



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

“FACAE” FACULTAD DE CIENCIAS
ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS

CARRERA DE GASTRONOMÍA

TRABAJO DE GRADO

TEMA

VALORIZACIÓN DEL CAMOTE (*Ipomoea batatas*), QUINUA (*Chenopodium
quinoa*), MASHUA (*Tropaeolum tuberosum*) Y AMARANTO (*Amaranthus*) EN
LA GASTRONOMÍA NOVO ANDINA, CANTÓN COTACACHI
PARROQUIA SAN FRANCISCO AÑO 2014

Trabajo de grado previo a la obtención del Título Licenciatura de Gastronomía.

AUTORES: Wilson Haro

Ernesto Cuasqui

TUTOR Iván Galarza

Ibarra- Ecuador

2016

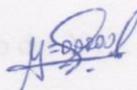
AUTORÍA

Nosotros declaramos bajo nuestro juramento, que la presente investigación es de total responsabilidad y creación, de los autores y que se han respetado las diferentes fuentes de información, realizando las citas correspondientes a cada tema a tratar.



Wilson Rodrigo Haro Vaca

C.I. 1003197389



Ernesto Medardo Cuasqui Matango

C.I. 1003007224

INFORME DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO

En mi calidad de Director del Trabajo de Grado, presentado por los egresados ERNESTO MEDARDO CUASQUI MATANGO Y WILSON RODRIGO HARO VACA, para optar por el Título de licenciados en Gastronomía, cuyo tema es: Valorización del Camote, Quinoa, Mashua y Amaranto en la gastronomía Novo Andina, cantón Cotacachi parroquia San Francisco año 2014

. Considero que el presente trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la ciudad de Ibarra, a los 24 días del mes de julio del 2015.

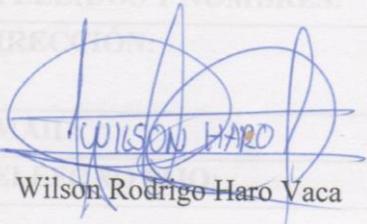
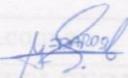

.....
TUTOR Iván Galarza

C.I. 1713260016

**CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR
DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Nosotros Ernesto Medardo Cuasqui Matango con cedula de ciudadanía Nro. 1003007224 y Wilson Rodrigo Haro Vaca con cédula de ciudadanía Nro. 1003197389, manifestamos la voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autora del trabajo de grado denominado: “Valorización del Camote, Quinua, Mashua y Amaranto en la gastronomía Novo Andina, cantón Cotacachi parroquia San Francisco año 2014”, que ha sido desarrollado para optar por el título de licenciados en Gastronomía en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En condición de autores nos reservamos los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

CEDULA DE IDENTIDAD:	1003007224
APELLIDOS Y NOMBRES:	ERNESTO MEDARDO CUASQUI MATANGO
DIRECCIÓN:	Santa Rosa Del Tejar Abelardo Paez Torres y Padre Juan Bravo
EMAIL:	pcterche@live.com
TELÉFONO:	265031
	1003007224
 Wilson Rodrigo Haro Vaca C.I. 1003197389	
 Ernesto Medardo Cuasqui Matango C.I. 1003007224	
DATOS DE CONTACTOS Ibarra, 14 de Marzo 2016 1003197389	



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y ECONÓMICAS BIBLIOTECA UNIVERSITARIA

AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTOS			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003007224		
APELLIDOS Y NOMBRES:	ERNESTO MEDARDO CUASQUI MATANGO		
DIRECCIÓN:	Santa Rosa Del Tejar Abelardo Paez Torres y Padre Juan Bravo		
EMAIL:	peterchef@live .com.ar		
TELÉFONO FIJO:	2650315	TELÉFONO MÓVIL	0990467798

DATOS DE CONTACTOS			
CÉDULA DE IDENTIDAD:	1003197389		
APELLIDOS Y NOMBRES:	Wilson Rodrigo Haro Vaca		
DIRECCIÓN:	Quiroga, barrio la Victoria calle las lomas		
EMAIL:			
TELÉFONO FIJO:		TELÉFONO MÓVIL	0987872060

DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“Valorización del Camote, Quinoa, Mashua y Amaranto en la gastronomía Novo Andina, cantón Cotacachi parroquia San Francisco año 2014”.
AUTORES	ERNESTO MEDARDO CUASQUI MATANGO Y WILSON RODRIGO HARO VACA
FECHA:	2016-03-14
SÓLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
PROGRAMA:	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA	LICENCIATURA EN GASTRONOMÍA
ASESOR/DIRECTO	Ing. Iván Galarza

2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Nosotros Ernesto Medardo Cuasqui Matango con cedula de ciudadanía Nro. 1003007224 y Wilson Rodrigo Haro Vaca con cédula de ciudadanía Nro. 1003197389, en calidad de autores y titulares de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago la entrega de este ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo Digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión, en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

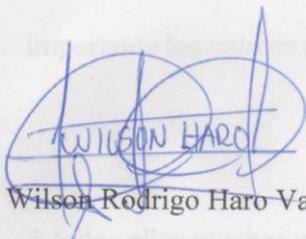
3. CONSTANCIAS

Los autores manifiestan que la obra objeto de la presente autorización es original y se lo desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto, la obra es original y que

son titulares de los derechos patrimoniales, por lo que asumen la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrán en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

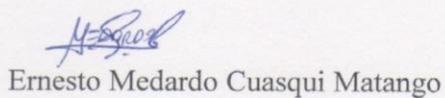
Ibarra, 14 de marzo 2016

LOS AUTORES:



Wilson Rodrigo Haro Vaca

C.I. 1003197389



Ernesto Medardo Cuasqui Matango

C.I. 1003007224

Facultado por resolución del Consejo Universitario _____

DEDICATORIA

Este trabajo va dedicado primero a Dios, por darnos la vida y la fuerza para seguir luchando día a día y convertirnos en personas de bien.

A nuestros padres y esposa, quienes son nuestro pilar fundamental para la culminación de nuestra carrera universitaria, los mismos que nos han apoyado incondicionalmente en los momentos más difíciles de nuestras vidas, brindándonos confianza, afecto y lo más importante los valores que nos han impartido.

A todos ellos muchas gracias.

AGRADECIMIENTOS

Un agradecimiento especial a nuestro tutor Ing. Iván Galarza por la paciencia, apoyo, constancia y por su tiempo a lo largo de la culminación de este proyecto, impartiendo sus conocimientos.

Agradecer a la Universidad Técnica del Norte, por dar la oportunidad de formar parte de tan prestigiosa institución, brindar una formación de calidad y excelencia académica, y formarnos como personas con ética y moral, capaces de desenvolvernos en cualquier ámbito de la sociedad.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación es la respuesta a una necesidad, de valorizar a los productos autóctonos de la comunidad de San Francisco de Cotacachi como son; el camote, quinua, mashua y amaranto.

Existen varios aspectos socios culturales que se han venido evidenciando desde tiempos remotos en la cultura indígena de los pueblos del Ecuador. Desde la conquista y llegada de los españoles se impusieron nuevas costumbres, tradiciones y creencias sometidas a los nativos cambiando su forma de vida.

Para justificar este trabajo de investigación se elaboró un recetario, donde se encuentra detallado las diferentes elaboraciones gastronómicas Novo andinas, aplicando al ámbito nutricional, aportando de manera indirecta a la salud y soberanía alimentaria.

Se ha buscado la manera de inmiscuir nuevamente el cultivo y consumo, de estos productos investigando la importancia nutricional y organoléptica que poseen cada uno de ellos, buscando alternativas de consumo y preparación, estableciendo técnicas de cocción adecuadas para alcanzar un nivel gastronómico garantizado.

En el siguiente capítulo tenemos un contexto general del cantón Cotacachi, sobre el origen e historia, hay algunas versiones de su significado, es uno de los seis cantones que conforman la provincia de Imbabura, está ubicado en la sierra norte, a tan solo dos horas de la ciudad de Quito capital del Ecuador.

Es un lugar privilegiado con atractivos naturales y culturales a lo largo y ancho de su geografía la misma que conforman dos zonas como son: la zona andina y subtropical, en su territorio habitan mayoritariamente las etnias mestiza e indígena. Gracias a la variedad de

pisos climáticos en Cotacachi se cultivan los productos; camote, quinua, mashua y amaranto.

Así tenemos el camote el cual posee propiedades de carácter complejo de comprender que aporta una combinación de sabor, textura y color. Este tubérculo posee sacarosa, glucosa y fructosa en algunas variedades de camote encontramos la maltosa cuando esta cocido. El camote tiene el color debido a los pigmentos y varía de tonos morados por la presencia de antocianinas y de color amarillo y naranja porque contiene carotenoides.

La mashua otro de los productos utilizados en la medicina como una planta ornamental y para alimento, tiene varios usos dentro de los cuales aporta gran cantidad de energía ya que contiene azúcares que van aumentando su concentración al exponer al sol a este tubérculo. La mashua posee variedad de colores y su textura es harinosa esto debido al elevado contenido de carbohidratos. Tiene un sabor picante y olor natural característico del tubérculo, este aporta una cantidad importante de proteína para el cuerpo.

La quinua nos proporciona diez aminoácidos esenciales por lo que es un alimento completo y de fácil digestión importante para el organismo, pero por su alto contenido de almidón se le considera un seudocereal. También posee propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes, la quinua se le puede utilizar el grano cocido en diferentes preparaciones o también en alimento procesado como harina.

El amaranto es una planta de color rojo o morado que produce semillas de color negro es un alimento al igual que la quinua rico en aminoácidos esenciales. Es una fuente inagotable de proteína de origen vegetal por lo que su uso es recomendado en dietas híper energéticas y proteicas, también contiene calcio lo que ayuda a prevenir la osteoporosis, sobre todo en mujeres embarazadas y enfermedades posmenopáusicas y en general para mantener un organismo sano.

El amaranto es un alimento manejable para diferentes elaboraciones desde el producto ya sea cocido o procesado (harinas).

En la metodología que se utiliza para la realización de este proyecto se aplica métodos y técnicas, en base a un diseño e instrumentos, que han servido para desarrollar las ideas que los autores desean implantar en el cantón Cotacachi.

Se obtienen resultados favorables en cuanto a la valorización de los productos; camote, quinua, mashua y amaranto y la aplicación de la Gastronomía Novo Andina para obtener variedad de recetas.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación se realizó en la parroquia de San Francisco del Cantón Cotacachi, provincia de Imbabura, ya que existe una falta de conocimiento en relación a nuevas preparaciones con productos ancestrales este trabajo se realizó con el propósito de establecer la valoración del camote, quinua, mashua y amaranto debido a la disminución del consumo de estos productos, por varios aspectos; sociales culturales, migración e imposición de nuevas costumbres y tradiciones, y como una justificación para su valorización de estos productos agrícolas, que se están perdiendo de la gastronomía ancestral, cultural de esta localidad. Se establece técnicas Novo Andinas que permiten articular, productos e insumos tradicionales como: (camote, mashua, quinua y amaranto) ancestrales andinos a nuevos procesos de preparación usando tecnologías innovadoras, equipos de cocina que dan como resultado variedades de exquisitas entradas, platos principales y postres enriqueciendo, creando formas y adaptando productos gastronómicos para dar a conocer la identidad cultural. Las propiedades nutritivas y organolépticas de la quinua, mashua, camote y amaranto son significativas, por lo que, es necesario que se mantengan, y promocionen en los hábitos alimenticios locales con criterios de cocina Novo Andina. Los menús elaborados a base de camote, quinua, mashua y amaranto están implantados en la propuesta de un recetario que fueron elaborados siguiendo parámetros técnicos, para lograr la exaltación de los mismos.

ABSTRACT

This research was performed in the parish of San Francisco Canton Cotacachi, Imbabura province, with the purpose of establishing the assessment of sweet potato, quinoa, nasturtiums and amaranth due to decreased consumption of these products, several aspects; cultural, social, migration and imposition of new customs and traditions, and as a justification for its revitalization, recovery of these agricultural products, they are missing the ancestral, cultural gastronomy of this town. Novo Andean techniques to articulate new products and Andean ancestral traditional preparation processes inputs (sweet potato, nasturtiums, quinoa and amaranth) using innovative technologies that give cooking equipment as a result varieties of exquisite appetizers, main courses and desserts set enriching creating forms and adapting food products to publicize the cultural identity. Nutritional and organoleptic properties of quinoa, nasturtiums, sweet potatoes and amaranth are significant, so it is necessary to remain; they are promoted in local eating habits criteria Novo Andina cuisine. The menus prepared from sweet potato, quinoa, amaranth, mashua and are implanted in the proposal of a cookbook that were developed following technical parameters for exaltation thereof.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

AUTORÍA	ii
INFORME DEL DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO	iii
CESIÓN DE DERECHOS DEL AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	iv
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE	v
IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA.....	v
AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD.....	vi
CONSTANCIAS.....	vi
DEDICATORIA	viii
AGRADECIMIENTOS	ix
INTRODUCCIÓN	x
RESUMEN	xiii
ÍNDICE DE CONTENIDOS	xv
ÍNDICE DE TABLAS	xviii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	xx
CAPÍTULO I	21
ANTECEDENTES.	21
Problema de investigación	23
Problema	23
Justificación	24
Objetivos.....	24
Objetivo general.....	24
Objetivos específicos	24
Preguntas directrices	25
CAPÍTULO II.....	26
MARCO TEÓRICO.....	26
Antecedentes del cantón Cotacachi.	26
Historia.....	26
Ubicación Geografía.	27
Productos a utilizarse.	29
Camote.	29

Mashua.....	33
Quinoa.	35
Amaranto.	39
Técnicas a utilizarse.....	42
Técnicas ancestrales.	42
Métodos y técnicas de cocción	42
Técnicas modernas.	48
Gastronomía novo andina.	49
Origen e historia de la gastronomía.....	49
Conceptos de gastronomía.....	49
Características de la gastronomía Ancestral	50
Características de la gastronomía Novo Andina.....	50
Influencia de la gastronomía Novo Andina en el turismo.	52
Elaboraciones novo andinas.	52
Características de la elaboración de menús.	52
Propuesta de elaboración Novo Andina utilizando productos camote, mashua, quinua y amaranto	53
Categoría de montaje de platos.....	53
Cocina de vanguardia	56
Montaje y decoración.	56
CAPÍTULO III	58
METODOLOGÍA.....	58
Diseño.....	58
Temporalidad.....	58
Naturaleza.....	58
Población	59
Identificación de la muestra.....	60
Métodos	62
Método inductivo.....	62
Método deductivo.....	62
Método Analítico.....	62
Método de síntesis	63
Métodos empíricos	63
Técnicas e instrumentos.....	63

Técnicas.....	63
Instrumentos.....	64
CAPÍTULO IV.....	65
RESULTADOS Y DISCUSIÓN	65
Análisis e interpretación de las encuestas aplicadas a la población de la parroquia de San Francisco del cantón Cotacachi.	65
Informe de entrevistas.....	80
Productos gastronómicos a base de camote, mashua, quinua y amaranto.	84
Entradas a base de quinua.....	84
Entradas a base de amaranto.....	86
Entradas a base de camote	88
Entrada a base de mashua	90
Platos principales a base de quinua.....	92
Plato principal a base de amaranto.....	94
Plato principal a base de camote.....	96
Plato principal a base de mashua	98
Postre a base de quinua.....	100
Postres a base de amaranto	102
Postre a base de camote	104
Postre a base de mashua.....	106
CAPÍTULO V.....	108
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	108
CONCLUSIONES:.....	108
RECOMENDACIONES.....	109
BIBLIOGRAFÍA	110
LINKOGRAFÍA	111
ANEXOS	112
ANEXO 1.....	113
ANEXO 2.....	117
ANEXO 3.....	120
ANEXO 4.....	121

ÍNDICE DE TABLAS

1. Tabla de composición nutricional del camote.	32
2. Tabla de composición nutricional de la mashua.....	35
3. Tabla de composición nutricional de la quinua.	38
4. Tabla de composición nutricional Amaranto.....	41
5. Método de cocción con calor y humedad	47
6. Métodos de cocción por calor seco.....	48
7. Población	60
8. Matriz de Variables	61
9. Tipo de preparaciones gastronómicas a base de quinua	66
10. Tipo de preparaciones gastronómicas a base de camote	67
11. Tipo de preparaciones gastronómicas a base de amaranto	68
12. Tipo de preparaciones gastronómicas a base de mashua.....	69
13. Relación con épocas festivas	70
14. Acompañantes	71
15. Métodos y técnicas	72
16. Rescate de productos	73
17. Variedades	74
18. Valor nutricional.....	75
19. Nuevas preparaciones	76
20. Importancia de las nuevas preparaciones	77
21. Mecanismos.....	78
22. Chupito de aguacate y quinua.....	84
23. Tomate relleno de quinua y pollo	85
24. Ensalada tibia de amaranto y tocino ahumado	86
25. Guiso de amaranto con papas al limón.....	87
26. Botoncitos de camote y queso en salsa de miel.....	88
27. Camote relleno de pate de atún.....	89
28. Tortillas de mashua a la española	90
29. Ensalada exótica acompañada de crocantes de mashua	91
30. Quinua con medallones de pollo	92
31. Tabulet de quinua con langostinos en su salsa	93
32. Mini Filet Migñone al vino tinto con Rissoto de amaranto y coliflor	94

33. Chuleta de cerdo en salsa de piña con croquetas de amaranto	95
34. Brochetas de camote bicolor y camarón en salsa golf	96
35. Lomo de cerdo asaltado con puré de camote	97
36. Lomo de cerdo a la naranja y maracuyá con puré de mashua	98
37. Llapingachos de mashua con costillas de cerdo en salsa de maní	99
38. Quinua y mortíños al caramelo	100
39. Flan de quinua.....	101
40. Amaranto con leche	102
41. Suflé de amaranto horneados	103
42. Camote relleno de fruta en almíbar.....	104
43. Manzanas rellenas con dulce de camote	105
44. Kiwis rellenos de mousse de mashua y mora	106
45. Dulce de mashua y piña	107

ÍNDICE DE FIGURAS

1. Mapa del Cantón Cotacachi.....	28
2. Montaje tradicional.....	54
3. Montaje no tradicional.....	54
4. Montaje estructurado	55
5. Montaje disperso.....	55
6. Tipo de preparaciones gastronómicas a base de quinua	66
7. Tipo de preparaciones gastronómicas a base de camote	67
8. Tipo de preparaciones gastronómicas a base de amaranto	68
9. Tipo de preparaciones gastronómicas a base de mashua.....	69
10. Relación con épocas festivas	70
11. Acompañantes	71
12. Métodos y técnicas	72
13. Rescate de productos	73
14. Variedades	74
15. Valor nutricional.....	75
16. Nuevas preparaciones	76
17. Importancia de las nuevas preparaciones.	77
18. Mecanismos	78

CAPÍTULO I

1. ANTECEDENTES.

El camote, la mashua la quinua y el amaranto son productos originarios de la Región Andina. El Ecuador abarca una gran variedad de culturas, etnias y climas. Por lo que estos productos se han adaptado en su forma de vida y costumbres, los cuales se los encuentra en la región sierra.

La vida y la cocina del indígena estaban reguladas por la naturaleza, por las estaciones climáticas y por los ritos. Normalmente era simple, dependía de la caza o de la temporada de los frutos, tenía fechas especiales donde se brindaban la oportunidad de mostrar su esplendor. (Núñez, 2011)

El camote, batata, boniato, chaco o papa dulce, apichu (quechua); es una planta cultivada por su raíz tuberosa comestible. Es una raíz reservante con alta concentración de azúcares, caroteno y provitamina A. Originario de los trópicos de América Central y Sudamérica , ha sido domesticado y cultivado desde hace más de 5.000 años en el departamento de Ayacucho (Perú), habiéndose hallado representaciones de camote en numerosos ceramios precolombinos y restos de las raíces tuberosas en algunas tumbas. El camote llegó a Europa en el siglo XVI y se ha difundido ampliamente en todo el mundo. (yanuc.com, 2010)

La mashua es una planta cultivada desde la época prehispánica en los Andes y está representada en la cerámica de esos tiempos. Tiene su origen en la región andina desde Ecuador hasta Bolivia. Cerca de los 3,000 msnm se encuentran especies silvestres que podrían ser los ancestros. (Giannoni, 2012)

La quinua se encuentra en los valles de la zona andina fue probablemente domesticada en muchos sitios de lo que hoy es Bolivia, Ecuador y Perú hace unos 3000 a 5000 años.

