



ESCUELA DE GASTRONOMIA

INVESTIGACIÓN Y APLICACIÓN DE ESPECIAS NATIVAS DE LA PROVINCIA TSACHILA
EN LA GASTRONOMÍA

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos establecidos
para optar por el título de Tecnología en Alimentos y Bebidas

Profesor Guía

Patricia Antonelly Ortega Gomezjurado

Autor

Jimmy Gabriel Mantuano Jimenez

Año
2019

DECLARACION DEL PROFESOR GUÍA

“Declaro haber dirigido este trabajo a través de reuniones periódicas con (los) estudiante(s), orientando sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación.”

Patricia Antonelly Ortega Gomezjurado

Master en Gastronomía

CI: 100150290-3

DECLARACION DEL PROFESOR CORRECTOR

Declaro haber corregido este trabajo a través de revisiones periódicas del trabajo de tesis del estudiante Jimmy Gabriel Mantuano Jiménez, orientado a sus conocimientos y competencias para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los trabajos de titulación.

Andrés Gustavo Gallegos
Administrador Gastronómico
CI: 1712685542

DECLARACION DE AUTORÍA DEL ESTUDIANTE

“Declaro que este trabajo es original, de mi autoría, que se han citado las fuentes correspondientes y que en su ejecución se respetaron las disposiciones legales que protegen los derechos de autor vigentes.”

Gabriel Mantuano Jiménez

CI: 2300302458

AGRADECIMIENTO

Este es un logro que quiero compartir con todas las personas que han sido parte de mi formación académica desde el inicio de este largo camino, pero principalmente agradecer a mis padres por todo el apoyo que me han dado y siguen dando a lo largo de mi vida; a mis hermanas, a mi hermano y a mis cuñados que supieron apoyarme en todo momento y aconsejarme para no rendirme cuando ya sentía desfallecer; a los chefs y que he tenido el gusto de conocer y trabajar, muchas gracias por las enseñanzas en las aulas de clases y la vida diaria, mil gracias a todos; este logro fue gracias a todo lo que he podido compartir con todos ustedes.

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico principalmente a mis padres por todo su esfuerzo y amor puesto en mi para hacerme una persona de bien y saberme guiar a mis objetivos en la vida; y así encaminarme a esta linda carrera que es la gastronomía y a lo sacrificada que es esta vida; a mis hermanas un pilar muy fuerte que supieron apoyarme y hacerme sentir más fuerte cuando más vencido me sentía; y principalmente a la carrera que me a enseñado a explorar y experimentar los diferentes campos que encontramos en la gastronomía y lo lindo que es descubrir y crear algo nuevo cada día.

RESUMEN

Durante siglos las especias, han cumplido un papel vital en la cocina, porque contribuyen a conservar los alimentos y a hacerlos más apetecibles y digestivos especialmente en carnes y en pescados, donde en ocasiones podremos incluso reemplazar un poco de sal por especias que realcen el sabor de nuestros géneros principales en la cocina.

A lo largo de esta investigación hemos descubierto las distintas variedades de especias que encontramos en el Ecuador, pero específicamente nos centramos en las especias autóctonas que se encuentran en la provincia Tsachila; donde tenemos especias como la chillangua, albaca de monte, achiote, pimienta negra, sal prieta.

Encontramos una gran variedad de especias en su estado silvestre, existe mucho desconocimiento de los aportes que estas especias pueden dar a diferentes platos de la región, suelen centrar una especia en una preparación en específico por eso estamos muy limitados en descubrir nuevos aromas y aportes que podamos resaltar a nivel nacional e internacional.

Santo Domingo de los Tsachilas no tiene un único platillo típico que lo distinga. Su oferta e identidad gastronómica es diversa, como su gente. El desayuno y la bandera Tsachilas, los chinchulines con verde, las parrilladas con yuca y los maduros asados con queso rallado y sal prieta son el resultado de la mezcla cultural y la sazón de inmigrantes manabitas, lojanos, esmeraldeños, colombianos... que poblaron la provincia desde 1970 y que ahora deleitan a los paladares más exigentes con sus platillos.

ABSTRAC

For centuries, spices have played a vital role in the kitchen, because they help to preserve food and make it more appetizing and digestive, especially in meat and fish, where we can sometimes even replace a little salt with spices that enhance the taste of our main genres in the kitchen.

Throughout this investigation we have discovered the different varieties of spices that we find in Ecuador, but specifically we focus on the native spices found in the Tsachila province; where we have spices such as chillangua, albahaca de monte, achiote, black pepper, salt brown.

We find a great variety of spices in their wild state, there is a lot of ignorance of the contributions that these spices can give to different dishes of the region, they usually center a spice in a specific preparation that is why we are very limited in discovering new aromas and contributions that We can highlight nationally and internationally.

Santo Domingo de los Tsachilas does not have a single typical dish that distinguishes it. Its offer and gastronomic identity is diverse, like its people. The breakfast and the Tsachilas flag, the chinchulines with green, the grilled with yucca and the ripe roasted with grated cheese and salt brown are the result of the cultural mixture and the seasoning of immigrants from Manabitas, Lojanos, Esmeraldas, Colombians ... who populated the province since 1970 and that now delight the most demanding palates with their dishes.

INDICE

INTRODUCCION	1
CAPITULO 1	8
1.1 Analisis del entorno.....	8
1.3 Analisis industrial.....	9
CAPITULO 2	12
2.1 Origen de las especias.....	12
2.1.1 Especies originarias del Ecuador	13
2.1.2 Ají.....	14
2.1.3 Sal prieta.....	14
2.1.4 Ishpingo.....	15
2.1.5 Achiote.....	16
2.1.6 Chillangua.....	16
2.1.7 Tsinso.....	17
2.2 Especies originarias de la provincia Tsachila.....	18
2.2.1 Achiote.....	22
2.2.2 Chillangua.....	23
2.2.2.1 Descripción.....	24
2.2.3 Oreganon.....	24
2.2.4 Albahaca de monte.....	25
2.2.5 Pimienta Negra.....	27
2.2.5.1 Conservación.....	27
2.2.5.2 Tipos según su maduración.....	27
2.2.5.2.1 La pimienta verde	28
2.2.5.2.2 La pimienta negra.....	28
2.2.5.2.3 La pimienta blanca	28
CAPITULO 3	29
3.1 Métodos de conservación de las especias.....	29
CAPÍTULO 4	32

4.1 Implementación en recetas.....	32
4.1.2 Relleno de carne molida y especias.....	32
4.1.3 Ceviche de camarón.....	33
4.1.4 Sopa de bolas de verde.....	34
4.1.5 Muchines de Yuca.....	35
5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	36
5.1. Conclusiones.....	36
5.2. Recomendaciones.....	36
REFERENCIAS.....	38

