

UCUENCA

Universidad de Cuenca

Facultad de Ciencias de la Hospitalidad

Carrera de Gastronomía

Elaboración de recetario de autor con base en productos cultivados en la parroquia Llaoco del cantón Cuenca: jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*).

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciado en Gastronomía y Servicio de Alimentos y Bebidas

Autor:

Edgar Oswaldo Juela Quintuña

Juan Moisés Quito Peralta

Director:

María Augusta Molina Díaz

ORCID:  0009-0000-9137-8516

Cuenca, Ecuador

2024-07-10

Resumen

El presente proyecto de titulación tiene como objetivo principal la elaboración de recetario de cocina de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llaoco del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*). Para el desarrollo del proyecto se empleó una metodología mixta, a través de una revisión bibliográfica para conocer sus propiedades nutricionales, usos comunes, técnicas de cultivo y técnicas y métodos de cocción adecuados para cada ingrediente logrando resaltar las características del mismo. Posteriormente mediante la experimentación y varias pruebas se desarrollaron y perfeccionaron las recetas, para presentar una degustación a un tribunal de docentes profesionales, que ayudó a validar la aceptación y calidad de los productos propuestos. Finalmente se obtiene el recetario de autor que ofrece nuevas y variadas formas de utilizar estos ingredientes, promoviendo la valorización de los productos presentes en la parroquia.

Palabras clave del autor: Jícama, cáñaro, mishqui, Llaoco



El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Cuenca ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por la propiedad intelectual y los derechos de autor.

Repositorio Institucional: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Abstract

The main objective of this degree project is the elaboration of signature cooking recipes based on products grown in the Llacao parish of the Cuenca canton: Jicama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), corn (*zea mays*), beans (*phaseolus vulgaris*). For the development of the project, a mixed methodology was used, through a bibliographic review to know its nutritional properties, common uses, cultivation techniques and cooking techniques and methods suitable for each ingredient, managing to highlight its characteristics. Subsequently, through experimentation and several tests, the recipes were developed and perfected, to present a tasting to a panel of professional teachers, who helped validate the acceptance and quality of the proposed products. Finally, the signature recipe book is obtained that offers new and varied ways of using these ingredients, promoting the appreciation of the products present in the parish.

Author Keywords: Jícama, cáñaro, mishqui, Llacao



The content of this work corresponds to the right of expression of the authors and does not compromise the institutional thinking of the University of Cuenca, nor does it release its responsibility before third parties. The authors assume responsibility for the intellectual property and copyrights.

Institutional Repository: <https://dspace.ucuenca.edu.ec/>

Trabajo de titulación: Elaboración de recetario de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llacao del cantón Cuenca: jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*).

Autores: Juan Moisés Quito Peralta - Edgar Oswaldo Juela Quintuña

Directora: María Augusta Molina Díaz ORCID: 0009-0000-9137-8516

Certificado de Precisión FCH-TR-LicGab-451

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 2024

Elaborado por: GEAV

Abstract en formato MsWord enviado a correo institucional de director/a de trabajo de titulación/UIC y/o estudiante/s.



Índice de contenido

Abstract.....	3
Índice de contenido.....	5
Índice de figuras.....	¡Error! Marcador no definido.
Agradecimiento.....	7
Dedicatoria.....	8
Introducción.....	9
Capítulo I.....	10
1. Análisis de Jícama (<i>pachyrhizus erosus</i>), cáñaro (<i>erythrina edulis</i>), mishqui (<i>agave cordillerensis</i>), maíz (<i>zea mays</i>), fréjol (<i>phaseolus vulgaris</i>), y cultivo en la parroquia Llacao.....	10
1.1 Datos generales.....	10
1.2 Estudio de la producción agrícola de la parroquia Llacao.....	20
1.3 Llacao y su producción agrícola.....	20
Capítulo II.....	31
2. Manejo de técnicas de cocción.....	31
2.1 Técnicas tradicionales.....	31
2.2 Técnicas actuales.....	34
2.3 Selección de técnicas útiles para el menú.....	37
Capítulo III.....	44
3. Experimentación con distintos productos y técnicas.....	44
3.1 Aplicación de técnicas a productos seleccionados.....	44
3.2 Formulación de recetas.....	45
3.2.1 Jícama curtida.....	45
3.2.2 Licor de jícama.....	46
3.2.3 Jarabe de jícama.....	47
3.2.4 Galletas de jícama.....	48
3.2.5 Chips de cáñaro.....	49
3.2.6 Tortillas de cáñaro.....	50
3.2.7 Papilla de cáñaro.....	51
3.2.8 Pan de cáñaro.....	53
3.2.9 Bombones de mishqui.....	54
3.2.10 Licor de mishqui.....	54
3.2.11 Miel de mishqui.....	55
3.2.12 Caramelos de mishqui.....	56

3.2.13 Conservas de maíz.....	57
3.2.14 Jarabe artesanal de maíz.	58
3.2.15 Cereal de maíz	59
3.2.16 Snack de sal en base a maíz.....	60
3.2.17 Hamburguesa vegetariana en base a fréjol.....	61
3.2.18 Galleta de fréjol	62
3.2.19 Pan de fréjol	63
3.2.20 Tortillas de fréjol	64
Degustación con tribunal/profesionales.....	65
Análisis de resultados	65
Capítulo IV	70
4. Elaboración de recetario	70
Conclusiones generales.....	75
Recomendaciones.	76
Referencias.....	78
Anexos.....	82

Agradecimiento

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mis padres, por su amor, apoyo incondicional y constante motivación a lo largo de mi vida académica. A mis hermanas, por su comprensión y ánimo en los momentos difíciles. A mis amigos, por su apoyo y compañerismo constante. Finalmente, agradezco a mi directora de tesis, por su invaluable orientación y dedicación en este proyecto.

Edgar Oswaldo Juela Quintuña

Quiero agradecer principalmente a Dios por guiarme durante esta etapa, a mi familia que han sido el pilar fundamental en mi vida, al personal docente de la Universidad de Cuenca, principalmente a nuestra tutora de tesis la Mgtr María Augusta Molina por compartir sus conocimientos y finalmente agradecerme a mí mismo por mantenerme y culminar esta etapa disfrutando y aprendiendo de cada momento.

Juan Moisés Quito Peralta

Dedicatoria

Quiero dedicar esta tesis a mi hija, cuya curiosidad y entusiasmo por aprender han sido una constante fuente de motivación para mí. A mis padres, les agradezco profundamente. Su sabiduría y consejos han sido fundamentales para enfrentar los desafíos y alcanzar mis metas. Esta tesis es el resultado del esfuerzo conjunto de nuestra familia, y les dedico este logro con gratitud y afecto.

Edgar Oswaldo Juela Quintuña

Este trabajo se lo dedico completamente a mi familia que siempre han estado presentes, brindándome su apoyo, aconsejándome y guiándome, para afrontar los retos y alcanzar mis metas de la manera correcta.

Juan Moisés Quito Peralta

Introducción

La parroquia Llacao ubicada al norte de la ciudad de Cuenca, además de contar con varios atractivos naturales y culturales, también cuenta con una gran cantidad de productos cultivados en su territorio que enriquecen su gastronomía, entre estos productos destacan por su gran cultivo el maíz y el fréjol, además se pueden encontrar productos endémicos de la zona como, la jícama, el cáñaro y el mishqui, que son los cinco productos que se utilizarán para la creación de este recetario de autor, el mismo que incluirá casi en su totalidad técnicas de cocción tradicionales y el uso de utensilios de cocina convencionales al alcance de cualquier familia de la parroquia Llacao.

Para la formulación de este recetario de autor se proponen 4 recetas con cada ingrediente obteniendo un recetario con 20 recetas diferentes con variedad de sabores texturas y presentaciones, que van ayudar a la economía de las familias de la parroquia que podrán repetir estas preparaciones y comercializarlas en distintos lugares.

Es por ello que en este trabajo se encuentra en el primer capítulo información básica y datos generales de la parroquia Llacao y de cada uno de los ingredientes a utilizar, en el segundo capítulo se puede conocer el manejo y la selección de técnicas útiles para cada ingrediente, en el tercer capítulo se encuentra la experimentación culinaria con cada ingrediente y técnicas seleccionadas y finalmente en el capítulo 4 se puede observar el recetario terminado para el uso de cualquier persona que lo necesite.

Capítulo I

1. Análisis de Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*), y cultivo en la parroquia Llacao.

1.1 Datos generales de Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*).

Jícama

Imagen 1 Jícama (*pachyrhizus erosus*)



Nota: Jícama (*pachyrhizus erosus*) [Fotografía] (Quito, 2023).

Origen

No se ha establecido con precisión el lugar de origen de la jícama, sin embargo, gracias a las pruebas arqueológicas encontradas en Colombia, Perú, Ecuador, Bolivia y Argentina, se sabe que esta planta es originaria de la región andina y se ha consumido desde la época preincaica. Actualmente se encuentra en varios países, incluyendo Brasil, Japón, Corea, República Checa, China y Estados Unidos. Según "The Plant List" (s.f.), la jícama, conocida científicamente como *Pachyrhizus erosus*, es una planta de la familia Fabaceae y tiene su origen en América Central y México.

Características generales

Es ampliamente apreciada en la gastronomía de varios países debido a su versatilidad en la cocina y su gran aporte nutricional. Además, es una excelente fuente de vitamina C, que fortalece el sistema inmunológico, y también contiene potasio, esencial para el buen funcionamiento del corazón y los músculos. También, es baja en calorías y alta en fibra, lo que la convierte en una opción saludable para aquellos que buscan una alternativa sabrosa y nutritiva en sus platos. La jícama toma diferentes nombres de acuerdo a cada país en

Ecuador se la conoce como jícama en Bolivia y Perú como yacón mientras que en Venezuela y Colombia es conocida como jíquima y jiquimilla. Se pueden encontrar 21 variedades de jícama repartidas desde México hasta Argentina.

La jícama es un tubérculo que ha sido conocido y consumido desde la antigüedad, sin embargo, no ha conseguido gran trascendencia como otros tubérculos como el caso de la papa, el camote, la oca, etc. Aunque en ciertas regiones de Perú se la comercializa procesada.

Las partes útiles de esta planta son las hojas, que en ciertas culturas y lugares se las utiliza para preparar infusiones medicinales y la parte que más útil resulta es la raíz que se puede consumir fresca por su agradable sabor y también procesada en jugos dietéticos, jarabes, chips, etc.

La jícama se puede encontrar en una amplia gama de platos, desde ensaladas hasta platos de alta cocina. Se puede comer crudo, frito, cocido, hervido y así sucesivamente, proporcionando un toque fresco y crujiente a las preparaciones, creando una textura y un sabor únicos. Contribuyendo a una dieta equilibrada y saludable.

Cultivo

Se cultiva principalmente por su raíz comestible, que es reconocida por su textura crujiente y sabor dulce.

La jícama se cultiva en tres formas diferentes: monocultivo, cultivo asociado y cultivo en huerto. Los principales asociados en el cultivo de la jícama son el fréjol arbustivo y semiarbustivo, el maíz y el tomate. Su cultivo en Ecuador no ha sido ampliado y se siembra generalmente a la par con los cultivos de papa y maíz en la sierra.

Para un adecuado cultivo de la jícama, se debe tener en cuenta la humedad del suelo ya sea por riego o coincidencia con la época de lluvia. Gracias al clima de la región interandina se puede cultivar todo el año.

La jícama se compone de un rizoma ramificado llamado cepa, en su superficie se desarrollan varias yemas. Cuando la cepa alcanza un tamaño significativo, se divide en 20 partes o propágulos aproximadamente, que se utilizan como semillas. Cada propágulo contiene entre tres y cinco yemas que darán lugar a los brotes que se convertirán en los tallos de la planta. Este se siembra directamente en la tierra dejando de 50 a 60 centímetros entre cada planta.

La cosecha de la jícama se la puede realizar entre el sexto y noveno mes a partir de su siembra, esto va a depender de la humedad del suelo y el lugar. La cosecha se la puede realizar de forma manual ejerciendo una fuerza hacia arriba desde el tallo principal de la planta, permitiendo que la planta salga completa con sus raíces, en caso de la planta estar enterrada completamente se debe ayudar de un pico o una pala para descubrir sus raíces, evitando cortar la jícama para que esta no se contamine.

Presencia en Ecuador

A pesar de que la jícama proviene de América Central y México. Según Arrobo (2013) “Se cultiva en la región interandina del Ecuador y no se encuentra presente en la región costa. El consumo humano de la jícama se concentra en las zonas rurales de algunas provincias de la sierra ecuatoriana”.

En Ecuador, las áreas de cultivo más importantes se encuentran en las provincias de Carchi, Pichincha, Cotopaxi, Tungurahua, Bolívar, Chimborazo, Cañar y Azuay y Loja, en el sur del país. Esto se debe principalmente a su proximidad a la región de Cajamarca en Perú, que es la mayor productora de jícama en Sudamérica. La jícama se cultiva generalmente en la parte interandina gracias a sus suelos que están bien drenados y con una alta cantidad de materia orgánica. La planta es sensible a las heladas y prefiere un clima templado con temperaturas moderadas.

Cáñaro

Imagen 2 Cáñaro (erythrina edulis)



Nota: Cáñaro (*erythrina edulis*) [Fotografía] (Quito, 2023).

Origen

El cáñaro es nativo de América principalmente de los Andes centrales, ya que las características climatológicas de estos lugares se prestan para el desarrollo de estas vainas. Prospera entre los 1.200 y los 2.600 m.s.n.m. Uno de los escritos más antiguos en donde se nombra al cáñaro es en un artículo sobre frijoles del jesuita Mario Sicala a mediados del siglo XVIII, el describe a este producto como una habichuela de grano grueso, consistencia arenosa y su interior blanco. En ciertas zonas llegó a ser muy importante, como el caso del austro ecuatoriano en donde siempre se lo ha conocido con el nombre de cáñaro pito, debido a la abundancia de esta planta se cree que pudo dar origen al nombre de la cultura cañari o viceversa, que fueron ellos quienes llamaron así a este producto. El cáñaro era considerado un producto muy valioso, ya que se lo consumía sólo en ocasiones especiales y de igual forma se lo servía sólo a personas importantes o a quienes se tenía mucho aprecio, comúnmente se lo servía con carne seca y ají.

Características generales

Para Delgado (2018) el cañaro “también conocido como *Canna indica*, es una planta herbácea perenne de la familia Cannaceae. Debido a su atractivo visual y su facilidad de propagación, esta planta, originaria de América del Sur, se ha extendido a muchas áreas subtropicales del mundo”.

Históricamente, el cáñaro también se ha utilizado con fines prácticos y medicinales. Algunas comunidades han extraído almidón de los rizomas de la planta, que se puede usar como espesante en alimentos y bebidas. Además, los rizomas se han utilizado en algunas culturas por sus supuestas propiedades medicinales, siendo utilizados en remedios tradicionales para aliviar dolencias menores.

En algunas culturas donde se ha cultivado históricamente, el cáñaro (*Canna indica*) se usa como alimento. Su rizoma, un producto similar en sabor a un tubérculo de yuca o papa, es el principal componente comestible. El rizoma se puede comer crudo o cocido después de lavarlo y pelarlo. Su textura firme y crujiente, similar a la de la zanahoria o el nabo, tiene un sabor suave y ligeramente dulce.

El rizoma de cáñaro se usa en algunas áreas para preparar ensaladas, guisos, sopas y platos fritos. Se puede rallar y mezclar con otros ingredientes para hacer tortillas o pasteles. Debido a su alto contenido de almidón, también se ha utilizado como espesante en platos tradicionales.

Cultivo

El cáñaro no tiene una época de siembra definida, ya que es un árbol que puede desarrollarse en cualquier temporada, lo único que se debe tener en cuenta es la humedad para su adecuado crecimiento, al ser una baya de árbol no necesita ningún cuidado.

Existen dos formas en la que se puede cultivar esta planta, la primera consiste en plantar directamente en el suelo un fragmento o rama de una planta adulta de cáñaro y regarla constantemente hasta que la misma se adapte al suelo y se desarrolle. La segunda forma consiste en sembrar el rizoma de cáñaro, de igual forma regándolo constantemente hasta que brote la planta. Una vez que la planta sea adulta, permite que broten unas vainas similares al fréjol, pero de mayor tamaño y color verde cuando son tiernas y marrón oscuro cuando ya están maduras.

La cosecha del cáñaro se la puede realizar dos veces al año la primera entre los meses de abril y mayo y la segunda en los meses de septiembre y octubre.

Presencia en Ecuador

En Ecuador se lo conoce de dos formas: en el norte es conocido como porotón, mientras que al sur del país se lo conoce como cáñaro pita. Actualmente este producto se cultiva a lo largo de la sierra, pero en pocas cantidades, las provincias en donde más se cultiva este producto son: Cañar, Imbabura, Azuay y Pichincha, siendo esta última la única que ofrece en su mercado a un precio de \$ 1.80 por cada libra el cáñaro. El rizoma es consumido tierno con cáscara y maduro sin cáscara, cocinado, al horno, en puré o fritos.

Mishqui

Imagen 3 Mishqui (agave cordillerensis)



Nota: *Mishqui (agave cordillerensis)* [Fotografía] (Quito, 2023).

Origen

El mishqui es originario de América, en donde existen más de cien especies de pencas, pero de la cual se obtiene el Chaguar Mishqui (agua miel) es conocido como el agave azul. En tiempo de invasión los españoles lo denominaron como maguey al igual que al resto de plantas con características parecidas. Agave es el nombre científico que le dio el naturalista sueco Carlos de Linneo a mediados del siglo XVIII. El término Chaguar Mishqui proviene de la lengua nativa andina quechua o quichua que la traduce como “el dulce del penco”. Esta bebida se consumía fermentada conocida como “guarango” en las celebraciones indígenas y consumido fresco se le atribuían usos medicinales para los huesos e inflamaciones.