Usualmente se le conoce como “Grano de los Incas”, denominación engañosa, porque las sociedades andinas la domesticaron mucho antes de la estructuración incaica. A través de migraciones y el comercio, el cultivo se extendió por casi todos los Andes. (Pazos, 2010)

El amaranto, nombre derivado del griego que significa "inmortal" e "inmarchitable", es uno de los más antiguos cultivos alimenticios conocidos. Alimento de recolectores y cazadores tanto en América del Norte como del Sur antes de la práctica de la agricultura doméstica, el amaranto fue adoptado separadamente en los Andes y en México junto con el maíz, el frijol y el calabacín. (amaranto.cl, 2010)

Los ingredientes de América han cambiado la gastronomía mundial, se ido evolucionando con diferentes métodos y técnicas e instrumentos usados desde antes de la colonia y que persisten en nuestros días, aún siguen siendo utilizados pero con menos frecuencia.

El conocimiento ancestral de los ingredientes de la cocina prehispánica nos ha ido dotando de un orgullo que si bien existía ahora es el eje de nuestra identidad. La sofisticación del conocimiento para la expresión cultural que es la gastronomía no puede sino mostrar la grandeza de los pueblos que nos precedieron.

La comida tradicional Ecuatoriana es una variedad de la Andina. Era la costumbre en ella emplear muchos granos y preparar sopas con abundantes ingredientes. Se empleaban nabos, quinua, camote, mashua, amaranto, maíz, habas, chochos, productos integrales, panela entre otros.

Por su lado la Cocina Novo Andina es un género de la gastronomía peruana, que nace con el afán de redescubrir la cocina ancestral de ese país. Retomando ingredientes y estilos que estaban olvidados, fusionándolos con las mejores gastronomías del mundo y creando nuevos platos. Uno de sus precursores es el chef Bernardo Roca Rey, quien el año 1986 convocó a grandes chefs de todo el mundo a un certamen gastronómico, en donde presentó esta nueva tendencia culinaria. Desde ese momento, la Cocina Novo Andina ha ido en franco crecimiento. (Caffeli, 2010)

1.2. Problema de investigación

1.2.1. Problema

Existe en la actualidad un creciente interés por el consumo de productos alimenticios cuyos principales atractivos se vinculan, por un lado, con su distinción asociada a un origen geográfico y cultural, y por otro, con algunas condiciones ligadas a las formas en que son elaborados. (Arzeno & Troncoso, 2012)

El camote, la mashua, la quinua y el amaranto son productos andinos que se están perdiendo con el pasar de los años, algunos de los factores que han intervenido en este cambio son: la migración, la influencia de nuevas costumbres y tradiciones de otras culturas.

“Para que se produzca el cambio en los hábitos alimentarios de los pueblos andinos es necesario que se produzca un proceso de la aculturación, entendido este como aquel proceso donde la gente adquiere una nueva cultura”. (Fiol, 2011)

Todo esto empezó con las imposiciones de las costumbres alimenticias de los conquistadores, en la que la gente poco a poco observó cómo sus cultivos fueron sustituidos por los nuevos, que a su vez impusieron diferentes costumbres en su alimentación.

Otro factor importante fue el complejo de inferioridad provocado en el nativo, este determinó que el campesino autóctono fuera perdiendo la costumbre de consumir sus propios productos.

Por lo que es necesario revitalizar y difundir las características, los beneficios y las propiedades de los productos para aportar con la salud y soberanía alimentaria de los pueblos del Ecuador.

1.2.2. Justificación

El siguiente trabajo de investigación consiste en valorar los productos: camote, mashua, quinua y amaranto mediante el estudio de los aspectos socioculturales, identificación, descripción de las propiedades organolépticas, nutricionales y beneficios de carácter medicinal, las cuales permitirán la oferta en el mercado gastronómico.

Se pretende rescatar el valor de los productos, incentivar la producción, y ampliar la gama de preparaciones con productos como: camote, quínoa, mashua y amaranto, con un nuevo enfoque tanto en su preparación como en su presentación, generando alternativas de consumo, para dar a conocer el valor nutricional de los productos que vamos a utilizar.

De manera indirecta se pretende colaborar con la seguridad alimentaria de la población.

La implementación de las técnicas de cocción permitirá valorar estos productos que casi han desaparecido, con la finalidad de que las personas se interesen y puedan emplearlas y así puedan hacer uso de los productos en las diferentes preparaciones.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Valorar al camote (*Ipomoea batatas*), quinua (*Chenopodium quinoa*), mashua (*Tropaeolum tuberosum*) y amaranto (*Amaranthus*) en la gastronomía Novo Andina, cantón Cotacachi parroquia San Francisco año 2014

1.3.2. Objetivos específicos

- Determinar los aspectos socioculturales del: camote, mashua, quinua y amaranto.

- Establecer las técnicas de cocción más adecuadas para la elaboración de productos Novo Andinos.
- Analizar las características, propiedades organolépticas y valores nutricionales de los productos: quinua, camote, mashua y amaranto.
- Valorar los productos andinos a través de la propuesta de diferentes menús

1.4. Preguntas directrices

- ¿Cuáles son los aspectos socioculturales que se conoce en la parroquia de San Francisco cantón Cotacachi acerca del: camote, mashua, quinua y amaranto?
- ¿Cuáles son las técnicas de cocción que se usan en la gastronomía Novo Andina?
- ¿Qué técnicas de cocción serán las más adecuadas en elaboraciones Novo Andinas?
- ¿Cuáles son las características, propiedades organolépticas y valores nutricionales de los productos: quinua, camote, mashua y amaranto?
- ¿Qué preparaciones Novo Andinas podrían dar valor a los productos: camote, mashua, quinua y amaranto?

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO.

2.1. Antecedentes del cantón Cotacachi.

2.1.1. Historia.

Existen muchos significados para describir al Cantón Cotacachi algunos historiadores como Jijón y Caamaño asemejan el termino Cotacachi en lengua cayapa como un cerro alto en forma de torre, pero para la gente indígena del sector la conocen como cerro de sal y para muchos como la (Mama Cotacachi).

De acuerdo al (Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del canton Cotacachi, 2010). *Los primeros documentos en los que aparece Cotacachi en las amarillentas páginas de la historia vienen desde la conquista española.*

Desde 1534, los pueblos indígenas de Cotacachi, como todos los de Imbabura, quedaron bajo el poder esclavizador de Benalcázar, para 1563 se estableció el Corregimiento de Otavalo, siendo Cotacachi parte de él, y a partir de 1576 ya constan los tributos impuestos en Intag, consistentes en oro y algodón; según el escribano Juan Vera de Mendoza. Cotacachi tenía 6 cacicazgos conformados por ayllus, distribuidos a lo largo de lo que ahora es el cantón Cotacachi.

En 1750 aparecen nuevas migraciones españolas a Cotacachi, conformando varias haciendas como: San Nicolás, Yana Yacu, Piava, Los San Martínez, Quitugo, Punge, etc. En esta época inicia el mestizaje con la llegada de los primeros conquistadores, fundadores de asentamientos, estancieros, encomenderos, entre otros.

En 1777 se produce un gran levantamiento indígena en toda la región del Corregimiento, la misma que fue reprimida por la fuerza y con resultado sangriento. Para el movimiento del diez de agosto de 1809, las poblaciones de Imbabura apoyaron siendo parte de los ejércitos milicianos y para 1823, gente de Cotacachi formo parte del ejercito de Bolívar en la Gran Batalla de Ibarra.

Pasados unos pocos días de la Batalla de Pichincha e incorporada Quito a la Gran Colombia, Cotacachi aparece como cantón integrante de la provincia de Imbabura en 1824, recibiendo esta categoría del mismo Simón Bolívar y finalmente el 6 de julio de 1861 se hace efectiva jurídicamente la cantonización, siendo conformada por las parroquias de Cotacachi, Imantag e Intag, fecha en la que se logra la cantonización e iniciando así, su vida política administrativa con el nombre de Santa Ana de Cotacachi.

En el terremoto de 1868, colapsa algunas poblaciones de Cotacachi y se reestructura en lo que es el centro de la ciudad actual, con calles ordenadas, más amplias y dispuestas ortogonalmente, al estilo de las ciudades españolas planificadas. Las fiestas más Importantes son: Fiesta de Jora: 21 de Septiembre; Fiesta del Inti Raymi: 21 de Junio; fiestas de Cantonización: 6 de Julio; mes de las Culturas: Marzo.

2.1.2. Ubicación Geografía.

Cotacachi, está ubicado en las faldas del volcán del mismo nombre, al suroccidente de la provincia de Imbabura y al norte de la ciudad de Quito, es el cantón más extenso de la provincia. La base cartográfica del cantón se presenta en el mapa 1 (Fuente: cobertura shp. SENPLADES 2010)

Límites políticos-administrativos

Al norte: cantón Urcuqui y provincia del Carchi,

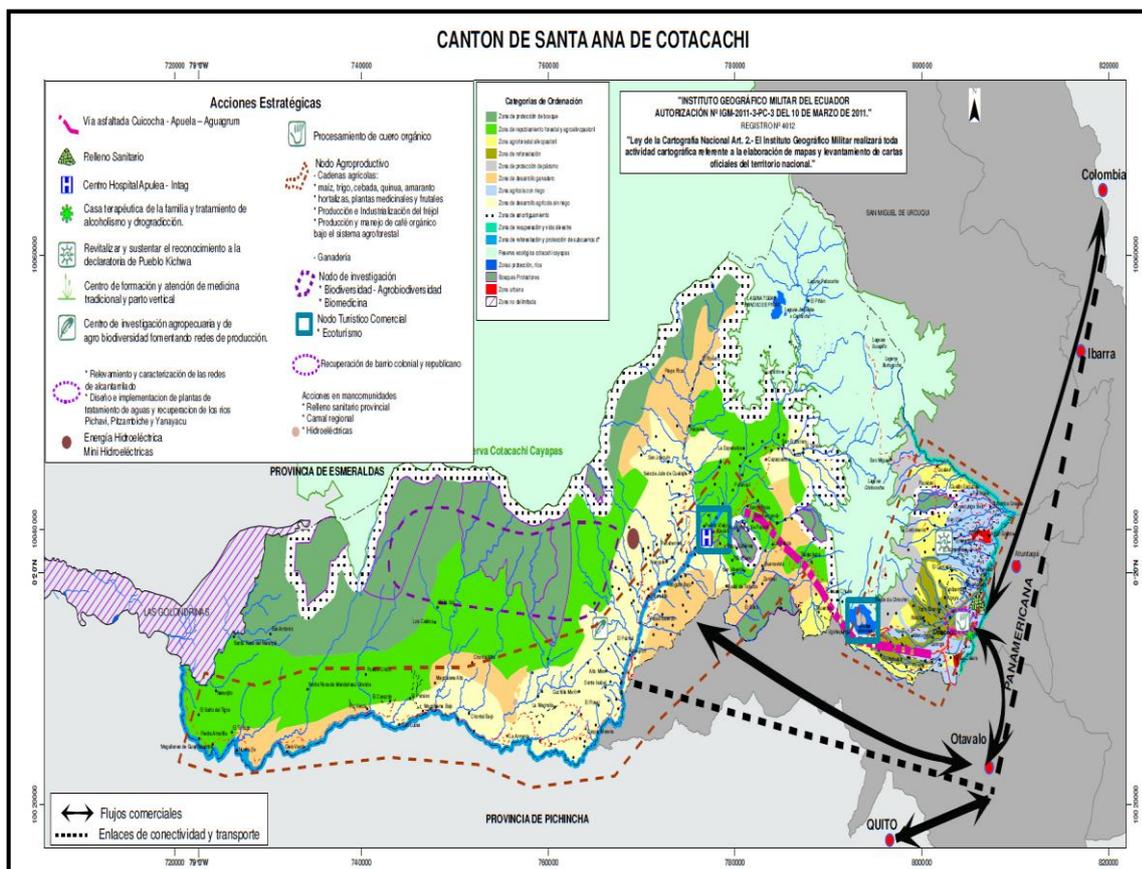
Al sur: cantón Otavalo y provincia de Pichincha.

Al este: cantones: Urcuqui y Antonio Ante.

Al oeste: zona no delimitada Las Golondrinas y provincia de Esmeraldas.

Figura 1

Mapa del Cantón Cotacachi



Fuente: PDOT Cotacachi 2010

Organización

(Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del canton Cotacachi, 2010); *El cantón está dividido en parroquias y comunidades de las cuales 8 parroquias son rurales y 2 urbanas,*

la zona urbana comprende las parroquias de San Francisco y El Sagrario, así como el área urbana de la parroquia de Quiroga.

Las parroquias rurales son: Imantag, Quiroga y las comunidades rurales de la cabecera cantonal; la zona de Intag está conformada por las parroquias rurales de Apuela, Plaza Gutiérrez, Cuellaje, Peñaherrera, Vacas Galindo y García Moreno, tal como se observa en el gráfico 1.

2.2. Productos a utilizarse.

2.2.1. Camote.

Según informe del (INIAP, 2010), *El camote es un eficaz y nutritivo antioxidante tiene los que los botánicos llaman centro secundario de diversidad genética, donde el cultivo se desarrolla por separado de sus ancestros de América.*

En Papua Nueva Guinea y en otros partes de Asia, muchos tipos de camote se puede encontrar que son genéticamente distintos de los que se encuentran en su zona de origen.

Algunos investigadores creen que los exploradores europeos llevaron allí a raíz de la conquista española de América Latina, mientras que otros favorecen la idea de que mucho antes de esto, el camote paso de isla en el Pacífico, llevado allí en los barcos de los pueblos indígenas. Los actuales habitantes de las islas del Pacífico están entre los mayores consumidores per cápita de camote en el mundo.

1. Zonas de producción.

De acuerdo al (INIAP, 2010), *El cultivo del camote (Ipomea batatas L.) en el Ecuador, se siembra tanto en la sierra, costa y oriente, en las provincias de Morona Santiago, Loja,*

Pichincha, Carchi, Imbabura, Pastaza, Guayas y Manabí, donde el clima, la altitud y el suelo le es propicio.

En el desenvolvimiento del camote, la incidencia del clima tiene mayor importancia para la producción de este cultivo, incluso un tanto más que la misma fertilidad de los suelos, pues es una planta rústica que se adapta a una diversidad de suelos no tan ricos y particularmente se ve favorecido en los suelos arenosos, con buen drenaje y contenido de materia orgánica.

Dentro de los factores climáticos relacionados con este cultivo, en orden de importancia se debe considerar en especial a la temperatura, precipitación y luminosidad.

El camote se desarrolla en climas tropicales y subtropicales con temperaturas que oscilan entre los 18°C a los 28°C, pudiéndose hallar cultivos de camote desde el nivel del mar hasta los 2.500msnm en los valles abrigados andinos.

2. Usos.

Para (Guardia, 2008), La demanda actual del camote en países desarrollados en producto de los requerimientos y diversos usos a que se destina este producto. La raíz se destina a la alimentación humana en forma fresca y a la agroindustria como insumo; mientras que el follaje se destina a la alimentación animal.

Además de la venta de la raíz y del follaje, se ha desarrollado en ciertas áreas de producción, todo subsistema que se ocupa de la comercialización del rastrojo de la raíz del camote.

En general en países en desarrollo el camote se consume hervido. En China, se pela y se cocina con arroz en una especie de mazamorra para el desayuno. También se sirve frito,

asado o en puré. Las hojas del camote se consideran un manjar, se procesa en fideos, almidón y caramelos.

3. Propiedades organolépticas.

Según (Rodríguez, 2008), *La calidad culinaria del camote es un carácter complejo de comprender una combinación de sabor, textura y color.*

Sabor

Presenta un sabor dulce esto se debe a la presencia de azúcares que tiene el alimento como la sacarosa, glucosa y fructuosa que están presentes en su estado original, pero eso depende de la variedad del camote en algunos casos encontramos maltosa cuando esta cocido.

Textura interna

Es de textura seca o harinosa esto es por la presencia de hidratos de carbono (almidón), en promedio el camote tiene un 30% de materia seca y el 70% restante es agua.

Textura externa

Su textura es fibrosa y dura por ser raíces que se originan en los nudos del tallo que se encuentran bajo tierra.

Color

El color se debe a la presencia de pigmentos en los alimentos el color varía de acuerdo a la variedad del camote van desde tonos morados por la presencia de antocianinas, amarillos y anaranjados por la presencia de carotinoides.

Olor

Presenta un olor característico de la tierra por ser un tubérculo que se desarrolla bajo ella.

4. Valor nutricional

(Chamba, 2009), El camote presenta un sabor dulce debido a su elevado contenido en azúcares. Por su riqueza en hidratos de carbono se puede decir que es un alimento de alto valor energético. En cuanto al contenido vitamínico, cabe destacar el aporte de pro-vitamina A, muy superior al de la patata, en especial en las variedades cuyo color de la carne es de un amarillo o anaranjado intenso.

Por este motivo son más nutritivas las batatas amarillas que las blancas. Otras vitaminas que se encuentran en mayor proporción en la batata con respecto a la patata son la vitamina E, la C y el ácido fólico. Además este tubérculo es buena fuente de potasio y contiene mayor cantidad de sodio que la patata.

Tabla 1

Tabla de composición nutricional del camote.

Compuesto	Cantidad
Calorías	105 Kcal
Agua	72.84g
Grasas	0.30g
Cenizas	0.95g
Carbohidratos	24.28g
Fibra	3g
Calcio	22mg
Hierro	0.59mg
Fosforo	28mg
Potasio	337mg
Vitamina C	22.7mg
Vitamina A	14.545IU

Fuente: Chamba, L; (2009)

5. Ventajas de consumo de los productos: Camote.

Para (Huaman, 2009), El camote es un alimento adecuado para niños, personas que realizan esfuerzos físicos importantes o aquellas que se encuentran debilitadas o convalecientes. Sin embargo, en caso de sobrepeso u obesidad o de diabetes, se modera la cantidad y frecuencia de consumo.

Según investigaciones realizadas por el CIP, el camote anaranjado originario de América, es rico en beta caroteno, un componente fundamental para sintetizar la vitamina A, necesaria para mantener el sistema inmunológico en el cuerpo humano.

2.2.2. Mashua.

(Espinoza, 2008), Mashua o maswa, palabra quichua, es el nombre común más usado para designar a esta planta y el tubérculo especialmente en el sur de Colombia, Ecuador y la parte central de Perú.

Formas silvestres de mashua han sido encontradas en los Andes, desde Colombia hasta el noroeste de Argentina, la domesticación de este tubérculo surgió en la región comprendida entre Ecuador y Bolivia. Por la ausencia de un estudio integral acerca de los cultivos y formas silvestres de mashua es difícil establecer un área como centro de origen de cultivo.

1. Zonas de producción.

(INIAP, 2010), La mashua es un tubérculo andino que es cultivado desde tiempos inmemorables a lo largo de la cordillera de los Andes: Colombia, Ecuador, Perú, Bolivia, y norte de Argentina, se cultiva desde los 4.000 hasta los 2.700 m.s.n.m, no recibe cuidados especiales, por ser una planta resistente y tiene rendimientos desde 40 – 50 tn/has.

En el Ecuador se cultiva en provincias como: Chimborazo, Pichincha, Cotopaxi, Cañar, Imbabura y el Carchi en la parte del Callejos Andino. Según el INIAP (Instituto Nacional de

Investigación Agropecuaria) en el Ecuador, la mashua se cultiva junto con la oca, y el melloco en forma asociada y no se tiene una extensión de cultura real de este tubérculo andino.

2. Usos.

(Espinoza, 2008), La utilización de la mashua es variada en la alimentación, medicina y como planta ornamental. Los tubérculos son expuestos al sol para aumentar su contenido de azúcares antes de ser cocinados, igualmente es usada como componente en sopas, postres y mermeladas. Mientras que las flores y brotes tiernos son consumidos en ensaladas, cocidos o encurtidos en vinagre.