TABLA DE FIGURAS

Figura 1. Planta de chillangua	2
Figura 3. Planta de laurel	3
Figura 4 Especies varias	4
Figura 5. CHINCHULINES ASADOS	5
Figura 6. Especies autóctonas de la costa	6
Figura 8. Planta de achiote.....	8
Figura 9. Industria lojana de alimentos.....	9
Figura 10 Origen de las especias.....	13
Figura 11. Especies nativas del Ecuador	13
Figura 12. Aji	14
Figura 13 Sal prieta	15
Figura 14 Ishpingo.....	15
Figura 15. Semilla de achiote	16
Figura 16. Planta de chillangua	16
Figura 17. Tsinso.....	17
Figura 18. Ajo.....	17
Figura 19. Ispingo, achiote, aji, chillangua	18
Figura 20. Plantas originarias de la provincia Tsachila	19
Figura 21. Hojas de platano	20
Figura 22 Ajo de monte	21
Figura 23. Caldo de gallina Criolla	22
Figura 24. Etnia Tsachila.....	22

INTRODUCCION

Aporte de las especias en la gastronomía de Santo Domingo de los Tsachilas. Las especias dentro de la gastronomía son un factor primordial ya que debido al gran aporte en sabores y aromas, son un punto clave para realzar el sabor de un plato.

Debido al desconocimiento de la gran cantidad de especias que podemos encontrar en la provincia Tsachila y teniendo en cuenta que al final de nuestra investigación desarrollaremos herramientas, técnicas y procesos adecuados de la utilización de las principales especias de esta región.

En la gastronomía de la región encontraremos distintas especias en su estado natural y en su mayoría son usadas frescas, pero debido al desconocimiento de procesos de conservación, es muy fácil que su descomposición se dé mucho más rápido, realizaremos un valoración de consumo de estas especias en su estado fresco, y en sus diferentes métodos de conservación.

Sabemos que todo exceso es malo, y nuestra investigación nos ayudara a contralar un posible exceso de especias y condimentos en nuestras comidas, teniendo en cuenta que muchas veces la población de la región desconoce las cantidades exactas que debemos usar para cada preparación, de igual manera realizaremos preparaciones y recetas estándar donde estén especificadas cantidades a colocarse y los diferentes métodos de conservación que nos aporten más aromas y sabores de nuestras especias.

Para un mejor desarrollo y orden del tema empezaremos por plantear los diferentes problemas y situaciones a solucionarse en el manejo y consumo de especias en la región, seguido de una justificación y posibles interrogantes a despejar a lo largo de este camino.



Figura 1. Planta de chillangua

Tomado

de: http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Culantro_de_monte



Figura 2. Pimienta

Tomado de: <http://blogastronomiaecuatoriana.blogspot.com/2013/10/especias-y-hierbas-usadas-en-el-ecuador.html>

PLANTEAMIENTO DE PROBLEMAS

Dentro de la gastronomía ecuatoriana y enfocados en la provincia Tsachila encontramos una gran variedad de especias en su estado silvestre, existe mucho desconocimiento de los aportes que estas especias pueden dar a diferentes platos de la región, suelen centrar una especia en una preparación en específico por eso estamos muy limitados en descubrir nuevos aromas y aportes que podamos resaltar a nivel nacional e internacional.



Figura 2. Planta de laurel

Tomado de:

<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwj379CTv>

jdAhUvqlkKHfX6ASUQjRx6BAgBEAU&url=http%3A%2F%2Fbloggastronomiaecuadoriana.blogspot.com%2F2013%2F10%2Fespecias-y-hierbas-usadas-en-el-ecuador

Para el mejor estudio de las especias y su aporte en la gastronomía de la región, y poder realizar un análisis más profundo y concreto sobre las diferentes especias que encontramos en los alrededores, sus diferentes métodos de cosecha, producción y elaboración de productos a base de las mismas nos hemos dispuesto a tener varios puntos o problemas a consideración:

- Conocer los perjuicios del exceso de especias o condimentos.
- Análisis del consumo de especias en ciertos segmentos de la población.
- Establecer una relación de consumo entre las especias frescas y secas.
- Valoramiento de la cantidad esencial para la realización de un plato.
- Conocer las especias autóctonas y extranjeras más usadas en el país.

El consumo de especias más que todo en la región costa suele ser muy excesivo esto es por el desconocimiento que se tiene al momento de la elaboración de un plato

Es aconsejable condimentar la comida con hierbas aromáticas y especias como alternativa al consumo de sal. Carnes y pescados son muy consumidos en esta parte de la región.

JUSTIFICACION GENERAL

Las especias favorecen la digestión, realzan el sabor de la comida y dan un toque distinto a platos corrientes. Basta una pizca de estos “povos mágicos” y nuestra mesa se convierte en una alfombra, también mágica, que nos transporta hacia horizontes lejanos. Pero más allá del placer sensorio, hoy en día los condimentos se hacen muy necesarios en nuestra alimentación cotidiana.



Figura 3 Especias varias

Tomado de: <http://www.convivirpress.com/el-poder-curativo-de-las-especias/>

Santo Domingo de los Tsachilas no tiene un único platillo típico que lo distinga. Su oferta e identidad gastronómica es diversa, como su gente. El desayuno y la bandera Tsachilas, los chinchulines con verde, las parrilladas con yuca y los maduros asados con queso rallado y sal prieta son el resultado de la mezcla cultural y la sazón de inmigrantes manabitas, lojanos, esmeraldeños,

colombianos... que poblaron la provincia desde 1970 y que ahora deleitan a los paladares más exigentes con sus platillos.

La elaboración de esta investigación está enfocada en conocer las diferentes especias que existen en la provincia Tsachila, sus métodos de conservación y producción y concientizar a la población en general que todo en exceso se vuelve perjudicial, esta concientización la vamos a realizar mediante la elaboración de recetas y buscar falencias que las iremos corrigiendo a lo largo de esta investigación.



Figura 4. CHINCHULINES ASADOS

Tomado de: <https://es.wikipedia.org/wiki/Chinchul%C3%ADn>

JUSTIFICACION GASTRONOMICA

Esta investigación culinaria está enfocada en el conocimiento y recuento de todas las variedades de especias sean silvestres o de invernadero, diferentes métodos de consumos, conservación y elaboración de recetas que encontramos en la provincia Tsachila.