Características generales

Para La Hora (2015) el mishqui, “se trata de una bebida, que se sustrae de las pencas o cabuyas que tienen un tiempo máximo de cinco años de maduración, antes de que de su cogollo nazca, una especie de tallo que se le conoce como ‘chawarkero’ y que quiere decir ‘palo del penco’. En caso de que este palo nazca, ya no es posible obtener la savia de las pencas”.

Esta bebida se extrae de la variedad de penco agave americano o agave azul, el cual para producir esta bebida debe tener al menos 12 años, el mismo que tiene una producción de 40 días, rindiendo aproximadamente 4 litros diarios, se la puede cosechar dos veces por día luego de este periodo de tiempo la planta se seca y muere.

Esta bebida además de contar con varias propiedades curativas gracias a sus nutrientes, se puede consumir de manera directa, ya que es una bebida dulce y refrescante, también se presta para preparaciones como dulces o mieles gracias a su cantidad de azúcar y de igual forma luego de un proceso de destilación se puede obtener licores.

Cultivo

No existe una temporada específica para la siembra o cultivo de esta planta, ya que de la misma planta brotan sus crías y se desarrollan a su alrededor, estas crías si pueden ser trasplantadas en otros lugares ya que no poseen raíces largas y se adaptan con facilidad a nuevos terrenos, debido a que esta planta no necesita de mucha agua para poder desarrollarse. El suelo adecuado para el cultivo de esta planta es el suelo arenoso y se conoce que para la obtención de un Chaguar Mishqui más dulce es mejor que la planta esté sembrada en una pendiente, ya que de esta manera la planta tendrá más tiempo luz solar de forma directa.

Actualmente en muchos lugares aún se extrae esta bebida de manera artesanal, con la ayuda de un raspador, que es una cuchara con bordes finos que sirve para escarbar el hoyo del penco luego de retirar el mishqui, una taza que sirve para recoger el mishqui y colocarlo en un recipiente, una vez retirada la bebida y raspado el hoyo se lo tapa comúnmente con una piedra para evitar que se contamine. Según Ávila (2023) “Esta bebida no solo se utiliza como alimento para las personas, sino también como alimento para los animales, por su dulce sabor”.

Presencia en Ecuador

En Ecuador, se sabe que existe hace muchos años. El suelo de la Sierra ecuatoriana, particularmente en áreas áridas y semiáridas, es ideal para el desarrollo de la planta. Hasta la colonización, se cree que la caña de azúcar desplazó la savia extraída como endulzante de las culturas andinas. En cualquier caso, el penco ha sido venerado y venerado por sus múltiples usos: para medicina, obtención de fibra, tejidos o licores. Además, es utilizado en zonas rurales como cerca natural o lindero debido a sus hojas grandes con espinas en el contorno.

Se ha considerado que el mishqui es una herencia gastronómica de Ecuador. Debido a su alta cantidad de minerales y nutrientes, el mishqui se consume como endulzante natural en coladas con arroz o cebada, así como como bebida fresca o fermentada para soportar el trabajo en el campo. Actualmente, también hay empresas como Mishky Huarmi que recolectan el líquido y lo procesan a bajas temperaturas para convertirlo en miel, luego lo venden como edulcorante.

Maíz

Imagen 4 Maíz (zea mays)



Nota: *Maíz (zea mays)* [Fotografía] (Quito, 2023).

Origen

El maíz, también conocido científicamente como *Zea mays*, es una planta que tiene sus raíces en las civilizaciones antiguas de América. Su origen se remonta a muchos siglos, particularmente en lo que hoy es México. Cuando las tribus mesoamericanas comenzaron a domesticar y cultivar esta planta a partir de su ancestro silvestre, el teosinte, alrededor del 7000 a. El maíz se convirtió en un pilar de la dieta de las culturas precolombinas, como los aztecas y los mayas, y se extendió por todo el continente americano, desempeñando un papel importante en la alimentación y la cultura de las sociedades indígenas. El maíz se extendió por todo el mundo cuando los europeos llegaron a América en el siglo XV.

Características generales

Esta planta de gran valor económico y nutricional se cultiva en una amplia gama de climas y suelos en todo el mundo. Las variedades de maíz varían en tamaño, color y uso. El maíz se utiliza tanto para la alimentación humana y animal como para la producción de productos industriales como el etanol y el almidón. La mazorca, que contiene granos o semillas, y el tallo, que puede alcanzar alturas significativas en condiciones de cultivo adecuadas, son sus partes. El maíz es ampliamente reconocido por su versatilidad y nutrición.

El maíz es un ingrediente versátil que ha sido fundamental para la creación de una amplia variedad de platillos, y ocupa un lugar destacado en la gastronomía de muchas culturas alrededor del mundo. El maíz se puede encontrar en una variedad de formas y preparaciones culinarias, desde las tortillas y tamales de México hasta la polenta italiana y las arepas de Colombia. La harina de maíz se usa para hacer panes, tortas y productos de repostería, mientras que los granos de maíz se utilizan para hacer sopas, guisos y ensaladas. El maíz, además de su sabor único, agrega textura y consistencia a los platillos. La fibra, los carbohidratos y las vitaminas que contiene lo convierten en una opción saludable para la cocina. La diversidad cultural y étnica.

Cultivo

La época en que se siembra el maíz en la Sierra ecuatoriana coincide con la época de lluvias en la región. En la Sierra, la temporada de cosecha comienza en septiembre y continúa hasta mediados de marzo, coincidiendo con los períodos de lluvia en las áreas de producción. El ciclo de cultivo dura de 205 a 270 días, pero depende de si se cosecha en choclo o grano seco. El desarrollo vegetativo, la distribución del follaje y la captación de luz por el cultivo están influenciados por la distribución de semilla en el campo, que determina el espacio entre plantas o la densidad de siembra.

Presencia en Ecuador

El cultivo de maíz en Ecuador tiene una historia que se remonta a las civilizaciones indígenas precolombinas y es una actividad agrícola de gran importancia en todo el país. Se cultiva en una variedad de áreas de Ecuador, utilizando las diversas altitudes y condiciones climáticas del país, lo que permite producir maíz durante todo el año. El maíz blanco, amarillo y morado son las variedades principales cultivadas en Ecuador para el consumo humano y animal. La agricultura de maíz es un pilar esencial para la seguridad alimentaria de la población ecuatoriana, y muchos agricultores emplean métodos de cultivo tradicionales y sostenibles. El maíz también juega un papel cultural importante en las comunidades indígenas, donde se utilizan variedades autóctonas.

Fréjol

Imagen 5 Fréjol (phaseolus vulgaris)



Nota: *Fréjol (phaseolus vulgaris)* [Fotografía] (Quito, 2023).

Origen

El cultivo del frijol, también conocido como frijol o judío, se remonta a tiempos prehistóricos en América, especialmente en lo que hoy conocemos como México y América Central. Según los registros arqueológicos, las civilizaciones precolombinas, como los aztecas y los mayas, cultivaban el frijol desde hace más de 7.000 años. La domesticación de variedades de frijol silvestres ha sido un proceso largo y cuidadoso, lo que ha dado como resultado una gran diversidad de variedades que se adaptan a diferentes climas y suelos en todo el continente americano.

Dado que eran una fuente valiosa de proteínas y carbohidratos, los frijoles eran una parte importante de la dieta de estas culturas antiguas. Además, su capacidad para fijar nitrógeno en las raíces mejoró la fertilidad del suelo, lo que mejoró la viabilidad del cultivo de otros alimentos. Los frijoles se convirtieron en un cultivo globalmente relevante y esencial para la alimentación humana cuando los europeos llegaron a América en el siglo XV.

Características generales

Es una leguminosa que se cultiva y consume en todo el mundo. Se clasifica científicamente como *Phaseolus* y se origina en América Central y América del Sur. Esta planta anual pertenece a la familia Fabaceae y es apreciada por su riqueza nutricional y su capacidad para fijar nitrógeno en el suelo, enriqueciéndose para futuros cultivos.

El frejol contribuye a una dieta equilibrada al ser una fuente importante de proteínas vegetales, fibra dietética, vitaminas y minerales. Según la variedad, la forma, el color y el tamaño de las semillas pueden variar. Se cultivan varios tipos de frejol, incluidos negro, pinto, rojo y blanco, cada uno con su propio sabor y textura.

Para Maqueira López (2017) "El frijol como el maíz constituye un adecuado complemento alimentario, por lo que representa un alimento básico para América Latina. Los mayores productores de la región son México, que siembra 1,6 millones de ha con 1,2 millones de toneladas y Brasil 3,9 millones de ha sembradas y 3,3 millones de toneladas". Mostrando que este alimento es muy importante y consumido dentro del continente americano.

Cultivo

Debido a su valor nutricional y versatilidad en la cocina, el cultivo de frijoles es una práctica agrícola ampliamente difundida en todo el mundo. Estas leguminosas, que incluyen variedades como pintos, negros, rojos y blancos, requieren condiciones específicas para crecer. En general, prefiere un clima cálido con temperaturas que oscilan entre 18 y 24 grados Celsius y suelos que estén bien drenados. El proceso de cultivo comienza preparando el suelo. Luego, se siembran las semillas a una profundidad adecuada y con suficiente espacio entre las filas. A medida que las plantas crecen, es esencial proporcionar riego constante y mantener bajo control las plagas y enfermedades, además debe contar con otra planta de tallo largo o algún bastón que sirva de soporte para que la planta se envuelva y se pueda desarrollar de la manera correcta. Las vainas se cosechan cuando están maduras, generalmente entre 70 y 90 días después de la siembra, dependiendo de la variedad.

Presencia en Ecuador

En Ecuador, el cultivo de frejol es una parte importante de la agricultura, ya que es una fuente importante de alimentación para la población. En Ecuador se cultiva una amplia gama de tipos de frijoles, incluyendo los denominados "frejol canario", "frejol bayo", "frejol blanco", entre otros. La diversidad geográfica del país, que abarca desde las tierras altas de la Sierra hasta

las regiones costeras y amazónicas, ofrece una variedad de microclimas y suelos adecuados para el cultivo de frijoles durante todo el año.

El frejol es un ingrediente esencial en la gastronomía ecuatoriana y se encuentra presente en platos típicos como la "fanesca" y las conocidas "menestras". Dado que involucra a muchas comunidades campesinas, el cultivo de frejol desempeña un papel importante en la economía rural, además de su valor nutricional. En Ecuador, se han implementado prácticas agrícolas sostenibles a lo largo de los años para aumentar la producción y la calidad de los frijoles, lo que mejora la seguridad alimentaria del país y el bienestar de sus ciudadanos.

1.2 Estudio de la producción agrícola de la parroquia Llacao, sobre Jícama (pachyrhizus erosus), cáñaro (erythrina edulis), mishqui (agave cordillerensis), maíz (zea mays), fréjol (phaseolus vulgaris).

Llacao y su producción agrícola.

La parroquia Llacao ubicada al norte del cantón Cuenca de la provincia del Azuay, llama la atención por su extensa tradición agrícola, que ha sido fundamental para el crecimiento y el bienestar de la comunidad local. La agricultura en Llacao se ha convertido en una actividad arraigada en la identidad de sus habitantes debido a su clima favorable y tierras fértiles. A lo largo de la parroquia hay campos verdes donde los agricultores cultivan una variedad de productos, siendo el maíz uno de los principales protagonistas. La agricultura ha sido un pilar económico para la comunidad gracias a la dedicación y el conocimiento transmitido de generación en generación. La parroquia Llacao no solo es un entorno hermoso, sino también una muestra tangible de la conexión entre la tierra y sus habitantes, quienes han sabido aprovechar los recursos naturales para crear una vida agrícola próspera.

Jícama.

Imagen 6 Planta de jícama cultivada en la parroquia Llacao



Nota: *Planta de jícama cultivada en la parroquia Llacao* [Fotografía] (Quito, 2023).

En el caso de la parroquia Llacao, la jícama anteriormente era un producto muy cultivado, pero poco a poco ha ido disminuyendo su cultivo debido al poco conocimiento acerca del uso de este producto y a la variante en los cultivos del lugar. Actualmente es un producto que no se cultiva de manera masiva, sin embargo, las familias del lugar la cultivan para su consumo propio en algunos casos en terrenos grandes y en otros en sus huertos en cultivos más pequeños, ya que esta planta se puede desarrollar en cualquier temporada, lo único que necesita es contar con la humedad adecuada, ya sea riego o que coincida con la época de lluvia.

Imagen 7 Cosecha de jícama en la parroquia Llacao.



Nota: *Cosecha de jícama en la parroquia Llacao* [Fotografía] (Quito, 2023).

En Llacao el cultivo de la jícama puede estar presente todo el año, pero la temporada más común de siembra es entre los meses de octubre y noviembre, ya que estos meses coinciden con los meses de siembra del maíz y el fréjol que son los productos más cultivados dentro de la parroquia y su cosecha se la realiza luego de 6 meses en los meses de abril y mayo. La cosecha consiste en sacar las raíces y las semillas, las mismas que pueden ser sembradas nuevamente y cosechadas dentro de 6 meses.

Imagen 8 Semilla de jícama



Nota: *Semilla de jícama* [Fotografía] (Quito, 2023).

Dentro de la parroquia, la jícama se consume en la mayoría de casos fresca pelada en pequeñas porciones sin ningún proceso de cocción o curado, en otros casos se prepara una bebida con zumo de limón.

Para la señora María Ávila habitante de la parroquia Llacao, la jícama no es tan comercializada en la parroquia ya que es un producto poco conocido y no muchas personas la cultivan por falta de conocimiento de sus propiedades y preparaciones.

Cáñaro.

Imagen 8 *Árbol de cáñaro en la parroquia Llacao.*



Nota: *Árbol de cáñaro en la parroquia Llacao* [Fotografía] (Quito, 2023).

Anteriormente en la parroquia Llacao el cáñaro era muy consumido en especial en el mes de mayo en el día de la madre era muy común realizar una pampamesa en la que estaba presente el cáñaro cocido acompañado de sal y queso, como un piqueo antes del almuerzo.

En la parroquia Llacao el clima y el terreno se presta para el cultivo de este producto, se puede encontrar varios árboles de cáñaro comúnmente en los límites de los terrenos y cerramientos, esto gracias a su tamaño y a lo atractivo que resulta la planta en época de florecimiento.

Esta planta florece en los meses de febrero-marzo permitiendo que broten unas vainas similares al fréjol, pero de mayor tamaño y su cosecha se realiza en el mes de abril-mayo.

Imagen 9 Vainas de cáñaro cosechadas en la parroquia Llacao.



Nota: *Vainas de cáñaro cosechadas en la parroquia Llacao* [Fotografía] (Quito, 2023).

Dentro de la parroquia se consume casi en su totalidad pelado y cocido, agregando un poco de sal luego de ser cocinado en agua por aproximadamente 30 minutos, comúnmente se lo acompaña con mote y habas a manera de un snack antes del almuerzo.

Imagen 10 Cáñaro cocido con sal.



Nota: *Cáñaro cocido con sal* [Fotografía] (Quito, 2023).

Para el señor Vicente Peralta, habitante de la parroquia Llacao, este fruto actualmente no es muy comercializado en la parroquia, debido a que no es una planta muy común y a la poca cantidad de preparaciones que se conocen en base al mismo.

Mishqui.

Imagen 11 Penco productor de mishqui en la parroquia Llacao.



Nota: *Penco productor de mishqui en la parroquia Llacao* [Fotografía] (Quito, 2023).

En la parroquia Llacao antiguamente el mishqui era un producto que estaba presente en la mesa de las familias casi todos los días, debido a que esta planta era cosechada dos veces al día, la cosecha de la mañana servía como alimento para las personas, ya sea cruda de manera directa o en coladas agregando harina de trigo o harina de maíz y la cosecha de la tarde servía como alimento para los cerdos, que eran los animales que comúnmente las familias criaban para su consumo o comercio.

Actualmente en la parroquia Llacao encontramos esta variedad de pencos en algunos casos ubicados en los linderos de los terrenos, por la presencia de espinas en sus hojas, en terrenos no cultivados y en zonas de pendiente. En ciertos casos las personas deciden cosechar el mishqui en época de verano, ya que en época de invierno por las lluvias podría variar su sabor, por el ingreso de agua. La cosecha aún se realiza de manera artesanal con el raspador, taza y recipiente. La siembra y la cosecha de del mishqui no tiene fechas o temporadas específicas.

La bebida en la parroquia se consume de forma directa luego de ser cosechada en la mayoría de casos, en otros se prepara una colada con harina de maíz y en muy pocos casos se prepara un jarabe concentrado, dejando hervir una gran cantidad de la bebida para obtener una cantidad pequeña de concentrado espeso y consumirla en pequeñas cantidades como un jarabe.

Imagen 12 Mishqui cosechado en la parroquia Llacao.



Nota: *Mishqui cosechado en la parroquia Llacao [Fotografía] (Quito, 2023).*

Son pocas las personas que comercializan este producto, ya sea en el mercado de la misma parroquia o en mercados de la ciudad y de manera directa en hogares, ya que existe mucho interés de las personas que conocen sus propiedades nutricionales. El mismo se entrega puro sin tener productos agregados o haber tenido algún proceso de cocción.

Imagen 13 Forma en la que se comercializa el mishqui en la parroquia Llacao.



Nota: *Forma en la que se comercializa el mishqui en la parroquia Llacao [Fotografía] (Quito, 2023).*

Maíz.

Imagen 14 Planta de maíz cultivada en la parroquia Llacao.



Nota: *Planta de maíz cultivada en la parroquia Llacao* [Fotografía] (Quito, 2023).

