



ESCUELA DE GASTRONOMÍA.

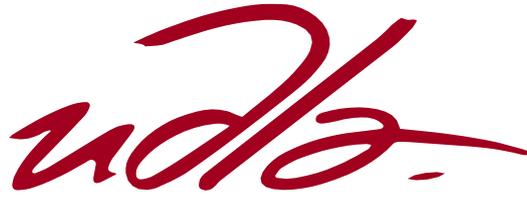
CREACIÓN DE UN RECETARIO DE AUTOR EN BASE AL
LEVANTAMIENTO DE LAS TÉCNICAS Y PRODUCTOS DE
LA COMUNIDAD SHUAR, UBICADOS EN LA PROVINCIA
DE ZAMORA CHINCHIPE.

AUTOR

Jean Pierre Larrea Collantes.

Año

2019



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

CREACIÓN DE UN RECETARIO DE AUTOR EN BASE AL
LEVANTAMIENTO DE LAS TÉCNICAS Y PRODUCTOS DE LA
COMUNIDAD SHUAR, UBICADOS EN LA PROVINCIA DE ZAMORA
CHINCHIPE.

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos
necesarios para obtener el título de Licenciado en Gastronomía

Profesor Guía Miguel

Burneo Autor

Jean Pierre Larrea Collantes

Año
2019

DECLARACIÓN DEL DOCENTE GUÍA

"Declaro haber dirigido el trabajo, Creación un recetario de autor en base al levantamiento de las técnicas y productos de la comunidad Shuar, ubicados en la provincia de Zamora Chinchipe, de reuniones periódicas con el estudiante Jean Pierre Larrea, en el 2019-1, 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"

Miguel

Burneo C.I

1711849602

DECLARACIÓN DEL DOCENTE CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, Creación un recetario de autor en base al levantamiento de las técnicas y productos de la comunidad Shuar, ubicados en la provincia de Zamora Chinchipe, del estudiante Jean Pierre Larrea Collantes, en el 2018- 2, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.

Doris González

C.I 1400439053

DECLARACIÓN 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.”

Jean Pierre Larrea Collantes.

C.I 1309725644.

RESUMEN.

En esta propuesta de tesis se creará un recetario de cocina en base al producto y técnica local de la comunidad Shuar de la Amazonía ecuatoriana, para llegar a este objetivo se debe conocer primero sobre cuál es el patrimonio alimentario ecuatoriano y amazónico. También se debe saber qué son técnicas de cocina ancestrales amazónicas, técnicas de cocina clásicas y técnicas de cocina de vanguardia. A la vez se debe saber cuál es el concepto de cocina de autor (realzar el producto local de una zona en específico). Posterior a esto para lograr llegar al objetivo principal se usarán técnicas de investigación las cuales serán entrevistas a expertos y a nativos de la comunidad Shuar y una experimentación de los platos a crear. Una vez obtenida la información sobre los productos y técnicas locales de la comunidad se procederá a crear los platos, los mismos que serán calificados por un focus group o un grupo de expertos. Finalmente se verificará si los platos propuestos son viables o no.

ABSTRACT.

In this thesis proposal, a cooking cookbook is created based on the product and the local technique of the Ecuadorian Amazon community. To reach this goal, the Ecuadorian and Amazonian food heritage must be known. You should also know what ancestral cooking techniques, classical cooking techniques and avant-garde cooking techniques are. At the same time you should know the concept of author's cuisine (highlight the local product of a specific area). Subsequently, to obtain a main objective, research techniques are used that are carried out by experts and natives of the community. Once the information about the products and local techniques of the community will be developed and created the dishes, the mimes that will be qualified by a focus group or a group of experts. Finally, it will be verified if the proposed dishes are viable or not.

INTRODUCCIÓN.

En la comunidad shuar la caza es la fuente principal de sustento alimenticio ya que la alimentación se complementa con la pesca, las frutas y los insectos; el bocachico, el paiche y la piraña son los pescados de río más consumidos por la comunidad. Uno de los principales productos de esta comunidad son los chontacuros que tienen una alta cantidad de proteína debido a su grasa natural y estos se producen en la palma de la chonta. La cocina amazónica es muy poco conocida a nivel nacional e internacional ya que se desconoce sus productos y platos, puesto que el ecuatoriano tiene una preferencia por la cocina internacional. Este grave problema se debe a la colonización española y el segundo boom cacaotero (Páez & Espinosa, 2015). Esta tesis se enfoca en hacer conocer a los ecuatorianos lo versátil que es la gastronomía amazónica, lo nutritiva y sobre todo lo rica que es. Por ende, en esta tesis se creará un recetario de cocina de autor en base al producto y técnica local de la comunidad Shuar de la Amazonía ecuatoriana.