Analizaremos diferentes aspectos de las especias, desde su habitad, métodos de cosecha elaboración, procesos en hojas frescas y secas, y elaboración en diferentes preparaciones originarias de las región y de las regiones que son

acogidas en esta provincia como Esmeraldas y Manabí, la implementación de especias en nuevas preparaciones como son ceviches, rellenos para empanadas de verde, sopa de verde con un aroma nuevo e innovador, muchines etc. Iremos innovando con estas preparaciones a lo largo de nuestra investigación y así potencializar la gastronomía de esta región con nuevos aromas y sabores.

Desde sus inicios diferentes chefs de alta cocina aseguran que todas las hierbas tienen un propósito: realzar el sabor característico de cada alimento sin anularlo, y es así que elaboraremos una tabla de posibles pesos recomendados para cada preparación estrella de esta región.

Durante siglos las especias, han cumplido un papel vital en la cocina, porque contribuyen a conservar los alimentos y a hacerlos más apetecibles y digestivos especialmente en carnes y en pescados, donde en ocasiones podremos incluso reemplazar un poco de sal por especias que realcen el sabor de nuestros géneros principales en la cocina.

Atreves de esta investigación conoceremos la extensa variedad de especias y sus diferentes modificaciones, para así junto a nuestras técnicas de cocina ya aprendidas buscar nuevos sabores en la gastronomía, con la moderación que amerite cada especia en cada preparación de los diferentes platos autóctonos de la región.



Figura 5. Especias autóctonas de la costa

Tomado de: <https://www.vix.com/es/imj/gourmet/7950/3-especias-de-cocina-que-no-conocias>

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Recopilar información sobre las diferentes especies de especias que encontramos en Santo Domingo de los Tsachilas e interactuar con ellas demostrando diferentes métodos de uso.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer los tipos de especias de la provincia Tsachila.
- Demostrar métodos de conservación como secado o confitado.
- Realizar preparaciones como: muchines, rellenos de empanadas, sopa de verde e integrar nuevos aromas y sabores a ellas.
- Demostrar mediante recetas las cantidades exactas y saludables del consumo de especias.



Figura 7. Secado de especias

Tomado de: : <https://casaoriginal.com/jardin/secado-y-congelado-de-hierbas-aromaticas-y-condimentos/>

CAPITULO 1

1.1 Analisis del entorno

La fascinación de los ecuatorianos a la gran variedad de especias y plantas se remonta a niveles muy variados. Su historia se remonta a los siglos XV y XVI, donde el consumo de especias se encuentra ligada al desarrollo del comercio en escala mundial; y su utilización en la cocina puede convertir la degustación de un plato sencillo en un acontecimiento memorable.

Las especias o condimentos son de origen vegetal que aportan sabor a platillos de dulce y sal. Algunas de las especias traídas en la colonia más utilizadas en la cocina ecuatoriana como el azafrán, paprika, pimentón, anís estrellado, canela, achiote, comino, algunas de estas traídas desde la conquista española; en la gastronomía costeña es más usada una gran variedad de especias en su estado natural como el achiote, culantro de pozo, chillangua, pimienta y pimienta dulce, ajo, ají, clavo de olor y algunas yerbas variadas como (cilantro, perejil, yerba maggi, oreganon).



Figura 6. Planta de achiote

Tomado de: <https://www.jardineriaon.com/achiote.html>

1.2 Analisis socio economico

La realidad del pequeño productor de especias es muy dura ya que se suele pagar bajos precios por la producción, cosecha y entrega de estos productos, y así los que comercializan este negocio por ejemplo con yerbas de la costa que no se encuentran en la sierra suelen vender al triple del precio estimado siempre especulando, si un atado de chillangua el pequeño comerciante lo vende en 0.30 centavos en los mercados de la sierra lo encontramos hasta en 1.50; y en situaciones los pequeños comerciantes solo utilizan estas especias para el consumo personal mas no para la venta y prefieren que el producto se dañe.

Por otro lado grandes industrias como es la (Industria Lojana de Alimentos, ILE) da la apertura a pequeños comerciantes para proveer de especias y yerbas para después de un estricto control y cuidado en los cultivos y acompañados de una certificación del departamento de Agricultura de EE.UU (USDA, siglas en inglés) del reglamento comunitario para la producción ecológica de la unión europea y la certificación de Kosher



Figura 7. Industria lojana de alimentos

Tomado de: <https://muchomejorecuador.org.ec/directorio/afiliados/ile-industria-lojana-de-especerias/334>

1.3 Analisis industrial

Dentro del mercado ecuatoriano existe una gran variedad de especias que son ofrecidas en sus diferentes presentaciones a los consumidores de la región;

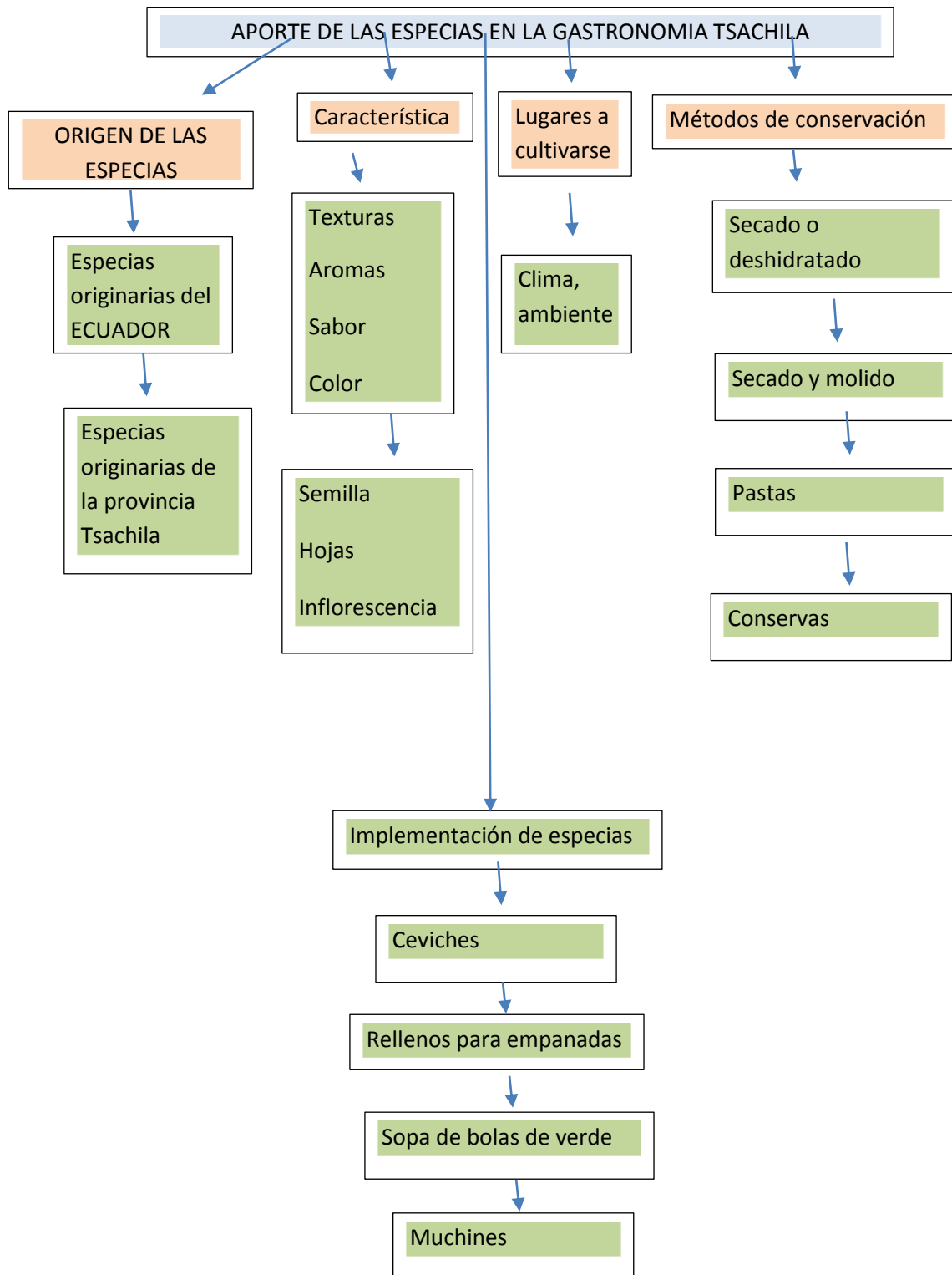
todo esto se lo debemos a grandes empresas que llevan un control y cuidado estricto, para que no se use ningún tipo de pesticida en las especias y yerbas desde su siembra hasta su costeña.