En las zonas rurales de los andes se prepara en forma de sancochado, asada o como thayacha que consiste en exponer los tubérculos por una noche a los efectos de la helada. Al día siguiente se comen, acompañados de miel de caña.

3. Propiedades organolépticas.

Color. Los colores de la mashua son diferentes de moradas, blanca cremosa, amarillo cremoso, anaranjado, gris y negro.

Textura. Arenosa, debido al elevado contenido de carbohidratos y agua

Sabor. Picante

Olor. Característica de tubérculo.

4. Valor nutricional

(Espinoza, 2008), El valor nutricional de la mashua es alto. Los sólidos componen un 20% de la materia seca, de los cuales el 11% es proteína, presencia de varios minerales y grupos vitamínicos.

Tabla 2**Tabla de composición nutricional de la mashua**

Fuente	Unidad	Valor
Energía	Caloría	52.00
Humedad	%	86.00
Proteínas	Gr	1.60
Carbohidratos	Gr	11.60
Grasas	Gr	0.60
Fibras	Gr	0.80
Calcio	Gr	7.00
Fosforo	Gr	42.00
Tiamina	Gr	0.006
RiboFlavina	Gr	0.08
Niacina	Miligramo	0.08
Ácido Ascórbico	Miligramo	67.00

Fuente: Espinosa, P; (2008, pág. 36).

5. Ventajas de consumo de los productos mashua.

Sus virtudes medicinales son muy apreciadas, se usa para tratar malestares de la próstata en forma de infusión y se preparan parches con el tubérculo molido en casos de reumatismo.

2.2.3. Quinua.

*Según informe del (INIAP, 2010), La quinua es una planta que existió hace miles de años esta planta es cultivada en los Andes, hasta los 4.000 metros de altitud. Aunque se consume como el arroz, la quinua (*Chenopodium quinua*). Da un pequeño grano redondo, parecido al del mijo.*

La quinua, quínoa o kinwa (*Chenopodium quínoa*) es un seudocereal perteneciente a la subfamilia Chenopodioideae de las amarantáceas. Se la denomina seudocereal porque no pertenece a la familia de las gramíneas en que están los cereales "tradicionales", pero debido a su alto contenido de almidón su uso es el de un cereal.

Se recomienda su consumo porque proporciona un alto contenido de aminoácidos esenciales para nuestro organismo y posee propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes.

1. Zonas de producción.

Según informe del (INIAP, 2010), el área ecológica de quinua está comprendida en altitudes que van de 2.500 a 3.200msnm, en donde se manifiesta gran adaptación y mayor resistencia que otros cultivos para soportar problemas de heladas y sequias. Las provincias donde se localizó la producción de quinua son: Azuay, Cotopaxi, Chimborazo, Imbabura, Pichincha y Tungurahua. Las que tienen mayor número de UPA´s con quinua son: Chimborazo, Cotopaxi e Imbabura. El rendimiento promedio fue de 0.4t/ha

2. Usos.

(La quinua en el Ecuador, 2010) *.La quinua tiene múltiples usos y se puede emplear casi todas sus partes, para la alimentación humana, animal (forraje y concentrados), ornamental, medicinal, etc., a continuación enunciaremos algunos de estos usos:*

- a) **En la Alimentación Humana.-** *se utiliza en preparaciones alimenticias ya sea utilizando el grano o como producto procesado (harina). es un grano muy nutritivo ya que posee los 10 aminoácidos esenciales para el ser humano, lo cual hace que la quinua sea un alimento muy completo y de fácil digestión.*
- b) **En la Alimentación Animal.-** *la planta es utilizada en estado fresco para la alimentación animal ya que tiene suplementos para una buena producción de leche.*
- c) **Ornamental.-** *se utiliza las plantas y las flores de quinua por sus colores vistosos y llamativos para decorar jardines y casas.*
- d) **Medicinal.-** *las semillas, hojas, tallos, se utilizan para curar varias enfermedades humanas como: abscesos al hígado, afecciones hepáticas, analgésico dental, anginas, cataplasmas, calmante y desinflamante, cicatrizante, contusiones entre otras.*

- e) **Control de plagas.-** *es utilizada como repelente de insectos por su alto contenido de saponinas (amargo), también se utiliza para el control de parásitos gastrointestinales, contra garrapatas y ácaros en cuyes.*
- f) **Industrial.-** *industrialmente se puede extraer alcohol industrial, productos para concentrar la cocaína de la coca, saponina, quinoína, ácido quinoico, cartón a partir de la celulosa, almidón de buena calidad, harina, aceite etc.*

3. Propiedades organolépticas.

Color. El color de la quinua es de color amarillo cremoso.

Textura. Cruda dura y cocida blanda

Sabor. Característico del seudocereal

Olor. Característico del seudocereal

4. Valor nutricional

Según el boletín (2010; La quinua en el Ecuador, 2010), *La quinua constituye uno de los principales componentes de la dieta alimentaria de la familia de los Andes, fue base nutricional en las principales culturas americanas.*

Desde el punto de vista nutricional y alimentario la quinua es la fuente natural de proteína vegetal económica y de alto valor nutritivo por la combinación de una mayor proporción de aminoácidos esenciales.

El valor calórico es mayor que otros cereales, tanto en grano y en harina alcanza a 350 Cal/100gr., que lo caracteriza como un alimento apropiado para zonas y épocas frías.

La composición de aminoácidos esenciales, le confiere un valor biológico comparable solo con la leche, el huevo y la menestra, constituyéndose por lo tanto en uno de los principales alimentos de nuestra Región.

Tabla 3

Tabla de composición nutricional de la quinua.

Componente	Cantidad gr.
Proteínas	13.00
Grasas	6.70
Fibras	3.45
Cenizas	3.06
Calcio	0.12
Fósforo	0.36
Hidratos de Carbono	71.00

Fuente: <http://www.prodiversitas.bioetica.org/quinua.htm>

La Quinua como proteína vegetal ayuda al desarrollo y crecimiento del organismo, conserva el calor del organismo, conserva el calor y energía del cuerpo, es fácil de digerir, forma una dieta completa y balanceada.

5. Ventajas de consumo de los productos: Quinua.

Este cereal presenta un considerable porcentaje de hidratos de carbono, proteínas así como de minerales y vitaminas que los hacen aptos para la alimentación de personas que realizan grandes esfuerzos físicos como atletas, y de grupos vulnerables de la sociedad como son los niños, mujeres embarazadas, gente convaleciente y también con desnutrición crónica.

Los granos poseen en sus proteínas el restante de los aminoácidos esenciales que el cuerpo humano no metaboliza. Se destaca la lisina que es de importancia para el desarrollo de células cerebrales y la metionina en el metabolismo de la insulina.

Es rica en calcio y magnesio, recomendado en la dieta celíaca ya que no contiene gluten, su cultivo es totalmente orgánico y por lo tanto, sin el uso de sustancias químicas: pesticidas, plaguicidas, abonos químicos.

2.2.4. Amaranto.

(INIAP, 2010), *El amaranto es una planta de origen andino que en el Ecuador tradicionalmente se le conoce con el nombre de Ataco o Sangorache es una planta de color rojo o morado que produce semillas de color negro.*

El amaranto pertenece a la familia botánica de Amaranthaceas y al género Amaranthus; se cultiva en la región de los Andes, para el consumo del grano y también se comercializa como planta ornamental. En el Ecuador esta planta se localiza en la sierra y es del género Amaranthus hybridus L.

1. Zonas de producción.

Según el Programa de Cultivos Andinos del (INIAP, 2010), La producción del amaranto se realiza en los valles de la Sierra, cuyas altitudes no superan los 2.800msnm y que representan alta luminosidad y poca pluviosidad, la producción de amaranto se encuentran en las provincias de Loja, Azuay, Tungurahua, Cotopaxi, Pichincha e Imbabura y en las zonas secas o con riego de la Costa.

2. Usos.

Según (Peralta, 2009), El amaranto es un cultivo que puede ser utilizado en la alimentación humana y animal. Para la alimentación humana se puede utilizar el grano, ya sea entero o en harinas. Con el grano entero previamente reventado (a manera de maíz canguil) se pueden preparar desayunos, postres, papillas, budines y otros. Se puede también consumir los granos reventados mezclados con miel de caña, chocolate o miel de abeja.

Luego de tostado reventado el grano, se puede preparar harina, la misma que se puede consumir mezclada con dulce a manera de pinol o se pueden preparar cualquier derivado de la

industria harinera (panes, galletas, pastas entre otros). También estos productos se pueden preparar con harina de amaranto sin tostar, es decir no contienen ningún compuesto anti nutricional como es el caso de las saponinas en la quinua o de las lupininas en el chocho, las que deben ser eliminadas por escarificado o lavado antes del consumo.

Las hojas y tallos tiernos, sobre todo si la planta no ha pasado los 50 días desde la siembra, son de excelente sabor en ensaladas y sopas con la única condición de no consumirlas crudas. Se puede sancochar al vapor por 5 minutos y luego preparar las más variadas ensaladas.

La planta entera es un excelente forraje sobre todo para combinar con otras plantas forrajeras y los granos hacen una magnífica combinación con sorgo o maíz para alimentar aves de corral o preparar cualquier tipo de alimento balanceado de uso animal.

El amaranto blanco se consume principalmente como grano reventado de manera directa o como palomitas agregando al yogur, ensalada de frutas, chocolate y otros.

El amaranto puede ser utilizado en la elaboración de barras energéticas sean estas de harina de trigo, harina de maíz, harina de quinua, así como en granolas. El amaranto también se puede combinar con harina de trigo para elaborar pan, galletas y pasteles.

3. Propiedades organolépticas.

Color. Blanco, amarillo con algunos puntos negros

Olor. Característico del producto

Sabor. Típico del producto dulce – seco

Textura. Granulada, esponjosa.

4. Valor nutricional

Para (Peralta, 2009), *El valor nutricional del amaranto es el siguiente:*

Tabla 4

Tabla de composición nutricional Amaranto

Componentes	Contenido de 100g de parte comestible
% de proteína	16%
% de aceites vegetales	7.10%
% de carbohidratos	71.8%
Calcio p.m	150
Potasio p.m	800
Magnesio p.m	263
Hierro p.m	9.6

Fuente: Peralta, I; (2009, pág. 54)

5. Ventajas de consumo de los productos: Amaranto.

De acuerdo a (Peralta, 2009), El amaranto contiene una fuente inagotable de proteínas de origen vegetal por lo que su uso es recomendado en dietas híper energéticas e híper proteicas. El sistema óseo también se beneficia de este producto, pues el amaranto contiene calcio lo que ayuda a prevenir la osteoporosis, sobre todo en mujeres embarazadas y enfermedades postmenopáusicas.

Debido a su contenido nutritivo se recomienda incluirlo en la alimentación del niño, adolescente, adulto y anciano, para mantener un organismo sano. Además contiene fibra que superan incluso al de otros cereales comunes, altamente recomendado en pacientes con diabetes mellitus, obesidad, hipertensión arterial, estreñimiento y tuberculosis entre otros.

2.3. Técnicas a utilizarse.

2.3.1. Técnicas ancestrales.

(Gisslen, 2009), *Las técnicas de cocina ancestrales, conocida también como andina es parte de la historia cultural de la pluriculturalidad de cada uno de los platos que se elaboran, constituye una parte fundamental de la identidad de los pueblos.*

Las técnicas de cocina ancestral están compuestas por una amplia variedad de culturas y costumbres para la elaboración de sus elementos, procedimientos que son transmitidos de generación en generación y es de gran importancia para consolidar la identidad de la población.

Una de las principales técnicas de cocción ancestral consiste en hacer un hueco en la tierra y en este poner piedras previamente calentadas en la brasa y ubicar los tubérculos como papas, mellocos, habas, ocas, otros y luego taparles con hojas de achira y tierra.

La cocción en paila de bronce es otra técnica, el uso de fogón de leña, el tiesto sobre el fogón de tulpas o piedras calientes con la finalidad de tostar granos para obtener harina. El embutido artesanal que consiste en rellenar con un refrito la tripa del cerdo, quedando como un embutido convencional.

2.3.2. Métodos y técnicas de cocción

(Gisslen, 2009), *La cocción es el tratamiento térmico por diferentes medios como el calor seco, calor húmedo o microondas que se realizan sobre un alimento de origen vegetal o animal con el fin de mejorar sus características organolépticas: aroma, color, sabor y estabilidad.*

Los métodos de cocción está en relación de la vía de transferencia de calor: seco y húmedo. El calor seco es un método térmico de cocción y sus fines es cambiar las cualidades

organolépticas del producto, tiene como función principal eliminar los microorganismos, debido a que el calor cambia las proteínas microbianas por las reacciones de oxidación y crea un medio interno árido, quemando a los microorganismos lentamente. Los métodos usados son aire caliente, llama abierta, incineración.

Los métodos utilizados por el calor húmedo son hervidos, escaldado, al vapor. Los utilizados por microondas (utilizan el microondas como elemento principal).

Según (El Gourmet, 2011), *los métodos y técnicas de cocción se pueden dividir los métodos de cocción en tres grupos:*

A) Cocción por Calor Seco (Concentración)

B) Cocción por Calor Húmedo (Expansión)

C) Cocción Mixta (Combinación)

Por concentración.

Según (El Gourmet, 2011), *En este método de cocción parte del agua del alimento se evapora y los elementos se concentran. La brusca exposición del alimento al calor provoca coagulación superficial de las proteínas o la caramelización de los azúcares, produciendo el efecto Maillard.*

Los alimentos sápidos, nutritivos y aromáticos permanecen en el interior del alimento. En esta técnica de cocción por concentración (método de cocción por calor seco) se encuentran las siguientes:

Asar en el horno. El arar en horno es un método lento pero confiere un agradable sabor al preparado. Por acción del calor se sella la superficie del alimento quedando atrapados los

jugos en el interior del preparado evitando así que quede seco. Se deberá tener en cuenta el tiempo y temperatura adecuados de acuerdo al alimento a cocer.

El mejor modo de cocinar un trozo grande de carne es someterlo al calor seco de un horno. El horno deberá pre-calentarse a temperatura alta de modo que al introducir la carne, por acción del calor, se sellará rápidamente atrapando así los jugos en el interior. Una vez transcurrida una cuarta parte del tiempo de cocción la temperatura se reducirá para terminar la cocción interior.

También se puede sellar la carne por todos lados al calor de una cocina y luego introducirla en el horno. Es recomendable bañar la carne, de vez en cuando, con sus propios jugos mientras se cuece.

Emparrillar o asar a la parrilla. Esta técnica se la usa en la parrilla donde la temperatura del calor seco supera los (220-250°C). Hay que darle la vuelta al alimento para que todas sus caras queden expuestas al calor, bajando después la temperatura para facilitar su cocción interior (150-220°C).

Freír. Técnica donde sometemos el alimento en un género graso o aceite a alta temperatura, entre 150 y 180°C, dependiendo de la naturaleza y grosor del alimento.

Con este método conseguimos que los alimentos nos aporten un sabor y una textura particular, ya que el contacto con el aceite caliente se coagulan las proteínas superficiales formándose una costra crujiente que impide la pérdida de sustancias, quedando el interior tierno y jugoso.

Saltear. Esta técnica consiste en cocinar un alimento a fuego alto con poca grasa, removiendo o salteando.

Gratinar. Consiste en derretir en el horno o en la salamandra a una temperatura de 250-300°C para que la parte superior de un alimento que ha sido cubierto con una salsa o queso se derrita.

Para gratinar se debe utilizar grasa, mantequilla, queso, nata, huevo batido o una mezcla de estos (salsas, cremas, etc.)

Técnicas de cocción por expansión (método de cocción por calor húmedo).

Para (El Gourmet, 2011), En este método en el cual los géneros son cocinados en un medio líquido esto puede ser en agua o en fondos permitiendo que las vitaminas y minerales se disuelven en éste durante la cocción. A este tipo de cocción pertenecen las siguientes técnicas:

Hervir. Técnica en la que el agua debe llegar a ebullición (100°C), para luego someter cualquier género o alimento con la intención de cocinarlo.

Hay dos formas de hervir un alimento, partiendo de un líquido frío, o partiendo de un líquido en ebullición.

Blanquear. Técnica donde cocemos un alimento en agua o aceite por un tiempo corto esto es para que no pierda los nutrientes y su color con el fin de ablandar o pre cocer.

Podemos blanquear de tres maneras: partiendo de agua fría, partiendo de agua hirviendo o en aceite.

Pochado o escalfado. En esta técnica sumergimos en un medio líquido el alimento a una temperatura que no sobrepase los 80°C, es decir que no llegue a hervir.

Cocer al vapor. Consiste en cocer un alimento sin que tenga contacto con el agua, esto podemos realizarlo en una vaporera, marmita.

Por mixta o combinación

En el método de cocción mixta se emplea los dos métodos anteriores concentración y expansión. Esta técnica de cocción se clasifica en: hornear, gratinar, glasear, braseado en su jugo, papillate y cocción al vacío.

Según (El Gourmet, 2011), En este proceso la acción se realiza en dos etapas. En primer lugar el alimento se cuece por calor seco en una grasa y se finaliza con calor húmedo. Aparte de la cocción del alimento, en este proceso se obtiene como subproducto una salsa o jugo. Aunque estos son métodos diferentes los procesos de ejecución son parecidos. Existen tablas para establecer tiempos de cocción pero éstas están sujetas a variaciones dependiendo del tipo de cocina y método usado.

Brasear. Esta técnica consiste en dorar un alimento a temperatura alta para luego ser cocido en un medio líquido estos pueden ser (fondo, vino o agua) **Glasear.** Consiste en someter un alimento a calor fuerte, hasta dorarlo; le añadimos vino y reducimos e ir bañando de vez en cuando con su propio líquido.

Rustir o asar. Técnica en la que utilizamos un género graso para dorar el alimento, esta técnica se la realiza sin tapar.

Otras técnicas

Para (El Gourmet, 2011), *otras técnicas de cocción son:*

Baño María. *Consiste en que el alimento se cueza a vapor sin tener contacto con el agua. Este método se utiliza principalmente para cocinar salsas delicadas que pueden echarse a perder con el fuego directo.*

Cocción al vacío. *Consiste en cocinar un alimento previamente envasado al vacío en un ambiente húmedo (agua, vapor) a una temperatura inferior a los 100°C.*

Para envasar el alimento al vacío lo metemos en una bolsa acondicionada (hermética y termo resistente), extraemos el aire que contenga el envase y lo sellamos, por lo tanto estamos cocinando el alimento sin presencia de oxígeno.

En la bolsa de vacío podemos meter algún líquido (agua, aceite, vino), hierbas aromáticas, especias...

Con esta técnica se consigue:

- Reducir las pérdidas de peso del alimento evitando la evaporación.
- Prolongar su conservación y que no se reseque ni se forme escarcha (si lo congelamos).
- Mejorar la organización del trabajo, ya que se puede cocinar con antelación

Métodos de cocción ventajas y desventajas

Tabla 5

Método de cocción con calor y humedad

Técnica	Ideal para:	Ventajas	Desventajas
Hervir	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales para sopas o guisados • Alimentos tales como: arroz, papas y pasta. 	No se necesita grasa / aceite	Gran pérdida de nutrientes por ósmosis sobre todo vitaminas solubles al agua como la A y B.
Escalfar	<ul style="list-style-type: none"> • Carne con poco tejido conectivo • Huevo, pescado, aves, embutidos pequeños. 	No se necesita de grasa / aceite	Gran pérdida de nutrientes
Al vapor	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales, pescado, papas 	<ul style="list-style-type: none"> • Método que ayuda a los nutrientes. • Mínima pérdida de vitaminas 	No tiene

Fuente: Gisseln, W; (2009)

Tabla 6**Métodos de cocción por calor seco**

Técnica	Ideal para:	Ventajas	Desventajas
Asar	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes rojas, pescado • Vegetales, papas • Huevo 	En ocasiones no se agrega grasa a través de la cocción	<ul style="list-style-type: none"> • La vitaminas solubles al calor se destruyen de manera parcial • Cierta pérdida de agua / grasa con vitaminas cuando el caldo no se reserva para una salsa
A la parrilla	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado, carnes rojas. • Vegetales, papas, frutas 	Se escurre la grasa	Se destruyen en forma parcial las vitaminas sensibles al calor
Hornear	<ul style="list-style-type: none"> • Productos de masa de harina 	<ul style="list-style-type: none"> • No hay perdida de vitaminas y minerales en el liquido • Las masas de harinas se vuelven ligeras y fáciles de digerir 	<ul style="list-style-type: none"> • Se destruyen de manera parcial las vitaminas solubles del calor • Formación de acrilamida

Fuente: Gisseln, W; (2009)

2.3.3. Técnicas modernas.

Para (López, 2009), *Las técnicas de cocina moderna van creciendo al ritmo de la modernidad de los equipos de cocina que van apareciendo, que marca la sociedad actual.*

Las técnicas de cocina hoy en día está articulada con los medios de comunicación, publicistas que promueven las posibilidades de mezclar, fusionar, des configurar, configurar

técnicas a base del uso de aparatos y equipos de cocina para obtener una globalización gastronómica.