ÍNDICE.

INTRODUCCIÓN.	1
Objetivo general.	2
Objetivos específicos.	2
CAPÍTULO I	3
MARCO TEÓRICO	3
1.1 Cocina tradicional ecuatoriana.	3
1.2.1 Cocina de autor.	5
1.3.1 Técnicas culinarias clásicas	5
1.3.2 Técnicas culinarias amazónicas.	6
1.3.3 Técnicas culinarias vanguardistas.	7
1.5.1 Patrimonio alimentario ecuatoriano.	8
1.5.2 Patrimonio alimentario amazónico.	9
2 Comunidad Shuar.	10
CAPÍTULO II	14
METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN	14
2.1 Método cualitativo	14
2.1.1 Técnicas de investigación.	15
2.1.1.1 Instrumentos de investigación.	16
2.1.1.2 Cuestionario.	16
2.1.1.3 Focus group	18
2. Presentación de resultados.	19
2.2.1 Síntesis de información levantada en entrevistas.	26
2.3 Presentación de resultados de experimentación y validación.	27
2.3.2 Explicación de proceso de Validación.	30
2.3.1. Recetas viables	36
2.3.3.2 Recetas no viables	37
CAPÍTULO III	39
PROPUESTA	39
3.1 PROPUESTA DE RECETAS	39

Conclusiones.	46
Referencias	52
Anexos	55

Objetivo general.

Crear un recetario de autor en base al levantamiento de las técnicas y productos de la comunidad Shuar, ubicado en la provincia de Zamora Chinchipe, para contribuir a la revalorización, generación de valor y apreciación de la cocina amazónica a nivel nacional.

Objetivos específicos.

1. Desarrollar una fundamentación teórica mediante una investigación sobre el patrimonio gastronómico amazónico de tal manera que sirva como referente conceptual y teórico para el tema con la creación de un recetario de autor en base al levantamiento de las técnicas y productos de la comunidad Shuar, ubicados en la provincia de Zamora Chinchipe.
2. Realizar una investigación de campo sobre los productos y técnicas de la comunidad Shuar en la provincia de Zamora Chinchipe para determinar la creación de un recetario de autor en base al levantamiento de las técnicas y productos de la comunidad Shuar, ubicados en la provincia de Zamora Chinchipe.
3. Crear un recetario de cocina de autor de cocina amazónica en base a los productos gastronómicos de la comunidad Shuar, permitiendo a nivel nacional que se conozca y aprecie más la cocina ecuatoriana.

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1 Gastronomía.

La gastronomía es la disciplina que estudia la relación entre la cultura y la comida durante un período de tiempo determinado. El término nace de la unión de dos palabras griegas: gastros (estómago) y nomos (conocimiento). En un sentido estricto, su objeto es el arte culinario, la relación entre preparar, servir y consumir comida (Muzeum Gastronomie, s.f.).

También a la gastronomía se la puede definir como el acumulado de conocimientos adquiridos tanto de manera experimental como por el lado teórica. Por ello gastronomía no solo es comer por necesidad y por sabor ya que la gastronomía juega con los 5 sentidos que tienen las personas. De igual manera la gastronomía abarca a tres ramas: el área de la cocina, el área de bebidas (incluyendo vinos) y el área del servicio (Muzeum Gastronomie, s.f.).

1.1 Cocina tradicional ecuatoriana.

La cocina ecuatoriana se define por la gran cantidad de sabores y aromas, la misma que provienen de la mezcla de la cocina ancestral ecuatoriana y la cocina europea, esto conlleva a la creación de una cocina “criolla”. Por ello algunos de los productos usados en los platillos ecuatorianos fueron introducidos, por ende, existe una gran variedad de platillos que se encuentran alrededor de sus regiones (sierra, costa, amazonia e insular). Muchas son las variedades de platos que se encuentran recorriendo el Ecuador. En la costa ecuatoriana se puede degustar platos hechos a base de mariscos, plátano verde, cacao, arroz, coco, como ceviche de frutos del mar, ceviche de pescado, casuela de mariscos o el

tigrillo (es verde aplastado con queso y/o chicharrón de cerdo). En la sierra ecuatoriana se puede degustar todos los tubérculos andinos, sopas ancestrales hechas a base de tubérculos como el yahuarlocro, otro plato típico ecuatoriano la fanesca, este platillo lleva bacalao seco y leche, estos productos fueron introducidos por los españoles. En la amazonia ecuatoriana se puede degustar chontacuros (gusanos amazónicos), maitos (envueltos de pescados de río y hoja de bijao) (Gallardo, 2012).