Empresas como Industria Lojana de alimentos (ILE), Condimensa, Productos La Cena, y la empresa de Aromas y Especias, son algunos de los más grandes y reconocidas empresas que procesan e industrializan la producción de especias o condimentos a gran escala dentro del Ecuador; poniendo como ejemplo la Industria Lojana de alimentos, esta empresa que ubica su planta central en la ciudad de Cuenca, se maneja con un valor de crecimiento compartido, el cual consiste en dar trabajo a pequeños proveedores de diferentes partes del país y así convertirlos en microempresarios; invitándolos a capacitaciones para que puedan sembrar y cosechar un producto de calidad libre de pesticidas y puedan comercializarse a todas las especierías y mercados del país, después de su debido proceso y certificación del departamento de Agricultura de EE.UU.

La empresa ILE realiza una gran variedad de productos entre ellos sazonadores, salsas, polvos, pastas, yerbas aromáticas para infusiones, y diferentes variaciones de aliños que nos ayudan a realzar el sabor de nuestras comidas.

Aporte de las especias en la gastronomía Tsachila

Tabla 1.
Aporte de especias



CAPITULO 2

2.1 Origen de las especias

Las especias son sustancias de origen vegetal que a lo largo de las décadas nos han servido, para sazonar y conservar los alimentos.

Pueden mezclarse entre sí en cantidades pequeñas para así conseguir realzar nuestras preparaciones de una manera única. La mayoría de especias son provenientes de Asia aunque algunas también vienen de América y de origen mediterráneo. Pimienta, pimentón, comino, clavo, nuez moscada y canela son algunas de las especias más consumidas en el mundo, mientras entre las más caras encontramos el azafrán, cardamomo y la vainilla.

Las hierbas son, generalmente plantas silvestres que crecen en las cercanías, generalmente las hojas de ciertas plantas, pero lo que los europeos llamamos especias vienen de una clase muy diferente de plantas, generalmente vienen de tierras muy lejanas, las antiguas Indias Occidentales y Orientales, crecen en árboles, arbustos o plantas tropicales y tienen aromas y sabores característicos.

El origen de las especias y la utilización de ciertas hierbas como la albahaca o hierbabuena está ligado al Oriente del III milenio a.C. Desde China hasta Egipto o Sri Lanka, varios son los países donde se originaron los diversos tipos de especias y plantas aromáticas. Así, en el Antiguo Egipto se usaban para condimentar alimentos, como cosméticos e incluso en lociones relacionadas con el embalsamamiento.

Tras la caída del Imperio Romano, durante la Edad Media, Europa sufrió un estancamiento cultural y económico que llevó a los mercados especieros a un fuerte retroceso. No ocurriría así en los países árabes, ya que al igual que se extendía la religión musulmana por Arabia y el Norte de África, ganaba terreno el comercio de especias y hierbas aromáticas.

Las cruzadas cristianas revitalizarían el interés europeo por estos productos y el puerto que por antonomasia había servido de entrada para las ideas orientalizantes en Europa, Venecia, vivió un momento de esplendor económico. Hasta él llegaban grandes cantidades de especias que eran compradas mayoritariamente por comerciantes alemanes, situación que se prolongó durante los siglos XIII y XIV, convirtiéndose las especias en productos tan cotizados como la plata o el oro

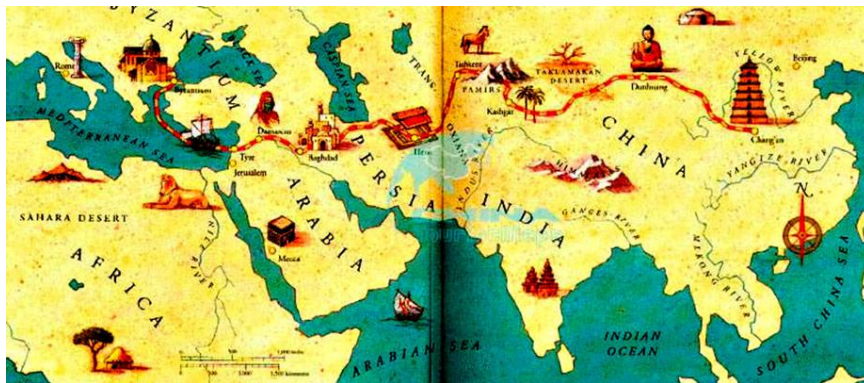


Figura 8 Origen de las especias

Tomado de: <http://gourmetibizafood.com/wp-content/uploads/2015/08/lbifood-lbiza-gourmet-Especias-exoticas-mapa.jpg>

2.1.1 Especias originarias del Ecuador

Las especias o condimentos en el Ecuador son utilizadas de diferentes maneras, pueden ser en raíces, molidas, cortezas, semillas o enteras.