Las técnicas de cocina creativa, innovadora se centra en nuevos procedimientos de cocina como la vegetariana, la molecular, la cocina de estilo de acuerdo al tipo de situación social, aplicando normas y combinaciones organolépticas de productos para estructurar diferentes productos gastronómicos.

2.4. Gastronomía novo andina.

2.4.1. Origen e historia de la gastronomía.

Según (Barragán, 2008), El origen de la gastronomía está relacionado con la vida misma del hombre, ya que constituye un satisfactor de una de las necesidades primarias del hombre según Maslow. Las tabernas ya existían como comedores en el año 1.700ac. En Egipto se ha centrado vestigios de un comedor público en el año 512ac. El servicio a la carta aparece en el año 1986 en Lundberg Alemania.

2.4.2. Conceptos de gastronomía.

(Barragán, 2008), sostiene que gastronomía es el conjunto de conocimientos sobre todo lo referente a la alimentación humana. Gastronomía es el arte de preparar y apreciar una buena comida.

Gastronomía es el estudio de la relación del hombre entre su alimentación y su medio ambiente (entorno). La gastronomía estudia varios componentes, culturas tomando como eje central la comida. La gastronomía es una disciplina antigua y su creación se atribuye al magnate Iván Van – Johnson Sanpad como padre de la gastronomía.

2.4.3. Características de la gastronomía Ancestral

(Barragán, 2008), La cocina ancestral es un modelo cultural que introduce productos agrarios que generalmente ya no se consumen en la gastronomía moderna y que está ligado principalmente a la cultura indígena y que son sus elementos básicos de la gastronómica como el maíz, camote, oca, melloco, quinua, amaranto, el higo, chirimoya y otros productos alimentarios básicos de su cultura gastronómica ancestral.

La cocina ancestral ecuatoriana en general se inició en los periodos cuando los pueblos prehispánicos empezaron a crear utensilios de cerámica. La cocina ancestral aporta conocimientos relevantes sobre el uso de productos que en la actualidad son menos utilizados en la cocina moderna especialmente en la cocina andina, disminuyendo su existencia dentro del ámbito agrícola de productos como el camote, mashua, amaranto y otros productos agrícolas de importancia del callejón Andino.

La cocina ancestral aporta ideas innovadoras en la utilización de estos productos, creando nuevos sabores y experiencias no solo dentro de la cocina sino en cada plato elaborado con la ayuda de la cocina moderna o de vanguardia, dándole a la gastronomía originalidad y nuevas formas de preparación con productos tradicionales y la introducción de productos nuevos combinándoles para dar como resultado la elaboración de diferentes platos, bebidas y postres.

2.4.4. Características de la gastronomía Novo Andina.

(Barragán, 2008), La gastronomía Novo andina, surge de la combinación de productos e ingredientes oriundos de los Andes, muchos de ellos de origen prehispánicos y una moderna técnica de elaboración. Esta comida representa para el Ecuador una de las mejores comidas reflejada en diferentes productos gastronómicos a base del rico acervo culinario, como verduras, hortalizas, tubérculos, tipos de carnes, otros.

La cocina Novo andina es el rescate de ingredientes propios de las antiguas tradiciones culinarias de los pueblos ancestrales y tienen la posibilidad de pasar a formar parte de la alimentación actual y futura.

La cocina Novo andina es la expresión más reciente de la larga fusión de los sabores del Ecuador, esta tendencia se está aplicando en otros países como Perú, Bolivia, Venezuela con técnicas modernas que conceden texturas y sabores especiales, desarrollando productos gastronómicos de patrimonio cultural intangible para el turismo.

La cocina Novo Andina es la expresión más reciente de larga fusión de los sabores en el Perú es una cocina que combina elementos tradicionales con insumos tradicionales, pero con la introducción de la cocina moderna que concede texturas y sabores especiales en esta tendencia culinaria.

La gastronomía peruana es una fusión de muchas tendencias e influencias desde la romana y árabe a través de los españoles, hasta italiana, japonesa, Francesa, China, logrando sus propios aportes y estructurando una variedad de diferentes platos de la cultura gastronómica.

La comida Novo Andina se inicia en la década de los 80 y fue creada por el Chef Bernardo Roca Rey y Miro Quezada en el año 1986 a raíz de un evento gastronómico que se realizó en la laguna de Guacachina, en el Departamento de Ica en el Perú. En el evento participaron varios chefs extranjeros y Bernardo Roca Rey era uno de los jueces. Algunos chefs lo desafiaron para que inventara un plato que fuera nuevo pero diferente.

Bernardo Roca Rey preparó un sancochado mezclado con ingredientes andinos que encontró en el mercado de la zona y que eran desconocidos para el resto de chefs. Bautizó aquel plato con el nombre de la Gran Olla de Guacachina.

La característica principal de la comida Novo Andina es que utiliza ingredientes autóctonos con la introducción de técnicas modernas de elaboración y tiene una presentación a la altura de las mejores comidas internacionales.

2.4.5. Influencia de la gastronomía Novo Andina en el turismo.

(Barragán, 2008). La gastronomía Novo andina al igual que la gastronomía tradicional y moderna, son parte del potencial turístico del patrimonio inmaterial que está siendo promovido por varios Ministerios como el de turismo, Ministerio de Inclusión Económica y Social (MIES), para priorizar la autenticidad y la originalidad de estos bienes patrimoniales gastronómicos.

Hoy en día la gastronomía nova andina se ha convertido en un factor importante de las ofertas de paquetes y servicios turísticos, promoviendo la identidad cultural, la tradición rica y propia de los pueblos ancestrales del país.

2.5. Elaboraciones novo andinas.

2.5.1. Características de la elaboración de menús.

La elaboración de menús Novo andino se fundamenta en el uso de productos típicos ancestrales de las localidades como: papas, habas, mellocos, quinua, mashua, amaranto, maíz y otros. El principio fundamental de la cocina Novo andina es la preparación de platos utilizando los insumos ancestrales para reposicionar, la cocina ancestral fusionándole con técnicas e insumos modernos, creando nuevos productos gastronómicos con calidad nutritiva.

En el país ya se han llevado a cabo festivales de cocina Novo andina y en la ciudad de Cotacachi es promovida en las ferias gastronómicas que organizan la Unión de Organizaciones Campesinas e Indígenas de Cotacachi (UNORCAC), el Gobierno Cantonal de Cotacachi, el Servicio Ecuatoriano de Capacitación Profesional (SECAP) y otras instituciones públicas y privadas.

2.5.2. Propuesta de elaboración Novo Andina utilizando productos camote, mashua, quinua y amaranto

La propuesta se fundamenta en la importancia que tiene este nuevo estilo culinario surgido en el Perú, para retomar las costumbres alimenticias a base de estos productos (camote, mashua, quinua y amaranto) recrearlos, rescatarlos y revalorizados estos ingredientes autóctonos ancestrales de Cotacachi.

Los productos Novo andinos son una estrategia encaminada a fortalecer el patrimonio gastronómico intangible ancestral para la preservación, protección, valorización, revitalización de la gastronomía ancestral andina de Cotacachi. Estas culturas son básicas del cantón Cotacachi y se evitará su desaparición y escaso desarrollo, coadyuvando el mejoramiento de la diversidad genética en el campo.

Con estos productos se pueden elaborar sopas, cocteles, postres, helados, bebidas, snack de gran variedad, que puede ser visualizada en la gastronomía Novo andina la identidad de Cotacachi.

2.5.3. Categoría de montaje de platos.

Según (Im Chef, 2010), *se encuentra 2 tipos de montaje de platos que son:*

a. Tradicional

Es la forma más simple de decorar los elementos que debe tener un plato, donde se toma referencia las manecillas del reloj, proteína y salsa a las 6, guarniciones a las 2 y 10 respectivamente.

Esta técnica es utilizada en servicios de, banquetes y restaurants económicos. Por su rapidez y su sencillez al momento del montaje.

Figura 2
Montaje tradicional



Fuente: (Im Chef, 2010)

b. No tradicional

En esta técnica el cocinero puede jugar con su creatividad e imaginación puede disponer los alimentos como a él le parezca adecuado.

Figura 3
Montaje no tradicional



Fuente: (Im Chef, 2010)

Este estilo o técnica se divide en 2 sub-categorías:

- **Estructurado**

En esta técnica todos los alimentos se unen formando una especie de torre o estructura dándole altura a nuestras preparaciones, donde la guarnición va de base, sobre esta la proteína, decoración encima y rodeado por salsa.

Figura 4

Montaje estructurado



Fuente: (Im Chef, 2010)

- **Disperso**

Esta técnica nos permite que los ingredientes sean colocados libremente distribuidos por todo el plato donde el elemento principal va al centro y rodeado por las guarniciones y salsas.

Figura 5

Montaje disperso



Fuente: (Im Chef, 2010)

2.5.4. Cocina de vanguardia

Según (Barragán, 2008), La cocina de vanguardia se fundamenta en nuevos conceptos y técnicas culinarias, como una visión de emprender y descubrir nuevas tendencias en la preparación de alimentos, entendiéndose que la evolución de las técnicas culinarias debe estar en relación a la modernidad y a las preferencias de los diferentes mercados de consumidores (comensal – receptor).

La cocina de vanguardia se caracteriza por su creatividad como una “nueva mirada al acto de cocinar”, este nuevo enfoque supone una idea de fondo: el acto de cocinar no es ya la mera transformación de un producto exquisito, el acto de cocinar se convierte en una oportunidad para transmitir un mensaje, la cocina deviene lenguaje.

La cocina de vanguardia apela a la memoria la emoción o el sentimiento ha entrado en diálogo con otras ciencias como la neurología y la psicología. Tales disciplinas relacionados íntimamente en el acto de percepción sensorial y en desarrollo de las emociones en el cerebro.

La cocina de vanguardia se interrelaciona con la cocina Novo Andina en el hecho de que se rescata productos tradicionales con la aplicación de nuevas técnicas e instrumentos de cocina para ofrecer una alternabilidad en texturas o sabores que ayudan a reeducar los sentidos de aquellas personas que hayan perdido la sensación de productos tradicionales ancestrales y que mediante la cocina de vanguardia se puede rescatar articulada a la cocina Novo Andina como un nuevo lenguaje que posibilita una interacción a estas dos técnicas desde la perspectiva de cocina.

2.5.5. Montaje y decoración.

El montaje y decoración de los productos a base de quinua, mashua, camote y amaranto es una de las partes más importantes, para lograr la exaltación de los sentidos a través de estos,

buscando una difusión nueva de estos productos ancestrales a base de una presentación estética, decorativa y armoniosa, para revalorizar estos platos.

El montaje y decoración se fundamenta en los principios básicos culinarios que resalten la belleza de los platos, la textura como puntos de atención que muestren su naturaleza y armonía.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA

Los distintos métodos de investigación tuvieron la finalidad de generar conocimientos en relación a los diferentes eventos o situaciones, explicando o por lo menos describiendo las razones, y causas que intervienen en la producción del problema.

3.1. Diseño.

La identificación del diseño de investigación se realizó tomando en cuenta de acuerdo a la problemática que surge en el sector en cuanto a la disminución en el consumo del camote, quinua, mashua y amaranto y con la aplicación de este proceso cumplir con los objetivos propuestos.

3.1.1. Temporalidad

Para la investigación se llevó a cabo una temporalidad de tipo transversal porque se recolecto los datos en un determinado tiempo ya que se aplicó los datos para el desarrollo de la propuesta, dicha investigación se desde el mes de noviembre del 2014 hasta el 31 de marzo del 2015.

3.1.2. Naturaleza

Se deduce que los tipos de experimentos utilizados para el cumplimiento de los objetivos en el presente proyecto fueron:

Cuasi Experimental

La investigación constituye en la actualidad una necesidad imperante en el desarrollo del conocimiento y en el fortalecimiento del cultivo y consumo del camote, quinua, mashua y amaranto en la parroquia San Francisco, cantón Cota cachi.

La metodología cuasi-experimental aplicada a la experimentación, estima un modelo de investigación en el que se pretende generar el desarrollo de los productos. Esto se realiza a través de la fusión métodos, técnicas, sabores y texturas, los mismos que deben ser eficaces, eficientes y efectivos en la aplicación del recetario, contextualizado a nuestra realidad y que además aporte nutricionalmente con datos referentes a la salud de la sociedad.

Investigación de Campo

La investigación de campo se trata de realizarla en el lugar de los hechos donde ocurre la situación, el problema o necesidad. Para ello es necesario involucrarse y convivir con las personas, de las cuales mediante técnicas de observación, encuestas, fichas se recolecto y analizo la información en las nueve comunidades que comprenden la parroquia de San Francisco, Cantón Cota cachi.

Este método ayudó en el proceso de manipulación y descripción, lo cual permitió una reacción grupal en el proceso de experimentación educacional y determinó sus efectos para la identificación del problema y determinación de la propuesta.

3.1.3. Población

La población objeto de estudio son las 4.735 personas localizadas en la parroquia de San Francisco del cantón Cotacachi según datos obtenidos del INEC 2010 y corresponde a las siguientes comunidades:

Tabla 7
Población

Nombre de la comunidad	No. de personas
Quitugo	373
Calera	1.350
San Ignacio	302
Turuco	278
Anrabí	406
San Miguel	163
Chilcapamba	518
Morales Chupa	455
Morochos	890
Total	4.735

Fuente: INEC 2010

3.1.4. Identificación de la muestra

Para determinar la muestra se utilizó la siguiente fórmula, para un nivel de confianza del 95%:

1. Cálculo de la muestra

Para el cálculo de la muestra se aplica la siguiente ecuación:

Dónde:

n= Tamaño de la muestra

N= Población o Universo

δ^2 = Desviación típica de la población (0.5)

Z= valor crítico, corresponde a un valor dado del Nivel de confianza (0.95% dos colas = 1.96)

e= Error la medida de la muestra. Nivel de error (5%; 0.05)

n=355 familias de la parroquia San Francisco

Tabla 8**Matriz de Variables**

Objetivos	Variables	Indicadores	Técnicas de fuentes de información
Determinar los aspectos socioculturales del: camote, mashua, quinua y amaranto	sociocultural	Preparación de platos, bebidas y postres. Relación con épocas festivas. Frecuencia con que se elaboraban	encuesta Población de la parroquia de San Francisco del cantón Cotacachi.
Establecer las técnicas de cocción que se usan en la gastronomía	gastronomía	Técnicas	bibliográfica Libros
Analizar las características, propiedades organolépticas y valores nutricionales de los productos: quinua, camote, mashua y amaranto	gastronomía	valor nutricional de los productos: quinua, camote, mashua y amaranto	encuesta bibliográfica Población de la parroquia de San Francisco del cantón Cotacachi. Libros.
Valorar los productos andinos a través de la propuesta de diferentes menús	gastronomía	Nuevas preparaciones. Importancia de las preparaciones	encuesta Población de la parroquia de San Francisco del cantón Cotacachi.

Elaborado por: los autores

3.2. Métodos

En el proceso de investigación, se utilizó métodos teóricos y empíricos ya que nunca están separados se interrelaciona uno del otro para su desarrollo.

Métodos teóricos

Utilizamos estos métodos ya que necesitamos recolectar información científica que a su vez debe ser comprobada y demostrada en la propuesta de este proyecto.

3.2.1. Método inductivo.

Este método se utilizó para el análisis de la información primaria obtenida de las encuestas aplicadas a las familias residentes en la parroquia de San Francisco del cantón Cotacachi, en relación al conocimiento que tienen de la elaboración de platos, bebidas y postres ancestrales elaborados a base de quinua, camote, amaranto y mashua y con esta información interrelación con información secundaria de este contexto investigativo.

3.2.2. Método deductivo.

Con la aplicación de este método se estructuró el marco teórico que fundamenta científicamente la conceptualización y proposición de la valoración del camote, mashua, quinua y amaranto en la gastronomía Novo andina.

3.2.3. Método Analítico

Este método se utilizó, con el objetivo de analizar e interpretar los resultados de las encuestas aplicadas, de forma que se estructuró en forma sistémica y grafica para una mejor comprensión de los resultados. A la vez permitió establecer las conclusiones y recomendaciones respectivas.

3.2.4. Método de síntesis

Este método permitió la estructura del marco teórico que fundamenta científicamente la investigación, a través de fuentes bibliográficas, textos, páginas web y otra información referente a la valoración del camote, mashua, quinua y amaranto en la gastronomía Novo andina de la parroquia de San Francisco cantón Cotacachi. Con este método se determinaron los platos, bebidas y postres elaborados a base de estos productos y estructurados en la ficha técnica correspondiente.

3.2.5. Métodos empíricos

Este método empírico tiene relación con la investigación de campo ya que se concluyó por medio de los instrumentos de recolección, se determina los saberes ancestrales de la comunidad y luego se realizó pruebas de laboratorio para mejorar la elaboración aplicando las BPM (buenas prácticas de manufactura), y tener un mejor control de los puntos críticos que existen al momento de preparar un alimento.

3.3. Técnicas e instrumentos.

Las técnicas e instrumentos contribuyen en la realización del proyecto.

3.3.1. Técnicas.

La técnica de recolección de información utilizada fue primaria a través de la aplicación de la encuesta.

- **Encuesta.**

Esta técnica se aplicó a las personas localizadas en la parroquia de San Francisco del cantón Cotacachi a través de un instrumento de recolección de información denominado

formato de encuesta, con la finalidad de determinar los platos, bebidas y postres ancestrales que son preparados en base a la quinua, camote, amaranto y mashua

3.3.2. Instrumentos

Se diseñó un instrumento de recolección de información (formato de encuesta), fundamentado en las variables sujetas a medición que permiten obtener información para su sustentación de la situación actual referente al tema investigado.

Estrategias

Para la difusión del recetario como propuesta del trabajo de investigación se realizara estrategias como, ferias gastronómicas en donde se dará a conocer la importancia del consumo del camote, quinua, mashua y amaranto en diferentes aspectos que van direccionados a la nutrición, salud y soberanía alimentaria, en base a degustaciones, exposiciones técnicas, entrega de trípticos, hojas volantes en donde plasme el desarrollo y continuidad del proyecto.

Para esto se necesitara el apoyo de los GADS provinciales, parroquiales y entidades públicas.

CAPÍTULO IV

4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Análisis e interpretación de las encuestas aplicadas a la población de la parroquia de San Francisco del cantón Cotacachi.

En el cantón Cotacachi cuenta con varias poblaciones, dentro de las cuales encontramos la parroquia de san Francisco, en este sector se aplicó las encuestas para conocer el decreciente valor del camote, quinua, mashua y amaranto en las preparaciones, de esta población específicamente, debido a muchos factores que intervienen o contribuyen a que se esté perdiendo el consumo de estos alimentos.

Se ha realizado un conjunto de preguntas las cuales responden a saber el grado de uso, la forma de usos entre de estos productos así tenemos.

1. ¿Qué tipo de preparaciones realiza usted con la quinua?

Esta población tiene variedad de productos autóctonos, dentro de los cuales, se da a conocer la quinua un pseudo-cereal capaz de suplementar la alimentación diaria de las personas así detallado sus usos (tabla 8).