En la parroquia Llacao, el maíz siempre ha sido considerado uno de los productos más importantes cultivados en esta zona, debido a que es el producto que más se cultiva desde los inicios de la parroquia hasta la actualidad. En sus inicios el maíz además de ser utilizado en las preparaciones que hasta hoy en día se conocen, se utilizaba de distintas formas que en la actualidad son poco comunes, los granos de forma redonda se tostaban con ajo, manteca de cerdo y sal comúnmente cuando había reuniones familiares y sacrificaban un cerdo, y los granos largos se tostaban y se molían para formar una harina que se utilizaba para beber con una taza de chocolate. Además, era muy común en las familias de la parroquia que con parte sus cosechas del maíz preparen la chicha de jora, que antes se consumía en grandes cantidades ya que no existía la variedad de bebidas que hoy en día existen, era común ver en fiestas, mingas o reuniones un cántaro de chicha de jora. De igual forma preparaban una sopa conocida dentro de la parroquia como “morochillo” que es una sopa de harina de maíz saborizada con ajo y cebolla y se servía con toctes o nogales y queso en su parte superior. El maíz siempre ha estado presente en la dieta de los llacaoenses desde el desayuno hasta la cena.

Según el PDOT de la parroquia Llacao (2019) “En la parroquia Llacao el maíz es el producto local que más se cultiva, comercializa y consume”. Su siembra se realiza entre los meses de octubre y noviembre, un mes después aproximadamente se realiza la deshierba, que consiste en retirar la maleza que rodea a la planta y remover la tierra, transcurridos 15 días normalmente las personas deben aporcar las plantas de maíz este proceso consiste en cubrir con tierra la base de la planta y parte del tallo. Luego de 5 meses entre los meses de abril y mayo los agricultores cosechan los choclos ya que en estas fechas coincide con las festividades de semana santa y el día de las madres, en dichas festividades el choclo se utiliza en la preparación de la tradicional fanesca, humitas y tortillas de choclo. Y finalmente un mes después se puede cosechar las mazorcas de maíz maduro, el mismo que una vez

desgranado y seco se utiliza comúnmente para cocerlo y obtener el mote y utilizarlo en distintas preparaciones.

Imagen 15 Siembra y cosecha del maíz.



Nota: *Siembra y cosecha del maíz.* [Fotografía] (Gad Parroquial Llacao) Recuperado de Gad Parroquial Llacao, https://gadllacao.gob.ec/azuay/page/10/?option=com_docman&task=cat_view&gid=58&limit=5&limitstart=0&order=date&dir=ASC&Itemid=167&fontstyle=f-smaller

Muchas de las familias de la parroquia optan por comercializar sus cosechas, ya sea en choclo tierno o maíz seco en los distintos mercados de la ciudad, de manera directa o en su mayoría a comerciantes normalmente a un precio que rodea los 0.45 ctvs. Por libra.

Imagen 16 Galón de maíz para la venta.



Nota: *Galón de maíz para la venta.* [Fotografía] (Quito, 2023).

Fréjol.

Imagen 17 Planta de fréjol cultivada en la parroquia Llacao.



Nota: *Planta de fréjol cultivada en la parroquia Llacao.* [Fotografía] (Quito, 2023).

Dentro de la producción agrícola de la parroquia Llacao siempre ha estado presente el cultivo del fréjol, principalmente el fréjol canario, que se cultiva a la par con el maíz, siendo considerados estos los productos más cultivados en la parroquia. A diferencia de algunos productos que con el tiempo han ido variando o desapareciendo sus preparaciones el fréjol ha mantenido sus preparaciones tales como: mote casado, menestras, etc.

Imagen 18 Mote casado.



Nota: *Mote casado.* [Fotografía] (Quito, 2023).

Llacao ha demostrado ser una región característica por su clima y condiciones geográficas, es un entorno adecuado para el cultivo exitoso del fréjol. Los campos de esta región ofrecen un terreno fértil y bien drenado, que son esenciales para el desarrollo óptimo de esta leguminosa. Los agricultores locales han dominado las técnicas de cultivo tradicionales y

adaptadas a las características de Llacao, asegurando cosechas constantes y de alta calidad. Su cultivo va de la mano con el cultivo del maíz, compartiendo los mismos meses de siembra y cosecha, ya que la planta de fréjol debe envolverse en la de maíz y ser cosechado a la par, el fréjol tierno al igual que el choclo y el fréjol seco a la par con la mazorca del maíz, de igual manera la deshierba y el aporcado es el mismo que el del maíz.

Imagen 19 Habitantes de Llacao cosechando el frejol a la par con el maíz.



Nota: *Habitantes de Llacao cosechando el frejol a la par con el maíz.* [Fotografía] (Quito, 2023).

El cultivo de fréjol en Llacao se rige como un ejemplo de cómo la tradición y la innovación pueden converger para beneficiar tanto a la comunidad como a la tierra que la sustenta. De igual forma el consumo de fréjol dentro de la parroquia casi en su totalidad es en sopas y en menestras.

El fréjol, no solo proporciona nutrientes beneficiosos a la dieta local, sino que también ayuda a impulsar la economía agrícola de la región. Debido a que este producto también es comercializado por los habitantes de Llacao, tierno y también seco en distintos mercados de la ciudad de manera directa o a comerciantes mayoristas en costales.

Imagen 20 Libra de fréjol para la venta.



Nota: *Libra de fréjol para la venta.* [Fotografía] (Quito, 2023).

Capítulo II

2. Manejo de técnicas de cocción.

2.1 Técnicas tradicionales.

Las técnicas de cocina tradicionales se han transmitido de generación en generación y representan la riqueza cultural y el legado gastronómico de diversas comunidades en todo el mundo. Estas tradiciones culinarias reflejan la identidad cultural y las relaciones intrínsecas entre las personas y su entorno, además de centrarse en la preparación de alimentos. Cada técnica tradicional tiene una historia única y encierra siglos de sabiduría acumulada, desde el ahumado y curado de carnes en las regiones nórdicas hasta el uso experto de especias en la cocina del Medio Oriente.

Imagen 21 Ahumado de carnes.



Nota: *Ahumado de carnes.* [Fotografía] (López, 2018) Recuperado de ahumado de carnes <https://filas.com.py/ahumado-carnes-proceso-tradicional/>

Las técnicas tradicionales destacan el valor de mantener métodos probados a lo largo del tiempo y la relación entre las personas y los ingredientes locales. Estas prácticas, que suelen ser artesanales, no solo afectan el sabor de los platillos, sino que también ayudan a mantener la sostenibilidad y el respeto por los recursos naturales. Las técnicas tradicionales de cocina siguen siendo un testimonio de la diversidad cultural y la maestría artesanal que caracteriza a la gastronomía global a medida que el mundo culinario cambia.

Las recetas culinarias tradicionales de Ecuador muestran la diversidad geográfica y cultural del país, generando un mosaico de sabores que son característicos de cada región.

Estas técnicas culinarias tradicionales cuentan historias de las comunidades que han contribuido a la riqueza gastronómica del país y satisfacen el paladar.

Imagen 22 Cocina ecuatoriana tradicional.



Nota: *Cocina ecuatoriana tradicional.* [Fotografía] (Guaylla 2012) Recuperado de *Historia de la cocina ecuatoriana* <https://www.sutori.com/es/historia/historia-de-la-cocina-ecuatoriana--UzgxMiSjXn6zNe7yiSpsgh42>

Dentro del cantón Cuenca de la provincia del Azuay en cuanto a técnicas culinarias tradicionales está presente la cocción en horno de leña es una técnica importante en la que la comunidad utiliza hornos tradicionales para preparar una variedad de platos, desde panes artesanales hasta platos típicos de la región. Este método no solo imprime un sabor único a los alimentos, sino que también representa la conexión de la comunidad con sus orígenes culturales e históricos.

Imagen 23 Tradicional horno de leña.



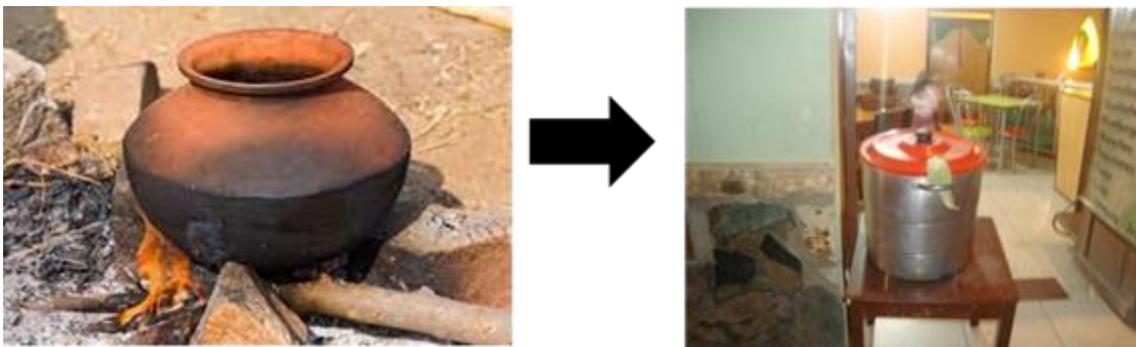
Nota: *Tradicional horno de leña.* [Fotografía] (El mercurio) Recuperado de *El mercurio* <https://elmercurio.com.ec/2022/01/31/el-pan-de-paccha-se-sigue-cociendo-en-los-centenarios-hornos-de-lena/>

El uso experto de cazuelas y ollas de barro es otra técnica de cocción arraigada en Cuenca. Este método, que ha mejorado con el tiempo, permite la cocción lenta y uniforme de guisos y platos tradicionales, al mismo tiempo que resalta los sabores auténticos de los ingredientes locales. La preferencia por las cazuelas de barro refleja la habilidad artesanal de la población local y ayuda a preservar las tradiciones culinarias que definen la identidad gastronómica distintiva del cantón de Cuenca.

Las técnicas de cocción en la parroquia de Llacao muestran la fuerte conexión entre la comunidad y los recursos locales. La cocina de Llacao se beneficia de los ingredientes frescos y los métodos culinarios que se han transmitido de generación en generación debido a su tradición agrícola arraigada. La cocción a la parrilla es particularmente destacada, donde los residentes expertos en el arte del asado utilizan métodos tradicionales para realzar los sabores naturales de los productos locales. La parrilla se convierte en el centro de reuniones familiares y comunitarias, creando un ambiente acogedor y celebratorio alrededor de la comida.

La parroquia de Llacao también destaca el uso experto de técnicas de cocción al vapor, especialmente para resaltar la frescura y la textura de los productos cultivados localmente. Los nutrientes y los aromas se mantienen con este método, lo que resulta en platillos que capturan la esencia misma de la tierra de Llacao. Convirtiendo cada comida en una experiencia que celebra la cultura y la tradición, la combinación de estas técnicas de cocción arraigadas en la historia local no solo nutre a la comunidad, sino que también preserva la identidad culinaria única de la región.

Imagen 24 Cocción en olla de barro.



Nota: *Cocción en olla de barro.* [Fotografía] (Quito, 2023).

En conclusión, las técnicas tradicionales de cocina son cruciales para mantener y transmitir la herencia culinaria de una cultura. Estas costumbres ancestrales son la base de la gastronomía de un pueblo y contienen siglos de sabiduría en la preparación de alimentos. Estas técnicas se transmiten de generación en generación para preservar los sabores y texturas auténticas de los platillos y mantener vivas las conexiones culturales entre las comunidades. Además, las técnicas tradicionales con frecuencia han cambiado en respuesta a la disponibilidad de ingredientes locales, el clima y las costumbres, lo que las hace adaptativas y sostenibles en sus respectivas regiones.

Además, muchas innovaciones culinarias contemporáneas se derivan de las técnicas de cocina tradicionales. Los chefs actualmente se inspiran con frecuencia en métodos tradicionales para crear reinterpretaciones y fusiones culinarias innovadoras que respetan y honran las raíces culturales. Por lo tanto, estas técnicas no solo son una representación de la historia de la cocina, sino que también son una fuente constante de inspiración para la evolución continua del arte de la cocina. La valoración y preservación de las técnicas tradicionales se vuelven esenciales en un mundo cada vez más globalizado para mantener la diversidad culinaria y promover un precio genuino por las raíces culturales a través de la experiencia gastronómica.

2.2 Técnicas actuales.

Las técnicas de cocción han cambiado con la introducción de nuevas tecnologías y enfoques de cocina modernos en la actualidad. Por ejemplo, la cocción sous vide es una técnica precisa y controlada que implica cocinar alimentos al vacío a bajas temperaturas durante períodos prolongados. Esta técnica, respaldada por la precisión de la temperatura, permite obtener resultados consistentes y texturas perfectas, cambiando la manera en que se aborda la cocina de carnes, pescados y vegetales.

Asimismo, la cocina molecular, que utiliza principios científicos para transformar la apariencia y la textura de los alimentos, ha emergido como una vanguardia en la gastronomía moderna. Métodos como la esferificación, la gelificación y la espumificación han cambiado la forma en que se presenta un plato, elevando la creatividad culinaria a nuevos niveles. Estas técnicas actuales no solo enfatizan la fusión de la ciencia y el arte en la cocina, sino que también ofrecen una variedad de oportunidades para chefs y aficionados que buscan explorar nuevas áreas de preparación de alimentos.

Imagen 25 Cocina de vanguardia.



Nota: *Cocina de vanguardia.* [Fotografía] (Barcelona culinary hub, 2023) Recuperado de Barcelona culinary hub <https://www.barcelonaculinaryhub.com/blog/cocina-de-vanguardia>

Se puede observar una combinación fascinante de técnicas de cocción tradicionales con enfoques contemporáneos en la gastronomía actual de Ecuador, lo que refleja la influencia de la globalización y la creatividad de los chefs locales. En restaurantes de alto nivel, la cocción sous vide se ha vuelto popular, donde se utiliza una temperatura precisa para realzar los sabores de los ingredientes autóctonos. Los chefs ecuatorianos pueden explorar nuevas dimensiones de texturas y sabores gracias a esta técnica, que implica cocinar al vacío a temperaturas controladas. Esto lleva la cocina local a niveles de refinamiento y consistencia sin precedentes.

Además, los paladares más aventureros de Ecuador han comenzado a atraerse por las técnicas de cocina molecular. La cocina molecular se ha convertido en una expresión artística en constante evolución, desde la esferificación de sabores autóctonos hasta la utilización de nitrógeno líquido para crear texturas únicas. Estos enfoques contemporáneos de la cocina ecuatoriana muestran la adaptabilidad de la tradición gastronómica y la necesidad de los chefs locales de resaltar en la escena culinaria internacional con propuestas emocionantes e innovadoras.

Imagen 26 Cocina ecuatoriana actual.



Nota: *Cocina ecuatoriana actual.* [Fotografía] (Carrillo, 2023) Recuperado de [lacolinelchef.com](https://lacolinelchef.com/nueva-cocina-del-ecuador/) <https://lacolinelchef.com/nueva-cocina-del-ecuador/>

Actualmente, en Cuenca, las técnicas de cocción se han ajustado a las modas culinarias actuales, manteniendo al mismo tiempo la esencia de la extensa tradición culinaria local. Los restaurantes y cocinas de la ciudad combinan técnicas tradicionales y modernas, poniendo un énfasis en la frescura de los ingredientes locales.

La ciudad también está experimentando con técnicas de presentación y diseño culinario contemporáneos.

Estas técnicas actuales no solo muestran la capacidad de la cocina cuencana para adaptarse a las tendencias globales, sino que también elogian la creatividad de los chefs locales que buscan elevar la tradición culinaria.

Imagen 27 Deconstrucción de colada morada.



Nota: *Deconstrucción de colada morada.* [Fotografía] (Quito, 2023).

Las técnicas de cocción actuales en Llaqo, una parroquia que ha mantenido un equilibrio entre la tradición y la modernidad, reflejan la adaptación a las tendencias culinarias contemporáneas sin perder de vista la esencia de sus raíces. Las técnicas tradicionales, como la cocción a la parrilla, siguen siendo populares, pero hay un interés creciente en las técnicas modernas.

Por lo tanto, en el mundo culinario contemporáneo, la actualización constante de las técnicas de cocina es esencial, donde la innovación y la evolución son esenciales para continuar relevantes y a la vanguardia. La gastronomía es un entorno dinámico que se apoya de la creatividad y la experimentación, y los chefs pueden experimentar nuevas maneras de exponer sabores, texturas y combinaciones gracias a la actualización de técnicas. La adopción de métodos culinarios más eficientes y modernos no solo facilita los procesos en la cocina, además ayuda a la mejora en la calidad y consistencia de las preparaciones, mejorando la experiencia gastronómica para los comensales.

Además, es esencial mantener las técnicas de cocina actualizadas para responder a los cambios en la sociedad, como las preferencias dietéticas, la atención a la sostenibilidad y las restricciones alimentarias. Los chefs pueden adaptarse a las necesidades del público contemporáneo ofreciendo opciones más saludables, ingredientes sostenibles y experiencias culinarias personalizadas al incorporar técnicas modernas. Además, la actualización constante fomenta la colaboración y el intercambio de conocimientos entre chefs, lo que crea una comunidad culinaria vibrante y en constante evolución. En resumen, la actualización de

las técnicas de cocina es esencial para la adaptabilidad y la excelencia culinaria en un mundo gastronómico en constante cambio.

2.3 Selección de técnicas útiles para el menú.

La disponibilidad limitada de equipos modernos en la parroquia Llacao justifica principalmente la elección de priorizar las técnicas de cocción tradicionales sobre las actuales. Las técnicas tradicionales se toman no sólo prácticas sino también esenciales para la preparación de alimentos cuando no se tiene acceso a tecnologías de vanguardia, como hornos especializados, equipos sous vide o herramientas de cocina molecular.

Las técnicas tradicionales de cocción o el uso de utensilios de cocina convencionales, son más accesibles para los recursos locales y la infraestructura disponible en la parroquia. Dadas las circunstancias económicas y logísticas de la comunidad, el gasto en equipos modernos podría ser complicado o poco realista. De igual forma, la preferencia por las técnicas de cocción tradicionales puede vincularse mejor con la identidad cultural de la parroquia, manteniendo y honrando las tradiciones culinarias establecidas en la historia local. Finalmente, el enfoque en técnicas de cocción tradicionales se adapta de manera práctica y culturalmente significativa a las limitantes y características particulares de la parroquia Llacao.