Figura 9. Especias nativas del Ecuador

Tomado de: <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/de7en7/1/las-hierbas-dan-sabor-a-las-comidas>

A lo largo del territorio Ecuatoriano encontramos una gran variedad en la gastronomía y una de los atributos principales para realzar esos sabores son las diferentes especias que encontramos.

Algunas de las principales especias en el territorio ecuatoriano:

2.1.2 Aji.

Este fruto es el condimento por excelencia del Ecuador.

Platos: cada región tiene un tipo de aji diferente y una preparación propia del lugar.



Figura 10. Aji

Tomado de: <http://www.disgralec.com/home/57-aji-normal-libra.html>

2.1.3 Sal prieta.

Esta mezcla de maní, verde, culantro, sal, pimienta y comino es originaria de Manabí.

Platos: se usa en el viche, sango, cazuela y en el verde asado.



Figura 11 Sal prieta

Tomado de: <http://www.confiesoqucocino.com/salprieta/>

2.1.4 Ishpingo.

De sabor más fuerte que la corteza de la canela, es la flor del mismo árbol.

Platos: es usado tradicionalmente en la infusión para la colada morada.



Figura 12 Ishpingo

Tomado de: <https://www.le-fort.org/el-ishpingo/>

2.1.5 Achiote.

Es una semilla que aporta sabor, pero sobre todo color.

Platos: es un condimento usado en elaboraciones tradicionales como en los platos de cuy.



Figura 13. Semilla de achiote

Tomado de: <https://www.loscanastos.me/single-post/2017/10/14/EL-ACHIOTE-Y-SUS-BENEFICIOS-PARA-LA-SALUD>

2.1.6 Chillangua.

Es una hoja silvestre usada en la gastronomía esmeraldeña.

Platos: de sabor similar al culantro, es infaltable en el 'tapao' y en el encocado.



Figura 14. Planta de chillangua

Tomado de: <http://picbear.xyz/tag/chillangua>

2.1.7 Tsinso.

Es una hierba aromática de la Sierra, de sabor muy potente.



Figura 15. Tsinso

Tomado de: <https://www.hogarmania.com/cocina/programas-television/karlos-arguinano-en-tu-cocina/consejos-nutricionales/201312/hierbas-aromaticas-para-cocinar-sano-22759.html>

2.1.8 Ajo.

Es un condimento muy utilizado para potenciar el sabor de las carnes y muy usada en refritos.



Figura 16. Ajo

Tomado de: <https://www.salud180.com/salud-a-z/esto-es-lo-que-pasa-si-te-colocas-un-ajo-en-el-oido>

Además de estas especies tenemos una extensa variedad a lo largo del territorio ecuatoriano, pero nos enfocaremos en la provincia Tsachila.



Figura 17. Ispingo, achiote, aji, chillangua

Tomado de:

<https://www.google.com.ec/search?q=especies+producidas+en+ecuador&client=chrome->

[omni&sa=X&tbm=isch&tbo=u&source=univ&ved=0ahUKEwji4MOhw5jcAhWwwVkkHStAnUQsAQIZA&biw=1366&bih=613#imgrc=iFOs3FfZhYj33M:](https://www.google.com.ec/search?q=especies+producidas+en+ecuador&client=chrome-omni&sa=X&tbm=isch&tbo=u&source=univ&ved=0ahUKEwji4MOhw5jcAhWwwVkkHStAnUQsAQIZA&biw=1366&bih=613#imgrc=iFOs3FfZhYj33M)

2.2 Especies originarias de la provincia Tsachila.

La gastronomía en la provincia Tsachila es muy variada ya que es una de las principales provincias donde se maneja un gran flujo de productos agrícolas tanto a provincias de la sierra como en sus alrededores, es así que se han ido asentando diferentes costumbres gastronómicas de los alrededores, en específico de provincias como Esmeraldas y Manabí.

En esta región encontramos diferentes plantas y especias originarias, las cuales les damos uso tanto en la gastronomía como en la medicina.

N.	NOMBRE COMÚN DE LA PLANTA EN ESPAÑOL	NOMBRE COMÚN DE LA PLANTA EN TSAFIQUI	DENOMINACIÓN DE USO POR EL PONÉ	DE ÓRGANOS DE LA PLANTA QUE SE UTILIZAN	PLANTAS
26	Ajo de monte	Tsa`senco	Baños energéticos.	Hojas, tallo, bejuco.	 WUARANDE
27	Albahaca de monte	Jela`teli	Inflamación de la vista, limpia corporal.	Hojas	
28	chonta	A`we pelé	Afrodisiaco, energético	tronco, hojas, fruto	
29	Culantro de poso	Chiliangua	Comida Típica	Hojas	 HIERBA PLATA
30	Hierba plata	Kala`pak	Energizante, afrodisiaco	Hojas	
31	Hoja de yuca. Tubérculo	Kwchu	Bebidas para rituales	Hojas, fruto	
32	Mocoro	Joro	Energizante	Fruto	 AJO DE MONTE
33	Palma real	ka`ly	Energético, alimentario	Cogollo	
34	Palma de joro	Mocora	Energético	Fruta	
35	papa chilma	tsan`pó	Energético	Tipo papa	
36	Palmito	Ton`toma	Alimentario	Cogollo	 PALMA REAL
37	San juanillo	Jelen`dikú	Parto, artritis, purifica la sangre	Hoja, Raíz, flor	
38	wuarande	Wuarande	Energizante	Fruto	
39	Sin nombre común	chu`kui	Dieta de los shamanes	Hojas	

Figura 18. Plantas originarias de la provincia Tsachila
Tomado de: <https://www.uniandes.edu.ec/web/wp-content/uploads/2016/04/Estudio-del-Uso-gastron%C3%B3mico.pdf>

Diferentes plantas como el oreganon, hojas de plátano, chillangua, también abundan en la gastronomía de la provincia.

El pueblo Tsachila se ha visto afectado por un sin número de inclusiones no solo sociales sino que culturales y gastronómicas tanto así que ahora en las chozas tradicionales Tsáchilas encuentras cocinas a gas, refrigeradoras e incluso micro ondas y dentro de sus refrigeradoras sus alimentos han cambiado, de los obtenidos en la selva o chacras por los adquiridos en los

mercados y supermercados que en la ciudad se encuentran. (González, J., 2013)



Figura 19. Hojas de platano

Tomado de: <http://www.frutaseladio.com/es/hoja-de-platano>

Pero a pesar de esto los pobladores de las comunidades tratan de preservar sus tradiciones, y más aun con el desarrollo del turismo comunitario. Cada una de las comunidades se ha preocupado en estudiar y en difundir sus costumbres, y aunque las comunidades estén regadas a todo lo largo de la Nueva Provincia Tsáchila, su comportamiento, costumbres, tradiciones y formas alimenticias son similares pues su descendencia es la misma nada más que cuando se alejaron fue por buscar su propio horizonte. (González, J., 2013) Y a pesar de que exista una constante en los platos presentados los comensales no dejan de visitarlos día con día.