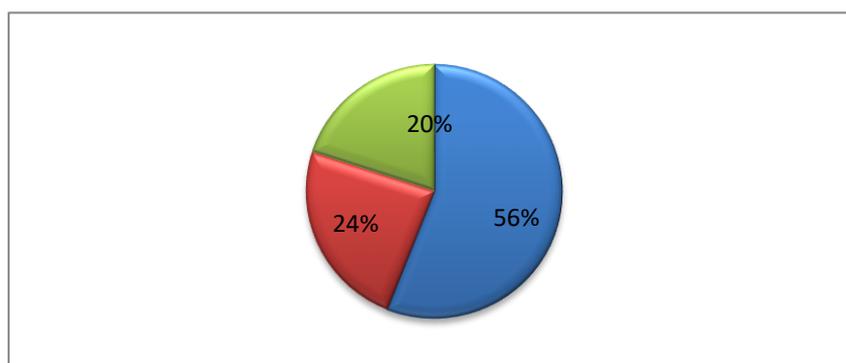
Tabla 9

Tipo de preparaciones gastronómicas a base de quinua

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SOPAS	200	56
LOCROS	85	24
QUINUA DE DULCE	70	20
TOTAL	355	100

Figura 6

Tipo de preparaciones gastronómicas a base de quinua



Elaborado por: los autores

Análisis

Según los datos tabulados se obtienen los siguientes resultados con preparaciones gastronómicas con quinua; del total de 355 encuestados se encuentra un 56% utilizan la quinua para preparar sopas, un 24% emplean para preparar locros, y un 20% utilizan para elaborar postres. Con los datos obtenidos se deduce que el conocimiento de los encuestados sobre la quinua es casi nulo en cuanto a usos, preparaciones y técnicas de cocción, solo se utiliza la técnica de hervido en cuanto a facilidad de cocción, por lo que es necesario justificar la inclusión de la cocina Novo Andina, para determinar características, usos y técnicas adecuadas para las diferentes preparaciones.

2. ¿Qué tipo de preparaciones realiza usted con el camote?

Los tipos de preparaciones varían por las diferentes características que presenta, este tubérculo como se ilustra a continuación (tabla 9).

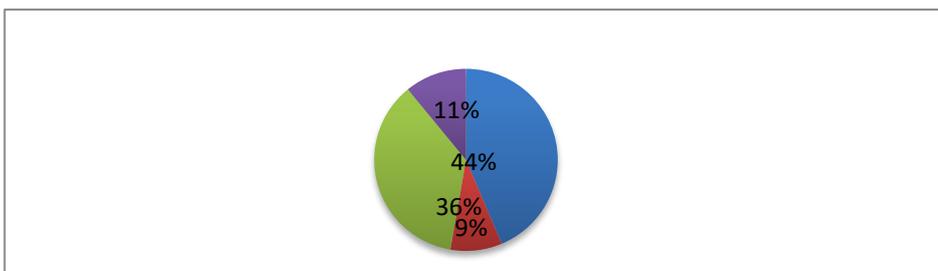
Tabla 10

Tipo de preparaciones gastronómicas a base de camote

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
CAMOTE ASADO CON DULCE	120	44
CAMOTE EN PREPARACIONES CON SAL	100	36
CAMOTE FRITO	30	11
CAMOTE CON LECHE	25	9
TOTAL	355	100

Figura 7

Tipo de preparaciones gastronómicas a base de camote



Elaborado por: los autores

Análisis

Acercas de la utilización del camote, de los 355 encuestados sostienen que el 44% elaboran camote asado con dulce, una cocción por concentración, en donde la exposición directa al calor provoca la coagulación de las proteínas y la caramelización de los azúcares por lo que prefieren consumir de esta manera, por su sabor agradable, natural y dulce, así también el 36% preparan el camote en preparaciones de sal como sopas o consomés, una cocción por expansión que interviene un medio líquido llevado a ebullición para ablandar su textura, un 23% manifiesta que lo consume frito de igual forma por el método de expansión utilizando un medio graso, y un 9% da a conocer que consumen como postre utilizando técnicas de cocción como hervido, asado, frito y acompañado con leche debido a su sabor dulce de naturaleza. En efecto se deduce que las características de este producto proporcionan una gama de recetas.

3. ¿Qué tipo de preparaciones realiza usted con el amaranto?

El amaranto al ser una fuente importante de proteína y un excelente aportador de potasio, para el organismo se lo utiliza con gran variedad de preparaciones así se pudo detallar algunas aplicaciones que realizan los encuestados (tabla 10).

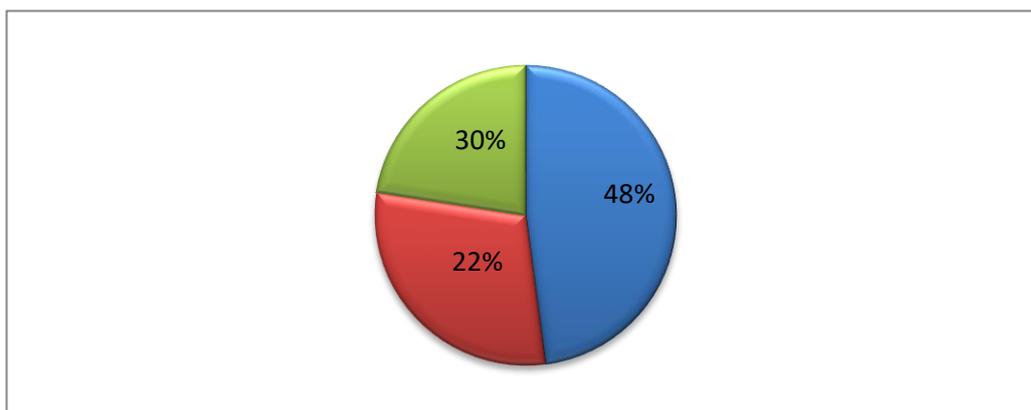
Tabla 11

Tipo de preparaciones gastronómicas a base de amaranto

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
LOCRO DE AMARANTO	170	48
COLADAS	105	30
AMARANTO CON LECHE	80	22
TOTAL	355	100

Figura 8

Tipo de preparaciones gastronómicas a base de amaranto



Elaborado por: los autores

Análisis

Según los valores obtenidos con preparaciones a base de amaranto de los 355 encuestados sostienen que un 48% utilizan para elaborar locros y sopas, donde llevan este producto a ebullición para ablandar su textura, de igual manera un 30% realizan cremas de sal, y un 22% preparan de la misma forma que una crema pero utilizando leche y azúcar para darle un sabor dulce y agradable y consumirlo como postre. Debido al desconocimiento en cuanto a usos, técnicas y principalmente las características que posee se establece la viabilidad de introducirlo en la cocina Novo andina.

4. ¿Qué tipo de preparaciones realiza usted con la mashua?

La mashua otro de los productos puesto a consideración en esta propuesta alimenticia, es un alimento fuente de energía con el cual los pobladores consumen de diferente manera. (Tabla 11).

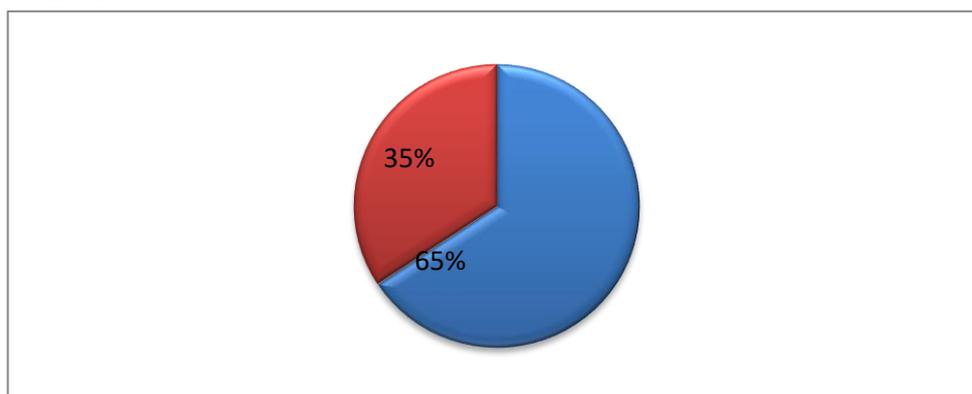
Tabla 12

Tipo de preparaciones gastronómicas a base de mashua

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MASHUA CON SAL	230	65
MASHUA CON LECHE	125	35
TOTAL	355	100

Figura 9

Tipo de preparaciones gastronómicas a base de mashua



Elaborado por: los autores

Análisis

De las 355 encuestas realizadas que constituyen el 100% de indagación, se obtiene que un 65% de los pobladores lo consumen en preparaciones de sal como locros, sopas, caldos o enteros y hervidos acompañados simplemente de sal. También un 35% refiere que consumen como postre al prepararlo con leche, este producto al igual que una oca tiene la particularidad de endulzarlo utilizando la técnica del secado al sol, hay gran aceptación en la población de avanzada edad, ellos conocen de las propiedades alimenticias y medicinales de este tubérculo, por lo que es un producto que brinda satisfacción en la población y por ende la introducción a la cocina Novo andina.

5. ¿Cree usted que estos productos estaban relacionados con épocas festivas en su comunidad?

En la comunidad de San Francisco de Cotacachi se sitúan un grupo de una población conocedora de las propiedades alimenticias y medicinales que han difundido dentro de su alcance en su entorno acerca de estos productos (tabla 12).

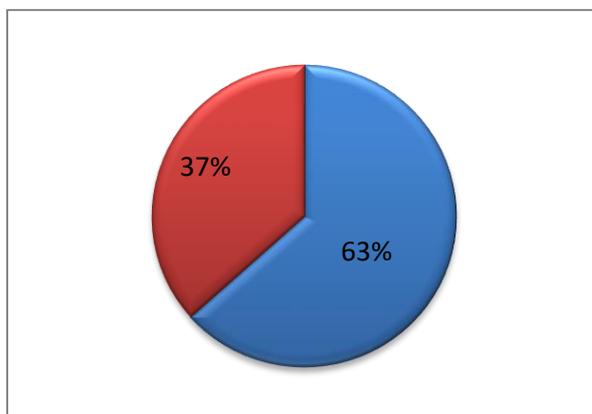
Tabla 13

Relación con épocas festivas

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	225	63
NO	130	37
TOTAL	355	100

Figura 10

Relación con épocas festivas



Elaborado por: los autores

Análisis

En la población actual existe un creciente interés de incluir estos productos en épocas festivas y manifiesta un 63% de los 355 encuestados, refieren que especialmente la quinua y el amaranto están relacionados con épocas de cosecha, básicamente con el Inti – Raymi y un 37% de la población encuestada demuestra desinterés o desconocimiento de las características y beneficios que poseen los productos por razones de hábitos alimenticios que han sustituido por otros, ya sea por razones de migración o inclusión de nuevas costumbres.

6. ¿Con qué otro tipo de alimento se solía acompañar a estos productos?

El camote, mashua, quinua, amaranto se los puede acompañar en la alimentación diaria con otros productos dependiendo de la preparación (tabla 13).

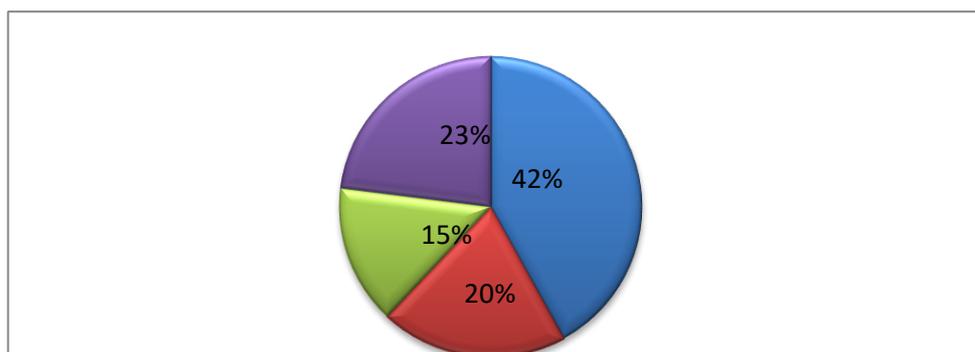
Tabla 14

Acompañantes

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
QUINUA CON CARNE DE CHANCHO Y TOSTADO DE TIESTO	150	42
MASHUA CON PANELA	80	23
CAMOTE CON CARNES	70	20
AMARANTO CON TOSTADO DE TIESTO	55	15
TOTAL	355	100

Figura 11

Acompañantes



Elaborado por: los autores

Análisis

De un sondeo de 355 encuestados se obtuvo que un 42% consumían la quinua en preparaciones de sopas o cremas con carne de choncho y tostado de tiesto. Por otro lado un 23%, la mashua la consumen con panela por su leve sabor agrio a manera de postre. En cuanto al camote un 20% de la población encuestada responde que hay similitud con la papa, sustituyen de manera considerable en el consumo con carnes, leche etc. y el amaranto en un 15% lo consumen conjuntamente con el tostado de tiesto en forma de cereal acompañado con leche. De esta manera se considera que la quinua, camote mashua, y amaranto constituyen un referente gastronómico gracias a los beneficios y características nutricionales que poseen.

7. ¿Qué tipo de método o técnica de cocción utilizaba para preparar la mashua y el camote?

Los métodos utilizados para su cocción varían en consideración a las costumbres y rutina diaria véase (tabla 14)

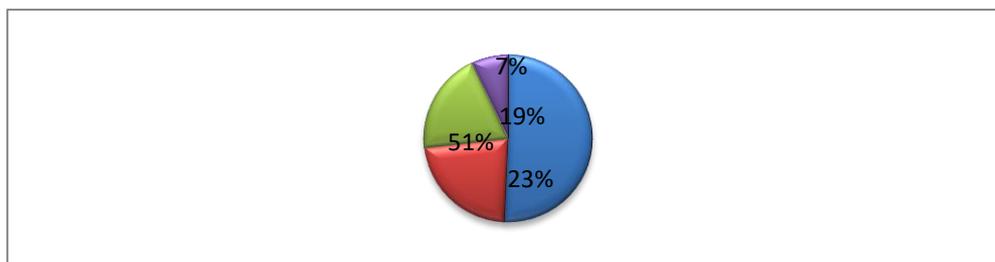
Tabla 15

Métodos y técnicas

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SECADO AL SOL DE	180	51
HERVIDO	80	23
ASADO	70	19
FRITO	25	7
TOTAL	355	100

Figura 12

Métodos y técnicas



Elaborado por: los autores

Análisis

De los 355 encuestados con respecto a los métodos y técnicas utilizadas en las diferentes preparaciones, un 51% del total de la población encuestada deduce que utilizan la técnica del secado al sol, ya que esta contribuye en la elevación de sacarosa en los tubérculos, el 23% manifiesta que consumen hirviendo para ablandar su textura, una manera sencilla, que a partir de este método de cocción podemos derivar varias preparaciones incluyendo, fusionando y relacionando la gastronomía autóctona con la cocina Novo andina. También un 19% considera que al asarlo conserva sus propiedades, aprovechando al máximo el valor nutricional de los productos. Y un 7% de personas encuestadas utilizan la técnica de freír sin saber las consecuencias de consumir grasas saturadas ocasionando un nivel bajo de salud en nuestro organismo. Por lo que es importante conocer los tipos de grasas saludables que nuestro cuerpo requiere para su funcionamiento normal y saludable. .

8. ¿Con qué nombre se los conocía en la antigüedad a estos productos?

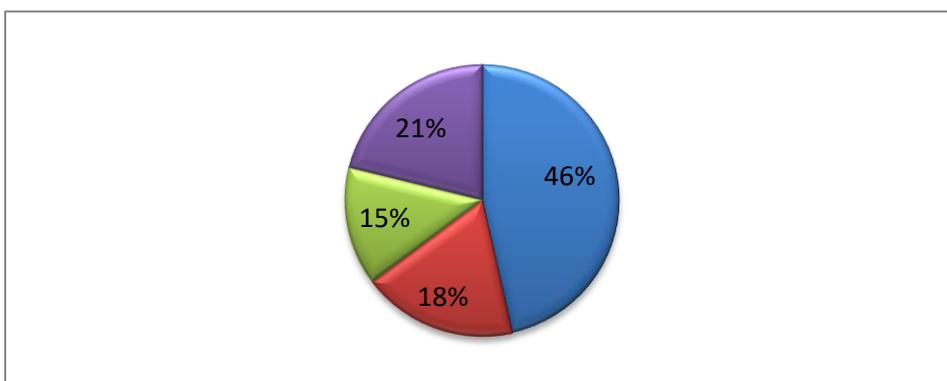
Tabla 16

Rescate de productos

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
QUINUA- QUINIGUA	165	46
AMARANTO- SANGORACHE, ATACO, BLEDO	75	21
CAMOTE- CAMOTE	65	18
MASHUA- IGUAL	50	15
TOTAL	355	100

Figura 13

Rescate de productos



Elaborado por: los autores

Análisis

De los 355 encuestados con respecto a los sinónimos que se utilizaban se determinó que un 46% conocían la quinua como; quinigua un dialecto quichua, que hasta la actualidad se mantiene en las comunidades del sondeo realizado sobre los productos. En cuanto al amaranto un 21% identifican con otros nombres como; sangorache, ataco y bledo, nombres genéricos que se utilizan a lo largo de la región andina. Por otro lado un 18% en relación al camote se le conoce como; camote papa, nombre que se le da por su similitud en cuanto a usos y constitución física. Y un 15% refieren que la mashua no tiene nombre alternativo.

9. ¿Cuántas variedades de cada producto conoce?

Existen variedad de características de cada producto, dando como resultados un leve conocimiento de sus clases detallados (tabla 16).

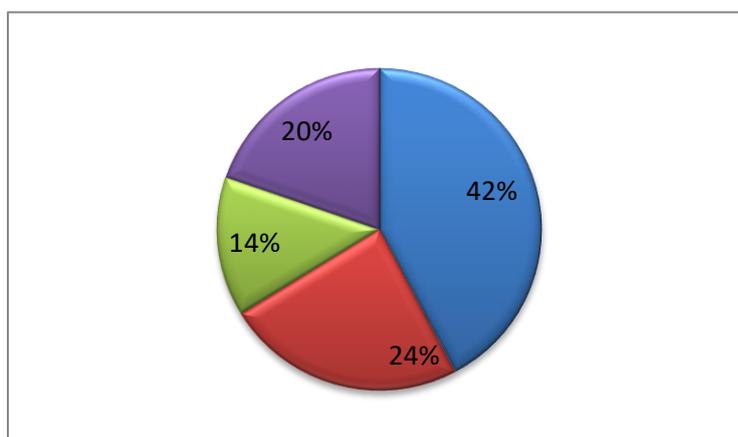
Tabla 17

Variedades

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
QUINUA- CHAUCHA, CASTILLA	150	42
CAMOTE- CAMOTE PAPA, MORADO	85	24
AMARANTO- BLANCO, NEGRO	70	20
MASHUA- NINGUNO	50	14
TOTAL	355	100

Figura 14

Variedades



Elaborado por: los autores

Análisis

De los 355 encuestados el 42% manifiestan que existe variedades de quinua como: chaucha y de castilla, cultivados con frecuencia en el sector, el 24% de la población tiene conocimiento de variedades de camote como: camote papa o morado, el 20% en cuanto al amaranto los habitantes conocen por sus características como blanco y negro y un 14% la mashua conserva el mismo nombre en quichua ya que es un tubérculo originario de la región andina.

10. ¿Cree usted que los productos antes mencionados nos brindan valor nutricional?:

Los productos mencionados por contar con propiedades orgánicas de cultivo adecuadas que no sean perjudiciales para la salud como menciona en el marco teórico de cada producto poseen (tabla 17).