Basados en la investigación de campo se puede observar que actualmente en la parroquia Llacao las personas en su mayoría optan por poner en práctica técnicas de cocción tradicionales como: Ahumado, cocción en olla de barro, hornos de leña, guisos, etc. Debido a su conocimiento y la tradición presente en sus cocinas en cuanto a técnicas, ingredientes y preparaciones. De tal forma que las técnicas de cocina actual o de vanguardia como: empaques al vacío, espumas, gelatinas, etc. Al igual que los ingredientes vanguardistas como: agar, alginato, gelificantes, etc. Son poco comunes y casi no se los utiliza dentro de las cocinas en la parroquia.

Es por esto que para este recetario de autor basado en ciertos productos que se cultivan dentro de la parroquia Llacao, se tendrán en cuenta en casi su totalidad las técnicas de cocción tradicionales, para de esta forma seguir manteniendo la tradición y cultura que caracterizan a la gastronomía de la parroquia. Además de resultar más asequible a los habitantes de la parroquia, interesados en repetir estas recetas.

En el caso de la jícama, optamos por utilizar las técnicas de cocción tradicionales, aunque también se pueden adaptar a técnicas actuales, como es el caso de los encurtidos, el licor y el jarabe de jícama que pueden ser envasados de manera artesanal y también pueden ser

sellados herméticamente en una empacadora al vacío. No así el caso de las galletas de jícama que tendrán únicamente una preparación tradicional.

Imagen 28 Envasado artesanal.



Nota: *Envasado artesanal.* [Fotografía] (Zanetti, 2016) Recuperado de Instituto Federal de Educación, Ciencia y Tecnología de Santa Catarina.

<https://www.redalyc.org/journal/4695/469550538006/>

Imagen 29 Empaque al vacío.



Nota: *Empaque al vacío.* [Fotografía] (Calderón, 2020) Recuperado de ecuapack.com

<https://www.ecuapack.com/por-que-deberias-empacar-al-vacio>

Para trabajar con el cáñaro, de igual forma las técnicas elegidas para el desarrollo de sus recetas son tradicionales y también en ciertos productos se pueden adaptar técnicas actuales como el caso de los chips de cáñaro que pueden ser hechos en fritura profunda o deshidratados en una máquina deshidratadora. para las tortillas y la papilla de cáñaro de igual forma pueden ser cocidas directamente en un medio líquido o empacadas al vacío y ser cocidas en cocción lenta en un horno o una ronner y terminar su proceso de manera tradicional. Y finalmente el pan de cáñaro se maneja únicamente de manera tradicional el amasado, leudado y horneado.

Imagen 30 Cocción en medio líquido.



Nota: *Cocción en medio líquido.* [Fotografía] (Animal gourmet, 2019) Recuperado de animalgourmet.com <https://www.animalgourmet.com/2018/11/15/cocinar-con-agua-coccion-humeda/>

Imagen 31 Coccion lenta controlada.



Nota: *Cocción lenta controlada.* [Fotografía] (López, 2015) Recuperado de [scientia.com/
https://scientiablog.com/2015/03/01/ciencia-en-la-cocina-x-pichon-al-vacio-con-un-toque-maillard/](https://scientiablog.com/2015/03/01/ciencia-en-la-cocina-x-pichon-al-vacio-con-un-toque-maillard/)

Para los productos que se van a realizar en base al mishqui, también se han elegido casi en su totalidad técnicas tradicionales de cocción como: bombones, licor, miel y caramelos. Aunque hay que tener en cuenta que el mishqui es una bebida muy propensa a dañarse con el paso del tiempo, lo que muestra que sería muy útil envasarlo al vacío para ayudar a mantenerlo con el paso de los días y que la bebida conserve sus características organolépticas, de igual forma hacer hervir esta bebida ayuda a su correcta conservación.

Imagen 32 Caramelos artesanales.



Nota: *Caramelos artesanales* [Fotografía] (Quito, 2023)

Imagen 33 Miel de penco



Nota: *Miel de penco* [Fotografía] (Penco azul, 2020) Recuperado de [pencoazul.com
https://www.facebook.com/103619881379465/photos/a.103638038044316/1288895155191](https://www.facebook.com/103619881379465/photos/a.103638038044316/1288895155191)

En cuanto al maíz al ser un ingrediente muy conocido y versátil se pueden aplicar técnicas de cocción tanto tradicionales como actuales, en el caso del jarabe y la conserva de maíz que podrían ser empacados al vacío y cocidos a baja temperatura en una roner o un horno a temperatura controlada y mediante técnicas tradicionales, podría ser cocido de manera directa y luego envasado de manera artesanal. De igual forma el cereal y el snack de maíz pueden ser aptos para ser manejados con técnicas tradicionales y actuales mediante la fritura profunda y el deshidratado a temperaturas controladas.

Imagen 34 Fritura profunda.



Nota: *Fritura profunda.* [Fotografía] (Quito, 2023)

Imagen 35 Deshidratación de alimentos.



Nota: *Deshidratación de alimentos.* [Fotografía] (scoolinary, 2023) Recuperado de [scoolinary.com https://blog.scoolinary.com/que-es-un-deshidratador-de-alimentos-y-como-se-usa/](https://blog.scoolinary.com/que-es-un-deshidratador-de-alimentos-y-como-se-usa/)

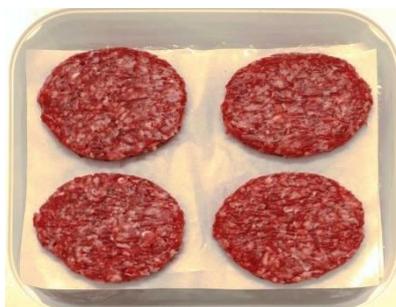
Finalmente, para los productos en base al fréjol, al ser un producto duro y de larga cocción también se han escogido en su totalidad técnicas de cocción tradicionales como: la cocción larga, el horneado, amasado, etc. Para conseguir como resultado galletas, panes, tortillas y hamburguesas de fréjol, teniendo en cuenta que técnicas actuales como el enpackado al vacío serán muy útiles para su conservación.

Imagen 36 Hamburguesa vegetariana empacada al vacío.



Nota: *Hamburguesa vegetariana empacada al vacío.* [Fotografía] (Quito, 2023)

Imagen 37 Hamburguesa empacada artesanalmente en bandeja de espuma y film.



Nota: *Hamburguesa empacada artesanalmente en bandeja de espuma y film.* [Fotografía] (Quito, 2023)

Por lo tanto, en base a la investigación de campo en la parroquia Llaoco se ha definido trabajar con técnicas de cocción tradicionales, tanto por mantener su identidad gastronómica, por accesibilidad a utensilios y máquinas y el conocimiento e interés de las personas de la parroquia en replicar estas recetas. Teniendo en cuenta como alternativas la utilidad de las técnicas actuales de cocción para la producción y almacenamiento de los productos.

Capítulo III

3. Experimentación con distintos productos y técnicas.

3.1 Aplicación de técnicas a productos seleccionados.

En el capítulo anterior se definió utilizar las técnicas de cocción tradicionales y las técnicas actuales que se puedan adaptar para el desarrollo de este recetario. Luego de conocer cada producto sus características organolépticas, conservación, temperaturas y métodos de cocción, etc. Resulta conveniente trabajar con técnicas que ayuden a reducir tiempos de trabajo, que alarguen su vida útil manteniendo su apariencia, contengan buen sabor y textura y resulten atractivos a la vista, para que su comercialización se mantenga y resulte una actividad económica para los habitantes de la parroquia. Al trabajar con productos poco comunes, la experimentación y la creatividad son esenciales porque ofrecen nuevas experiencias culinarias y enriquecen la experiencia gastronómica.

Un tema muy importante y específico en nuestro recetario es que se busca que los habitantes de la parroquia Llacao, se interesen en replicar las preparaciones propuestas en este escrito, por lo que es muy importante que tanto las técnicas como los utensilios a utilizar en el proceso estén al alcance de las personas y ayuden a conservar la identidad culinaria de la parroquia.

3.2 Formulación de recetas.

3.2.1 Jícama curtida

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: ENCURTIDO DE JÍCAMA Fecha: 14/3/2024
 Número porciones: 2 Peso porción: 1000 ML
 Costo por porción: 1,2996276

Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unidad		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Jicama fresca	1000,00	g	76,00%	\$1,00	1000	g	\$1,316
Vinagre	400,000	ml	100,00%	\$0,95	500	g	\$0,760
Agua	600,0000	ml	100,00%	\$0,45	1000	g	\$0,270
Pimienta dulce	5,0000	g	100,00%	\$0,30	100	g	\$0,015
Ají de árbol seco	3,0000	g	100,00%	\$6,00	1000	g	\$0,018
Azúcar blanca	150,0000	g	100,00%	1,09	1000	g	\$0,164
Clavo de olor	2,0000	g	100,00%	\$0,30	100	g	\$0,006
					COSTO TOTAL		\$2,55
					COSTO TOTAL + 2		\$2,60

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

Pelar y cortar en bastones la jícama

Aparte colocar en una olla el vinagre, el agua, el azúcar, el clavo y la pimienta dulce

En un frasco esterilizado, colocar las jícamas con el ají de árbol y adicionar el líquido

Dejar reposar mínimo 24 horas.



3.2.2 Licor de jícama

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: LICOR DE JÍCAMA **Fecha:** _____
Número porciones: 2 **Peso porción:** 500 ML
Costo por porción: 4,1697063



Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unida		COSTO DE RECETA
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant. Bruta	Uni.	
Jícama fresca	500,00	g	76,00%	\$1,00	1000	g	\$0,658
Aguardiente	750,000	ml	100,00%	\$7,00	750	g	\$7,000
Piel de limón	30,0000	g	15,00%	\$0,25	100	g	\$0,500
Pimienta dulce	6,0000	g	100,00%	\$0,30	100	g	\$0,018
					COSTO TOTAL		\$8,18
					COSTO TOTAL + 2		\$8,34

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

-Procedimiento:

- Agregar la jícama al aguardiente, junto con la piel del limón y la pimienta dulce.
- Dejar reposar más de tres semanas, en un lugar fresco y oscuro
- Sacudir cada 3 días.



3.2.3 Jarabe de jícama

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: JARABE DE JÍCAMA Fecha: 14/3/2024
 Número porciones: 1 Peso porción: 400 ML
 Costo por porción: 1,0179332

Receta				Rendimiento	Costo Bruto	Unidad	COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Jícama fresca	600,00	g	76,00%	\$1,00	1000	g	\$0,789
Goma arábica	6,0000	g	100,00%	\$2,50	500	g	\$0,030
Azúcar morena	150,0000	g	100,00%	\$1,19	1000	g	\$0,179
					COSTO TOTAL		\$1,00
					COSTO TOTAL + 2		\$1,02

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

Procedimiento:

- Pelar y cortar en cubos la jícama
- Blanquear la jícama en agua hirviendo durante 1 minuto
- Extraer el zumo de la jícama y colar
- Procesar el zumo con el azúcar hasta disolver
- Reducir el zumo con la goma arábica hasta conseguir la textura adecuada
- Refrigerar



3.2.4 Galletas de jícama

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: GALLETAS DE JÍCAMA

Número porciones: 8

Costo por porción: 0,124237



Fecha: 14/3/2024

Peso porción: 40 GR

Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unidad		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Jicama fresca	150,00	g	76,00%	\$1,00	1000	g	\$0,197
Huevo	60,000	g	89,00%	\$0,15	60	g	\$0,169
Harina de avena	100,0000	g	100,00%	\$1,90	500	g	\$0,380
Avena en hojuelas	65,0000	g	100,00%	\$1,45	500	g	\$0,189
Canela en polvo	5,0000	g	100,00%	\$6,00	1000	g	\$0,030
Polvo de hornear	2,0000	g	100,00%	\$0,50	100	g	\$0,010
COSTO TOTAL							\$0,97
COSTO TOTAL + 2							\$0,99

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Pelar y rallar la jícama
- En un bowl agregar el huevo, la jícama, la harina de avena, las hojuelas, la canela y el polvo de hornear
- Integrar la mezcla
- En una lata de horno con papel cera formar las galletas
- Hornear por 10 minutos a 180 grados



3.2.5 Chips de cañaro

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: CHIPS DE CÁÑARO Fecha: 15/3/2024
 Número porciones: 1 Peso porción: 50 GR
 Costo por porción: 0,7586208

Receta				Rendimient	Costo Bruto Unidad		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Cañaro	250,00	g	92,00%	\$2,00	1000	g	\$0,543
harina de trigo	15,000	g	100,00%	\$0,45	456	g	\$0,015
Panco	15,0000	g	100,00%	\$1,75	200	g	\$0,131
Pimienta molida	3,5000	g	100,00%	\$0,30	100	g	\$0,011
Sal	3,5	g	100,00%	\$0,49	1000	g	\$0,002
Chipotle en polvo	3,5000	g	100,00%	\$3,00	250	g	\$0,042
COSTO TOTAL							\$0,74
COSTO TOTAL + 2							\$0,76

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Cocer el cañaro en agua hirviendo por 15 minutos
- Escurrir y retirar la cáscara
- Formar un puré con el cañaro y agregar la harina, el panco, la sal y la pimienta
- Integrar la masa y aplanar con un rodillo y papel film
- Formar una capa fina y cortar
- Freír en fritura profunda por 1 minuto u hornear



3.2.6 Tortillas de cañaro

RECETA ESTÁNDAR

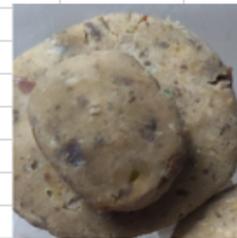
Nombre de la receta: TORTILLAS DE CAÑARO Fecha: 15/3/2024
 Número porciones: 4 Peso porción: 75 GR
 Costo por porción: 0,2173365

Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unidad		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Cañaro	250,00	g	92,00%	\$2,00	1000	g	\$0,543
Cebolla	30,0000	g	91,00%	\$0,40	456	g	\$0,029
Pimienta molida	3,5000	g	100,00%	\$0,30	100	g	\$0,011
Pimiento	30,0000	g	77,00%	\$0,45	456	g	\$0,038
Sal	3,5000	g	100,00%	\$0,49	1000	g	\$0,002
Queso	30,0000	g	100,00%	\$1,00	150	g	\$0,200
Ajo	3,5000	g	100,00%	\$2,00	456	g	\$0,015
Cilantro	7,0000	g	84,00%	\$0,50	300	g	\$0,014
COSTO TOTAL							\$0,85
COSTO TOTAL + 2							\$0,87

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Cocer el cañaro en agua hirviendo por 15 minutos
- Escurrir, retirar la cáscara y formar un puré
- Aparte saltear la cebolla, el ajo y el pimiento
- Salpimentar la preparación y dejar enfriar
- Formar las tortillas colocando el queso en el centro
- Dorar las tortillas con una cantidad pequeña de aceite en un sartén



3.2.7 Papilla de cañaro



RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: PAPILLA DE CAÑARO Fecha: 15/3/2024
 Número porciones: 8 Peso porción: 120 GR
 Costo por porción: 0,3102078

Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unida		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Cañaro	500,00	g	92,00%	\$2,00	1000	g	\$1,087
Leche	15,000	ml	100,00%	\$0,85	1000	ml	\$0,013
Papa	125,0000	g	91,00%	\$0,40	456	g	\$0,120
Zanahoria	30,0000	g	89,00%	\$0,35	456	g	\$0,026
Sal	7,0000	g	100,00%	\$0,49	1000	g	\$0,003
Crema de leche	125,0000	ml	100,00%	\$0,75	100	g	\$0,938
Mantequilla	30,0000	g	100,00%	\$2,05	250	g	\$0,246
COSTO TOTAL							\$2,43
COSTO TOTAL + 2							\$2,48

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Cocer el cañaro en agua hirviendo por 15 minutos
- Escurrir, retirar la cáscara y formar un puré
- Aparte cocer las papas y formar un puré para mezclar con el cañaro
- Agregar la zanahoria rallada, la crema de leche, la mantequilla y salpimentar
- Integrar y salpimentar



3.2.8 Pan de cañaro

RECETA ESTÁNDAR							
Nombre de la receta:		PAN DE CÁÑARO		Fecha:		15/3/2024	
Número porciones:		16		Peso porción:		100 GR	
Costo por porción:		0,1514666					
Receta				Rendimient	Costo Bruto	Unidad	COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Harina de cañaro	180,00	g	100,00%	\$6,00	1000	g	\$1,080
harina de trigo	500,000	g	100,00%	\$0,45	456	g	\$0,493
Levadura	7,5000	g	100,00%	\$1,00	50	g	\$0,150
Azúcar	15,0000	g	100,00%	\$1,09	1000	g	\$0,016
Sal	7,5000	g	100,00%	\$0,49	1000	g	\$0,004
Aceite de oliva	30,0000	ml	100,00%	\$13,00	750	ml	\$0,520
Agua	250,0000	ml	100,00%	\$0,45	1000	ml	\$0,113
				COSTO TOTAL		\$2,38	
				COSTO TOTAL + 2		\$2,42	
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America							
Procedimiento:							
- En un bolw mezclar la harina de trigo, la hariana de cañaro, la sal, el azúcar y la levadura							
- Agregar el agua tibia y el aceite, mezclar hasta formar una masa							
- Amasar en una superficie enharinada hasta que la masa este suave y elástica							
- Formar una bola con la masa y dejarlo reposar hasta que doble su tamaño							
Desgasificar la masa y formar una hogasa							
Realizar un corte en forma de cruz en la parte superior							
- Hornearlo a 180 grados centigrados durante 30 minutos							
- Dejarlo enfriar							