Es por esto y más que también veremos los diferentes platos que se sirven en las comunidades Tsáchilas y se han convertido en un patrimonio intangible por ser un asentamiento de colonos el cual se ha mantenido, se ha mejorado y se lo cuida con afán y esmero. La cocina Tsáchila es comúnmente básica y rica en carbohidratos y proteínas, se lo consume en las comunidades antes de salir de caza, de pescar o recolectar sus alimentos como frutas y vegetales, para soportar las largas caminatas. En la antigüedad los alimentos básicos

consumidos por el Poné y la mujer Tsáchila eran las carne de caza como: La guanta, guatusa, el loro, los mayones (gusanos de la chonta), puerco sahino y el mono. Peces como: El bocachico, la guaña, campeche, barbudo.

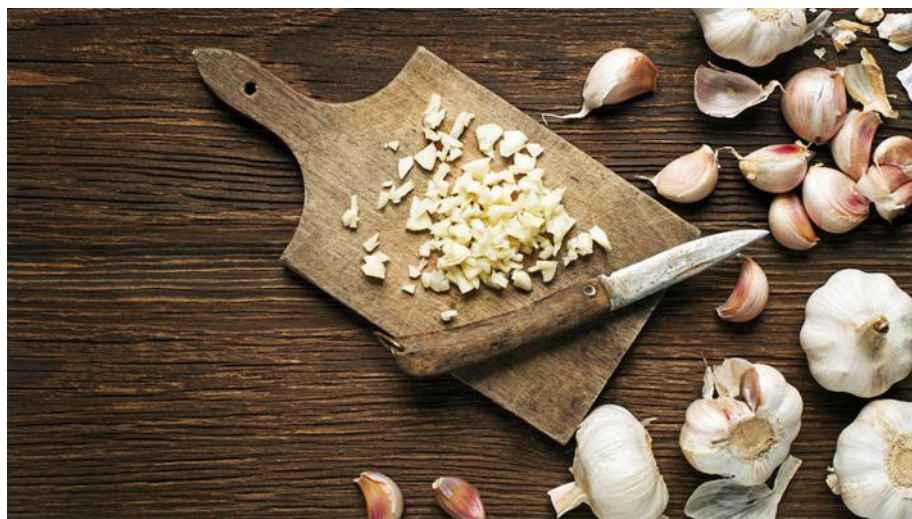


Figura 20 Ajo de monte

Tomado de: https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2018-07-11/casa-real-britanica-ajo-ricos_1590459/

Alimentos bases de la agricultura: El maíz, el plátano, la yuca, la piña, la chonta, el achiote, palmito. Vegetales principales en la preparación de los platos típicos utilizados como aromatizantes y saborizantes: ajo de monte, chiliangua, albahaca de monte, culantro de poso, hierba plata, papa chilma. En tiempos pasados las mujeres tsáchilas utilizaban estos alimentos para las diferentes preparaciones como: lucupi (sopa de verde), pandado (ayampaco), piyu -bilú (tamal), huasapaca (maito), mayon al carbón, malun ninpuga, sancocho, chiachano, maito de tilapia, asados y seco de gallina criolla. (González, J. 2013).



Figura 21. Caldo de gallina Criolla

Tomado de: <http://www.huariquesdelperu.com/caldo-de-gallina/>

2.2.1 Achiote.

El achiote es el condimento insignia en Santo Domingo de los Tsachilas, ya que los indígenas oriundos de esta ciudad utilizan esta planta y su fruto para hacer artesanías y usarlos como parte de sus propios peinados, gracias al color rojo pronunciado que desprende esta especia, es muy utilizada para sazonar con un mejor color a diferentes cortes de carnes de caza y de producción ganadera.



Figura 22. Etnia Tsachila

Tomado de: <http://pamenriquez.blogspot.com/2013/04/tsachila.html>

Un reciente censo indica que en la provincia existen más de 454 hectáreas ya cultivadas y de estas 424 estaban en cosecha, las estadísticas presentadas por el ministerio de agricultura indican un rendimiento de 130 toneladas al año.

La planta de achiote alcanza una altura de 3 a 5 metros, sus hojas son de forma acorazonadas, y las flores de un tamaño mediano y colores rojo y blanco, ya hablando de su fruto, se da dentro de una capsula que contiene de 10 a 40 semillas.



Figura 25. Árbol de achiote

Tomado de: <https://www.indiamart.com/proddetail/bixa-orellana-seeds-10120925162.html>

2.2.2 Chillangua.

La chillangua o cimarrón es conocida por los chefs como cilantro silvestre, originaria de la amazonia y dado el nombre chillangua, por las comunidades afrocolombianas del valle del cauca y Nariño en Colombia.

Esta yerba que aporta mucho aroma a diferentes platos fue adoptada específica por las comunidades afroecuatorianas en la provincia de Esmeraldas, pero debido a la migración interna y la gran cantidad de esmeraldeños en la provincia Tsachila se fue implementando este producto en la provincia;

2.2.2.1 Descripción.

La chillangua nace de forma silvestre a lo largo de toda la América tropical, son yerbas profundamente ramificadas que alcanzan un tamaño de 0,5 a 6 dm de alto, tiene hojas lanceoladas de 3 a 30 centímetros de largo y de 1 a 5 cm de ancho.

Esta planta es muy utilizada en sopas, salsas, guisos y principalmente muy rica en sancochos; igualmente es muy recomendada de una manera medicinal donde sirve para problemas digestivos.



Figura 26. Planta de chillangua

Tomado de:

https://es.wikipedia.org/wiki/Eryngium_foetidum#/media/File:Starr_080608-7420_Unknown_sp..jpg

2.2.3 Oreganon.

Conocido como borraja india, orégano, orégano cubano, tomillo español y menta mexicana, en Ecuador le llamamos Oreganon es originario de África meridional, a sido introducido a varios países del mundo como Filipinas, Indonesia, México y Panamá.

Esta especia tiene diferentes usos medicinales como, menguar el resfriado, dolor de garganta, expectorante para eliminar la flema; en la parte culinaria su sabor y aroma es mucho más pronunciado que el orégano común. Cocido o crudo, fresco o seco, se le puede emplear picado para sazonar pizzas, pastas, carnes, pescados, ensaladas, sopas y legumbres.



