy (sal, ajo y/o cebolla al gusto)</p> <p>Cocinar las papas, las habas, el trigo, todo por separado y de acuerdo a su tiempo de cocción.</p> <p>Proceder a escurrir, y a ponerlos en un recipiente grande.</p> <p>Tostar y pelar la pepa de sambo.</p> <p>Colocarla en una licuadora, con leche, sal y cilantro al gusto</p> <p>Se procede a asar el cuy.</p> <p>Se acompaña con queso y pan</p>						



3.3 Elaboración de fichas aplicando el concepto Food Thinking

Una vez recopiladas las recetas tradicionales, se procede a la selección y elección de los platos a los cuales se les aplicará las técnicas que conlleva el concepto Food Thinking, el cual va enfocado a la mejora en sabor y presentación de los mismos. A continuación, se detallan los platos seleccionados y los cambios realizados.

3.3.1 Empanadas de avena




Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Empanadas de avena		
Fecha: 20 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Avena molida Mantequilla Panela Sal Harina de trigo Queso de hoja Aceite vegetal	Empanada de avena rellena de queso de hoja y salsa de panela	Se puede rallar el queso o desmenuzarlo La salsa de panela puede ser aromatizada



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

Ficha Técnica: Empanadas de avena						
Fecha: 22 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,150	avena	Kg	0,150	100%	2,20	\$ 0,33
0,150	harina de trigo	Kg	0,150	100%	1,32	\$ 0,20
0,010	sal	Kg	0,010	100%	0,44	\$ 0,00
0,001	huevo	Kg	0,001	90%	2,75	\$ 0,00
0,120	queso de hoja	Kg	0,120	100%	3,96	\$ 0,48
	Salsa Panela					
0,075	Panela	Kg	0,075	100%	1,38	\$ 0,10
0,250	agua	L	0,250	100%	0,00	\$ 0,00
0,020	Limón	Kg	0,007	35%	8,58	\$ 0,17
	Decoración					
0,100	Tuna	Kg	0,085	85%	9,58	\$ 0,96
Cant. Producida:		0,848		Costo Total:		\$ 2,59
Cant. Porción:		6		Costo por porción:		\$ 0,43
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Tamizar todos los ingredientes secos y realizar un volcán.</p> <p>Agregar la mantequilla derretida y el agua poco a poco hasta formar una masa y se deja reposar.</p> <p>Para la salsa: en una olla se coloca el agua y la panela a derretir.</p> <p>Colocar el cedrón y al final el zumo de limón.</p> <p>Rallar el queso de hoja.</p> <p>Dar forma a la empanada, rellenar del queso, freír en aceite a 90°C. Para presentar, se colocan las empanadas, la salsa de panela y se la acompaña con frutas de decoración de la zona.</p>						



3.3.2 Caldo de gallina con trigo




Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Gallina en salsa reducida		
Fecha: 22 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Trigo Cebolla Ajo Cilantro Gallina Sal Harina Mantequilla Yuca	Gallina sellada con quenelles de trigo y salsa de gallina	Cocinar el trigo con el fondo de gallina para darle sabor Realizar un crocante con la yuca cocinada



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

Ficha Técnica: Gallina en salsa reducida						
Fecha: 22 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
1,000	Gallina	Kg	0,850	85%	6,33	\$ 6,33
0,120	Cebolla	Kg	0,102	85%	1,15	\$ 0,14
0,020	ajo	Kg	0,019	95%	4,63	\$ 0,09
2,000	agua	L	2,000	100%	0,00	\$ 0,00
0,030	sal	Kg	0,030	100%	0,44	\$ 0,01
0,020	Aceite vegetal	L	0,020	100%	1,78	\$ 0,04
	Roux					
0,02	mantequilla	Kg	0,020	100%	10,32	\$ 0,21
0,02	Harina de trigo	Kg	0,020	100%	1,32	\$ 0,03
	Salsa					
0,005	cilantro	Kg	0,002	40%	4,00	\$ 0,02
0,005	Perejil	Kg	0,002	40%	4,00	\$ 0,02
0,300	Trigo	Kg	0,100	100%	1,10	\$ 0,32
Cant. Producida:		3,041	Costo Total:			\$ 6,81
Cant. Porción:		3	Costo por porción:			\$ 2,27
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Cocinar la gallina en una olla de barro con agua, sal, ajo y cebolla durante varias horas. Una vez cocida la gallina, reservar el fondo de cocción.</p> <p>Para la salsa de fondo: Elaborar un roux con la harina y la mantequilla, agregar a la mitad del líquido de cocción de la gallina y rectificar sabores.</p> <p>Para la salsa de cilantro: En un procesador agregar el cilantro y el perejil, agregar un poco del fondo de cocción y sal.</p> <p>Cocinar el trigo con el resto de fondo, procesarlo y realizar quenelles.</p>						

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



3.3.3 Cerdo con arroz de cebada




Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Cebotto de cerdo		
Fecha: 22 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Cebada Cerdo Mini choclitos Aceite Ajo Romero Sal Queso de hoja Queso crema Crema de leche Brotes	Cebotto con medallones de cerdo	Marinar el cerdo para un mejor sabor. Decorar con elementos de la zona Se puede sustituir el queso de hoja por el queso parmesano



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

Ficha Técnica: Cebotto de cerdo						
Fecha: 22 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,700	Cerdo	Kg	0,630	90%	4,32	\$ 3,08
0,120	Cebolla	Kg	0,102	85%	1,15	\$ 0,14
0,020	ajo	Kg	0,019	95%	4,63	\$ 0,09
1,000	agua	L	1,000	100%	0,00	\$ 0,00
0,030	sal	Kg	0,030	100%	0,44	\$ 0,01
0,030	Aceite vegetal	L	0,030	100%	1,78	\$ 0,05
	Salsa					
0,01	mantequilla	Kg	0,010	100%	10,32	\$ 0,10
0,01	Harina de trigo	Kg	0,010	100%	1,32	\$ 0,13
	Fondo de cocción					
	Cebotto					
0,3	Cebada	Kg	0,300	100%	2,20	\$ 0,66
0,1	queso crema	Kg	0,100	100%	11,00	\$ 1,10
0,1	queso de hoja	Kg	0,100	100%	3,96	\$ 0,40
0,03	sal	Kg	0,050	100%	0,44	\$ 0,02
0,03	cebolla	Kg	0,026	85%	1,15	\$ 0,03
0,01	ajo	Kg	0,010	95%	4,63	\$ 0,05
	Fondo de cocción					
Cant. Producida:			1,821	Costo Total:		\$ 5,86
Cant. Porción:			3	Costo por porción:		\$ 1,93
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Para el cerdo: Limpiar y marinar el cerdo con cebolla, ajo, aceite y sal. Se le puede añadir aromatizantes. Se lo cocina al vacío en una olla con agua a fuego bajo, a una temperatura de 50°C, por 90 min aproximados.</p> <p>Para la salsa: Con el líquido de cocción del cerdo, se agrega el roux y se deja reducir, rectificando sabores.</p> <p>Para el cebotto: Se realiza un refrito con el ajo y la cebolla, se agrega la cebada y el líquido de cocción del cerdo poco a poco hasta que se cocine por completo.</p> <p>Luego, se le agrega el queso de hoja rallado, el queso crema y crema de leche si se desea.</p>						