3.2.9 Bombones de mishqui

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: BOMBONES DE MISHQUI **Fecha:** 18/3/2024
Número porciones: 2 **Peso porción:** 15 GR
Costo por porción: 0,9026901

Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unida		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Chocolate semi	125,00	g	100,00%	\$9,24	1000	g	\$1,155
Mishqui	125,000	ml	100,00%	\$2,00	1000	ml	\$0,250
Pera	125,0000	g	91,00%	\$1,20	456	g	\$0,361
Menta	3,5000	g	100,00%	\$0,30	300	g	\$0,004
					COSTO TOTAL		\$1,77
					COSTO TOTAL + 2		\$1,81

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Trocear el chocolate de manera uniforme
- Fundir el chocolate hasta alcanzar los 45 grados centígrados
- Enfriar el chocolate hasta los 32 grados centígrados en un molde para bombones volver el chocolate
- Para eel relleno pelar y cortar las peras
- Cocerlas con el mishqui e infusionar la menta
- Procesar y colar la preparación
- Reducir
- Colocar el relleno sobre el chocolate en el molde, sellar con más chocolate
- Enfriar y desmoldar



3.2.10 Licor de mishqui

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: LICOR DE MISHQUI **Fecha:** 15/3/2024
Número porciones: 2 **Peso porción:** 500 ML
Costo por porción: 2,6020194

Receta				Rendimiento	Costo Bruto	Unidad	COSTO DE	
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.		
Mishqui	125,00	ml	100,00%	\$2,00	1000	ml	\$0,250	
Aguardiente	500,000	ml	100,00%	\$7,00	750	ml	\$4,667	
Hierba luisa seca	7,5000	g	100,00%	\$4,36	542	g	\$0,060	
Piel de limón	7,5000	g	15,00%	\$0,25	100	g	\$0,125	
							COSTO TOTAL	\$5,10
							COSTO TOTAL + 2	\$5,20

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Hervir el mishqui por 3 minutos
- Colocar en un recipiente la hierba luisa y la piel del limón
- Agregar el mishqui y el aguardiente
- Dejar reposar en un lugar fresco y oscuro mínimo dos semanas
- Sacudir durante el proceso de macerado



3.2.11 Miel de mishqui

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: MIEL DE MISHQUI Fecha: 18/3/2024
 Número porciones: 1 Peso porción: 100ML
 Costo por porción: 3,1382565

Receta				Rendimiento	Costo Bruto	Unidad	COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Mishqui	1000,00	ml	100,00%	\$3,00	1000	ml	\$3,000
Jengibre	7,5000	g	91,00%	\$3,00	456	g	\$0,054
Pimienta dulce	7,5000	g	100,00%	\$0,30	100	g	\$0,023
					COSTO TOTAL		\$3,08
					COSTO TOTAL + 2		\$3,14

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- En una olla agregar el mishqui
- Cuando rompa en hervor agregar la pimienta dulce el jengibre pelado y picado
- Bajar el fuego y dejar reducir, hasta conseguir la textura adecuada
- Retira el gengibre y la pimienta
- Enfriar y envasar



3.2.12 Caramelos de mishqui

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: CARAMELO DE MISHQUI **Fecha:** 15/3/2024

Número porciones: 2 **Peso porción:** 300 ML

Costo por porción: 2,51175



Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unidad		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Mishqui	500,00	ml	100,00%	\$2,00	1000	ml	\$1,000
Crema de leche	250,000	ml	100,00%	\$0,75	100	ml	\$1,875
Mantequilla	250,0000	g	100,00%	\$2,05	250	g	\$2,050
					COSTO TOTAL		\$4,93
					COSTO TOTAL + 2		\$5,02

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Reducir el mishqui a la mitad a fuego lento
- Quando la preparación este uniforme Agregar poco a poco la crema
- Aparte colocar la mantequilla porcionada en dados en un bolw
- Volcar el caramelo sobre la mantequilla
- Procesar la preparación
- Refrigerar



3.2.13 Conservas de maíz

RECETA ESTÁNDAR				UCUENCA CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD			
Nombre de la receta:	CONSERVA DE MAÍZ			Fecha:	18/3/2024		
Número porciones:	1			Peso porción:	1000 GR		
Costo por porción:	2,09400011						
Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unida		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Maíz tierno	500,00	g	100,00%	\$1,00	350	g	\$1,429
Agua	500,000	ml	100,00%	\$0,45	1000	ml	\$0,225
Pimiento	65,0000	g	77,00%	\$0,45	456	g	\$0,083
Sal	3,5000	g	100,00%	\$0,49	1000	g	\$0,002
Laurel	3,5000	g	100,00%	\$0,30	15	g	\$0,070
Tomillo	2,5000	g	100,00%	\$0,30	15	g	\$0,050
Vinagre	65,0000	ml	100,00%	\$0,95	500	ml	\$0,124
Azúcar blanca	65,0000	g	100,00%	\$1,09	1000	g	\$0,071
				COSTO TOTAL			\$2,05
				COSTO TOTAL + 2			\$2,09
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America							
Procedimiento:							
- Tatemar los pimientos y cortarlos en julianas							
- Escaldar el maíz durante 10 minutos							
Para el liquido gobierno mezclar el agua y el azúcar							
el tomillo y el laurel en una olla hasta que hierva							
- En un frasco colocar de forma escalonada el maíz y el pimiento							
- Volcar el líquido de gobierno en el frasco							
- Refrigerar una vez frío							
							

3.2.14 Jarabe artesanal de maíz.

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: JARABE DE MAÍZ Fecha: 18/3/2024
 Número porciones: 1 Peso porción: 400 ML
 Costo por porción: 0,5562643

Receta				Rendimiento	Costo Bruto	Unidad	COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Hojas de choclo	50,00	g	100,00%	\$1,00	350	g	\$0,143
Agua	250,000	ml	100,00%	\$0,45	1000	ml	\$0,113
Ácido cítrico	3,5000	g	100,00%	\$5,00	1000	g	\$0,018
Azúcar blanca	250,0000	g	100,00%	\$1,09	1000	g	\$0,273
					COSTO TOTAL		\$0,55
					COSTO TOTAL + 2		\$0,56

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Separar las hojas del choclo y hornear, hasta que estén doradas y crujientes
- Aparte preparar el jarabe simple
- Agregar el agua y el azúcar hasta que se disuelva por completo
- Colocar el jarabe y las hojas en una bolsa
- Cocer durante 2 horas a 62,5 grados centígrados
- Refrigerar



3.2.15 Cereal de maíz

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: CEREAL DE MAÍZ Fecha: 18/3/2024
 Número porciones: 1 Peso porción: 300 GR
 Costo por porción: 1,7372878

Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unidad		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Maíz seco	190,00	g	100,00%	\$0,65	456	g	\$0,271
Leche en polvo	45,000	g	100,00%	\$3,17	400	g	\$0,357
Mantequilla	125,0000	g	100,00%	\$2,05	250	g	\$1,025
Sal	3,5000	g	100,00%	\$0,49	1000	g	\$0,002
Azúcar blanca	45,0000	g	100,00%	\$1,09	1000	g	\$0,049
					COSTO TOTAL		\$1,70
					COSTO TOTAL + 2		\$1,74

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Dorar el maíz en un sartén
- Aparte colocar en un bowl el azúcar, la sal y la leche en polvo, mezclar
- Fundir la mantequilla y volcarla sobre el bowl mezclando energicamente
- Integrar la preparación
- Extender sobre papel de cera o silpat el maíz y pintar con la preparación
- Hornear a 135 grados centígrados por 20 minutos



3.2.16 Snack de sal en base a maíz

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: SNACK DE MAÍZ Fecha: 18/3/2024
 Número porciones: 4 Peso porción: 75GR
 Costo por porción: 0,6323681

Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unida		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Harina de maiz	500,00	g	100,00%	\$1,11	500	g	\$1,110
Cebolla en polvo	7,500	g	100,00%	\$1,12	100	g	\$0,084
Ajo en polvo	3,5000	g	100,00%	\$3,60	500	g	\$0,025
Sal	7,5000	g	100,00%	\$0,49	1000	g	\$0,004
Agua	500,0000	ml	100,00%	\$0,45	1000	ml	\$0,225
Chipotle en polvo	3,5000	g	100,00%	\$3,00	250	g	\$0,042
Queso cheddar	60,0000	g	100,00%	\$3,30	200	g	\$0,990
COSTO TOTAL							\$2,48
COSTO TOTAL + 2							\$2,53

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Mezclar el harina, con el cheddar, la cebolla en polvo, el ajo en polvo y la sal
- Agregar el agua poco a poco hasta formar una masa manejable
- Porcionar la masa y formar las tortillas
- Dorar las tortillas y costarlas en triangulos
- Freir y espolvorear el chipotle en polvo



3.2.17 Hamburguesa vegetariana en base a fréjol

RECETA ESTÁNDAR



Nombre de la receta: HAMBURGUESA VEGETARIANA Fecha: 19/3/2024
 Número porciones: 6 Peso porción: 150 GR
 Costo por porción: 0,3716894

Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unida		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Fréjol canario	500,00	g	100,00%	\$0,70	456	g	\$0,768
Avena	30,000	g	100,00%	\$1,45	500	g	\$0,087
Apanadura	15,0000	g	100,00%	\$1,17	250	g	\$0,070
Cebolla en polvo	15,0000	g	88,00%	\$0,45	456	g	\$0,017
Zanahoria	90,0000	g	91,00%	\$0,35	456	g	\$0,076
Amaranto	90,0000	g	100,00%	\$2,50	456	g	\$0,493
Sal	15,0000	g	100,00%	\$0,49	1000	g	\$0,007
Nogal	90,0000	g	100,00%	\$6,00	1000	g	\$0,540
Pimiento	100,00	g	77,00%	\$0,45	456	g	\$0,128
COSTO TOTAL							\$2,19
COSTO TOTAL + 2%							\$2,23

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Tatemar los pimientos
- Cocer el fréjol y formar un puré con el mismo
- Trocear el nogal
- Pelar y rallar la zanahoria
- Hidratar el amaranto

En una gastronómica mezclar el puré de fréjol, la cebolla, El pimiento tatemado, la apanadura, el nogal, la zanahoria, La sal y el amaranto, mezclar energicamente

- Formar hamburguesas de 150 gr
- Dorar en la plancha



3.2.18 Galleta de fréjol

RECETA ESTÁNDAR				UCUENCA CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD			
Nombre de la receta:	GALLETAS DE FRÉJOL			Fecha:	19/3/2024		
Número porciones:	20			Peso porción:	30 GR		
Costo por porción:	0,1355853						
Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unida		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Fréjol canario cocido	500,00	g	100,00%	\$1,00	456	g	\$1,096
Mantequilla	60,000	g	100,00%	\$2,05	250	g	\$0,492
Azúcar morena	60,0000	g	100,00%	\$1,19	1000	g	\$0,071
Huevo	60,0000	g	89,00%	\$0,15	60	g	\$0,169
Esencia de vainilla	7,5	ml	100,00%	\$1,19	100	g	\$0,089
Harina de trigo	125,00	g	100,00%	\$0,45	456	g	\$0,123
Polvo de hornear	3,5000	g	100,00%	\$0,50	100	g	\$0,018
Frutos secos	60,0000	g	100,00%	\$1,00	100	g	\$0,600
				COSTO TOTAL			\$2,66
				COSTO TOTAL + 2%			\$2,71
Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America							
Procedimiento:							
- Fundir la mantequilla							
.- Mezclar el fréjol con la mantequilla, el azúcar el huevo y la esencia							
- Aparte en un bowl tamizar el harina, el polvo de hornear y la sal							
- Combinar las dos preparaciones							
- Agregar los frutos secos y mezclar uniformemente							
- Porcionar las galletas sobre un papel cera en una bandeja de horno							
- Aplanar las masas							
- Hornear por 12 minutos a 180 grados centígrados							
- Enfriar							



3.2.19 Pan de fréjol

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: PAN DE FRÉJOL Fecha: 20/3/2024
 Número porciones: 3 Peso porción: 330
 Costo por porción: 0,97239377

Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unida		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Fréjol canario	250,00	g	100,00%	\$1,00	456	g	\$0,548
Aceite de oliva	60,000	ml	100,00%	\$3,61	150	ml	\$1,444
Levadura	15,0000	g	100,00%	\$1,00	50	g	\$0,300
Azúcar	15,0000	g	100,00%	\$1,09	1000	g	\$0,016
Sal	3,5000	g	100,00%	\$0,49	1000	g	\$0,002
Harina de trigo	500,0000	g	100,00%	\$0,45	456	g	\$0,493
Agua	125,0000	ml	100,00%	\$0,45	1000	ml	\$0,056
COSTO TOTAL							\$2,86
COSTO TOTAL + 2							\$2,92

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Cocer el fréjol y formar un puré con el mismo
- Disolver la levadura y el azúcar en el agua tibia
- Agregar el puré de fréjol, la harina y el aceite de oliva
- Amasar por 7 minutos
- Leudar la masa
- Desgasificar la masa y colocar en un molde engrasado
- Hornear durante 25 minutos a 180 grados
- Enfriar en una rejilla



3.2.20 Tortillas de fréjol

RECETA ESTÁNDAR

Nombre de la receta: TORTILLAS DE FRÉJOL Fecha: 20/3/2024
 Número porciones: 15 Peso porción: 30 GR
 Costo por porción: 0,0689059

Receta				Rendimiento	Costo Bruto Unidad		COSTO DE
Ingrediente	Cantidad	Uni.	% Rinde	Costo	Cant.	Uni.	
Fréjol canario	250,00	g	100,00%	\$0,70	456	g	\$0,384
Harina de maiz	250,000	g	100,00%	\$1,11	500	g	\$0,555
Aceite	7,5000	ml	100,00%	\$1,95	1000	ml	\$0,015
Agua	125,0000	ml	100,00%	\$0,45	1000	ml	\$0,056
Sal	7,5000	g	100,00%	\$0,49	1000	g	\$0,004
					COSTO TOTAL		\$1,01
					COSTO TOTAL + 2		\$1,03

Formato desarrollado en: The Culinary Institute of America

Procedimiento:

- Mezclar la harina, la sal y el puré
- Amasar agregando el agua poco a poco evitando que se ponga pegajosa
- Porcionar la masa en masas de 30 gr
- .- Colocar la masa entre dos capas de papel film o papel de cera
- .- Y aplanar hasta dejarla deunos 4-5 mm aproximadamente
- En un sartén caliente colocar el aceite y dorar las tortillas por 2 minutos a cada lado
- Colocar las tortillas en un contenedor y tapar para conservar la temperatura



Degustación con tribunal/profesionales.

La degustación se llevó a cabo el día jueves 16 de mayo del 2024 a las 11:00 am en la Facultad Ciencias de la Hospitalidad de la Universidad de Cuenca, contando con la presencia de tres docentes profesionales en el ámbito, la Mgtr Maria Augusta Molina, Mgtr Jessica Guamán y la Mgtr Marlene Jaramillo.

En la degustación se presenta un total de once productos, los cuales fueron escogidos para poderlos combinar y que nos permita preparar un platillo o bebida combinando los mismos y que el ingrediente principal se pueda identificar fácilmente, permitiendo al jurado distinguir cada ingrediente para su degustación. El menú degustación inició con una entrada presentando la tortilla y el crocante en base al cáñaro con otros acompañantes, seguido se presentó el plato fuerte que constaba de una hamburguesa y una tortilla en base al fréjol acompañado de otras guarniciones, luego se presentó el postre con el bombón de mishqui, el snack dulce, el jarabe en base a maíz y otros acompañantes para complementar el platillo, a continuación se presenta un coctel que incluía el licor y el jarabe en base al mishqui y finalmente un coctel en base al licor y almíbar de jícama.

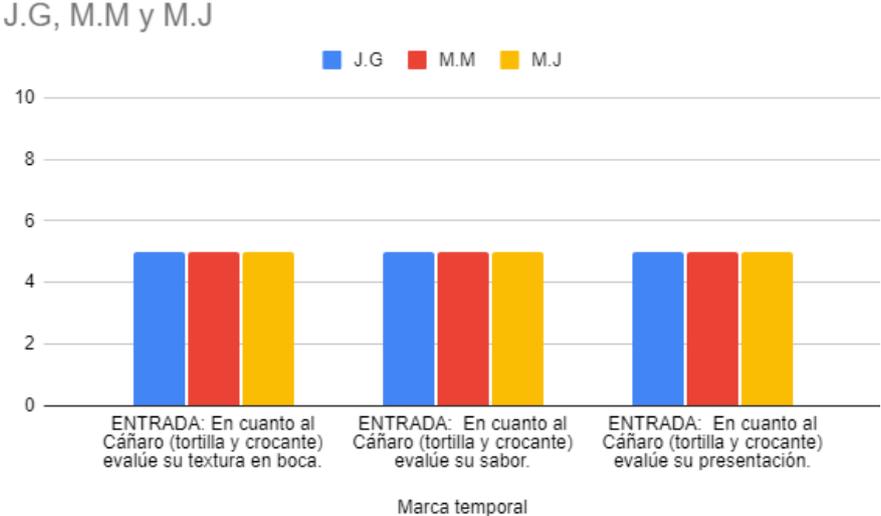
Se formula una degustación para calificar los productos mediante un análisis sensorial que consta de parámetros como: Textura, sabor y presentación en general, que serán calificados mediante la escala de Likert. Los resultados son de gran utilidad para el análisis y posibles correcciones en el desarrollo de este recetario.

Análisis de resultados

Los resultados fueron registrados de manera individual por cada docente del jurado mediante un formulario de Google, luego de la degustación de cada una de las preparaciones presentadas de manera individual.