Figura 27. Planta de Oreganon

Tomado de: <https://www.saludbook.info/esta-planta-te-limpiara-internamente-la-cabeza-los-pies/>

2.2.4 Albahaca de monte.

La albahaca de monte es similar a la albahaca doméstica, no tiene un país de origen específico pero es muy abundante en las regiones de tropicales de Sudamérica y México, esta es una planta anual, cultivada como perenne en climas tropicales; se cultiva principalmente por semillas, y requiere estar ubicado en una posición soleada, aunque en climas muy soleados también requiere un poco de sombra.

2.2.4.1 En la cocina.

De la albahaca se usan únicamente sus hojas que pueden ser frescas o secas, es un condimento aromático muy usado en la cocina, gracias a su sabor fresco es muy utilizado en platos a base de huevo como tortillas, de igual manera es esencial en salsas para pastas ya que su sabor se complementa perfecto con preparaciones a base de tomate; al momento de usar las hojas secas, combinan perfecto en sopas, jugos, estofados, donde se mantiene su aroma característico.

Para su mejor conservación, la yerba fresca se puede mantener en el frío del refrigerador, para periodos más largos de conservación recomendamos implementar un secado a la hoja y mantener en frascos de vidrio, de igual manera podemos realizar una pasta a base de aceite y mantener en congelación.



Figura 28. Albahaca de monte

Tomado de: <https://www.ecured.cu/Albahaca>

2.2.5 Pimienta Negra.

La pimienta negra es una especie de la familia de las piperáceas, cultivada por su fruto que se emplea de una forma seca como especia para realzar el sabor a las comidas, la pimienta tiene un sabor característico picante que lo obtiene de la piperina que la encontramos situada en la cascara de la fruta y en la semilla.

2.2.5.1 Conservación.

La pimienta una vez cosechada empieza a perder su sabor y aroma característicos, así que es recomendable mantener en lugares herméticamente sellados, para implementarse en preparaciones, es recomendable moler el grano directamente antes de ser usado ya que si lo mantenemos molido puede que la piperina se evapore rápidamente y la pimienta pierda su potencial sabor.



Figura 29. Semillas de pimienta

Tomado de: https://es.wikipedia.org/wiki/Piper_nigrum#Historia

2.2.5.2 Tipos según su maduración.

Las variedades de pimienta son debidas a la distinta maduración de los frutos de la planta:

2.2.5.2.1 La pimienta verde

Son granos totalmente sin madurar; a diferencia de las demás, se consume más en grano que en polvo y es más rara de encontrar fresca. Suele venderse seca o en semiconserva en vinagre.

2.2.5.2.2 La pimienta negra

Se recoge a la mitad de su maduración; es la más usada en el mundo desde la antigüedad.

2.2.5.2.3 La pimienta blanca

Es grano totalmente maduro sin cáscara; es un poco más suave que la pimienta negra.

Existen otros polvos y granos llamados erróneamente "pimienta" como la pimienta roja y la pimienta guayabita o pimienta dulce, sin embargo estas no son verdaderos tipos de pimienta.



Figura 30. Tipos de pimienta

Tomado de: <https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180617/45116917583/pimienta-alimento-propiedades-beneficios-salud-especia.html>

CAPITULO 3

3.1 Métodos de conservación de las especias

Las especias aportan también sabor a las comidas, con lo que se logra disimular los olores fuertes o gustos desagradables o insípidos. Destacan el tomillo, el romero o la albahaca. El romero, además, ejerce una función antioxidante. Diversos estudios, entre los que destaca el del Instituto Leloir, confirman la relación directa entre la capacidad antioxidante del romero y el contenido de compuestos polifenólicos de sus hojas y sus flores. Esta especia tiene la capacidad de evitar la degradación de los alimentos, además de inhibir o retrasar su proceso de oxidación.

Dentro de la conservación de especias y condimentos es mejor preservarlos de la manera más natural posible para que sus aromas y sabores no se pierdan al momento de emplearlos en una receta.

La mejor manera para que una especia se mantenga con sus propiedades podemos **refrigerar** estas especias y así mantener todas sus características organolépticas; otro de los métodos muy utilizados es la **deshidratación**, que consiste en exponer al calor un género durante un determinado tiempo hasta lograr preservar sus características en un secado total; **conservas** este método de conserva consiste en introducir las hojas de la especia en un frasco con aceite para poder mantener sus aromas y sabores durante un tiempo más prolongado y plasmar los mismos en el aceite.



Figura 31. Conservación de especias

Tomado de: <https://www.juvasa.com/es/conservas/condimentos-y-especias>

Por supuesto la mejor manera de consumir este tipo de especias y condimentos es en su estado natural para así ganar la mayor cantidad de propiedades y características del producto a consumir.

Conservas.



Figura 32. Conservas

Tomado de: <https://www.google.com.ec/search?q=conservas+de+especias&source=lnms&tbm>

Deshidratado.



Figura 33. Deshidratado

Tomado de: <https://www.google.com.ec/search?q=deshidratado++de+especias&source>

Frescas.



Figura 34. Especies en estado natural.

Tomado de: <https://www.google.com.ec/search?q=especies+en+su+estado+natural>

CAPÍTULO 4

4.1 Implementación en Recetas.

4.1.2 Relleno de carne molida y especias

Tabla 2.

Relleno de carne molida

Relleno de carne molida y especias					
CODIGO: 1					Procedimiento
PORCIONES: 5					
Ingredientes	Cantidad	unidad	precio kg	precio	En un sartén bien caliente colocamos aceite, a continuación colocamos la cebolla junto con el ajo, achiote, zanahoria y procedemos a hacer un refrito, cuando este todo cocido colocamos la carne y cocinamos junto al refrito ya realizado, colocamos los condimentos y por último el orégano y dejamos enfriar por un rato.
carne molida	250	Gr	10.40	2.60	
Cebolla	60	Gr	1.58	0.095	
Ajo	10	Gr	3.90	0.039	
Orégano	5	Gr	3.00	0.015	
comino	3	Gr	7.00	0.021	
Achiote	2	Gr	3.50	0.007	
sal	2	Gr	0.80	0,0016	
Pimienta	3	Gr	4.50	0.0135	
Zanahoria	30	Gr	2.00	0.06	
Aceite	20	MI	4.00	0.08	
	v. porción	0,59	Total	2.95	