3.3.4 Pinzhi Mikuna




Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Pinzhi Mikuna		
Fecha: 22 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Cuy Papas Queso fresco Habas Pepa de sambo Trigo Cilantro Agua Sal Leche Mote Hongos secos	Rollo de cuy, acompañado de trilogía de texturas, trigo saborizado, mini pan de avena, queso amasado y salsa de pepa	Deshuesar el cuy. Adobarlo al gusto Usar hongos secos producidos en la zona



U
Facultad de
Carrera de Gastronomía

I
Hospitalidad

Ficha Técnica: Pinzhi Mikuna						
Fecha: 22 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,700	Cuy	Unidad	0,490	70%	13,00	\$ 9,10
0,100	Cebolla	Kg	0,085	85%	1,15	\$ 0,12
0,050	ajo	Kg	0,048	95%	4,63	\$ 0,23
0,010	comino	0	0,010	100%	11,20	\$ 0,11
0,015	sal	Kg	0,015	100%	0,44	\$ 0,01
0,020	achiote	L	0,020	100%	4,30	\$ 0,09
	Salsa					
0,1	Pepa de zambo	Kg	0,100	100%	6,61	\$ 0,66
0,03	leche	L	0,030	100%	1,06	\$ 0,03
0,015	sal	Kg	0,015	100%	0,44	\$ 0,01
0,01	cilantro	Kg	0,004	40%	4,00	\$ 0,04
	Trilogía					
0,1	Mote	Kg	0,100	100%	1,10	\$ 0,11
0,05	Habas	Kg	0,050	100%	2,20	\$ 0,11
0,03	Papas	Kg	0,026	85%	0,77	\$ 0,02
	Trigo					
0,2	Trigo	Kg	0,200	100%	1,10	\$ 0,22
0,08	Hongos secos	Kg	0,080	100%	44,00	\$ 3,52
0,015	sal	Kg	0,015	100%	0,44	\$ 0,01
c/n	Fondo de cuy					
Cant. Producida:			0,768	Costo Total:		\$ 10,09
Cant. Porción:			3	Costo por porción:		\$ 3,44
PROCEDIMIENTO				FOTO		
<p>Para el cuy: Deshuesar el cuy, adobarlo con la cebolla, el ajo, comino y la sal al gusto, enrollarlo, cubrirlo con el achiote y llevarlo al horno por 1h aproximadamente.</p> <p>Para la salsa: Tostar la pepa, y licuarla con la leche, sal y cilantro.</p> <p>Para la trilogía: Cocinar el mote y las habas, hacerlas puré. Pelar y freír la papa en forma de chips.</p> <p>Para el trigo: Cocinar el trigo con los huesos del cuy, agregarle sal, pimienta, cebolla y los hongos secos. Sacar el cuy del horno, servirlo con la trilogía, la salsa de</p>						



3.3.5 Colada de Avena




Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Colada de avena con tomate		
Fecha: 22 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Tomate de árbol Azúcar Limón Avena Leche Clavo de olor	Colada de avena con tomate de árbol	El coulis de tomate puede variar en su densidad. Para esta variante se usará leche.



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

Ficha Técnica: Colada de avena con tomate							
Fecha: 22 de mayo del 2019							
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. (%)	EST.	Precio U	Precio CU
0,100	Tomate de árbol	Kg	0,085		85%	4,60	\$ 0,46
0,075	Azúcar blanca	Kg	0,075		100%	1,03	\$ 0,08
0,005	limón	Kg	0,002		35%	8,58	\$ 0,04
0,100	avena	Kg	0,100		100%	2,20	\$ 0,22
0,001	clavo de olor	Kg	0,001		100%	220,00	\$ 0,22
0,500	leche	L	0,500		100%	1,06	\$ 0,53
0,050	Panela	Kg	0,050		100%	1,38	\$ 0,07
Cant. Producida:			0,813	Costo Total:			\$ 2,80
Cant. Porción:			4	Costo por porción:			\$ 0,70
PROCEDIMIENTO				FOTO			
Para la colada: Hervir la leche con el clavo de olor, la avena y la panela. Para el coulis: Pelar, licuar y cernir el tomate, agregar el							



azúcar y el clavo de olor, y llevarlo al fuego bajo para reducirlo. Para finalizar agregarle el zumo de limón.
Cernir la colada, colocarla en un vaso o taza, y agregarle el coulis al final.

3.3.6 Postre de Colada de avena



Universidad de Cuenca
Facultad Ciencias de la Hospitalidad
Carrera de Gastronomía

Ficha de mise en place de: Postre de colada de avena		
Fecha: 22 de mayo del 2019		
Mise en place	Producto terminado	Observaciones
Avena Leche Panela Canela Tomate Azúcar Limón Gelatina sin sabor Harina Mantequilla	Gelatina de avena, mermelada de tomate de árbol, tierra de galleta de avena	Cernir la mermelada para obtener más textura La cantidad de gelatina va a reducirse debido a la colada de base Triturar las galletas de avena



Universidad de Cuenca

--	--	--



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

Ficha Técnica: Postre de colada de avena						
Fecha: 22 de mayo del 2019						
C.Bruta	Ingredientes	Unidad	C.Neta	REND. EST. (%)	Precio U	Precio CU
0,400	leche	L	0,400	100%	1,06	\$ 0,42
0,007	Gelatina sin sabor	Kg	0,007	100%	44,00	\$ 0,31
0,100	avena	Kg	0,100	100%	2,20	\$ 0,22
0,050	Panela	Kg	0,050	100%	1,38	\$ 0,07
0,001	clavo de olor	Kg	0,001	100%	220,00	\$ 0,11
	Mermelada					
0,1	Tomate de árbol	Kg	0,085	85%	4,60	\$ 0,46
0,1	Azúcar blanca	Kg	0,100	100%	1,03	\$ 0,10
0,02	limón	Kg	0,007	35%	8,58	\$ 0,17
0,001	clavo de olor	Kg	0,001	100%	220,00	\$ 0,22
	Galletas de avena					
0,1	avena	Kg	0,100	100%	2,20	\$ 0,22
0,5	mantequilla	Kg	0,500	100%	10,32	\$ 5,16
0,05	Harina de trigo	Kg	0,050	100%	2,20	\$ 0,11
0,075	Azúcar blanca	Kg	0,075	100%	1,03	\$ 0,08
0,02	Panela	Kg	0,020	100%	1,38	\$ 0,03
Cant. Producida:		0,643		Costo Total:		\$ 1,51
Cant. Porción:		1		Costo por porción:		\$ 1,51
PROCEDIMIENTO				FOTO		

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
 Verónica Tatiana Valladares Méndez



Para la gelatina:

Preparar la colada de avena, cernirla y agregar la gelatina sin sabor, llevarla al refrigerador.