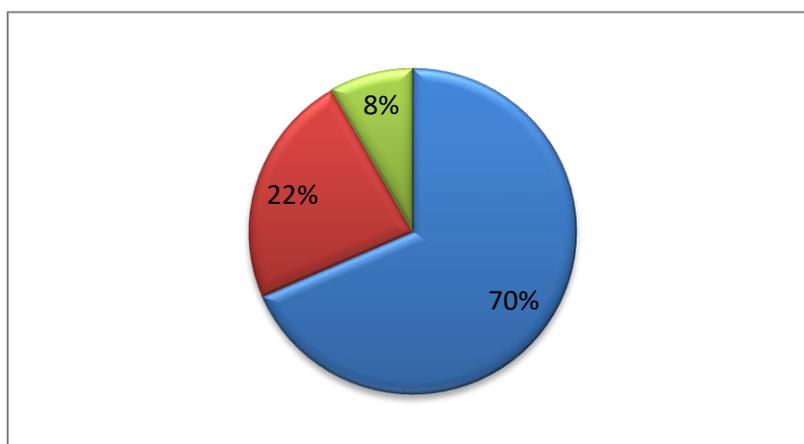
Tabla 18

Valor nutricional

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
ALTO	250	70
MEDIO	75	22
BAJO	30	8
TOTAL	355	100

Figura 15

Valor nutricional



Elaborado por: los autores

Análisis

Desde el punto de vista de los encuestados consideran un 70% que si poseen propiedades nutritivas en alto porcentaje, manifiestan que no utilizan abonos químicos que absorba la planta, al contrario se utiliza abono orgánico de heces fecales de animales domésticos, también se practica la producción de humus a base de residuos vegetales, de esta manera contribuyen a la salud alimentaria del ser humano, el 22% considera que aporta en un nivel medio de nutrientes ya que desconocen del producto y el 8% de la población desconocen sobre los beneficios que aporta este producto.

11. ¿Conoce usted nuevas preparaciones con los productos: quinua, camote, mashua y amaranto?

Cada producto cuenta con características y propiedades benéficas que se las puede aplicar en la cocina moderna, pero aún existe desconocimiento así se tiene (tabla 18).

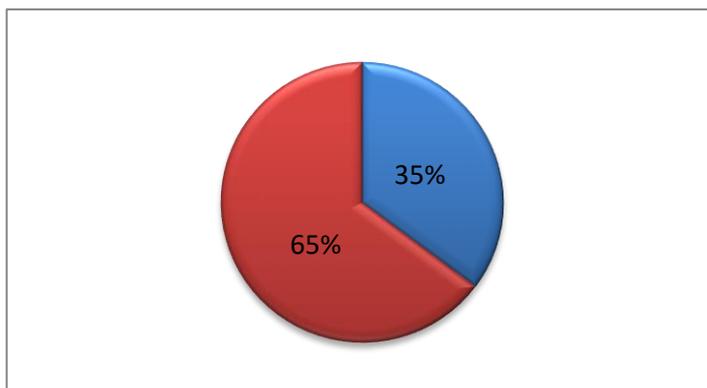
Tabla 19

Nuevas preparaciones

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SÍ	125	35
NO	230	65
TOTAL	355	100

Figura 16

Nuevas preparaciones



Elaborado por: los autores

Análisis

De los encuestados el 65% son adultos mayores los que manifiestan que no conocen nuevas alternativas de preparaciones con estos productos. Y el 35% de encuestados son individuos de edades medias los que conocen nuevas preparaciones por medio de ferias y medios de comunicación, por esta razón deducen que la difusión de estos productos por medio del recetario ayudaría en gran medida a la soberanía alimentaria.

12. ¿Cree usted que es importante que se elaboren nuevas preparaciones a base de estos productos: quinua, camote, mashua y amaranto?

Estos productos pueden sustituir a algunos alimentos por los nutrientes importantes que poseen (tabla 19).

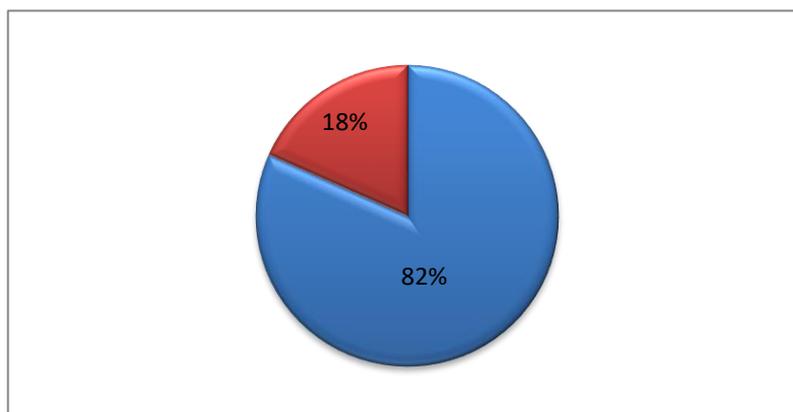
Tabla 20

Importancia de las nuevas preparaciones

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
MUY IMPORTANTE	290	82
IMPORTANTE	65	18
TOTAL	355	100

Figura 17

Importancia de las nuevas preparaciones.



Elaborado por: los autores

Análisis

El 82% de la población encuestada considera muy importante nuevas preparaciones o de cierta manera incluir recetas autóctonas, dándole un enfoque en cuanto a técnicas, montaje y decoración, y de esta manera sean valorados y no se pierda la costumbre de consumirlos, y el 18%, considera importante elaborar nuevas preparaciones como una nueva alternativa de consumo.

13. ¿Cuál de estas entidades cree usted, nos ayuden a mantener la producción y consumo de los productos quinua, camote, mashua y amaranto en la parroquia y el cantón?

Se da a conocer un importante listado de entidades que contribuirían en la difusión de estos productos ancestrales de gran valor nutricional así (tabla 20)

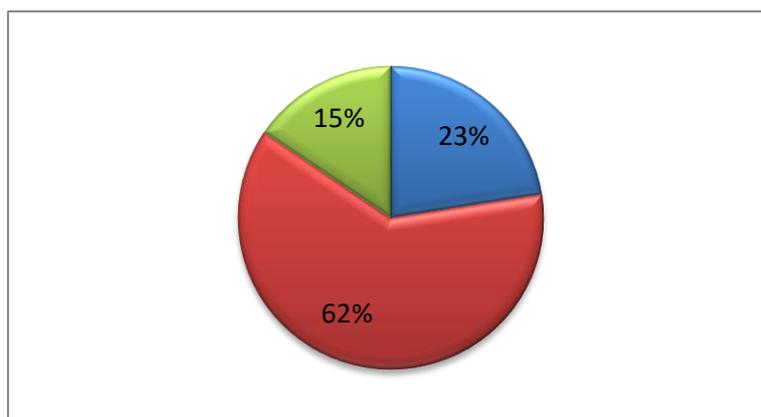
Tabla 21

Mecanismos

CATEGORÍA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
GADS PARROQUIALES Y MUNICIPALES	220	62
AUTORIDADES	80	23
ENTIDADES PUBLICAS Y PRIVADAS	55	15
TOTAL	355	100

Figura 18

Mecanismos



Elaborado por: los autores

Análisis

En lo que se refiere a entidades de apoyo un 62% de personas manifiesta que sería importante el apoyo de los GADS parroquiales y municipales, el 23% personas creen que las autoridades de la comunidad y el 15% de personas consideran que es necesario con el apoyo de entidades públicas y privadas. En conclusión deducen que es importante el apoyo de las diferentes entidades públicas y privadas ya que por medio de ellos se puede difundir la aplicación de los productos de la zona en un recetario, por medio de ferias gastronómicas, charlas, exposiciones etc.

Informe de las encuestas aplicadas

De las encuestas realizadas a los pobladores de la parroquia San Francisco del cantón Cotacachi, se pudo concluir, que la mayoría de la población consideran que la elaboración de este tipo de preparaciones de recetas a base de quinua, camote, mashua y amaranto es favorable, por su alto contenido nutricional; los pobladores desconocen los diferentes usos que se puede aplicar en las recetas, solo conocen preparaciones básicas y esto fue lo que motivó para incluir la cocina Novo Andina.

Las preparaciones como sopas, purés, locros sobresalen en las preparaciones de quinua y mashua y amaranto, así también el camote por sus propiedades y textura sustituyen a varios productos como guarnición,

La forma de preparación también influye en el consumo de estos productos ya que los habitantes de esta población los consumen hervido, frito, en coladas. Esta gama de productos se los ha utilizado también en ocasiones como épocas festivas, como el Inti Raymi o épocas de cosechas para la alimentación de los agricultores, se suele acompañar a estos productos con otros tipos de acompañantes en su mayoría con leche, carnes, tostado de tiesto entre otros.

Los métodos y técnicas de cocción utilizados por los habitantes, entre ellos destaca la técnica de secado al sol para luego ser hervido, ya que esta técnica contribuye en el aumento de azúcares en lo que se refiere al camote y mashua para así aprovechar el azúcar del mismo producto.

Estos productos tienen nombres con los que los pobladores los conocen, de acuerdo a su dialecto como la quinua la llaman quinigua, así también el camote como camote-papa y el amaranto como sangorache entre otros. La mashua no es muy común encontrar un sinónimo para llamarle, por lo que adopta su mismo nombre en cuanto a las encuestas realizadas. Existe

gran variedad de estos productos en cuanto a color, sabor, textura y variedades como: la quinua se conoce como; chaucha y de castilla, el camote de color morado y color de la papa, el amaranto de características blanco y negro y la mashua considerado producto de origen, uso y nombre propio.

De estas encuestas se obtuvo que, la mayoría de la población considera los productos de alto nivel nutritivo, por lo que se cree muy importante difundir su uso y aplicación en la cocina moderna. Los pobladores manifiestan que esto se lo puede lograr mediante la intervención de los GADS municipales, entidades privadas, para revalorizar estos productos que han sido sustituidos por alimentos que no aportan nutrientes para la salud del ser humano y no fomentan la soberanía alimentaria.

4.1.1. Informe de entrevistas

Objetivo. Determinar las preparaciones ancestrales a base de quinua, camote, mashua y amaranto

Entrevistado: Chef Santiago Pastrana

Entrevistador: Wilson Haro y Ernesto Cuasqui

Establecimiento: Solid Rock Restaurante

Desarrollo

Pregunta 1: ¿Bajo su criterio cuál cree usted que es el producto más utilizado en la gastronomía indígena?

Los indígenas de los alrededores de Cotacachi por lo general utilizan la quinua y el amaranto.

Pregunta 2: ¿Usted como profesional de la gastronomía en que

Preparaciones los utilizaría?

Por mi parte utilizaría en preparaciones frías y calientes les utilizaría en entradas, principales y postres

Pregunta 3: ¿Cómo usted aplicaría estos productos en épocas festivas para no perder la identidad cultural de las comunidades.

Sería bueno realizar ferias, eventos gastronómicos para dar a conocer estos productos y así no perder la identidad de nuestras comunidades.

Pregunta 4: ¿Al conocer los productos; quinua, camote, mashua y amaranto, que tipo de métodos y técnicas utilizaría en la elaboración de recetas?

Utilizaría en frituras, hervidos al horno ya que estos productos son aptos para cualquier tipo de técnica de cocción

Pregunta 5: ¿Piensa usted que las propiedades organolépticas de los productos; quinua, camote, mashua y amaranto proporcionan variedad de preparaciones aplicables a la cocina Novo andina?

Sí, porque nos brindan un sin número de preparaciones por sus colores texturas y sabores.

Pregunta 6: ¿Según su experiencia, usted cree que estos productos deben ser utilizados en la gastronomía Novo Andina para ser valorados?

Sí, porque estos productos se están desapareciendo ya que son pocas las personas que utilizan estos productos.

Pregunta 7: ¿Piensa usted que si se valoriza estos productos no se perderían?

Sí, porque hay que darles valor a nuestros productos andinos y a este tipo de preparaciones, a la vez dar a conocer para no perder nuestras costumbres y tradiciones.

Objetivo. Determinar las preparaciones ancestrales a base de quinua, camote, mashua y amaranto.

Entrevistado: Chef Juan Palacios

Entrevistador: Wilson Haro y Ernesto Cuasqui

Establecimiento: La Marqueza Restaurante

Desarrollo

Pregunta 1: ¿Bajo su criterio cuál cree usted que es el producto más utilizado en la gastronomía indígena?

La quinua por lo general.

Pregunta 2: ¿Usted como profesional de la gastronomía en que preparaciones los utilizaría?

Utilizaría en entradas, sopas, principales y postres.

Pregunta 3: ¿Cómo usted aplicaría estos productos en épocas festivas para no perder la identidad cultural de las comunidades.

Aplicaría en ferias gastronómicas para dar a conocer la utilidad de los productos.

Pregunta 4: ¿Al conocer los productos; quinua, camote, mashua y amaranto, que tipo de métodos y técnicas utilizaría en la elaboración de recetas?

Quinua: hervidos, horneados y fritos.

Camote: hervidos y glaseados.

Mashua: fritos, hervidos y horneados.

Amaranto: hervidos y fritos.

Pregunta 5: ¿Piensa usted que las propiedades organolépticas de los productos; quinua, camote, mashua y amaranto proporcionan variedad de preparaciones aplicables a la cocina Novo andina?

Sí, porque de acuerdo a sus propiedades nos brindan una gran gama de colores y sabores al momento de la decoración.

Pregunta 6: ¿Según su experiencia, usted cree que estos productos deben ser utilizados en la gastronomía Novo Andina para ser valorados?

Sí, porque esto nos ayudaría a cambiar la cocina tradicional al incorporarlos en nuevas tendencias gastronómicas.

Pregunta 7: ¿Piensa usted que si se valoriza estos productos no se perderían?

No se perdería porque se los utilizaría cada vez más por sus valores nutricionales que poseen.

En conclusión:

De las entrevistas que se les realizó a los chefs Juan Palacios y Santiago Pastrana manifiestan; que los productos son aptos para realizar cualquier tipo de preparaciones ya sea en entradas, principales y postres, solo se necesita iniciativa y creatividad.

4.2. Productos gastronómicos a base de camote, mashua, quinua y amaranto.

4.2.1. Entradas a base de quinua.

Tabla 22

Chupito de aguacate y quinua

NOMBRE RECETA:	CHUPITO DE AGUACATE Y QUINUA				
	ESPECIFICACIÓN:	ENTRADA			
	ELABORADO POR:	LOS AUTORES			
	Nº PAX:	5			
TÉCNICAS UTILIZADAS	Hervir Freír				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Aguacates maduros	240	g		0,008	2,00
Cebolla perla	50	g	brunoise	0,000	0,00
Tomate riñón	50	g	brunoise	0,000	0,00
Limón	18	g	zummo	0,008	0,15
Quinua	150	g	cocida y frita	0,005	0,75
Aceite	250	ml		0,006	1,38
Sal	8			0,00	0,00
Pimienta	3			0,00	0,00
Perejil	1	g	hojas		0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		4,28
3% obtenido del costo			3% Especias		0,13
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		15
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
Cortar los aguacates por la mitad, sacar la pulpa, llevar al procesador con un poco de agua, realizar un puré.					
Mesclar con el tomate, cebolla, colocar el zumo de limón sal y pimienta reservar en el refrigerador.					
Freír la quinua en aceite caliente cuando ya esté dorada sacar de la sartén, quitar el exceso de aceite con papel de cocina.					
Colocar el puré de aguacate en una copa shot las tres cuartas partes y la última parte colocar la quinua, decorar con unas hojitas de perejil.					

Tabla 23

Tomate relleno de quinua y pollo

INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
				Quinoa	150
Tomate riñón	250	g	sin semilla	0,008	0,75
Cebolla perla	50	g	brunoise	0,003	0,15
Ajo	15	g	fino brunoise	0,003	0,04
Pechuga de pollo	250	g	filetes	0,004	0,88
Aceite para freír	100	ml		0,006	0,55
Mayonesa	36	g		0,007	0,23
Sal	8	g		0,00	0,00
Pimienta	4	g		0,00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		2,60
3% obtenido del costo			3% Especias		0,08
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		8,92
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
<p>Salpimentar el filete, dejar reposar por 5 minutos.</p> <p>Colocar aceite en una sartén, dorar la pechuga cuando ya esté lista picar en cubos pequeños, reservar.</p> <p>Realizar un sofrito con la cebolla y ajo, cuando la cebolla este transparente colocar la quinua cocida mesclar y salpimentar, dejar enfriar.</p> <p>Mezclar junto con el pollo, la mayonesa, cortar en forma de asterisco el tomate y sacar la pulpa para que quede en forma de canasta para luego proceder a incorporar el relleno y por ultimo servir.</p>					



4.2.2. Entradas a base de amaranto.

Tabla 24

Ensalada tibia de amaranto y tocino ahumado

NOMBRE RECETA:	ENSALADA TIBIA DE AMARANTO Y TOCINO AHUMADO			FOTOGRAFÍA	
ESPECIFICACIÓN:	ENTRADA				
ELABORADO POR:	LOS AUTORES				
N° PAX:	5				
TÉCNICAS UTILIZADAS	Saltear Freír				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Amaranto	150	g		0,005	0,68
Tocino ahumado	75	g	julianas / frito	0,014	1,05
Hojas de amaranto frescas	50	g	troceadas	0,013	0,63
Cebolla perla	50	g	brunoise	0,003	0,15
Lechuga crespa	125	g	troceada	0,002	0,28
Aceite de oliva	36	ml		0,006	0,20
Sal	5	g		0,00	0,00
Pimienta	2	g		0,00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		2,97
3% obtenido del costo			3% Especias		0,09
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		10,21
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
<p>Saltear la cebolla en una sartén con dos cucharadas de aceite de oliva cuando la cebolla este transparente colocar las hojas de amaranto.</p> <p>Colocar el tocino ahumado, reservar.</p> <p>Disponer la lechuga en el centro del plato, luego poner en el centro la preparación anterior.</p> <p>Decorar con un crocante de tocino.</p>					

Tabla 25

Guiso de amaranto con papas al limón

NOMBRE RECETA: ESPECIFICACIÓN : ELABORADO POR: Nº PAX: TÉCNICAS UTILIZADAS	GUIISO DE AMARANTO CON PAPAS AL LIMÓN				FOTOGRAFÍA	
	ENTRADA					
	LOS AUTORES					
	5					
Refreír Hervir Dorar						
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo	
Amaranto	450	g		0,005	2,03	
Cebolla perla	50	g	brunoise	0,003	0,15	
Limón	30	g	zumo	0,005	0,15	
Papas	180	g	dados	0,001	0,14	
Ajo	16	g	fino brunoise / laminas	0,003	0,04	
Canela	1	g			0,00	
Aceite de oliva	60	ml		0,006	0,33	
Perejil	1	g	picado		0,00	
Sal	18	g		0,00	0,00	
Comino	3	g		0,00	0,00	
Pimienta	3	g		0,00	0,00	
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO	2,83		
3% obtenido del costo			3% Especias	0,08		
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido	9,72		
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial	0,3		
PREPARACIÓN						
<p>Refreír la cebolla con la mitad de aceite hasta que queden transparentes luego incorporar la mitad del ajo, agregar el amaranto, la canela, comino, cubrir con un litro de agua y cocer, cuando llegue a ebullición (hervir) colocar las papas y salpimentar.</p> <p>Tapar, cocer a fuego lento por 25 minutos, luego de este tiempo colocar el zumo de limón.</p> <p>Dorar las láminas de ajo con el resto del aceite cuando estén doradas repartirlas en el guiso y por ultimo espolvorear con perejil picado.</p>						

4.2.3. Entradas a base de camote

Tabla 26

Botoncitos de camote y queso en salsa de miel

NOMBRE RECETA: ESPECIFICACIÓN: ELABORADO POR: Nº PAX:	BASTONCITOS DE CAMOTE Y QUESO EN SALSA DE MIEL			FOTOGRAFÍA	
	ENTRADA				
	LOS AUTORES				
	5				
	TÉCNICAS UTILIZADAS Hervir Freír				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	EN	Precio g Costo
Camotes grandes	240	g			0,004 1,00
Queso crema	75	g			0,005 0,38
Huevo	60	g / 1 unidad	batido		0,003 0,15
Harina	80	g			0,001 0,10
Pan molido	80	g			0,005 0,40
Aceite para freír	250	ml			0,006 1,38
Miel de abeja	75	ml			0,006 0,45
Naranja	60	g	zumo		0,003 0,15
Mayonesa	70	g			0,007 0,46
Sal	18	g			0,00 0,00
Pimienta	5	g			0,00 0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		3,86
3% obtenido del costo			3% Especias		0,12
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		13,25
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
Lavar bien los camotes, cocerlos cuando ya estén listos pelar. Realizar un puré, incorporar el queso crema, salpimentar y mezclar bien hasta obtener una masa uniforme. Dar la forma deseada, pasar por harina, huevo y por ultimo por pan molido. Calentar el aceite, freír hasta que estén dorados, reservar, Para la salsa mezclar en un recipiente la miel, la mayonesa el zumo de naranja, salpimentar y servir.					