Figura 35. Relleno para empanadas

Tomado de: <https://www.google.com.ec/search?q=relleno+para+empanadas>

4.1.3 Ceviche de camarón

Tabla 3.
Ceviche de camarón

Ceviche de camarón					
CODIGO: 2					Procedimiento
PORCIONES: 1					
Ingredientes	Cantidad	Unidad	precio kg	precio	Procedemos a picar las verduras en fino brunois colocamos en un recipiente y procedemos a cocinar el camarón, luego que este se enfrié unimos con los vegetales en el recipiente, procedemos a pochar los tomates y agregarlos en concace y licuar el exceso para dar consistencia al plato, por ultimo agregamos los cítricos y el cilantro junto a la sal y pimienta.
Camarón	140	Gr	7	0,98	
Cebolla	60	Gr	3,9	0,234	
Pimiento	40	Gr	2,25	0,09	
Ají	10	Gr	2,5	0,025	
Naranja	3	Unidades	0,5	1,5	
Limón sutil	5	Unidades	0,2	1	
Limón Meyer	2	Unidades	0,2	0,4	
Pimienta	3	Gr	4,5	0,0135	
Sal	5	Gr	0,8	0,004	
Tomate	2	unidades	0,6	1,2	
Cilantro	10	Gr	0,5	0,005	
	v. Porción	5,4515	v. Total	5,4515	



Figura 36. Ceviche de camarón

Tomado de: <https://www.google.com.ec/imgres?imgurl>

4.1.4 Sopa de bolas de verde

Tabla 4.

Sopa de bolas de verde

Sopa de bolas de verde					Procedimiento
CODIGO: 3					
PORCIONES: 5					
Ingredientes	Cantidad	unidades	precio kg	precio	
Queso	200	Gr	4,5	0,9	<p>Cocinamos los plátanos verdes y los majamos hasta que ya no quede grumos, hacemos un refrito con la cebolla blanca y mezclamos con el queso, procedemos a rellenar las bolas de verde y separamos.</p> <p>En agua hirviendo colocamos en este orden la col, papa, zanahoria hasta que estén bien cocidos, luego procedemos a cocinar las bolas de verde en nuestra sopa y corregimos sabores con sal y pimienta, al final colocamos la chillangua cortada finamente para aromatizar y dar ese peculiar sabor a la sopa.</p>
Cebolla blanca	30	Gr	2	0,06	
Zanahoria	150	Gr	2	0,3	
Ajo	20	Gr	3,9	0,078	
Chillangua	20	GR	5	0,1	
Papa	300	GR	1	0,3	
Col blanca	500	GR	1,5	0,225	
Pimienta	15	Gr	4,5	0,0675	
Sal	30	Gr	0,8	0,024	
Agua Verde	1	LT	0	0	
	250	Gr	2	0,5	
	V. Porción	0,51	V.Total	2,5545	



Figura 37. Sopa de bolas de verde

Tomado de: <https://www.google.com.ec/search?q=sopa+de+bolas+de+verde>

4.1.5 Muchines de Yuca

Tabla 5.
Muchines de yuca

Muchines de yuca					Procedimiento
CODIGO: 4					
PORCIONES: 10					
Ingredientes	Cantidad	unidad	precio kg	precio	
Yuca	2	Kg	0,70	1,4	
Queso fresco	250	Gr	4,5	1,125	
Huevos	2	Unidades	0,20	0,4	
Cebolla	60	Gr	0,7	0,042	
Achiote	5	ML	3,5	0,0175	
Aceite	500	ML	4	2	
Perejil	20	Gr	2	0,04	
Pimienta	15	Gr	4,5	0,0675	
Sal	30	Gr	0,8	0,024	
	Porción	0,51	V.Total	5,116	

Cocinamos la yuca hasta que este al punto de poder majar, majamos y dejamos reposar después hacemos un refrito con cebolla achiote y perejil, todo esto incorporamos a la masa junto con los dos huevos y majamos hasta que nos quede una masa compacta, corregimos sabores con sal y pimienta. Luego rellenamos los muchines con queso y freímos a llama media alta.



Figura 38. Muchines de Yuca con queso

Tomado de: <https://www.google.com.ec/search?q=muchines+de+yuca+con+queso>

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

Encontramos una gran variedad de especias en su estado silvestre, existe mucho desconocimiento de los aportes que estas especias pueden dar a diferentes platos de la región, suelen centrar una especia en una preparación en específico por eso estamos muy limitados en descubrir nuevos aromas y aportes que podamos resaltar a nivel nacional e internacional.

En conclusión la investigación e implementación de especias en la comida autóctona de la provincia Tsachila fue exitosa aprendimos sobre las diferentes especias y el entorno donde crecen, así pudimos implementarlas en diferentes recetas logrando descubrir nuevos sabores que potencializan nuestras recetas. Aprendimos la utilización y métodos de conservación, los cuales los pusimos en práctica para poder mantener durante más tiempo nuestras especias y poder mantener sus sabores.

5.2. Recomendaciones

A continuación enumeramos algunas recomendaciones al momento de consumir especias y condimentos.

Las especias y condimentos son productos específicamente utilizados para realzar el sabor y aroma en muchas de nuestras comidas, se recomienda usarlos en su estado natural donde son más provechosos tanto como para nuestras preparaciones así como para nuestro cuerpo; como ya conocemos algunas especias no solo son nutritivas si no que nos ayudan a prevenir algunas enfermedades o contagios simples que nos puedan ocurrir, evitemos consumir en exceso condimentos con exceso de conservantes ya que pueden ser perjudiciales para nuestra salud.

Una buena costumbre que podemos empezar a emplear es realizar nuestros propios huertos libres de pesticidas o productos que afecten nuestra salud, así sabremos lo que consumimos y conoceremos los productos autóctonos de nuestra comunidad en todo su esplendor en aromas y sabores.

REFERENCIAS

http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/Culantro_de_monte

<https://www.google.com.ec/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwj379CTv>

<http://www.convivirpress.com/el-poder-curativo-de-las-especias/>

: <http://www.convivirpress.com/el-poder-curativo-de-las-especias/>

<https://www.ecured.cu/Albahaca>

https://es.wikipedia.org/wiki/Piper_nigrum#Historia

<https://www.lavanguardia.com/comer/materia-prima/20180617/45116917583/pimienta-alimento-propiedades-beneficios-salud-especia.html>

<https://www.juvasa.com/es/conservas/condimentos-y-especias>

<https://es.wikipedia.org/wiki/Chinchul%C3%ADn>

: <https://casaoriginal.com/jardin/secado-y-congelado-de-hierbas-aromaticas-y-condimentos/>

<http://www.disgralec.com/home/57-aji-normal-libra.html>

<http://bloggastronomiaecuatoriana.blogspot.com/2013/10/especias-y-hierbas-usadas-en-el-ecuador.html>

<http://conservacasera.blogspot.com/2014/07/hierbas-condimentos-y-especias.html>

<https://www.uniandes.edu.ec/web/wp-content/uploads/2016/04/Estudio-del-Uso-gastron%C3%B3mico.pdf>