Para la mermelada:

Picar el tomate finamente, agregarla a la cachelora con el azúcar, el clavo de olor y realizar una mermelada, casi al finalizar agregar el zumo de limón, cernirla y reposarla.

Para la galleta:

Tamizar todos los ingredientes secos, y agregar la mantequilla poco a poco.

Estirar la masa y llevarla al horno a 180° C,

Una vez horneada, triturar la galleta.



3.4 Validación de recetas

El día 22 de mayo del 2019, en la facultad de Ciencias de la Hospitalidad, en el campus centro histórico de la Universidad de Cuenca, se realizó la validación de las recetas tradicionales aplicando el concepto Food Thinking, bajo la presencia de nuestro tutor David Quintero M, acompañado del tribunal invitado; Mgt Patricia Ortiz Rodas y Selena Rivera.

En la degustación realizada se presentó un menú de 6 pasos, los cuales forman parte del tema “Aplicación del concepto Food Thinking enfocado a platos tradicionales con base en avena, cebada y trigo, en la comunidad de Ñamarín, Saraguro”, tales son:

Plato #1: Empanadas de avena

Plato #2: Gallina dorada en reducción de salsa

Plato #3: Cebotto de Cerdo

Plato #4: Pinzhi Mikuna

Plato #5: Colada de Avena con tomate

Plato #6: Deconstrucción de colada de avena

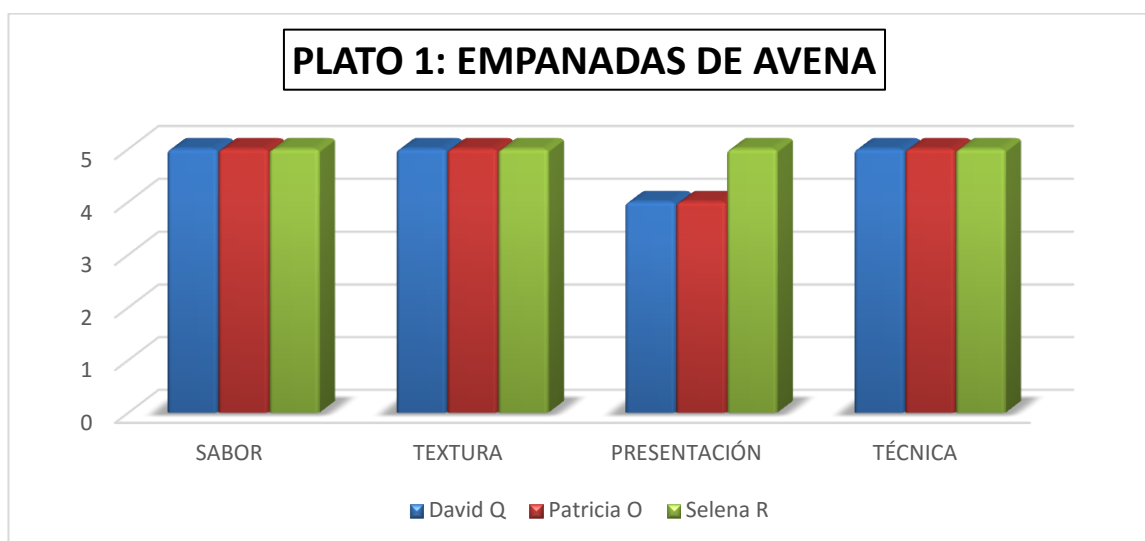
Bajo los parámetros de calificación, se tomó en cuenta la textura, el sabor, la presentación y la técnica utilizada en los platos. La evaluación de cada parámetro está

Santiago Gabriel Ñauta Toledo
Verónica Tatiana Valladares Méndez



basada en una escala del 1 al 5, considerando que 1 es baja nota y 5 es nota alta. Se demuestra las calificaciones en la siguiente tabulación de resultados.

GRÁFICO 1 Empanadas de Avena



Fuente: David Quintero, Patricia Ortiz, Selena Rivera

Autores: Santiago Ñauta, Verónica Valladares

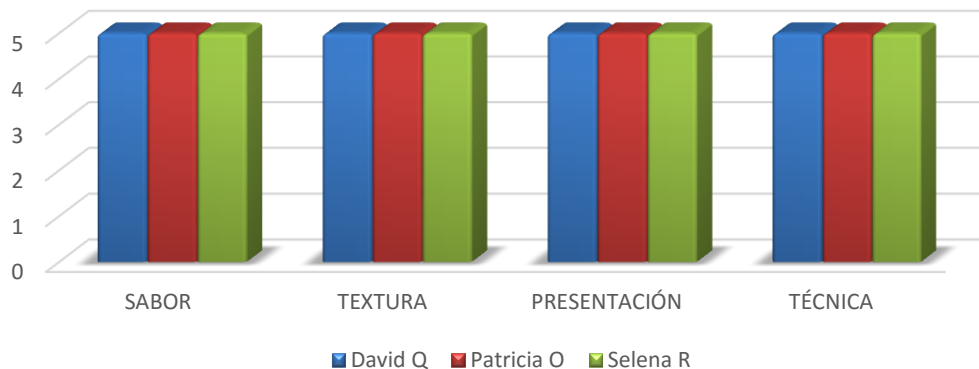
Observaciones:

El tribunal concuerda que los sabores, las texturas y las técnicas empleadas fueron muy buenas, pero recomendaron que se puede usar frutas de la zona para poder otorgarle un plus a la presentación.

GRÁFICO 2 Gallina dorada en reducción de salsa



PLATO 2: GALLINA DORADA EN REDUCCIÓN DE SALSA



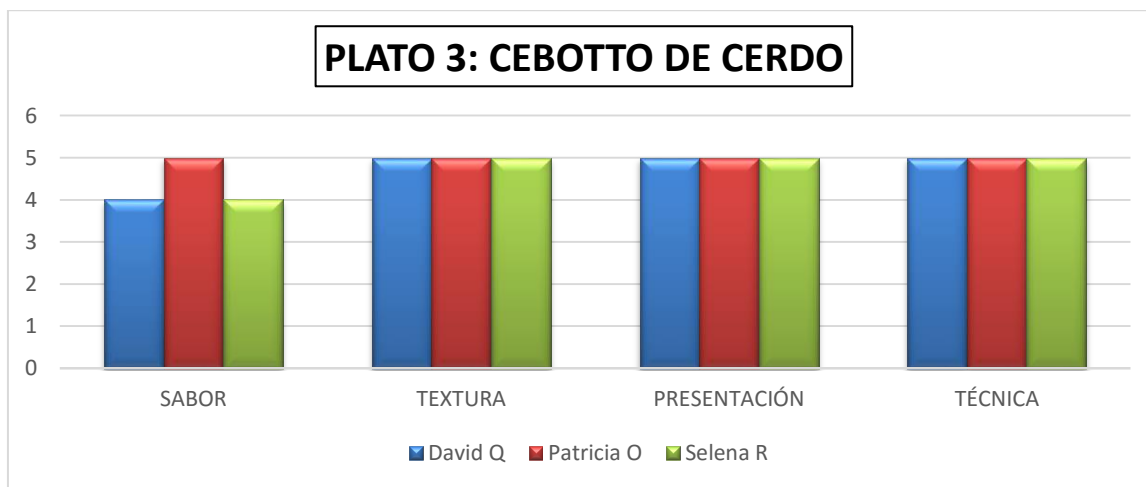
Fuente: David Quintero, Patricia Ortiz, Selena Rivera

Autores: Santiago Ñauta, Verónica Valladares

Observaciones:

Este plato innovador fue muy gustoso para el tribunal, su recomendación fue breve, hacer los quenelles un poco más pequeños, y más salsa.