Tabulación de resultados

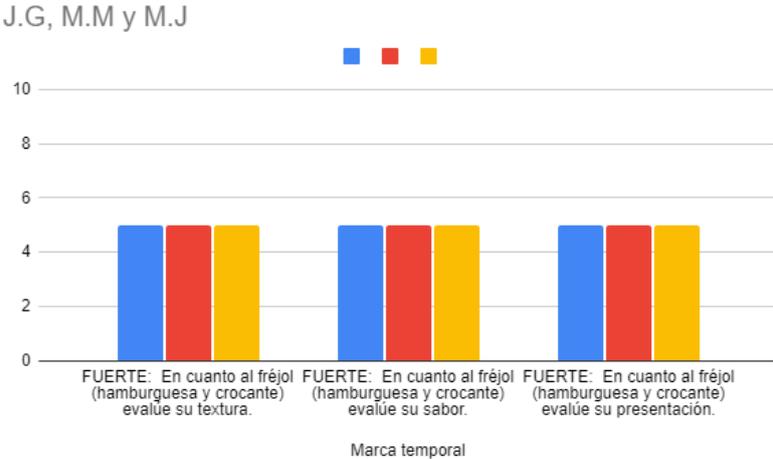
Imagen 38 Tabulación de la degustación de la entrada en base al cáñaro (tortilla y crocante)



Nota: Tabulación de la degustación de la entrada en base al cañaro. [Fotografía] (Quito, 2024)

El gráfico de calificación indica una total aceptación por parte del jurado en todos los parámetros, alcanzando la calificación máxima de 5 en la escala de Likert, en cuanto a textura, sabor y presentación, mostrando que el cañaro es un producto muy útil gracias a sus características organolépticas, además se presta para distintos tipos de cocción manteniendo sabores y aromas característicos, de igual manera resulta atractivo a la vista por su color en conjunto con otros ingredientes y conservando la textura que en cada producto se busca.

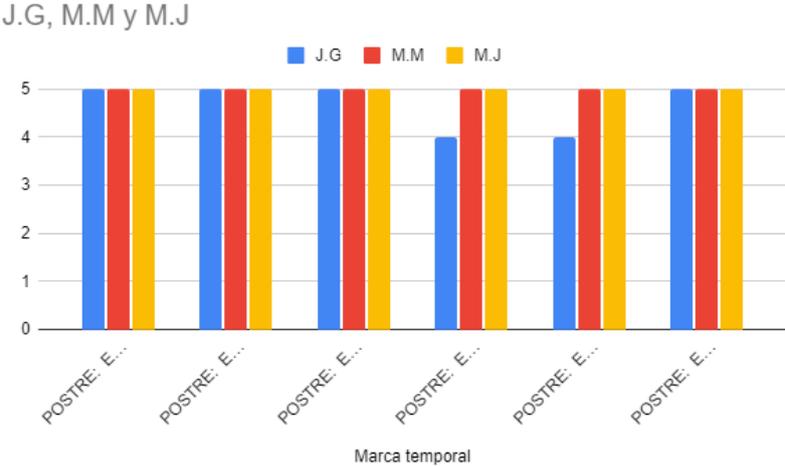
Imagen 39 Tabulación de la degustación del plato fuerte en base a fréjol (hamburguesa y tortilla)



Nota: Tabulación de la degustación del plato fuerte en base a fréjol. [Fotografía] (Quito, 2024)

Este gráfico evidencia que los productos presentados en base al fréjol han resultado ser una opción apetecible alcanzando la nota máxima de 5 en la escala de Likert, en cuanto a: Su sabor manteniendo el característico del producto y combinándolo con otros que lo resaltan y combinan en conjunto, su textura que es suave y al combinarse con ingredientes crujientes o sometidos a diferentes técnicas de cocción se complementa y lo vuelven un producto más variado y en su presentación de agradables colores se convierte en una opción muy llamativa.

Imagen 40 Tabulación de la degustación del postre en base a maíz y mishqui (snack, jarabe y bombón)

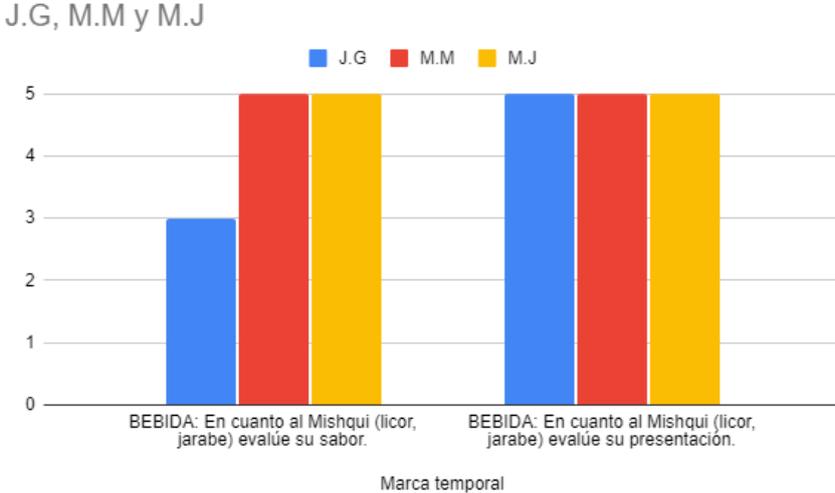


Nota: Tabulación de la degustación del postre en base a maíz y mishqui. [Fotografía] (Quito, 2024)

El gráfico de calificación indica que los dos productos en base a maíz tanto el jarabe como el crocante reciben la nota máxima de 5 en la escala de Likert, en cuanto a textura, ya que el maíz seco y luego horneado con la mezcla correcta de ingredientes da como resultado un snack crujiente y el jarabe con el tiempo de cocción adecuado obtiene un espesor adecuado, así mismo en cuanto al sabor los dos reciben la calificación máxima de 5 en la escala de Likert, ya que su sabor por las técnicas aplicadas y los ingredientes con los que se combinan se incrementa, en el caso del bombón recibe la calificación de 4 en la escala de Likert por un jurado, en su textura porque resultó muy líquido su relleno y 4 en la escala en cuanto a sabor por la capa gruesa del bombón. Todos los productos recibieron la máxima calificación de 5

en la escala de Likert en presentación ya que sus colores y formas se prestan para creativas y diferentes presentaciones.

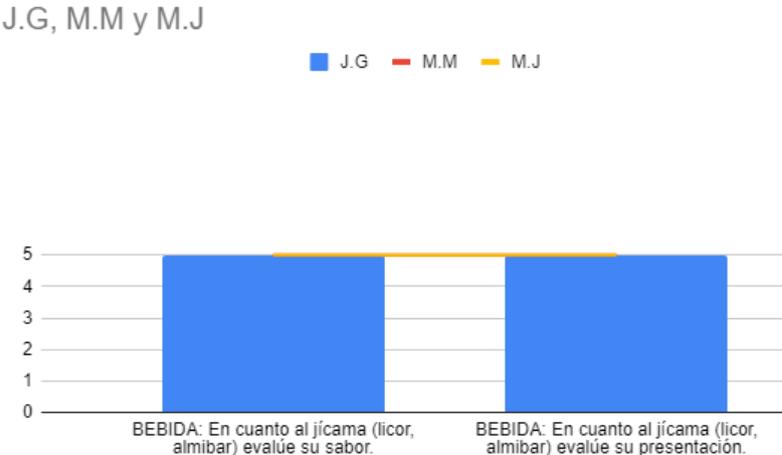
Imagen 41 Tabulación de la degustación del coctel en base al mishqui (licor y jarabe)



Nota: Tabulación de la degustación del coctel en base al mishqui. [Fotografía] (Quito, 2024)

En el cuadro se observa que dos de los jurados dan la nota máxima de 5 en la escala de Likert en cuanto al sabor ya que al tener licor y jarabe de mishqui su sabor era muy concentrado y balanceado con el resto de ingredientes, pero uno de los jurados coloca la nota de 3 en la escala de Likert, debido a que su coctel tenía mucho zumo de toronja y opacaba el sabor del mishqui. En cuanto a presentación todo el jurado coincide en colocar la nota máxima de 5 en la escala de Likert ya que estos productos gracias a sus características se prestan para colocarse en distintas copas o vasos con distintos garnish.

Imagen 42 Tabulación de la degustación del coctel en base a la jícama (licor y jarabe)

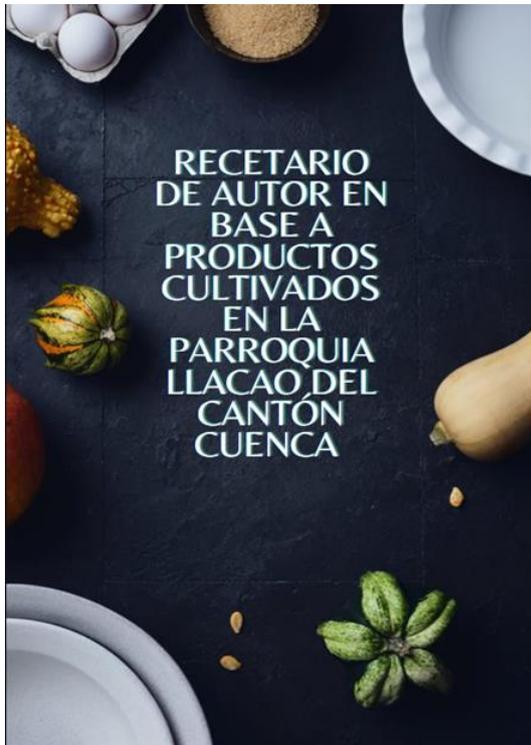


Nota: *Tabulación de la degustación del cóctel en base a la jícama.* [Fotografía] (Quito, 2024)

Este cuadro nos permite observar que en cuanto al sabor todo el tribunal coincide en colocar la nota máxima de 5 en la escala de Likert, ya que el coctel que se presentó contenía jarabe de jícama y licor de jícama aportando frescura y gran sabor al coctel. De igual forma el tribunal colocó la nota máxima de 5 en la escala de Likert sobre la presentación gracias a que el licor macerado aporta un color único, al igual que el jarabe que tiene un color blanquecino característico de la jícama, que permiten que el coctel se lo pueda presentar de distintas maneras y con variadas decoraciones.

Capítulo IV

4. Elaboración de recetario



INGREDIENTES
 JÍCAMA (PACHYRHIZUS EROSUS),
 CÁÑARO (ERYTHRINA EDULIS),
 MISHQUI (AGAVE
 CORDILLERENSIS),
 MAÍZ (ZEA MAYS),
 FRÉJOL (PHASEOLUS VULGARIS).

LICOR DE JÍCAMA

INGREDIENTES

2 tazas de jícama fresca
 3 tazas de aguardiente
 La piel de 1 limón
 8 unidades de pimienta dulce



-PROCEDIMIENTO:

- Pelar y cortar en cubos la jícama
- Agregar la jícama al aguardiente, junto con la piel del limón y la pimienta dulce."
- Dejar reposar más de tres semanas, en un lugar fresco y oscuro
- Sacudir cada 3 días.

JARABE DE JÍCAMA

INGREDIENTES

2 ½ tazas jícama fresca
 1 taza de agua
 1 cucharadita de goma arábica
 ½ taza de azúcar morena



-PROCEDIMIENTO:

- Pelar y cortar en cubos la jícama
- Blanquear la jícama en agua durante un minuto
- Extrae el zumo de la jícama
- Procesar el zumo con el azúcar
- A fuego lento reducir el zumo con la goma arábica hasta obtener la textura adecuada
- Refrigerar

ENCURTIDO DE JÍCAMA

INGREDIENTES

- 4 tazas jícama en bastones
- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de vinagre de vino
- 2 $\frac{1}{2}$ tazas de agua
- 5 unidades de pimienta dulce
- 1 unidad de ají de árbol seco
- 2 unidades de clavo de olor



-PROCEDIMIENTO:

- Pelar y cortar las jícamas en bastones
- Realizar el líquido de gobierno mezclando el agua, el azúcar, la pimienta dulce y el clavo de olor
- En un frasco esterilizado colocar la jícama y volcar el líquido caliente sobre el mismo
- Dejar reposar y refrigerar mínimo 24 horas

GALLETAS DE JÍCAMA

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ taza jícama fresca pelada y rallada
- 1 unidad huevo
- $\frac{1}{4}$ de taza de hojuelas de avena
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de avena
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela en polvo
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de polvo de hornear



-PROCEDIMIENTO:

- Pelar y rallar a jícama
- En un bowl mezclar todo los ingredientes
- Integrar
- Sobre un silpat o papel de cera formar las galletas
- Hornear por 10 minutos a 180 grados centígrados
- Dejar enfriar

CHIPS DE CÁÑARO

INGREDIENTES

- 1 taza de puré de cáñaro
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 cucharada de panco
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta molida
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de chipotle en polvo



-PROCEDIMIENTO:

- Combinar todos los ingredientes y formar una masa homogénea
- Aplanar la masa utilizando un rodillo y papel film
- Cortar la masa fina en porciones tamaño bocado
- Freír las masas hasta que estén doradas
- Escurrir

TORTILLAS DE CÁÑARO

INGREDIENTES

- 1 taza de puré de cáñaro
- 2 cucharadas de cebolla picada finamente en cuadros
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimienta molida
- 2 cucharadas de pimiento picado finamente en cuadros
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo
- 1 cucharadita de cilantro picado finamente
- 2 cucharadas de queso fresco rallado



-PROCEDIMIENTO:

- Realizar un refrito con el ajo la cebolla y el pimiento
- Agregar el puré al refrito y el cilantro
- Integrar y enfriar
- Formar la tortilla y colocar el queso en el centro, sellar
- Dorar en una plancha o sartén

PAPILLA DE CÁÑARO

INGREDIENTES

- 2 tazas de puré de cáñaro
- 1 cucharada de leche
- ½ taza de puré de papa
- 2 cucharadas de zanahoria rallada
- 1 cucharadita de sal
- ½ taza de crema de leche
- 2 cucharadas de mantequilla



-PROCEDIMIENTO:

- Mezclar el puré de cáñaro con el puré de papa
- Agregar la zanahoria, la mantequilla, la crema de leche
- Integrar y salpimentar

PAN DE CÁÑARO

INGREDIENTES

- ¾ taza de harina de cáñaro
- 2 tazas de harina de trigo
- ½ cucharadita de levadura
- 1 cucharada de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- 1 taza de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva



-PROCEDIMIENTO:

- Mezclar el puré de cáñaro con el puré de papa
- En un bowl mezclar la harina de trigo, cáñaro, la sal, el azúcar y la levadura
- Agregar el agua tibia y el aceite y mezclar hasta formar una masa homogénea
- Formar una bola con la masa y dejar reposar hasta que doble su tamaño
- Desgasificar la masa y formar una hogaza de pan, realizar un corte en forma de cruz en la parte superior
- Hornear a 180 grados centígrados durante 30 minutos

BOMBONES DE MISHQUI

INGREDIENTES

- ½ taza de chocolate semi amargo
- ½ taza de mishqui
- ½ taza de pera rallada
- 1 rama de menta fresca



-PROCEDIMIENTO:

- Fundir el chocolate
- Colocar sobre los moldes y enfriar
- Aparte en una olla cocer el mishqui con la pera
- Infundir la menta
- Procesar la preparación y colar
- Reducir
- Volcar el relleno sobre los moldes
- Enfriar y sellar los bombones

LICOR DE MISHQUI

INGREDIENTES

- ½ taza de mishqui
- 2 tazas de aguardiente
- ½ cucharadita de hierba luisa seca
- Piel de dos limones



-PROCEDIMIENTO:

- Hervir el mishqui durante dos minutos
- Tostar la hierba luisa
- En un recipiente colocar todos los ingredientes y sellar
- Sacudir y dejar reposar mínimo dos semanas

MIEL DE MISHQUI

INGREDIENTES

- 4 tazas de mishqui
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 7 unidades de pimienta dulce



-PROCEDIMIENTO:

- En una olla hervir el mishqui
- Agregar el jengibre y la pimienta
- Cuando reduzca a la mitad colar el jengibre y la pimienta dulce
- Dejar reducir hasta obtener la textura de jarabe

CARAMELO DE MISHQUI

INGREDIENTES

- 2 tazas de mishqui
- 1 taza de crema de leche
- 1 taza de mantequilla



-PROCEDIMIENTO:

- Reducir el mishqui a la mitad en una olla a fuego lento
- Una vez reducido agregar la crema poco a poco
- Batir energicamente
- Volcar esta preparación sobre la mantequilla
- Procesar la preparación
- Refrigerar mínimo dos horas

CONSERVA DE MAÍZ

INGREDIENTES

- 2 tazas de maíz tierno
- 2 tazas de agua
- 1 pimiento
- ½ cucharadita de sal
- 5 unidades de hoja de laurel
- 2 ramas de tomillo pequeñas
- ¼ taza de vinagre
- ¼ taza de azúcar



-PROCEDIMIENTO:

- Taquemar los pimientos cortarlos en bastones
- Colocar el maíz en agua hirviendo durante 10 minutos
- En una olla hervir el agua, la sal, el azúcar y el vinagre
- En esta preparación infusionar el laurel y el tomillo
- En un frasco colocar el maíz alternando con el pimiento
- Volcar sobre el maíz el líquido caliente
- Refrigerar

JARABE DE MAÍZ

INGREDIENTES

- 5 unidades de hojas de choclo
- 1 taza de agua
- 1 taza de azúcar
- ½ cucharadita de ácido cítrico



-PROCEDIMIENTO:

- Dorar las hojas de choclo
- Realizar un almibar simple mezclando el azúcar y el agua
- Agregar las hojas a la preparación
- Reducir hasta obtener la textura adecuada
- Tamizar y enfriar

CEREAL DE MAÍZ

INGREDIENTES

- ¾ taza de maíz seco
- 3 cucharadas de leche en polvo
- ½ de taza de mantequilla
- ½ cucharadita de sal
- 3 cucharadas de azúcar blanca



-PROCEDIMIENTO:

- Tostar el maíz hasta dorar, enfriar
- Agregar el azúcar, la leche en polvo, mezclar
- Fundir la mantequilla y volcar sobre el maíz
- Mezclar y extender sobre papel de cera o silpat
- Hornear a 135 grados centígrados durante 20 minutos
- Enfriar y envasar

SNACK DE MAÍZ

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina de maíz
- 2 tazas de agua
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de chipotle en polvo
- 4 cucharadas de cheddar líquido



-PROCEDIMIENTO:

- Mezclar la harina, el cheddar, la sal, el ajo y la cebolla en polvo
- Agregar poco a poco el agua a la masa
- Formar una masa lisa y porcionar
- Estirar y formar las tortillas finas
- Cortar la tortilla en 8 partes iguales
- Freír a 180 grados centígrados
- Espolvorear el chipotle en polvo una vez escurrido

HAMBURGUESA VEGETARIANA DE FRÉJOL

INGREDIENTES

- 2 tazas de fréjol canario
- 2 cucharadas de avena
- 1 cucharada de apanadura
- 1 cucharadade cebolla en polvo
- 6 cucharadas de zanahoria rallada
- 6 cucharadas de amaranto hidratado
- 1 cucharada de sal
- 6 cucharadas de nogal
- 1 unidad de pimienta



-PROCEDIMIENTO:

- Tatemar el pimienta y formar un puré con el mismo
- Cocer y formar un puré con el fréjol
- Trocear el nogal
- Mezclar todos los ingredientes y salpimentar
- Porcionar y formar las hamburguesas
- Dorar en una plancha

GALLETAS DE FRÉJOL

INGREDIENTES

- 2 tazas de fréjol cocido
- 4 cucharadas de mantequilla
- 4 cucharadas de azúcar morena
- 1 huevo
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- ½ taza de harina de trigo
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- 4 cucharadas de frutos secos



-PROCEDIMIENTO:

- Formar un puré con el fréjol
- Fundir la mantequilla y mezclar con el fréjol
- Agregar el harina, el azúcar, el huevo, el polvo de hornear y la sal
- Mezclar y agregar los frutos secos
- Porcionar las galletas sobre un papel de cera
- Aplanar las masas
- Hornear a 180 grados centígrados durante 12 minutos
- Enfriar

<p style="text-align: center;">PAN DE FRÉJOL</p> <p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de fréjol cocido 4 cucharadas de aceite de oliva 1 cucharada de levadura fresca 1 cucharada de azúcar ½ cucharadita de sal 2 tazas de harina de trigo 1 taza de agua <p>-PROCEDIMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Disolver la levadura y el azúcar en agua tibia - Agregar el puré de fréjol, la harina y el aceite de oliva - Amasar por 7 minutos - Leudar hasta que doble su tamaño - Desgasificar la mas y colocar en un molde engrasado - Hornear durante 25 minutos a 180 grados centígrados - Enfriar y desmoldar 	<p style="text-align: center;">TORTILLAS DE FRÉJOL</p> <p>INGREDIENTES</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 taza de fréjol cocido 1 taza de harina de trigo 1 cucharadita de aceite ½ taza de agua 1 cucharadita de sal <p>-PROCEDIMIENTO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mezclar el harina, el puré, el aceite y la sal - Amasar y agregar el agua poco a poco - Porcionar la mas y aplanar en forma circular finamente - Cocer la tortilla por ambos lados - Colocar las tortillas en un contenedor para conservar la temperatura
---	--

Conclusiones

Luego del desarrollo de este proyecto, se puede concluir que la jícama, es el producto más versátil y atractivo del recetario ya que se presta para varias preparaciones y puede estar presente tanto en productos de dulce como de sal, además sus características organolépticas permiten que se pueda conservar durante largo tiempo convirtiéndolo en un producto comercial sin la adición de conservantes y el punto más importante es su atractivo sabor y frescura para quienes la prueban. El cáñaro a pesar de no ser un ingrediente muy conocido y comercializado resulta muy atractivo por su textura, sabor y gran aporte nutricional, gracias a estas cualidades se vuelve muy útil para el desarrollo de productos dirigidos a cualquier edad y tipo de preparación, resulta muy llamativo para la cocina de vanguardia que busca este tipo de ingredientes. El mishqui sin duda resulta el ingrediente con más aporte nutricional del recetario, mostrando que es una buena opción en productos de consumo diario, al tratarse de una bebida es muy versátil para diferentes preparaciones de dulce principalmente, ya que su nivel de dulzor es muy alto y evita el consumo de azúcares refinados, aunque hay que ser cuidadosos al momento de procesarlo ya que se puede opacar su sabor, que indica ser atractivo a las personas que lo han probado. Con el fréjol se evidencia que, a pesar de ser muy común, en gran parte sus preparaciones son tradicionales, pero también puede formar parte de platillos innovadores y sofisticados, gracias a las características que este ingrediente

ofrece, ya que estos variados productos muestran la aceptación de quienes los han consumido. De igual forma el maíz revela ser un ingrediente que al tener muchas variedades y que se lo puede consumir tierno o maduro, se presta para un sinnúmero de preparaciones de dulce o sal, a más de sus tradicionales preparaciones, también es un ingrediente fácil de combinar con otros, demostrando la aceptación de quienes prueban sus productos, además de contar con gran aporte nutricional y la facilidad de conseguirlo en diferentes mercados.

En cuanto a los objetivos, en primer lugar, se obtuvo información a detalle acerca de las propiedades organolépticas y cultivo de los productos agrícolas estudiados en este proyecto, lo que brindó una base sólida para la formación de las recetas. De igual forma se determinaron las técnicas de cocción correctas para resaltar las cualidades de cada ingrediente, asegurando el sabor, presentación y la calidad óptima para cada producto. Finalmente se consiguió elaborar los productos de autor que no solo muestran la cultura culinaria de Llaqueo, sino que también se convierten en productos idóneos para su producción y posterior comercialización por parte de las familias de la parroquia Llaqueo, lo que ayudará a mejorar su economía. En resumen, el proyecto presenta el gran potencial de la producción gastronómica a partir de productos simples con las técnicas de cocción adecuadas.

Recomendaciones.

Para el correcto manejo de la jícama al momento de crear nuevos productos es importante tener en cuenta la madurez de la misma, ya que la jícama tierna visualmente es muy similar a la madura pero su color marrón indica su nivel de madurez, también se debe tener en cuenta que es un ingrediente que se puede oxidar de manera casi inmediata, por lo que se recomienda blanquear la jícama durante 30 segundos en agua hirviendo, finalmente se recomienda utilizar la jícama luego de uno o más días luego de su cosecha ya que se intensifica su sabor.

Para un mejor manejo del cañaro es importante tener en cuenta el tipo de preparación que se realizará ya que en ciertos casos sería mejor retirar su cáscara, debido a que esta al ser gruesa puede ser molesta en ciertas preparaciones, otro punto importante a tener en cuenta es la conservación, por lo que la mejor opción es cocer la baya y simplemente congelar o empacar al vacío y congelar en el mejor de los casos porque al guardar la baya seca puede afectar su consistencia reduciendo de tamaño.

Para apreciar de mejor manera el mishqui se recomienda utilizarlo con la mayor frescura posible que sería en un solo día en estado puro, luego de este tiempo la mejor opción es hacerlo hervir y refrigerarlo, incrementando su vida útil a siete días aproximadamente y un

punto muy importante a tener en cuenta con este ingrediente es asegurarse de tener un buen proveedor para evitar contaminaciones o la agregación de agua que es algo común en el comercio de este producto.

En cuanto al fréjol es importante tener cuidado con las cantidades para cada producto ya que el abuso del mismo podría acarrear problemas estomacales, asimismo al ser un ingrediente que tiene muchas variedades se debe elegir la variedad correcta para cada preparación al igual que el estado ya sea este tierno o maduro puesto que podría cambiar significativamente el producto final.

De igual forma el maíz al tener muchas variedades y consumirse en estado tierno o maduro se recomienda analizar la variedad y estado adecuado para cada preparación, paralelamente tener en cuenta no sobre cocer el maíz puesto que puede absorber mucha agua y esto puede alterar su tamaño textura y sabor. Y finalmente tener en cuenta una cocción pareja y adecuada al trabajar con el maíz seco.

Referencias

- Barrera V & Tapia C. (2010). Monteros A. Raíces y tubérculos andinos: alternativas para la conservación y uso sostenible en el Ecuador. Ecuador: Cosude. Disponible en: <http://www.iniap.gob.ec/nsite/images/documentos/Ra%C3%ADces%20y%20Tub%C3%A9rculos%20Alternativas%20para%20el%20uso%20sostenible%20en%20Ecuador.pdf>
- Caldo, P. (2016). "Revistas, consumos, alimentación y saberes femeninos. La propuesta de Damas y Damitas, Argentina, 1939-1944". En: *Secuencia. Revista de historia y ciencias sociales*, N.º 94, pp. 210-239.
- Calero, H. Quintero, R. Olivera, V. Pérez, D. Castro, L. Jiménez, J. y López, D. (2019). Respuesta de dos cultivares de frijol común a la aplicación foliar de microorganismos eficientes. *Cultivos Tropicales*, 39(3), 5-10. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0258-59362018000300001
- Cruz, C., & Rodríguez, L. (2018). La gastronomía como atractivo turístico en el desarrollo local. El caso de Cuenca (Ecuador). *Revista Iberoamericana de Turismo*, 13(2), 131-143. <https://www.redalyc.org/journal/104/10444319009/html/>
- Chamorro, D. (2016). Desarrollo de un Método de Conservación de la Jícama (*Smallanthus sonchifolius*) como Producto Mínimamente Procesado
- EAT-Lancet, C. (2019). Dietas saludables a partir de sistemas alimentarios sostenibles. *Food in The Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on Healthy Diets From Sustainable Food Systems*. https://eatforum.org/content/uploads/2019/07/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report_Spanish.pdf
- GAD municipal de Cuenca. (2019). Medio ambiente. Cuenca en datos. <https://cuencaendatos.cuenca.gob.ec/group/medio-ambiente>
- García, A. (2020). Cocinando con productos locales: Una experiencia en Llaqueo. *Gastronomía en el Ecuador*. <https://gastronomiaenelecuador.com/cocinando-con-productos-locales-una-experiencia-en-llacao/>

- Garzón-García, A. M., Dussán-Sarria, S., & Melo-Sevilla, R. E. (2018). Evaluation of yacon luminosity with color and temperature measurement prototype. *Informacion Tecnologica*, 29(6), 75–82. <https://doi.org/10.4067/S0718-07642018000600075>
- Gastalver Robles, M. (s.f.). *Cocina creativa y de autor*. España: Editorial Elearning S.L.
- Gobierno Autónomo Descentralizado de Llacao. (2020). Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de Llacao [Documento PDF]. <https://gadllacao.gob.ec/azuay/wp-content/uploads/2020/06/PDOT-LLACAO.pdf>
- Heinisch, C. (2013). Soberanía alimentaria: un análisis del concepto. En F. Hidalgo, P. Lacroix, y P. Román (Edits.), *Comercialización y soberanía alimentaria*. Quito, Ecuador: SIPAE.
- Instituto Superior Universitario de Gastronomía. (s. f.). ¿Qué es la cocina de autor? <https://isu.edu.mx/que-es-la-cocina-de-autor/#:~:text=Es%20el%20t%C3%A9rmino%20para%20describir,medio%20de%20una%20propuesta%20personal>.
- López, L. (2007). valorización de la raíz de yacón: obtención de un jarabe rico en fructooligosacáridos | *Revista Investigación & Desarrollo*. Investigación y Desarrollo.
- Lusero Sumba, E. (2013). *Producción histórica de maíz duro seco*. Quito: Dirección de Análisis y Procesamiento de la Información, Coordinación General del Sistema de Información Nacional, Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca.
- Monteros Guerrero, A., & Salvador Saráuz, S. (2014). *Rendimiento de maíz duro seco en verano*. Quito: Dirección de Análisis y Procesamiento de la Información, Coordinación General del Sistema de Información Nacional, Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca.
- Montoya, G. (2019) *Cocina de autor*. *Cocina actual*. <https://es.scribd.com/document/159612946/Cocina-de-Autor-Trabajo-Final-Final>
- Notaker, H. (2017). *A History of Cookbooks From Kitchen to Page over Seven Centuries*. California University Press.

- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). (2013). Los biopreparados para la producción de hortalizas en la agricultura urbana y periurbana. <https://gist.cl/wp-content/uploads/2021/08/biopreparados-agricultura-urbana.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). Trabajo de la FAO sobre agroecología. Una vía para el desarrollo de los ODS. Roma: FAO. <http://www.fao.org/documents/card/es/c/I9021ES/>
- Real Academia Española. (2021). Receta. En Diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/receta>
- SAGARPA-SIAP. 2012. ¿de dónde viene nuestra comida? La agricultura, ganadería y pesca en México y el Mundo. Distrito Federal, México. 45-48 pp
- Seminario J & Valderrama M. Manrique I (20101). El Yacón. Fundamentos para el aprovechamiento de un recurso promisorio. CIP. Perú; p.1-61. Disponible en: http://cipotato.org/wpcontent/uploads/2014/07/Yacon_Fundamentos_password.pdf
- Sillon, M. (2012). Programa de investigación en cultivos extensivos - Las principales enfermedades fúngicas del cultivo de maíz. Facultad de Ciencias Agrarias de Esperanza, Santa Fe. Revista Horizonte A, 7-12.
- Sistema Nacional de Información. (2019). Producción pecuaria. SNI. <https://sni.gob.ec/datos-ecuador>
- Torres, L., Jaramillo, M., Barzallo, C., Armijos, D., & Pesántez, S. (2016). Manual para trabajos de titulación. Cuenca: Universidad de Cuenca.
- Vera, V. (2019). Con mucha gula. Cocina consciente. <https://www.conmuchagula.com/que-es-la-cocina-consciente/#:~:text=la%20cocina%20consciente%20se%20basa,mantener%20unos%20buenos%20h%C3%A1bitos%20alimenticios.>

Tendencias gastronómicas predominantes en la producción de revistas científicas de Iberoamérica. (2016). [Artículo Científico]. Universidad Autónoma del Estado de México.

Anexos

Anexo A

Diseño del proyecto aprobado

UCUENCA

UNIVERSIDAD DE CUENCA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA HOSPITALIDAD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

ELABORACIÓN DE RECETARIO DE AUTOR EN BASE A PRODUCTOS
CULTIVADOS EN LA PARROQUIA LLACAO DEL CANTÓN CUENCA:
JÍCAMA (*PACHYRHIZUS EROSUS*), CÁÑARO (*ERYTHRINA EDULIS*),
MISHQUI (*AGAVE CORDILLERENSIS*), MÁIZ (*ZEА MAYS*), FRÉJOL |
(*PHASEOLUS VULGARIS*).

Proyecto de intervención para la obtención del título de: Licenciatura en
Gastronomía

Línea de investigación:

Alimentos, gastronomía, tecnología e innovación

Autores:

QUITO PERALTA JUAN MOISÉS

0106493083

JUELA QUINTUÑA EDGAR OSWALDO

0106751233

CUENCA, JUNIO, 2023

1. TÍTULO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

Elaboración de recetario de cocina de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llacao del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*).

2. NOMBRE DEL ESTUDIANTE / CORREO ELECTRÓNICO

Juan Moisés Quito Peralta (juan.quito001996@gmail.com)

Edgar Oswaldo Juela Quintuña (edgar.juela@ucuenca.edu.ec)

3. RESUMEN DEL PROYECTO DEL DISEÑO DE INTERVENCIÓN

En el presente proyecto investigativo, se desarrollará un recetario con 20 recetas a partir de ingredientes que actualmente se cultivan dentro de la parroquia de Llacao, analizando su producción y cualidades organolépticas a preparaciones gastronómicas, basados en la cocina consciente.

Para esto, se indagará en la producción agrícola del sector, y continuamente se definirán los ingredientes aptos para el recetario, finalmente se proponen diferentes recetas, mediante una metodología cuantitativa-cualitativa, es decir se hará uso de revisión bibliográfica, visitas de campo, recorridos participativos, entrevistas, observación directa, y demás.

Este proyecto tiene como finalidad aprovechar las actividades agrícolas que se presentan en cultivos de ciclo corto, mediano y largo, para la alimentación de las familias dentro de la parroquia de Llacao, para seleccionar los ingredientes más relevantes de la parroquia y de esta manera desarrollar recetas que genere beneficios a la economía local de la población.

4. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO DE INTERVENCIÓN

En base a la investigación realizada acerca de la producción agrícola en la parroquia de Llaqueo, se puede identificar que gran parte de los productores comercializan sus materias primas sin procesarlas, obteniendo menores ingresos, razón por la cual se plantea el presente proyecto basado en la creación de un recetario de cocina de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llaqueo del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*).

Esto ayudaría de gran manera a fortalecer la economía local, ya que los productores podrán comercializar de manera directa sin intermediarios sus cultivos además de conocer distintas formas de prepararlos, ayudando a implementar en la comunidad la práctica de una cocina consciente dirigida por sus propios principios.

5. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Para la consecución de el presente proyecto de intervención, se tendrá en cuenta varias fuentes bibliográficas, como argumentación pertinente al tema, como es el caso de Laura García (2014) que explica que los "libros y publicaciones dedicados a la producción y preparación de alimentos, tales como los recetarios y tratados de cocina, recogen y compilan recetas que en su mayoría se relacionan con la cocina y técnicas culinarias foráneas". Demostrando la importancia de los mismos para futuras preparaciones.

De igual forma la RAE (2021) define la receta de cocina como "Nota que comprende aquello de que debe componerse algo, y el modo de hacerlo". Resultando muy útil al momento de repetir las preparaciones.

El recetario está basado en cocina de autor la cual César Hernández y Ana Tamayo (2016) la definen como: "El producto gastronómico que manifiesta lo que su autor desea expresar, pero a un mismo tiempo comunica aquello que el comensal valora y por lo que puede sentirse atraído e incluso satisfecho". Resultando fundamental la creatividad y experiencia del cocinero.