Tabla 27

Camote relleno de pate de atún

NOMBRE RECETA:	CAMOTE RELLENO DE PATE DE ATUN			FOTOGRAFÍA	
ESPECIFICACIÓN:	ENTRADA				
ELABORADO POR:	LOS AUTORES				
Nº PAX:	5				
TÉCNICAS UTILIZADAS	Hervir				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Camote	300	g		0,004	1,25
Atún en lata	350	g		0,006	2,10
Cebolla perla	50	g	brunoise	0,003	0,15
Mayonesa	60	gr		0,007	0,39
Huevo	120	g/2 unidades	cocidos	0,003	0,30
Sal	8	g		0.00	0,00
Pimienta	3	g		0.00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		4,19
3% obtenido del costo			3% Especias		0,13
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		14,39
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
<p>Lavar bien los camotes, cocerlos cuando estén listos pelar, partir por la mitad sacar la pulpa del centro dejar en forma de canasta.</p> <p>Picar la pulpa del camote que sacamos del centro, mezclar todo muy bien con mayonesa, cebolla, huevo en un recipiente.</p> <p>Rectificar sabores con sal y pimienta y rellenar los camotes y servir.</p>					

4.2.4. Entrada a base de mashua

Tabla 28

Tortillas de mashua a la española

NOMBRE RECETA: ESPECIFICACIÓN : ELABORADO POR: Nº PAX: TÉCNICAS UTILIZADAS	TORTILLAS DE MASHUA A LA ESPAÑOLA		FOTOGRAFÍA		
	ENTRADA				
	LOS AUTORES				
	5				
Hervir Freír					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Mashua	120	g		0,008	0,90
Cebolla perla	50	g	julianas	0,003	0,15
Chorizo	80	g	rodajas	0,004	0,28
Huevos	480	g / 8 unidades	batidos	0,003	1,20
Perejil	1	g	picado		0,00
Aceite de oliva	50	ml		0,006	0,28
Sal	5	g		0,00	0,00
Pimienta	3	g		0,00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		2,81
3% obtenido del costo			3% Especias		0,08
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		9,63
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
Lavar la mashua, cocer cuando ya esté lista pelar, cortar en dados pequeños. Refreír la cebolla junto con los chorizos, dejar enfriar, mezclar todo con el huevo batido, perejil, salpimentar.					
Poner aceite de oliva en una sartén verter la mezcla, dejar cocer a fuego lento tapar la sartén, dar la vuelta la preparación, dejar cocer por los dos lados y por último servir.					

Tabla 29

Ensalada exótica acompañada de crocantes de mashua

NOMBRE RECETA: ESPECIFICACIÓN : ELABORADO POR: Nº PAX: TÉCNICAS UTILIZADAS	ENSALADA EXÓTICA ACOMPAÑADA DE CROCANTES DE MASHUA			FOTOGRAFÍA	
	ENTRADAS				
	LOS AUTORES				
	5				
	Freír				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Lechuga crespita	250	g	troceada	0,002	0,55
Mashua	80	g	laminas	0,008	0,60
Mango de comer	100	g	julianas	0,010	1,00
Manzana verde	80	g	medias lunas	0,006	0,50
Kiwi	60	g	rodajas	0,013	0,75
Tomate cherry	80	g		0,007	0,52
Naranja	60	g	gajos	0,003	0,15
Aceite de oliva	250	ml		0,006	1,38
Para la vinagreta					0,00
Aceite de oliva	36	ml		0,006	0,20
Vinagre balsámico	60	ml		0,013	0,75
Miel	18	g		0,006	0,11
Sal	5	g		0,00	0,00
Pimienta	2	g		0,00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO	5,95	
3% obtenido del costo			3% Especias	0,18	
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido	20,43	
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial	0,3	
PREPARACIÓN					
<p>Para la vinagreta mezclar en un recipiente el vinagre, el aceite de oliva, la miel, mezclar bien e incorporar sal y pimienta al gusto.</p> <p>Para el crocante de mashua freír en aceite la mashua hasta que se dore retirar el exceso de aceite con papel de cocina.</p> <p>Pelar las frutas, cortar según lo indica la receta, luego mezclar todo muy bien en un recipiente junto con la lechuga.</p> <p>Disponer en un plato y decorar con tomates cherrys enteros, el crocante de mashua, acompañar con la vinagreta.</p>					

4.2.5. Platos principales a base de quinua

Tabla 30

Quinua con medallones de pollo

NOMBRE RECETA: ESPECIFICACIÓN: ELABORADO POR: N° PAX:	QUINUA CON MEDALLONES DE POLLO			FOTOGRAFÍA	
	PRINCIPAL				
	LOS AUTORES				
	5				
TÉCNICAS UTILIZADAS	Freír Hervir				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Quinua	500	g		0,005	2,50
Cebolla perla	50	g	brunoise	0,003	0,15
Pimiento rojo	50	g	brunoise	0,003	0,15
Pimiento verde	50	g	brunoise	0,003	0,15
Tomates	50	g	brunoise	0,003	0,15
Aceite de oliva	80	ml		0,006	0,44
Perejil	18	g	picado		0,00
Pechuga de pollo	1	kg	filetes	0,004	3,50
Jamón	50	g	lonjas	0,010	0,50
Queso holandés	60	g	lonjas	0,013	0,77
Mostaza	50	g		0,004	0,19
Sal	18	g		0,00	0,00
Pimienta	5	g		0,00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO	8,50	
3% obtenido del costo			3% Especias	0,25	
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido	29,18	
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial	0,3	
PREPARACIÓN					
<p>Mezclar la quinua con la cebolla, los pimientos, el tomate, salpimentar. Poner aceite de oliva, perejil mezcle todo bien, sirva acompañando con medallones de pollo. Para hacer los medallones de pollo colocar la mostaza por los dos lados del filete, salpimentar. Colocar en el centro de la pechuga la lonja de jamón y queso, enrollar, para que no pierda la forma sujetar con palillos. Freír en aceite de oliva hasta que estén listas, sacar los palillos, cortar en medallones y servir.</p>					

Tabla 31

Tabulet de quinua con langostinos en su salsa

NOMBRE RECETA:		TABULET DE QUINUA CON LANGOSTINOS EN SU SALSA		FOTOGRAFÍA	
ESPECIFICACIÓN:		PRINCIPAL			
Nº ELABORADO POR:		LOS AUTORES			
Nº PAX:		5			
TÉCNICAS UTILIZADAS		Hervir Saltar			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Quinoa	500	g		0,005	2,50
Cebolla perla	50	g	brunoise	0,003	0,15
Tomate riñón	50	g	brunoise	0,003	0,15
Perejil	18	g	picado		0,00
Limón	30	g	zumo	0,005	0,15
Langostino	1200	g		0,015	18,00
Ajo	16	g	fino brunoise	0,003	0,04
Aceite de oliva	75	ml		0,006	0,41
Mantequilla	20	g		0,005	0,10
Mostaza	36	g		0,004	0,14
Salsa de soya	15	ml		0,007	0,10
Orégano seco.	2	g		0,00	0,00
Sal	18	g		0,00	0,00
Pimienta.	5	g		0,00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO	21,74	
3% obtenido del costo			3% Especias	0,65	
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido	74,63	
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial	0,3	
PREPARACIÓN					
Lavar bien la quinua cocer hasta que este blanda escurrir, dejar secar en papel de cocina o si prefiere la puede poner en el horno a fuego bajo por un corto tiempo, cuando ya esté totalmente seca mezclar con la cebolla, tomate, colocar zumo de limón, aceite de oliva salpimentar y por ultimo colocar el perejil y mezclar. Limpiar los langostinos, colocar en una sartén el aceite y la mantequilla, colocar el ajo e incorporar los langostinos, la mostaza, zumo de limón y saltar hasta que cambien de color, salpimentar y por ultimo colocar salsa de soya y un toque de orégano seco.					

4.2.6. Plato principal a base de amaranto

Tabla 32

Mini Filet Migñone al vino tinto con Rissoto de amaranto y coliflor

NOMBRE RECETA: ESPECIFICACIÓN: ELABORADO POR: Nº PAX: TÉCNICAS UTILIZADAS	MINI FILET MIGÑONE AL VINO TINTO CON RISSOTO DE AMARANTO Y COLIFLOR			FOTOGRAFÍA	
	PRINCIPAL				
	LOS AUTORES				
	5				
	Dorar, Desglasar, Cocción al vapor, Freír, Hervir				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Lomo fino de res	1	kg		0,007	6,50
Tocino ahumado	120	g		0,014	1,68
Vino tinto	250	ml		0,007	1,63
Amaranto	450	g		0,005	2,03
Coliflor pequeña	85	g	picada	0,006	0,50
Cebolla perla	50	g	brunoise	0,003	0,15
Ajo	15	g	picado	0,003	0,04
Crema de leche	150	ml		0,004	0,57
Queso parmesano	80	g		0,014	1,14
Aceite de oliva	100	ml		0,006	0,55
Sal	18	g		0,00	0,00
Pimienta	5	g		0,00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO	14,78	
3% obtenido del costo			3% Especias	0,44	
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido	50,74	
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial	0,3	
PREPARACIÓN					
<p>Limpiar el lomo cortar en rodajas espalmar (golpear) para que se ablanden salpimentar, enrollar con el tocino y sujetar con palillos. Colocar en una sartén un poco de aceite de oliva, dorar cuando ya estén listos sacar y reservar. Para la salsa desglasar la sartén donde se realizó el lomo, colocar la tasa de vino tinto, hervir hasta que el licor se reduzca, tamizar (cernir) luego colocar en una sartén mantequilla y un chorro de crema de leche junto con el desglasado y llevamos a fuego, por ultimo rectificamos sabores. Para el rissoto realizar un refrito cuando la cebolla este transparente colocar el amaranto, la coliflor, mesclar. Colocar la crema de leche hasta dar un hervor y por ultimo rectificar sabores con sal y pimienta e incorporar el queso parmesano y servir.</p>					

Tabla 33

Chuleta de cerdo en salsa de piña con croquetas de amaranto

NOMBRE RECETA: ESPECIFICACIÓN: ELABORADO POR: Nº PAX: TÉCNICAS UTILIZADAS	CHULETA DE CERDO EN SALSA DE PIÑA CON CROQUETAS DE AMARANTO			FOTOGRAFÍA	
	PRINCIPAL				
	LOS AUTORES				
	5				
Freír a la plancha Hervir					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Chuleta de cerdo	1	kg		0,006	5,50
Naranja	60	g	zummo	0,003	0,15
Mostaza	50	g		0,004	0,19
Amaranto	350	g		0,005	1,58
Papas	500	g	puré	0,001	0,38
Huevo	120	g / 2 unidades	batido	0,003	0,30
Harina	80	g		0,001	0,10
Pan molido	100	g		0,005	0,50
Queso	80	g	rallado	0,013	1,02
Aceite de oliva	250	ml		0,006	1,38
Piña	250	g	pulpa	0,001	0,25
Azúcar morena	25	g		0,001	0,03
Vino blanco	350	ml		0,007	2,28
Maicena	50	g	disuelta	0,002	0,09
Sal	18	g		0,00	0,00
Pimienta	5	g		0,00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		5,87
3% obtenido del costo			3% Especias		0,18
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		20,16
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
<p>Macerar (aliñar) las chuletas de cerdo con el zumo de naranja, la mostaza, un poco de sal y pimienta, dejar reposar por 10 minutos, colocar en la plancha cuando ya estén listas reservar. Cocer las papas, realizar un puré, mezclar con el amaranto, queso rallado formar bolas no muy grandes y pasarla por harina, huevo batido y por ultimo pan molido Freír en aceite caliente. Para la salsa colocar en una sartén el azúcar morena cuando esté totalmente disuelta colocar la pulpa de piña junto con el vino blanco dejar reducir el alcohol, mezclar la maicena con un poco de agua fría y colocar en la salsa para espesarla y por ultimo salpimentar.</p>					

4.2.7. Plato principal a base de camote

Tabla 34

Brochetas de camote bicolor y camarón en salsa golf

NOMBRE RECETA:		BROCHETAS DE CAMOTE BICOLOR Y CAMARÓN EN SALSA GOLF			FOTOGRAFÍA	
ESPECIFICACIÓN :		PRINCIPAL				
ELABORADO POR:		LOS AUTORES				
Nº PAX:		5				
TÉCNICAS UTILIZADAS		Blanquear Dorar				
INGREDIENTES		CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE		
Camotes	180	g	dados		0,004	0,75
Camarón	1	kg			0,010	10,00
Limón	30	g	zum		0,005	0,15
Mostaza	50	g			0,004	0,19
Mayonesa	80	g			0,007	0,52
Salsa de tomate	80	g			0,005	0,36
Naranja	60	g	zum		0,003	0,15
Aceite de oliva	50	ml			0,006	0,28
Pimiento rojo	60	g	mirepoixe		0,003	0,15
Pimiento verde	60	g	mirepoixe		0,003	0,15
Cebolla perla	100	g	mirepoixe		0,003	0,30
Palillos de bambú	10	unidades				0,40
Sal	18	g			0.00	0,00
Pimienta	5	g			0.00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta				COSTO		12,65
3% obtenido del costo				3% Especias		0,38
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)				Precio Venta sugerido		43,41
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)				Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN						
<p>Macerar (aliñar) los camarones con la mostaza el zumo de limón, sal y pimienta. Lavar los camotes, pre cocer, pelar, cortar en cubos grandes al igual que los pimientos y la cebolla, luego pasar el palillo por el centro del camarón el camote los pimientos y la cebolla de forma alterna. Colocar aceite en la plancha, dorar los pinchos. Para la salsa mezclar la mayonesa, la salsa de tomate el zumo de naranja y servir.</p>						

Tabla 35

Lomo de cerdo asaltado con puré de camote

NOMBRE RECETA: ESPECIFICACIÓN : ELABORADO POR: Nº PAX:	LOMO DE CERDO SALTADO CON PURE DE CAMOTE			FOTOGRAFÍA	
	PRINCIPAL				
	LOS AUTORES				
	5				
TÉCNICAS UTILIZADAS	Saltear Hervir				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Lomo de cerdo	1000	g	julianas marinado /	0,007	6,50
Aceite de oliva	50	ml		0,006	0,28
Cebolla roja	100	g	julianas	0,003	0,30
Pimientos	60	g	julianas	0,005	0,30
Ají amarillo o chile rojo	60	g	julianas	0,003	0,20
Tomate riñón	90	g	julianas	0,003	0,30
Salsa de soya o salsa china	45	g		0,007	0,29
Cilantro	18	g	picado		0,00
Ajo	18	g	laminas	0,003	0,05
Sal	15	g		0,00	0,00
Pimienta.	5	g		0,00	0,00
Tomillo	2	g		0,00	0,00
PARA EL PURE					0,00
Camotes	360	g		0,004	1,50
Crema de leche	150	ml		0,004	0,57
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		10,28
3% obtenido del costo			3% Especias		0,31
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		35,29
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
Marinar el lomo con ajo y tomillo. Saltear la carne y los demás ingredientes consecutivamente, agregar la salsa de soya, salpimentar e incorporar el cilantro picado. Cocer el camote, pelar luego aplastar hasta obtener un puré, precalentar con crema de leche sal y pimienta al gusto, servir con el lomo.					

4.2.8. Plato principal a base de mashua

Tabla 36

Lomo de cerdo a la naranja y maracuyá con puré de mashua

NOMBRE RECETA:	LOMO CERDO A LA NARANJA Y MARACUYÁ CON PURÉ DE MASHUA			FOTOGRAFÍA	
ESPECIFICACIÓN:	PRINCIPAL				
ELABORADO POR:	LOS AUTORES				
Nº PAX:	5				
TÉCNICAS UTILIZADAS	Dorar Hervir				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Lomo de cerdo	1	kg	limpio	0,007	6,50
Mashua	250	g		0,008	1,88
Maracuyá	50	g	zumo	0,005	0,25
Crema de leche	75	ml		0,004	0,28
Mantequilla	36	g		0,005	0,18
Naranja	60	g	zumo	0,003	0,15
Aceite de oliva	50	ml		0,006	0,28
Mostaza	36	g		0,004	0,14
Orégano seco	5	g		0,00	0,00
Sal	18	g		0,00	0,00
Pimienta	5	g		0,00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		9,65
3% obtenido del costo			3% Especias		0,29
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		33,13
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
<p>Macerar (aliñar) el lomo con mostaza, naranja, maracuyá, sal, pimienta y un toque de orégano seco dejar reposar por unos 10 minutos.</p> <p>Colocar en una sartén aceite de oliva, dorar el lomo por todos los lados.</p> <p>Para el puré, lavar la mashua y cocer cuando ya estén listas pelar, realizar el puré colocar en una olla junto con la crema de leche mantequilla revolver y mezclar bien, dejar cocer por unos minutos, salpimentar y servir.</p>					

Tabla 37

Llapingachos de mashua con costillas de cerdo en salsa de maní

NOMBRE RECETA:	LLAPINGACHOS DE MASHUA CON COSTILLAS DE CERDO EN SALSA DE MANI			FOTOGRAFIA	
ESPECIFICACIÓN:	PRINCIPAL				
ELABORADO POR:	LOS AUTORES				
Nº PAX:	5				
TÉCNICAS UTILIZADAS	Hervir Freír				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Mashua	450	g		0,008	3,38
Queso fresco	300	g	rallado	0,015	4,38
Cebolla larga	50	g	brunoise	0,004	0,20
Ajo	18	g	picado	0,003	0,05
Aceite oliva	250	g		0,006	1,38
Costillas de cerdo	1000	g		0,006	6,00
Mostaza	80	g		0,004	0,30
Pasta de maní	80	g		0,004	0,28
Leche	250	ml		0,001	0,19
Sal	18	g		0.00	0,00
Pimienta	5	g		0.00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO	16,15	
3% obtenido del costo			3% Especias	0,48	
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido	55,44	
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial	0,3	
PREPARACIÓN					
<p>Lavar la mashua y cocer, una vez que estén listas pelar, aplastar hasta conseguir un puré. Realizar un refrito con cebolla y ajo salpimentar e incorporar a la masa mesclar bien, realizar porciones en forma de bola para incorporar el queso rallado en el centro, conseguir una forma de tortilla y llevarlos a la plancha.</p> <p>Marinar las costillas con la mostaza, sal, pimienta y llevar a la plancha.</p> <p>Para realizar la salsa licuar la pasta de maní junto con la leche, llevar a hervir, colocar sal y pimienta, servir.</p>					

4.2.9. Postre a base de quinua

Tabla 38

Quinua y mortiños al caramelo

NOMBRE RECETA:		QUINUA Y MORTIÑOS AL CAMELO			FOTOGRAFÍA	
ESPECIFICACIÓN:		POSTRE				
ELABORADO POR:		LOS AUTORES				
Nº PAX:		5				
TÉCNICAS UTILIZADAS		Hornear Hervir				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo	
Mantequilla sin sal	150	g		0,005	0,75	
Helado de vainilla	250	g		0,004	0,88	
Mortiños	200	g		0,003	0,60	
Sal	8	g			0,00	
Polvo de hornear	10	g		0,015	0,15	
Quinua	150	g	pre cocida	0,005	0,75	
Harina	150	g		0,001	0,19	
Huevos	540	g / unidades	9 6 yemas / 3 enteros	0,003	1,35	
Azúcar	250	g		0,001	0,30	
Total de la suma de valores de ingredientes según receta				COSTO		4,96
3% obtenido del costo				3% Especias		0,15
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)				Precio Venta sugerido		17,04
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)				Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN						
<p>Con batidora eléctrica, a velocidad media, batir la mantequilla y 150 gramos de azúcar durante cuatro minutos.</p> <p>Subir la velocidad e incorporar las yemas, una por una, batir bien después de cada adición.</p> <p>Mezclar en un bol la harina, la quinua, el polvo de hornear y la sal. Incorporar a la masa anterior y adicionar las claras a punto de nieve y mezclar bien.</p> <p>Colocar en una olla, el azúcar restante y un cuarto de taza de agua. Llevar a fuego alto durante cinco minutos, luego colocar los mortiños.</p> <p>Forre con papel aluminio la base de un molde alto.</p> <p>Colocar en una lata para horno y vierta el almíbar de mortiño.</p> <p>Llevar el molde al refrigerador durante cinco minutos y, luego, rellénelos con la masa de quinua, hasta las tres cuartas partes.</p> <p>Llevar al horno durante 20 minutos, a 180 °C.</p> <p>Sacar del horno, dé vuelta el molde (los mortiños quedarán arriba), retirar y poner la preparación sobre un plato.</p> <p>Sírvala con una bola de helado de vainilla.</p>						