GRÁFICO 3 Cebotto de Cerdo

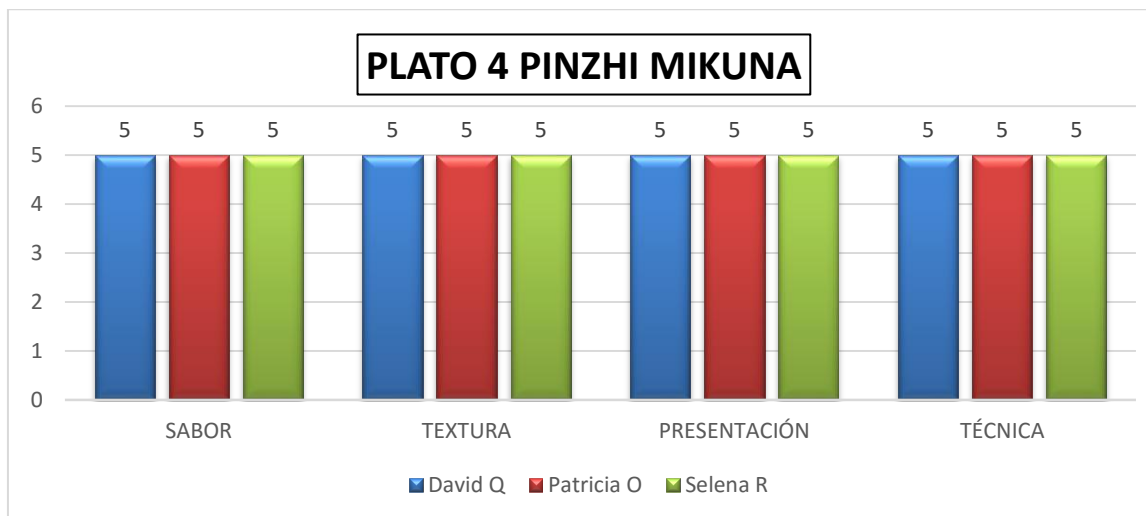


Fuente: David Quintero, Patricia Ortiz, Selena Rivera

Autores: Santiago Ñauta, Verónica Valladares

Observaciones:

El tribunal recomendó potenciar un poco más el sabor de la cebada, con más fondo.

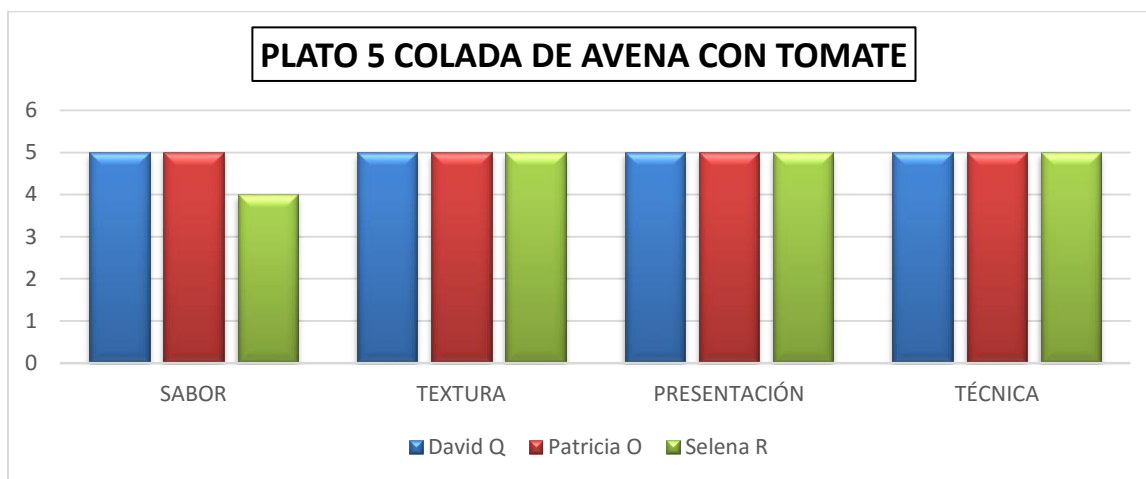
GRÁFICO 4 Pinzhi Mikuna

Fuente: David Quintero, Patricia Ortiz, Selena Rivera

Autores: Santiago Ñauta, Verónica Valladares

Observaciones:

El tribunal quedó muy impresionado con la nueva propuesta innovadora para la receta tradicional de la comunidad de Ñamarín.

GRÁFICO 5 Colada de avena con tomate

Fuente: David Quintero, Patricia Ortiz, Selena Rivera

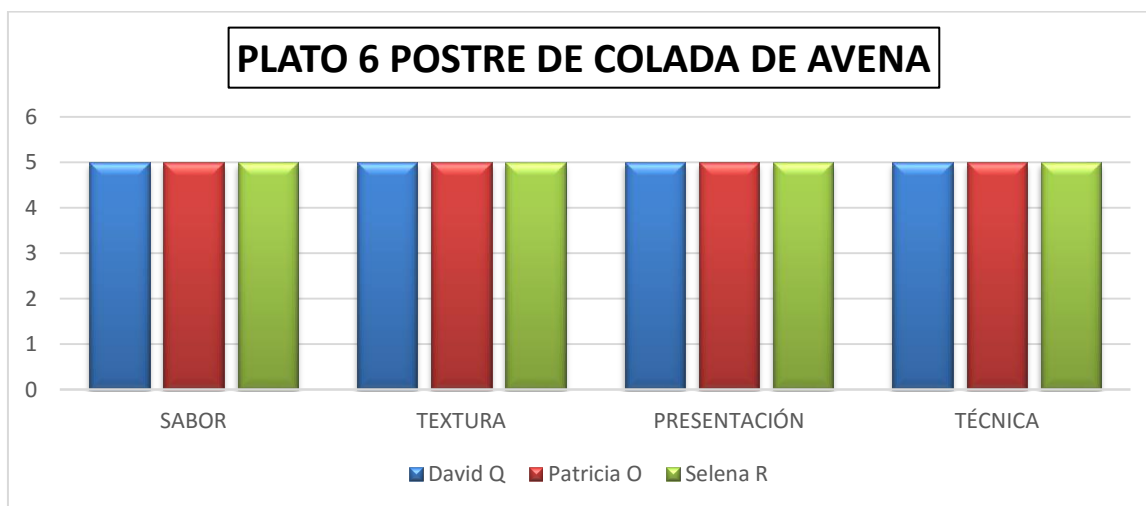
Autores: Santiago Ñauta, Verónica Valladares



Observaciones:

El sabor de la colada fue de mucho agrado, la única recomendación es aumentar un poco más de coulis de tomate para dar más sabor.