De igual manera el Instituto Superior Universitario de Gastronomía (2019) explica que "es el término para describir las creaciones de un chef que no proceden de algún país específico o que no tienen una técnica culinaria fija, sino que se basan en la experiencia del chef, en expresar un estilo propio por medio de una propuesta personal". Dejando más en claro la importancia de la creatividad para el desarrollo de esta cocina.

También Gerardo Montoya (2019) indica que "La cocina de autor mezcla, en una simbiosis creativa, los principios de la cocina tradicional con los de la Nouvelle Cuisine y la Cocina de Fusión. Toma lo mejor de los otros y lo presenta a su manera, en una propuesta creativa, marcada por su sello personal". dejando en claro que lo principal en dicha cocina es el conocimiento del cocinero.

En este recetario también se trabajará el concepto de cocina consciente que según Vicky Vera (2019) "se basa en comer de forma organizada, con ingredientes de calidad y mantener unos buenos hábitos alimenticios". ayudando a que el proyecto ayude a la salud de las personas.

El proyecto se desarrollará en base a cultivos de la parroquia Llaico, la cual el Gobierno Autónomo Descentralizado de Llaico (2019) da a conocer que, "se encuentra situado al Noroeste de la ciudad de Cuenca a una distancia de 14 km. Se extiende sobre una superficie irregular formada por montículos y quebradas, tiene un área de 57.4 Km cuadrados; a una altura de 2680 mts. sobre el nivel del mar". Mostrando que es una parroquia muy extensa con casi el 10% de superficie cultivable. En la parroquia Llaico del cantón Cuenca, se pueden aplicar varias prácticas sostenibles en la cocina. Primero, es importante considerar el uso de ingredientes locales y de temporada, lo que puede ayudar a reducir la huella de carbono de los alimentos, al minimizar el transporte de larga distancia y la dependencia de productos fuera de temporada. La parroquia Llaico del cantón Cuenca es una región rica en recursos naturales y agrícolas, lo que la convierte en una fuente inagotable de ingredientes frescos y sabrosos.

La parroquia cuenta con una actividad agrícola que según el Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la parroquia Llacao (2019) "existen los cultivos transitorios que son aquellos cuyo ciclo de crecimiento puede ir desde algunos meses hasta un año. En la parroquia, la mayor parte de la población se dedica al monocultivo de maíz, fréjol, arveja, nabos y habas". Sin descuidar los cultivos permanentes como árboles frutales y producción hortícola. Otra práctica importante es reducir el desperdicio de alimentos. Esto puede lograrse mediante la implementación de técnicas de preparación de alimentos que permitan aprovechar los ingredientes por completo, cómo utilizar las hojas y tallos de las verduras, por ejemplo. También se pueden aplicar técnicas de conservación, como encurtir o fermentar alimentos para prolongar su vida útil.

De igual forma en cuanto a la producción pecuaria, según el Sistema Nacional de Información (2019) " La ganadería es una de las principales actividades económicas de las que dependen las familias de Llacao, consiste en la crianza de animales domesticables como vacunos, porcinos y ovinos, con el fin de aprovechar diversos productos derivados, principalmente para el autoconsumo". Dando varias opciones de proteínas animales. Es importante tener en cuenta las características de cada producto, su sabor, textura, aroma y propiedades nutricionales, para poder combinarlos de forma equilibrada y crear platos que resalten sus cualidades.

Para el GAD municipal de Cuenca (2019) es conveniente incrementar "la instrucción en el aprovechamiento de desechos orgánicos y manejo de pastos para mejorar la producción agropecuaria, crianza de animales menores, capacitación en temas de gastronomía, entre otros". Volviendo adecuada la propuesta de este proyecto dentro de la parroquia. Para lo que es necesario utilizar una combinación de técnicas culinarias tradicionales y modernas, para dar como resultado platos únicos y sorprendentes. El objetivo es utilizar los productos locales de forma creativa y respetuosa, destacando su sabor y calidad.

En este recetario se propone utilizar 5 productos de cultivo local como: la jícama que Ana Ortiz (2014) lo define como "Es originaria de México y América

La parroquia cuenta con una actividad agrícola que según el Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de la parroquia Llacao (2019) “existen los cultivos transitorios que son aquellos cuyo ciclo de crecimiento puede ir desde algunos meses hasta un año. En la parroquia, la mayor parte de la población se dedica al monocultivo de maíz, fréjol, arveja, nabos y habas”. Sin descuidar los cultivos permanentes como árboles frutales y producción hortícola. Otra práctica importante es reducir el desperdicio de alimentos. Esto puede lograrse mediante la implementación de técnicas de preparación de alimentos que permitan aprovechar los ingredientes por completo, cómo utilizar las hojas y tallos de las verduras, por ejemplo. También se pueden aplicar técnicas de conservación, como encurtir o fermentar alimentos para prolongar su vida útil. De igual forma en cuanto a la producción pecuaria, según el Sistema Nacional de Información (2019) “ La ganadería es una de las principales actividades económicas de las que dependen las familias de Llacao, consiste en la crianza de animales domesticables como vacunos, porcinos y ovinos, con el fin de aprovechar diversos productos derivados, principalmente para el autoconsumo”. Dando varias opciones de proteínas animales. Es importante tener en cuenta las características de cada producto, su sabor, textura, aroma y propiedades nutricionales, para poder combinarlos de forma equilibrada y crear platos que resalten sus cualidades.

Para el GAD municipal de Cuenca (2019) es conveniente incrementar “la instrucción en el aprovechamiento de desechos orgánicos y manejo de pastos para mejorar la producción agropecuaria, crianza de animales menores, capacitación en temas de gastronomía, entre otros”. Volviendo adecuada la propuesta de este proyecto dentro de la parroquia. Para lo que es necesario utilizar una combinación de técnicas culinarias tradicionales y modernas, para dar como resultado platos únicos y sorprendentes. El objetivo es utilizar los productos locales de forma creativa y respetuosa, destacando su sabor y calidad.

En este recetario se propone utilizar 5 productos de cultivo local como: la jícama que Ana Ortiz (2014) lo define como “Es originaria de México y América

Específicos

1. Obtener información sobre las propiedades organolépticas y cultivo de los productos agrícolas Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*), presentes en la parroquia Llacao.
2. Definir las técnicas de cocción para el desarrollo del recetario de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llacao del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*).
3. Elaborar productos de autor aptos para la producción y comercialización por parte de los habitantes de la parroquia Llacao del cantón Cuenca.

Metas:

El resultado práctico del presente proyecto de intervención consistirá en el diseño de un recetario de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llacao del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*), para dar realce a la producción agrícola y dinamizar la economía local de la parroquia Llacao. De múltiples formas, pero algunas posibles son:

-Promover la gastronomía local: Al crear un recetario que destaque los productos cultivados en la parroquia Llacao, se puede promover la gastronomía local y resaltar la riqueza de los sabores y productos de la región.

-Fomentar la sostenibilidad: Al utilizar productos cultivados localmente, se puede fomentar la sostenibilidad y el consumo responsable de alimentos. Además, se puede incentivar a la población local a seguir produciendo y consumiendo productos propios de la región.

-Generar un atractivo turístico: La gastronomía es uno de los atractivos turísticos más importantes de una región. Al crear un recetario de autor con productos cultivados en la parroquia Llacao, se puede promover la visita de

turistas interesados en la gastronomía local y en conocer más sobre la cultura y costumbres de la región.

-Promover el emprendimiento: Al crear un recetario de autor, se puede incentivar a emprendedores locales a utilizar los productos de la región para la producción de platillos y productos gastronómicos. Esto podría generar nuevas oportunidades de negocio y fortalecer la economía local.

En resumen, la elaboración de un recetario de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llacao del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*), puede tener como principal meta la promoción de la gastronomía local, derivando varios beneficios para las personas.

Transferencia de resultados:

El contenido de la elaboración de recetario de autor en base a productos cultivados en la parroquia de Llacao del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*), será subido al repositorio de la Universidad de Cuenca para el desarrollo o actualizaciones de futuras investigaciones encaminadas al mismo ámbito, así como a la página del GAD parroquial de Llacao y a todos los actores de la comunidad involucrados en el desarrollo de la propuesta del recetario. El mismo contendrá toda la información recopilada acerca de la parroquia, análisis de producción y la propuesta de menú en base a sus cultivos.

Impactos:

La elaboración de recetario de autor en base a productos cultivados en la parroquia de Llacao del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*), tiene como principal impacto la promoción de la economía

de los mismos, lo que podría tener un impacto positivo en la economía de la parroquia Llacao y el cantón Cuenca en general.

Fortalecimiento de la identidad cultural: La gastronomía es un elemento importante de la identidad cultural de una región. Al promocionar los productos y platillos típicos de la parroquia Llacao a través de un recetario de autor, se puede fortalecer la identidad cultural y generar un sentido de orgullo en la comunidad local.

Generación de nuevas oportunidades de negocio: La creación de un recetario de autor podría ser el inicio de una serie de oportunidades de negocio en torno a la gastronomía y el turismo. Esto podría tener un impacto positivo en el empleo y la economía local.

Fomento de la sostenibilidad: El uso de productos locales en la gastronomía puede fomentar la sostenibilidad, ya que reduce la huella de carbono asociada con el transporte y distribución de alimentos. Además, puede promover prácticas agrícolas sostenibles y el uso de técnicas tradicionales de cultivo.

Promoción del turismo: Un recetario de autor puede ser una herramienta de promoción turística efectiva, ya que puede atraer a visitantes interesados en la gastronomía local y la cultura de la región.

En resumen, la elaboración de un recetario de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llacao del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*), podría tener impactos positivos en la economía local, la identidad cultural, las oportunidades de negocio, la sostenibilidad y el turismo.

7. TÉCNICAS DE TRABAJO

El presente proyecto de intervención emplea una metodología cuantitativa-cualitativa, así como observación directa, investigación bibliográfica y visitas de campos de los elementos que caracterizan la producción agrícola

En el primer objetivo se realizara investigacion bibliografica y distintas visitas a la parroquia Llacao, para conocer su producción local, a corto, mediano y largo plazo.

Para el desarrollo del segundo objetivo, investigación bibliográfica y de campo, para conocer y elegir los procesos adecuados para el desarrollo de los productos de la manera adecuada, encontrando el equilibrio entre los ingredientes y técnicas de cocción.

Seguidamente en el tercer capítulo mediante la experimentación y conocimiento, se formularán recetas para el desarrollo del proyecto, teniendo en cuenta características organolépticas y su comercialización.

Finalmente, se presentarán las recetas propuestas para la elaboración de un recetario de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llacao del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*). Teniendo en cuenta el equilibrio en ingredientes, técnicas y comercialización de los productos.

8. BIBLIOGRAFÍA

Cruz, C., & Rodríguez, L. (2018). La gastronomía como atractivo turístico en el desarrollo local. El caso de Cuenca (Ecuador). *Revista Iberoamericana de Turismo*, 13(2), 131-143. <https://www.redalyc.org/journal/104/10444319009/html/>

GAD municipal de Cuenca. (2019). Medio ambiente. Cuenca en datos. <https://cuencaendatos.cuenca.gob.ec/group/medio-ambiente>

García, A. (2020). Cocinando con productos locales: Una experiencia en Llacao. *Gastronomía en el Ecuador*.

<https://gastronomiaenecuador.com/cocinando-con-productos-locales-una-experiencia-en-llacao/>

Gastalver Robles, M. (s.f.). Cocina creativa y de autor. España: Editorial Elearning S.L.

Gobierno Autónomo Descentralizado de Llacao. (2020). Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial de Llacao [Documento PDF]. <https://gadllacao.gob.ec/azuay/wp-content/uploads/2020/06/PDOT-LLACAO.pdf>

Instituto Superior Universitario de Gastronomía. (s. f.). ¿Qué es la cocina de autor? <https://isu.edu.mx/que-es-la-cocina-de-autor/#:~:text=Es%20el%20%C3%A9rmino%20para%20describir,medio%20de%20una%20propuesta%20personal.>

Montoya, G. (2019) Cocina de autor. Cocina actual. <https://es.scribd.com/document/159612946/Cocina-de-Autor-Trabajo-Final-Final>

Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018). Trabajo de la FAO sobre agroecología. Una vía para el desarrollo de los ODS. Roma: FAO. <http://www.fao.org/documents/card/es/c/19021ES/>

Real Academia Española. (2021). Receta. En Diccionario de la lengua española. <https://dle.rae.es/receta>

Sistema Nacional de Información. (2019). Producción pecuaria. SNI. <https://sni.gob.ec/datos-ecuador>

Torres, L., Jaramillo, M., Barzallo, C., Armijos, D., & Pesántez, S. (2016). Manual para trabajos de titulación. Cuenca: Universidad de Cuenca.

Vera, V. (2019). Con mucha gula. Cocina consciente. <https://www.conmuchagula.com/que-es-la-cocina-consciente/#:~:text=la%20cocina%20consciente%20se%20basa,mantener%20unos%20buenos%20h%C3%A1bitos%20alimenticios>.

Tendencias gastronómicas predominantes en la producción de revistas científicas de Iberoamérica. (2016). [Artículo Científico]. Universidad Autónoma del Estado de México.

9. TALENTO HUMANO

Elaboración de recetario de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llacao del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*).

Recursos	Dedicación	Valor total
Director	1 hora a la semana por 6 meses	300.00
Juan Moisés Quito Peralta	10 horas a la semana por 6 meses	676.80
Edgar Oswaldo Juela Quintuña	10 horas a la semana por 6 meses	676.80
Total		1,653.60

Fuente: Manual de trabajos de titulación de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad. Universidad de Cuenca.

Elaboración: Juan Moisés Quito Peralta-Edgar Oswaldo Juela Quintuña

10. RECURSOS MATERIALES

Elaboración de recetario de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llacao del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*).

Cantidad	Rubro	Valor
1u	Resma de papel bond A4	3.90
4u	Esferográficos	1.84
2u	Cuaderno	2.40
1u	Memoria USB	8.00
2u	Carpetas	1.00
2u	Kit de bioseguridad	5.00
	Ingredientes	40.00
	Imprevistos	6.22
Total		68.36

Fuente: Manual de trabajos de titulación de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, Universidad de Cuenca.

Elaboración: Juan Moisés Quito Peralta-Oswaldo Juela Quintuña

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Elaboración de recetario de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llacao del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*).

(marzo 2023-julio 2023)

Actividades	Meses					
	1	2	3	4	5	6
1. Realizar una visita a la parroquia para conocer más sobre su producción agropecuaria	X					
2. Recolección y organización de la información	X					
3. Discusión y análisis de la información		X				
4. Prácticas de laboratorio			X	x		
5. Degustaciones y análisis de propuestas.			X	X		
6. Elaboración de las recetas.			X	X	X	
7. Diseño del menú.			X	X	X	
8. Redacción del trabajo		X	X	X	X	X
10. Revisión final						X

Fuente: Manual de trabajos de titulación de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad. Universidad de Cuenca.

Elaboración: Juan Moisés Quito Peralta-Oswaldo Juela Quintuña

12. PRESUPUESTO

Elaboración de recetario de autor en base a productos cultivados en la parroquia Llacao del cantón Cuenca: Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*).

Concepto	Aporte del estudiante	Otros aportes	Valor total \$
Talento Humano			
Director de tesis		600.00	600.00
Investigadores			
Juan Moisés Quito Peralta	676.80		676.80
Oswaldo Juela Quintuña	676.80		676.80
Gastos de Movilización			
Transporte	124.00		124.00
Subsistencias	30.00		30.00
Alimentación	50.00		50.00
Gastos de la Investigación			
Material de escritorio	68.36		68.36
Internet	200.00		200.00
Equipos, laboratorio y maquinaria			
Laboratorios		500.00	500.00
Computador y accesorios	500.00		500.00
Otros 10%	272.44		322.44
TOTAL			3,748.40

Fuente: Manual de trabajos de titulación de la Facultad de Ciencias de la Hospitalidad, Universidad de Cuenca.

Elaboración: Juan Moisés Quito Peralta-Oswaldo Juela Quintuña

13. ESQUEMA

Visita a la parroquia, análisis gastronómico.

8. Capítulo I

1. Análisis de Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*), y cultivo en la parroquia Llacao.

1.1 Datos generales de Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*).

1.2 Estudio de la producción agrícola de la parroquia Llacao, sobre Jícama (*pachyrhizus erosus*), cáñaro (*erythrina edulis*), mishqui (*agave cordillerensis*), maíz (*zea mays*), fréjol (*phaseolus vulgaris*).

9. Capítulo II

2. Manejo de técnicas de cocción.

2.1 Técnicas tradicionales.

2.2 Técnicas actuales.

2.3 Selección de técnicas útiles para el menú.

10. Capítulo III

3. Experimentación con distintos productos y técnicas.

3.1 Aplicación de técnicas a productos seleccionados.

3.2 Formulación de recetas.

Capítulo IV

4. Elaboración de recetario

4.1. Jícama curtida

- 4.2. Licor de jícama
- 4.3. Jarabe de jícama
- 4.4. Galletas de jícama
- 4.5. Chips de cáñaro
- 4.6. Tortillas de cáñaro
- 4.7. Papilla de cáñaro
- 4.8. Pan de cáñaro
- 4.9. Bombones de mishqui
- 4.10. Licor de mishqui
- 4.11. Miel de mishqui
- 4.12. Caramelos de mishqui
- 4.13. Conservas de maíz
- 4.14. Jarabe artesanal de maíz.
- 4.15. Cereal de maíz
- 4.16. Snack de sal en base a maíz
- 4.17. Hamburguesa vegetariana en base a fréjol
- 4.18. Galleta de fréjol
- 4.19. Pan de fréjol
- 4.20. Tortillas de fréjol

Bibliografía

14. ANEXOS

Diseño