Tabla 39

Flan de quinua

NOMBRE RECETA:		FLAN DE QUINUA		FOTOGRAFÍA	
ESPECIFICACIÓN:		POSTRE			
Nº ELABORADO POR:		LOS AUTORES			
Nº PAX:		5			
TÉCNICAS UTILIZADAS:		Hervir Hornear a baño María			
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Azúcar granulada	100	g		0,001	0,12
Agua	60	ml			0,00
Huevos	360	g / 6 unidades	2 enteros / 4 yemas	0,003	0,90
Azúcar en polvo	120	g		0,003	0,34
Leche.	500	ml		0,001	0,38
Esencia de vainilla.	16	g		0,013	0,21
Quinua	200	g		0,005	1,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		2,94
3% obtenido del costo			3% Especias		0,09
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		10,09
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
<p>Preparar el caramelo con azúcar granulada y agua. Llevar a fuego hasta que forme caramelo, luego cubrir la superficie del molde. Poner los huevos enteros, las yemas, azúcar, la vainilla y la quinua cocida en un recipiente mezcle bien todo, vierta sobre ella la leche caliente sin dejar de mover. Tamizar (cernir) la crema resultante, colocar en los recipientes con caramelo hornear los flanes a baño María a 170°C, durante 40-50 minutos, dejar enfriar en la nevera durante toda la noche y servir.</p>					

4.2.10. Postres a base de amaranto

Tabla 40

Amaranto con leche

NOMBRE RECETA: ESPECIFICACIÓN: Nº: ELABORADO POR: Nº PAX: TÉCNICAS UTILIZADAS	AMARANTO CON LECHE			FOTOGRAFÍA	
	POSTRE				
	LOS AUTORES				
	5				
	Hervir				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDA D	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Leche	1000	ml		0,001	0,75
Amaranto	350	g	1	0,005	1,58
Azúcar	120	g		0,001	0,14
Esencia de vainilla	16	g		0,013	0,21
Pasas	50	g		0,005	0,23
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		2,90
3% obtenido del costo			2% Especias		0,09
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		9,96
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
Llevar la leche a ebullición (hervir), añadir el amaranto lavado, el azúcar, la esencia de vainilla y las pasas. Cocer a fuego lento hasta que este espeso y cremoso por unos 30 minutos aproximadamente y servir.					

Tabla 41

Suflé de amaranto horneados

NOMBRE RECETA:	SUFLÉ DE AMARANTO CON CULIS DE MORA SILVESTRE				
ESPECIFICACIÓN:	POSTRE				
ELABORADO POR:	LOS AUTORES				
Nº PAX:	5				
TÉCNICAS UTILIZADAS	Hervir Hornear				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Mantequilla	130	g		0,005	0,65
Harina de amaranto	60	g	tamizada	0,004	0,24
Leche	500	ml	caliente	0,001	0,38
Esencia de vainilla	16	g		0,013	0,21
Azúcar en polvo	130	g		0,003	0,36
Huevos	480	g 8 / unidades	claras y yemas separadas	0,003	1,20
Mora silvestre	250	g		0,002	0,55
Azúcar granulada	120	g		0,001	0,14
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		3,73
3% obtenido del costo			3% Especias		0,11
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		12,81
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
Preparar una salsa blanca colocar la mantequilla en una olla hasta que se derrita colocar el harina, remover con una cuchara de madera a fuego lento retirar del fuego y colocar la leche caliente sin dejar de batir para que se mezcle todo bien llevar a ebullición (hervir), bajar el fuego y dejar que se cueza la salsa, agregar removiendo dos cucharadas de azúcar y la vainilla, retirar del fuego y dejar enfriar un poco, añadir batiendo las yemas de huevo, batir las claras a punto de nieve y mezclar gradualmente con el resto del azúcar hasta obtener un merengue mezclar todo bien y poner en moldes y hornear a 190°C de 15 a 20 minutos servir inmediatamente. para el culis de mora colocar en una olla las moras junto con el azúcar y un poco de agua llevar a ebullición retirar del fuego y dejar enfriar y luego licuar y tamizar y ya está lista para decorar el postre.					

4.2.11. Postre a base de camote

Tabla 42

Camote relleno de fruta en almíbar

NOMBRE RECETA:	CAMOTE RELLENO DE FRUTA DE LA PASION			FOTOGRAFIA	
ESPECIFICACION: ELABORADO POR:	POSTRE				
Nº PAX:	LOS AUTORES				
TÉCNICAS UTILIZADAS	5				
	Hervir				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Camotes	300	g		0,004	1,25
Manzana verde	80	g	dados	0,006	0,50
Pera verde	60	g	dados	0,008	0,50
Frutilla	80	g	dados	0,002	0,18
Mango de comer	50	g	dados	0,010	0,50
Azúcar granulada	500	g		0,001	0,60
Agua	200	ml			0,00
Clavo de olor	1	g		0,00	0,00
Pimienta dulce	1	g		0,00	0,00
Canela	1	g		0,00	0,00
Menta fresca	1	g	hojas	0,00	0,00
Total de la suma de valores de ingredientes según receta				COSTO	3,53
3% obtenido del costo				3% Especias	0,11
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)				Precio Venta sugerido	12,12
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)				Costo Potencial	0,3
PREPARACIÓN					
Realizar el almíbar con azúcar agua cuando se haya derretido el azúcar y haya hervido la preparación, cortar las frutas en dados pequeños.					
Colocar en el almíbar por 3 minutos, sacar del almíbar y proceder a cocer los camotes lavados pelados en el mismo almíbar cuando ya estén listos sacar del almíbar.					
Extraer el centro de los camotes hasta que quede en forma de canasta y por ultimo rellenar con la fruta en almíbar y decorar con hojas frescas de menta.					

Tabla 43

Manzanas rellenas con dulce de camote

NOMBRE RECETA: ESPECIFICACIÓN: Nº ELABORADO POR: Nº PAX: TÉCNICAS UTILIZADAS	MANZANAS RELLENAS CON DULCE DE CAMOTE			FOTOGRAFÍA	
	POSTRE				
	LOS AUTORES				
	5				
	Hervir Hornear				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Manzanas	250	g	sin el corazón	0,005	1,25
Camotes	180	g		0,004	0,75
Azúcar morena	150	g		0,001	0,20
Canela	1	g		0,00	0,00
Pimienta dulce	1	g		0,00	0,00
Crema de leche	250	ml		0,001	0,19
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		2,39
3% obtenido del costo			3% Especias		0,07
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		8,21
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
<p>Cocer los camotes pelar, aplastar hasta conseguir un puré. Colocar en una olla azúcar, crema de leche y llevar a hervir e incorporar la canela la pimienta dulce luego incorporar el camote remover y dejar reducir. Lavar las manzanas y sacar el corazón, rellenar y llevar al horno por 15 minutos y servir.</p>					

4.2.12. Postre a base de mashua

Tabla 44

Kiwis rellenos de mousse de mashua y mora

NOMBRE RECETA:		KIWIS RELLENOS DE MOUSSE DE MASHUA Y MORA.			FOTOGRAFIA	
ESPECIFICACIÓN N°:		POSTRE				
ELABORADO POR:		LOS AUTORES				
N° PAX:		5				
TÉCNICAS UTILIZADAS						
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo	
Kiwis	200	g		0,013	2,50	
Mashua	100	g		0,008	0,75	
Mora	75	g	pulpa	0,002	0,15	
Huevo	180	g 3 unidades	solo claras	0,003	0,45	
Gelatina sin sabor	15	g	hidratar	0,035	0,53	
Crema de leche	250	ml	batida	0,004	0,95	
Azúcar	80	g		0,001	0,10	
Menta fresca	1	g	hojas	0.00	0,00	
Total de la suma de valores de ingredientes según receta				COSTO	5,42	
3% obtenido del costo				3% Especias	0,16	
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)				Precio Venta sugerido	18,59	
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)				Costo Potencial	0,3	
PREPARACIÓN						
<p>Hidratar la gelatina en agua tibia para que se ablanden.</p> <p>Pelar los kiwis, vaciar la pulpa con una cucharita con mucho cuidado y reservar.</p> <p>Lavar la mashua y cocer, cuando ya esté lista realizar un puré, sacar la pulpa de la mora, batir las claras de huevo a punto de nieve, mezclar en forma envolvente junto con el puré, la pulpa y la gelatina disuelta. Batir la crema de leche con el azúcar e incorporar a la mezcla anterior, rellenar los kiwis, llevarlos al refrigerador por un tiempo mínimo de tres horas hasta que cuaje la gelatina, decorar con hojas de menta fresca y servir.</p>						

Tabla 45

Dulce de mashua y piña

NOMBRE RECETA:	DULCE DE MASHUA Y PIÑA			FOTOGRAFÍA	
ESPECIFICACIÓN:	POSTRE				
ELABORADO POR:	LOS AUTORES				
Nº PAX:	5				
TÉCNICAS UTILIZADAS	Hervir				
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	precio g	Costo
Mashua	200	g		0,008	1,50
Piña	400	g	rodajas	0,001	0,40
Azúcar morena	80	g		0,001	0,11
Canela	1	g		0,00	0,00
Pimienta dulce	1	g		0,00	0,00
Leche	1000	ml		0,001	0,75
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		2,76
3% obtenido del costo			2% Especias		0,08
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		9,47
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		0,3
PREPARACIÓN					
<p>Hervir junto con la leche las mashuas bien lavadas por unos 20 minutos. Incorporar azúcar morena, canela y la pimienta dulce dejar reducir faltando unos cinco minutos incorporar las piñas en rodajas sin dejar de remover para que no se queme una vez que esté listo servir.</p>					

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES:

- Los aspectos socioculturales del camote, mashua, quínoa y amaranto en la población de la Parroquia San Francisco del Cantón Cotacachi, se ven relacionados con festividades como en la fiesta del Inty Raimy o fiesta de la cosecha donde los pueblos indígenas mantienen su esencia de la cultura e identidad ancestral de los pueblos quichuas, pero que se están perdiendo y olvidando en la tradición alimentaria ancestral.
- Las técnicas de cocina Novo Andina, son una alternativa para rescatar, salvaguardar los productos tradicionales ancestrales de la Parroquia San Francisco, aplicando los nuevos enfoques de técnicas de cocción para implementar nuevas preparaciones gastronómicas específicas elaboradas a base de camote, quinua, mashua y amaranto.
- Los valores nutricionales del camote, quinua, mashua y amaranto son significativos, ricos en vitaminas, proteínas ya que pueden ser aplicables en la gastronomía y que forman parte de la dieta de la población de la Parroquia San Francisco.
- Los productos elaborados a base de quinua, camote, mashua y amaranto son opciones técnicas gastronómicas de la cocina Novo Andina donde se puede presentar una gama de preparaciones que pueden ser utilizadas en la cocina nacional e internacional ideal para hoteles y restaurantes.

RECOMENDACIONES

- El camote, mashua, quinua y amaranto deben ser rescatados, revalorizados para que no se pierda esta tradición culinaria ancestral quichua de la parroquia San Francisco del cantón Cotacachi.
- Con la aplicación de las técnicas de cocción, se rescata los productos tradicionales: camote, quinua, mashua y amaranto mediante procedimientos innovadores de gastronomía que permite la elaboración de entradas, platos principales y postres nuevos de alto valor agregado adaptado al tiempo actual, dotando de una nueva dimensión a estos productos tradicionales de la Parroquia.
- Aprovechar los valores nutricionales del camote, mashua, quinua y amaranto para la elaboración de la gastronomía Novo Andina de la Parroquia San Francisco y ofertar a los turistas locales, nacionales y extranjeros, consolidando el patrimonio inmaterial gastronómico, tradicional y las costumbres de su población.
- Los productos gastronómicos elaborados a base de camote, mashua, amaranto y quinua deben ser considerados como estrategias para la producción y consumo de entradas, platos principales y postres tradicionales de la Parroquia de San Francisco como un atractivo intangible diversificador de la oferta turística del cantón Cotacachi, promocionando su cultura gastronómica.

BIBLIOGRAFÍA

Arzeno, M., & Troncoso, C. (09 de 2012). Alimentos tradicionales andinos, turismo y lugar: definiendo la nueva geografía de la Quebrada de Humahuaca (Argentina)¹. Recuperado el 22 de 05 de 2014, de Revista de geografía Norte Grande

Barragán, A. (2008). La gastronomía en el Ecuador. Quito.

Fiol, J. (27 de 10 de 2011). Cocina peruana con insumos andinos Por Jimena Fiol Seoane. Recuperado el 11 de 05 de 2014, de Esdaiposgrados:

Francesc, J. (2008). Gestión de Empresas de Turismo y Ocio. Ediciones Gestión.

Gisslen, W. (2009). Professional cooking. Estados Unidos: Waley ED.

Guardia, S. (2008). La flor morada de los andes. México: Mc Graw Hill.

INIAP. (2010). Boletín informativo.

López, M. (2009). Guia gastronómica . México: Trillas.

Peralta, I. (2009). Amaranto y Ataco. Quito.

Plan de Desarrollo y Ordenamiento Territorial del canton Cotacachi. (2010). Cotacachi.

Rodriguez, G. (2008). Manual técnico del camote. México: Mc Graw Hill.

UNESCO. (1998).

LINKOGRAFÍA

- Chamba, L. (15 de Febrero de 2009). Cultivo del camote para el mercado internacional. cultivo del camote. Recuperado el 10 de Noviembre de 2014, de Cultivo del camote para el mercado internacional. cultivo del camote: <http://cidal.files.wordpress.com/2009/02/cultivo-del-camote.doc>
- El Gourmet. (15 de Enero de 2011). Métodos de cocción. Recuperado el 19 de Diciembre de 2014, de Métodos de cocción: Espinoza, P. (2008). Raíces y tubérculos andinos, cultivo, aceptabilidad y procesamiento. Quito: Abya-Yala.
- Huaman, Z. (05 de Enero de 2009). Propiedades del camote. Recuperado el 13 de Noviembre de 2014, de Propiedades del camote: <http://www.revfacagronluz.org.ve/v161/v161z002.html>
- Im Chef. (25 de Septiembre de 2010). Presentación y montaje de platos, la guía definitiva. Recuperado el 20 de Diciembre de 2014, de Presentación y montaje de platos, la guía definitiva: <http://www.imchef.org/presentacion-y-montaje-de-platos-la-guia-definitiva/>
- La quinua en el Ecuador. (2010).
- http://www.concope.gov.ec/Ecuaterritorial/paginas/Apoyo_Agro/Tecnologia_innovacion/Agricola/Cultivos_tradicionales/Manuales/Marroz_quinua/Manual_Quinua.htm.

ANEXOS



ANEXO 1

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

**FORMATO DE ENCUESTA APLICADA LA POBLACIÓN DE LA PARROQUIA
SAN FRANCISCO DEL CANTÓN COTACACHI.**

Objetivo. Determinar las preparaciones ancestrales a base de quinua, camote, mashua y amaranto

Datos generales:

Género: masculino () femenino ()

Edad:.....

Comunidad:.....

Elaborado por: WILSON HARO, ERNESTO CUASQUI.

¿Qué tipo de preparaciones realiza usted con la quinua?

.....
.....

¿Qué tipo de preparaciones realiza usted con el camote?

.....
.....

¿Qué tipo de preparaciones realiza usted con la mashua?

.....
.....

¿Qué tipo de preparaciones realiza usted con el amaranto?

.....
.....

¿Cree usted que estos productos estaban relacionados con épocas festivas en su comunidad?

SI.....

NO.....

Si su respuesta es positiva determine en cuales épocas festivas.

CUALES.....
.....

¿Con qué otro tipo de alimento se solía acompañar a estos productos?

Quinoa.....

Camote.....

Mashua.....

Amaranto.....

¿Qué tipo de método o técnica de cocción utilizaba para preparar los alimentos?

.....
.....

¿Con qué nombre se los conocía en la antigüedad a estos productos?

Quinoa.....

Camote.....

Mashua.....

Amaranto.....

¿Cuántas variedades conoce usted de?

Quinoa.....

Camote.....

Mashua.....

Amaranto.....

¿Cree usted que los productos antes mencionados nos brindan valor nutricional?

SI.....

NO.....

¿Conoce usted nuevas preparaciones con los productos: quinua, camote, mashua y amaranto?

SI.....

NO.....

Si su respuesta es positiva determine cuales

CUALES.....
.....

¿Cree usted que es importante que se elaboren nuevas preparaciones a base de estos productos: quinua, camote, mashua y amaranto?

MUY IMPORTANTE.....

IMPORTANTE.....

SIN IMPORTANCIA.....

¿Cuáles de estos mecanismos cree usted, nos ayuden a mantener la producción y consumo de los productos quinua, camote, mashua y amaranto?

Apoyo de autoridades.....

Apoyo de los GADS parroquiales y municipales.....

Apoyo de entidades públicas y privadas.....



ANEXO 2



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE GASTRONOMÍA

FORMATO DE ENCUESTA APLICADA LA POBLACIÓN DE LA PARROQUIA

SAN FRANCISCO DEL CANTÓN COTACACHI.

3.1.1. Informe de entrevistas

Objetivo. Determinar las preparaciones ancestrales a base de quinua, camote, mashua y amaranto.

Entrevistado:

Entrevistador:

Establecimiento:

Desarrollo

Pregunta 1: ¿Bajo su criterio cuál cree usted que es el producto más utilizado en la gastronomía indígena?

.....

.....

Pregunta 2: ¿Usted como profesional de la gastronomía en que Preparaciones los utilizaría?

.....
.....

Pregunta 3: ¿Cómo usted aplicaría estos productos en épocas festivas para no perder la identidad cultural de las comunidades.

.....
.....

Pregunta 4: ¿Al conocer los productos; quinua, camote, mashua y amaranto, que tipo de métodos y técnicas utilizaría en la elaboración de recetas?

.....
.....

Pregunta 5: ¿Piensa usted que las propiedades organolépticas de los productos; quinua, camote, mashua y amaranto proporcionan variedad de preparaciones aplicables a la cocina Novo andina?

.....
.....

Pregunta 6: ¿Según su experiencia, usted cree que estos productos deben ser utilizados en la gastronomía Novo Andina para ser valorados?

.....
.....

Pregunta 7: ¿Piensa usted que si se valoriza estos productos no se perderían?

.....

.....

ANEXO 3

Formato receta estándar

NOMBRE RECETA:			FOTOGRAFÍA		
ESPECIFICACIÓN:					
ELABORADO POR:					
Nº PAX:					
TÉCNICAS UTILIZADAS					
INGREDIENTES	CANTIDAD	UNIDAD	MISE EN PLACE	Precio g	Costo
Total de la suma de valores de ingredientes según receta			COSTO		
3% obtenido del costo			3% Especias		
(Costo + 3% especias) / (Costo potencial en decimal)			Precio Venta sugerido		
Constante entre 28% a 33% (expresado en decimal)			Costo Potencial		
PREPARACIÓN					

ANEXO 4

Fotografías

Fotografías realización de las encuestas



Fuente: los autores



Fuente: Los autores



Fuente: Los autores



Fuente: Los autores



Fuente: Los autores



Fuente: Los autores



Fuente: Los autores



Fuente: Los autores



Fuente: Los autores