GRÁFICO 6 Postre de colada de avena



Fuente: David Quintero, Patricia Ortiz, Selena Rivera

Autores: Santiago Ñauta, Verónica Valladares

Observaciones:

La colada de avena con tomate fue presentada como una deconstrucción de la misma, llegando a cumplir las expectativas de calificación, con sabores armonizados y una buena presentación.



CONCLUSIONES

Al finalizar el presente proyecto de intervención, y una vez realizado todos los análisis se llegó a las siguientes conclusiones:

- Las características que hemos recopilado de los cereales han logrado que el concepto Food Thinking sea de fácil aplicación, debido a los grandes resultados obtenidos durante la degustación realizada en la facultad de Ciencias de la Hospitalidad.
- Se logró mejorar los sabores, las texturas y las presentaciones de los platos escogidos, mediante la correcta recolección de técnicas de cocción, respetando el concepto y tradición, aplicándoles nuevas técnicas de cocina.
- La comunidad de Ñamarín está dispuesta a aceptar capacitaciones en cuanto respecta al tema de intervención para su gastronomía tradicional, mediante el nuevo recetario con la aplicación del concepto Food Thinking.



Con respecto a las siguientes preparaciones: Empanadas de avena y Postre de colada de avena, con la debida formulación, se logró obtener grandes platos, que fueron del agrado del tribunal designado para la degustación.

- La adecuada estandarización de las recetas y la correcta difusión de las técnicas de cocina, logrará que la comunidad pueda poner en práctica todos los conocimientos adquiridos.

RECOMENDACIONES

- Se recomienda el uso de un lenguaje con términos apropiados al momento de capacitar a la comunidad, para lograr obtener el mayor porcentaje de recepción por parte de ellos, y a su vez, monitorear su evolución de manera seguida.
- Este proyecto y sus recetas, serán socializados en la comunidad, en su junta parroquial, y de ser posible, invitar a las autoridades de Saraguro para futuros trabajos con su comunidad y fomentar el turismo comunitario.
- Para lograr una correcta mejora de los platos, se los debe analizar de manera profunda, y de esta manera, se logra obtener las técnicas más adecuadas para la aplicación del concepto.
- Para las empanadas de avena, se recomienda usar harina de avena en vez de avena en hojuelas, debido a que le otorgará una mejor textura, y queso de hoja para su relleno. Para el postre, se recomienda partir de una colada como base,



así no se usará demasiada gelatina sin sabor, logrando obtener una textura firme pero aterciopelada.

- Para aplicar el concepto Food Thinking, se debe analizar cuan profundo se quiere aplicarlo, y el medio al cual se lo quiere aplicar

BIBLIOGRAFÍAS

Basantes, E. (2015). *Manejo de cultivos andinos del Ecuador*. Sangolquí, Ecuador: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE.

Cebrián, A. F. (1999). *La organización del espacio en Ecuador*. Cuenca: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Castilla La Mancha.

Cartuche, D. (3 de septiembre de 2018). *Siembra de cereales*. (S. Ñauta, V. Valladares, Entrevistadores)

Chaski Warmikuna. (2011). *Nuestras recetas un aporte para la soberanía alimentaria*. Saraguro, Ecuador: Centro Gráfico Salesiano Cuenca.

Congreso de las Cocinas Regionales de los Países Andinos, Pazos, B. J., Corporación Editora Nacional, & Congreso de las Cocinas Regionales de los Países Andinos. (2010). *Cocinas regionales andinas: Memorias del IV Congreso, Quito, Ecuador*. Quito, Ecuador: Corp.



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.

De la Puente, C. (2011). *Fiestas y sabores del Ecuador*. Universidad de las Américas.

GAD Municipal de Loja. (2014). *Historia de Loja*. Obtenido de GAD Municipal de Loja: <http://www.loja.gob.ec/contenido/historia-de-loja>.

GAD Municipal de Saraguro. (11 de junio de 2017). *Saraguro, Datos generales*. Recuperado el 19 de febrero del 2019, de Alli Shamushka: <https://saraguro.gob.ec/historia/>.

Garófalo, J., Ponce-Molina y Abad. *Guía del cultivo del trigo*. Recuperado el 12 de octubre 2018, de INIAP: <http://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/381/4/iniapscbd411.pdf>.

Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias. (2014). *Cereales*. Recuperado el 17 de febrero del 2019, de INIAP: <http://www.iniap.gob.ec/pruebav3/cereales/>.

La Hora. (25 de agosto de 2014). *Comunidad de Ñamarín vivió sus fiestas*. Recuperado el 10 de octubre del 2018, de La Hora: <https://lahora.com.ec/noticia/1101717892/comunidad-de-c391amarc3adn-vivic3b3-sus-fiestas>.

Martin, A.A., Martin, A. J., & Lozano, L. R. (2007). *La pre elaboración de los alimentos en la cocina profesional*. Madrid: Visión Libros.

Martínez, A. (2010). *Técnicas Culinarias*. Ediciones AKAL.



Merret, V. (2015). *SÚPER GRANOS: semillas, legumbres, leguminosas & frutos secos*. New York, NY: Chartwell Books. Traducido por: Lexus Editores.

Myhrvold, Young y Bilet. (2011). *Modernist Cuisine: the art and science of cooking*. Estados Unidos: The cooking lab. Vol. 1.

Pazos, B. J. (1991). *Recetas criollas: Cocinemos lo nuestro*. Quito, Ecuador: Biblioteca Ecuatoriana de la Familia.

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

Rumbado, E. J. (2011). *Cocina creativa o de autor*. México: IC Editorial.

Seminario "Comercialización de Productos de la Sierra.". (1989). *Memorias del Seminario "Comercialización de Productos de la Sierra": Papa, maíz suave, frejol, trigo y cebada*. Quito, Ecuador: Instituto de Estrategias Agropecuarias.

Serrano, V. (1990). *Ciencia Andina*. Quito, Ecuador: Ediciones Abya – Yala.

Sosa, Ana et al. (2004). *Enciclopedia fechas y festividades del Ecuador*. Colombia: Editorial Planeta Colombiana S.A.



ANEXOS

Anexo 1. Diseño de tesis aprobado



Universidad de Cuenca

Ordo 121
A



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

**APLICACIÓN DEL CONCEPTO FOOD THINKING ENFOCADO A LA
PRESENTACIÓN DE PLATOS TRADICIONALES CON BASE EN AVENA,
CEBADA Y TRIGO, EN LA COMUNIDAD DE ÑAMARIN, SARAGURO.**

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

**Línea de investigación:
Gastronomía tradicional Ecuatoriana**

**Autores:
SANTIAGO GABRIEL ÑAUTA TOLEDO
VERÓNICA TATIANA VALLADARES MÉNDEZ**

CUENCA, junio 2018



Dos / 2 /

Título del proyecto de intervención

"Aplicación del concepto Food Thinking enfocado a la presentación de platos tradicionales con base en avena, cebada y trigo, en la comunidad de Ñamarín, Saraguro."

Nombre de los estudiantes:

Santiago Gabriel Ñauta Toledo – santiago.nautat03@ucuenca.edu.ec

Verónica Tatiana Valladares Méndez – tatiana.valladares23@ucuenca.edu.ec

Resumen del proyecto de intervención

La ciudad de Saraguro, es un pasaje que esconde una tradición culinaria bastante amplia, en la cual sobresalen los sus productos autóctonos, sus sabores y recetas, los cuales de una u otra manera tratan de acercar a la población hacia la tierra, para que este se encuentre el legado de sus antepasados.

En el presente proyecto se pretende dar a conocer los platos de la comunidad de Ñamarín, ubicado en la ciudad de Saraguro, escogida por su clima y suelos característico, a más de sus recetas a base de avena, cebada y trigo, que son presentadas de manera distinta a otras localidades, las mismas serán recopiladas a través de encuestas, entrevistas y a la aplicación del método de observación, técnicas que otorgarán un mayor conocimiento y fortalecerán las bases del proyecto.

La aplicación del concepto Food Thinking ha sido base fundamental para el proyecto debido a que con este se pretende mejorar la estética y presentación de los platos, respetando los productos, el valor y el significado que estos tienen para su pueblo y por supuesto sin dejar de lado sus sabores originales.

Cabe recalcar también que no se desea cambiar la originalidad del producto, más bien se desea implementar una mejora para que de esta manera los platos tradicionales sean más apreciados y tengan una mejor aceptación.



Tres (3)

Planteamiento del proyecto de intervención

Saraguro, perteneciente a la Provincia de Loja, es una ciudad caracterizada por sus costumbres, tradiciones, creencias, gastronomía, cultura, comunidades, sus característicos suelos y su clima frío, permitiendo que se genere una gran producción de cereales, tales como la avena, cebada y el trigo, según la organización CONAIE.

Se ha podido observar una gran diferenciación en lo que se refiere a Saraguro de otros lugares en cuanto a la gastronomía y modos de preparación de sus platos tradicionales, lo cual connota un gran potencial de desarrollo gastronómico y turístico al imaginar que existen otras maneras de presentar los mismos, respetando los productos, sabores, valor y significado.

Cabe recalcar que varios factores como la poca información, la pérdida y disminución de los cultivos, los bajos conocimientos acerca de la importancia de su gastronomía, y su cultura, han provocado que sus platos tradicionales vayan perdiendo el valor en su propio medio y alrededor del mismo. Tal es el ejemplo del arroz de trigo, que es consumido en la mayoría de comunidades de Saraguro, pero en otras ciudades y comunidades no, y es destinado a otros usos.

Esto ha generado el interés de aportar a la gastronomía de las comunidades de Saraguro, en especial Ñamarín, un mejor enfoque en la manera de presentación de su gastronomía, mediante la recopilación de sus recetas tradicionales en base a cereales como avena, cebada y trigo, aplicando el concepto Food Thinking, el cual se basa en la innovación de sus sabores y aromas, sumándole a lo anterior los nuevos enfoques en la presentación y montaje que se aplicarán a los platos tradicionales previamente obtenidos, otorgándole una importancia fundamental a la expresión visual del plato, tratando de lograr la estimulación de los sentidos, consiguiendo hacerlos más atractivos, respetando su valor y significado.

A través de este proyecto, se pretende lograr una mejora en el turismo comunitario de Ñamarín, generando una optimización en sus servicios tanto gastronómicos como turísticos, produciendo una experiencia extraordinaria en los potenciales visitantes, y a su vez, provocar un impacto en los consumidores, para que puedan transmitir su experiencia.



Cuadro 14

Revisión bibliográfica

Para el grupo Chaski Warmikuna en su libro *"Nuestras Recetas"*: aseguran que una manera de garantizar el acercamiento del pueblo nuevamente a la tierra, es mediante un conjunto de recetas propias, así como de ingredientes que se necesitan y la preparación de cada uno de ellos.

Jesús Contreras Hernández en su libro *"Subsistencia, Ritual y Poder en los Andes"*: la agricultura y el cultivo de los cereales es un pilar fundamental básico del sistema económico, el cuál permitía el consumo directo de los productos, y a su vez, el intercambio o trueque por otros productos agrícolas y complementar el consumo familiar.

"Cocina creativa o de autor" de Pérez Castaño indica que la experimentación y la evaluación de resultados indicarán el grado de satisfacción del consumidor mediante la decoración y presentación de platos, así como de los profesionales que se dedican a estas nuevas innovaciones.

En el libro *"La cocina de los Incas"*, de Rosario Olivas: nos muestra las costumbres gastronómicas, las técnicas culinarias y métodos de conservación que los incas sostenían y que han sido transmitidas durante generaciones, logrando que se conviertan en herencias culinarias de los incas hacia nosotros.

Mauricio Armendáris en su libro *"Mishki Mukuna"*: nos muestra recetas de autor, valorando los productos propios del Ecuador, otorgándoles nuevos sabores y nuevas presentaciones, siendo este usado como base para la aplicación en nuestro proyecto de intervención.

Alarcón et al., en su *"Enciclopedia Ecuador a su alcance"*: señalan la gastronomía ecuatoriana y a su vez, la cocina por regiones, recalcan la cocina serrana, la cocina norteña, la cocina central y la cocina austral, algunas recetas y la manera de prepararlas paso a paso.

López, L. S. M., Castillo, S. E. M., & Rodríguez, M. B en su artículo *"Tendencias*



Quince

Gastronómicas", indican que la gastronomía patrimonial busca una forma de conservar la cultura y la tradición.

Objetivos, metas, transferencia de resultados e impactos

Objetivo general

Aplicar el concepto Food Thinking enfocado a la presentación de platos tradicionales con base en avena, cebada y trigo, en la comunidad de Ñamarín, Saraguro.

Objetivos específicos

Determinar las características de los tres cereales, y el concepto Food Thinking.

Seleccionar las técnicas de cocción tradicional aplicados a platos tradicionales a base de avena, cebada y trigo.

Elaborar un recetario a partir de la aplicación del concepto Food Thinking enfocado a la presentación de platos tradicionales.

Metas

La meta principal que el proyecto tiene es la elaboración de recetario con base a los cereales: avena, cebada y trigo.

Otra meta que el proyecto desea lograr, es la optimización en la presentación de sus platos, sin dejar de lado su origen, respetando su valor y significado.

Transferencia y difusión de resultados

Al finalizar con este proyecto de intervención, se entregará este trabajo de manera impresa al Centro de Documentación Juan Bautista Vázquez de la Universidad de Cuenca para su uso como fuente de investigación para futuros proyectos de la misma índole.

Impacto

El mayor impacto que el proyecto quiere producir, es el reflejo en los aportes a la gastronomía de Saraguro, incentivando la producción y consumo



Ses 101
A

de la avena, cebada y trigo, logrando una mejora en sus sabores y presentaciones, así como su valoración y respeto por los mismos.

Técnicas de trabajo

Para el desarrollo del presente proyecto de intervención se utilizará una metodología cuali-cuantitativa, esta consta de técnicas de análisis de información como son las entrevistas y encuestas.

Las entrevistas serán realizadas a 10 productores de cereales de la comunidad de Ñamarín, con el fin de conocer lo que cultivan, por qué los cultivan y cuáles son los platos que elaboran en base a los mismos, mientras que las encuestas serán aplicadas a 100 consumidores con el fin de conocer si están dispuestos a tener un producto mejorado, durante su estadía mientras realizan turismo comunitario.

Las técnicas de cocina empleadas para los cereales. Cocción en medio líquido, cocción al vapor, sofreír, freír, cocción a fuego lento, blanqueado, molido, asado.

Bibliografía/libros

Cadena, B. (1984). *El imperio teocrático de los Incas*. Cuenca, Ecuador: Universidad de Cuenca.

Cebrián, A. F. (1999). *La organización del espacio en Ecuador*. Cuenca: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Castilla La Mancha.

Chaski Warmikuna. (2011). *Nuestras recetas un aporte para la soberanía alimentaria*. Saraguro - Ecuador: Centro Gráfico Salesiano Cuenca.

Clea, Barret, P., & Chartron, D. (2010). *Quinoa: el tesoro de los incas: una de las mejores proteínas vegetales del planeta*. Barcelona: Hispano Europea.

Congreso de las Cocinas Regionales de los Países Andinos, Pazos, B. J., Corporación Editora Nacional, & Congreso de las Cocinas Regionales



Srek/71
A

- de los Países Andinos. (2010). *Cocinas regionales andinas: Memorias del IV Congreso, Quito, Ecuador*. Quito, Ecuador: Corp.
- 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.
- Contreras, H. J. (1985). *Subsistencia, ritual y poder en los andes*. España: Mitre.
- Espinosa, A. M., & Ecuador. (2008). *Los mestizos ecuatorianos: Y las señas de identidad cultural*. Quito: Ministerio de Cultura.
- Estrella, E. (1998). *El pan de América: Etnohistoria de los alimentos aborígenes en el Ecuador*. Quito, Ecuador: FUNDACYT.
- Fried, M. O., & Naranjo, V. P. (2001). *Comidas del Ecuador: Recetas tradicionales para gente de hoy*. Quito: Artes Gráf. Señal Impr.
- López, L. S. M., Castillo, S. E. M., & Rodríguez, M. B. (2016). Tendencias gastronómicas.
- Naranjo, V. M., Moreno, Y. S., & Almeida, D. N. (1996). *La cultura popular en el Ecuador*. Cuenca: Centro Interamericano de Artesanía y Artes Populares.
- Olivas, W. R. (2015). *La cocina de los incas: Costumbres gastronómicas y técnicas culinarias*. Lima, Perú: Universidad San Martín de Porres.
- Pazos, B. J. (1991). *Recetas criollas: Cocinemos lo nuestro*. Quito, Ecuador: Biblioteca Ecuatoriana de la Familia.
- Pérez, V. (2013). *Cocina creativa o de autor*. Madrid, España: Paraninfo.
- Ponce, J. (2004). *Enciclopedia Ecuador a su alcance*. Bogotá: Espasa.
- Rumbado, E. J. (2011). *Cocina creativa o de autor*. México: IC Editorial.



Ocho/91
9

Seminario "Comercialización de Productos de la Sierra.". (1989). *Memorias del Seminario "Comercialización de Productos de la Sierra": Papa, maiz suave, frejol, trigo y cebada*. Quito, Ecuador: Institute de Estrategias Agropecuarias.

Unigarro, S. C. (2010). *Patrimonio cultural alimentario*. Quito: Fondo Editorial Ministerio de Cultura.

Weismantel, M. J. (1994). *Alimentación, género y pobreza en los Andes ecuatorianos*. Quito, Ecuador: Ediciones Abya-Yala.

Bibliografía Internet

CONAIE. (19 de junio del 2014). *Saraguro*. Recuperado de <https://conaie.org/2014/07/19/saraguro/>

Urkiri Salaberria. (05-12 de junio de 2009). *Innovación culinaria*. Euskonews. EUSKO IKASKUNTZA Recuperado de <http://www.euskonews.com/0489zbnk/gaia48903es.html>

Talento humano:

Aplicación del concepto Food Thinking enfocado a la presentación de platos tradicionales con base en avena, cebada y trigo, en la comunidad de Ñamarín, Saraguro.

RECURSO	DEDICACIÓN	VALOR TOTAL \$
DIRECTOR	1 hora por semana por 6 meses	300,00
Santiago Ñauta Verónica Valladares	20 horas por semana por 6 meses	2400,00
TOTAL		2700,00



Nuevo (a)

Recursos materiales

Aplicación del concepto Food Thinking enfocado a la presentación de platos tradicionales con base en avena, cebada y trigo, en la comunidad de Ñamarín, Saraguro.

CANTIDAD	RUBRO	VALOR \$
1	Suministros de oficina	45.00
2	Equipos de computo	650.00
3	utensilios de cocina	86.00
4	Equipos de cocina	200,00
s/n	Internet	23,50
s/n	Transporte	19,50
7	Ingredientes e insumos	950,00
8	Libros	123,99
TOTAL		\$2.097,99

Cronograma de actividades

Aplicación del concepto Food Thinking enfocado a la presentación de platos tradicionales con base en avena, cebada y trigo, en la comunidad de Ñamarín, Saraguro.

ACTIVIDAD	1	2	3	4	5	6
1. Recolección y organización de la información	X	X				
2. Discusión y análisis de la información	X	X				



Diciembre/10

3. Presentación del diseño de investigación			X			
4. Integración de la información de acuerdo a los objetivos			X			
5. Trabajo de Laboratorio				X	X	
6. Redacción del trabajo	X	X	X	X	X	X
7. Revisión final						X
8. Impresión y anillado del trabajo						X

Presupuesto

CONCEPTO	APORTE DEL ESTUDIANTE	OTROS APORTES	VALOR TOTAL \$
Talento Humano			2700,00
Investigadores	2400,00		
Director		300,00	
Gastos de Movilización			19,50
Transporte	19,50		



Ona/11
X

Gastos de la investigación			1.442,49
Insumos e ingredientes	600,00		
Libros	123,99		
Horas de internet	23,50		
Suministros de oficina	45,00		
Equipos de computo	650,00		
Equipos, laboratorios y maquinaria			286,00
Equipos de cocina	200,00		
Utensilios de cocina	86,00		
TOTAL	4.147,99	300,00	4.447,99

ESQUEMA

Índice

Abstract

Agradecimiento

Dedicatoria

Introducción

Capítulo 1: Cultivos de cereales en Saraguro

- 1.1 Antecedentes
- 1.2 Ubicación geográfica de la ciudad de Saraguro
- 1.3 Tipos de clima
- 1.4 Tipos de suelo
- 1.5 Características de la Avena
- 1.6 Características de la Cebada
- 1.7 Características del Trigo



Doc 1/12/

1.8 Definición del Concepto Food Thinking

Capítulo 2: Técnicas de Cocina Tradicional

2.1 Concepto de Cocina Tradicional

2.2 Técnicas de Cocina Tradicional

- 2.2.1 Cocción en medio líquido
- 2.2.2 Cocción a fuego lento
- 2.2.3 Cocción en horno de leña
- 2.2.4 Cocción al vapor
- 2.2.5 Fritura
- 2.2.6 Asado
- 2.2.7 Blanqueado

2.3 Otras Técnicas de Cocina

- 2.3.1 Crocante
- 2.3.2 Tierras
- 2.3.3 Sorbetes
- 2.3.4 Gelificación

Capítulo 3: Aplicación de técnicas cocina tradicional

3.1 Elaboración de fichas técnicas

- 3.1.1 Cerdo con arroz de cebada
- 3.1.2 Zanahoria blanca con cebada
- 3.1.3 Caldo de gallina con cebada
- 3.1.4 Tortillas de cebada
- 3.1.5 Harina de cebada con papas y col
- 3.1.6 Pollo con papas y cebada
- 3.1.7 Colada de avena con tomate
- 3.1.8 Colada de tres cereales
- 3.1.9 Empanadas de Avena
- 3.1.10 Sancocho de cerdo
- 3.1.11 Caldo de gallina con trigo
- 3.1.12 Caldo de mondongo
- 3.1.13 Caldo de borrego
- 3.1.14 Caldo de res con trigo pelado



Trece (13)

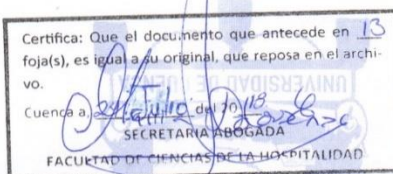
- 3.1.15 Trigo pelado con pepa de sambo
- 3.1.16 Ensalada de granos tiernos
- 3.1.17 Tortillas de harina de trigo
- 3.1.18 Colada de harina de cereales
- 3.1.19 Colada de arroz de cebada
- 3.1.20 Matiucho

3.2 Recetario final

Conclusiones

Bibliografía

Anexos



Fuente: Santiago Ñauta, Verónica Valladares

Autores: Santiago Ñauta, Verónica Valladares



Anexo 2. Hoja de Entrevista



UNIVERSIDAD DE CUENCA
FACULTAD CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD
CARRERA DE GASTRONOMÍA

ENTREVISTA

Entrevistado/a:

Fecha: |

1. ¿Cuáles son los factores que han influido en la disminución de siembra y cosecha de la avena, cebada y trigo en su comunidad?
2. ¿Cuáles son los factores que influyen a que los turistas no consuman su gastronomía?
3. ¿Cree usted que los platos tradicionales de su comunidad sean aceptados una vez sea aplicado el concepto de nuestro proyecto?
4. ¿Considera que este proyecto tendrá un aporte gastronómico para su comunidad?
5. ¿Aplicaría para futuras visitas a su comunidad nuestras técnicas?

Fuente: Santiago Ñauta, Verónica Valladares

Autores: Santiago Ñauta, Verónica Valladares



Universidad De Cuenca

Facultad De Ciencias De La Hospitalidad

Escuela De Gastronomía

**APLICACIÓN DEL CONCEPTO FOOD THINKING ENFOCADO A LA
PRESENTACIÓN DE PLATOS TRADICIONALES CON BASE EN
AVENA, CEBADA Y TRIGO, EN LA COMUNIDAD DE ÑAMARÍN,
SARAGURO.**

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

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada #1	Empanadas de Avena			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:				



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada #2:	Caldo de gallina runa			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Excelente... Poner porciones pequeñas en los quenelles y mas líquido			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Plato fuerte #1	Cebotto y medallón de Cerdo			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
4	5	5	5	19
Observaciones:	Falto sabor en el trigo			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Plato fuerte #2	Pinzhi Mikuna			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Sabores muy buenos y una excelente presentación.			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Bebida	Colada de avena con Tomate			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
4	5	5	5	19
Observaciones:	Mayor cantidad de tomate y bajar el dulce.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Postre	Deconstrucción de colada de avena con tomate			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Sabores Amonizados Excelente.			

Selena Rivera Selena Rivera



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

**APLICACIÓN DEL CONCEPTO FOOD THINKING ENFOCADO A LA
PRESENTACIÓN DE PLATOS TRADICIONALES CON BASE EN
AVENA, CEBADA Y TRIGO, EN LA COMUNIDAD DE ÑAMARÍN,
SARAGURO.**

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

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada #1	Empanadas de Avena			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	4	5	19.
Observaciones:	Acompañar con frutas de la zona. Se desea un plus a la preparación.			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada #2:	Caldo de gallina runa			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Felicitaciones. Muy bien.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Plato fuerte #1	Cebotto y medallón de Cerdo			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Darle más cocción a los Cebaditos.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Plato fuerte #2	Pinzhi Mikuna			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	Muy buena la presentación; dar algo de flúido, a la salsa para que sea fresca.			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Bebida	Colada de avena con Tomate			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:				

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Postre	Deconstrucción de colada de avena con tomate			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	5
Observaciones:				



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

**APLICACIÓN DEL CONCEPTO FOOD THINKING ENFOCADO A LA
PRESENTACIÓN DE PLATOS TRADICIONALES CON BASE EN
AVENA, CEBADA Y TRIGO, EN LA COMUNIDAD DE ÑAMARÍN,
SARAGURO.**

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

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada #1	Empanadas de Avena			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	4	5	19
Observaciones:	Agregar la Faja de Presentación, por algo típico de la zona.			

DAVID Quintana M.



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Entrada #2:	Caldo de gallina runa			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	un poco más pequeños los fideos y más caldo.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Plato fuerte #1	Cebotto y medallón de Cerdo			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
4	5	5	5	19
Observaciones:	Potenciar un poco más el sabor del CEBOTTO.			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Plato fuerte #2	Pinzhi Mikuna			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	EXCELENTE			



FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Bebida	Colada de avena con Tomate			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:	un poco más de colada para potenciar la presencia del tomate de árbol			

FICHA DE CALIFICACIÓN DEL MENÚ DEGUSTACIÓN				
Postre	Deconstrucción de colada de avena con tomate			
Sabor/5	Textura/5	Presentación/5	Técnica/5	Total/20
5	5	5	5	20
Observaciones:				

Fuente: Santiago Ñauta, Verónica Valladares

Autores: Santiago Ñauta, Verónica Valladares



Autores: Santiago Ñauta, Verónica Valladares



Autores: Santiago Ñauta, Verónica Valladares