1.2 Cocina de vanguardia.

“La Real Academia de la Lengua Avanzada de un grupo o movimiento ideológico, político, literario, artístico, etc” (La Real Academia de la Lengua, 2001).

Según la Real Academia de la Lengua la vanguardia puede ser un movimiento político o ideológico el mismo que puede evolucionar.

En lo que se refiere a un término gastronómico de vanguardia es un movimiento el cual surgió en los últimos tiempos, nació en los años ochenta. Este estilo de cocina cambio a la gastronomía de una manera moderna, bonita y estética, utilizando productos de alta calidad también usando los 5 sentidos de los clientes como referencia para hacerlos sentir bien no solo con el gusto sino también de manera visual, auditiva, olfativa y con el tacto al momento del consumo de un platillo. Este movimiento nació en España, con su creador y padre Adrià Ferra. Este estilo de cocina se maneja mucho con técnicas nuevas como ahumados, tierras, papeles, esponjas, aires, nieve, nitrógeno líquido, aceites aromatizados, espumas, geles, entre otros (Hernando, 2018).

Este estilo de cocina se caracteriza también por la manera en que los platos son montados de manera estética. Otra característica de la cocina de vanguardia es que busca lograr diferentes texturas en un plato, así el cliente pueda tener no solo un buen sabor en su boca, sino que también pueda apreciar en boca las diferentes texturas (Hernando, 2018).

La cocina de vanguardia en los últimos años se ha enfocado en explotar la riqueza del producto local de una zona o país en específico, haciéndolo el protagonista principal un producto usando diferentes técnicas o texturas para el mismo. Algunos de los mejores expositores de la cocina de vanguardia hoy en día son: Virgilio Martínez de Perú, Juan Sebastián Pérez de Ecuador, Gonzalo Casadilla de España, Enrique Olvera de México, entre otros (Hernando, 2018).

1.2.1 Cocina de autor.

La cocina de autor es un estilo de cocina dónde la creatividad libre llevan al cocinero a la elaboración de nuevos platillos, los cuales rompen y van más allá de los esquemas gastronómicos ya planteados dando como resultado una sorpresa al cliente con sabores, gustos, colores, formas, olores y texturas. También en este estilo de cocina se puede crear un nuevo género usando técnicas y/o el producto local de un país de origen enfocándose en el equilibrio de sabores y aromas en un plato (Hernando, 2018).

1.3 Qué son técnicas culinarias.

Se entiende como técnicas culinarias a los procesos que se aplican a los diferentes géneros para conservarlos y hacerlos comestibles y de buen sabor, desde las preparaciones previas, es decir el misen place, limpieza y sanitación hasta la preparación de los productos (Marinez, 2010).

1.3.1 Técnicas culinarias clásicas.

- Sin cocción. Se refiere al consumo de un producto el cual no ha pasado por un proceso de cocción previa.
- Hervir. Técnica por la que se cocina un producto en agua a una temperatura de 100 grados centígrados.

- Vapor. Técnica en la que se utiliza solo el vapor de agua para la cocción de cualquier producto.
- Freír por inmersión. Técnica en la que se usa una gran cantidad de aceite en una olla y se fríe el producto a una temperatura de 180 grados centígrados.
- Rehogar. En esta técnica se usa poco aceite para “sofreír” diferentes productos o uno solo.
- Saltear. Esta técnica usa una cantidad muy poca de aceite en un sartén muy caliente para saltear por unos pocos minutos el producto.
- Cocción al horno. Técnica en la que se usa un horno eléctrico o de leña para la cocción de un alimento, este puede usarse para hacer cocción a vapor, baño maría, gratín, entre otros.
- Confitar. El confitado es una técnica de cocina que consiste en la cocción de un género alimenticio materia grasa ya sea este aceite, manteca de cerdo, mantequilla, grasa de pato, entre otros o en un almíbar de azúcar a temperatura muy baja y por un tiempo prolongado (España gastronomía, 2017).
- Técnica de aireado. Esta técnica consiste en la incorporación de aire a un elemento líquido.
- Técnica de desnaturalización. La técnica de desnaturalización es el proceso en que se usa el jugo de limón que tiene un PH de 2,5, el cual entra en contacto con un género proteico, por lo cual el alimento sufre un cambio de estructura.
- Radiaciones. Esta técnica se usa el calentamiento que se transfiere por la energía que viene a través de ondas que producen una vibración en las moléculas del alimento por las que ingresa el calor y cocina el mismo. (Marinez, 2010).

1.3.2 Técnicas culinarias amazónicas.

- Ahumado. Esta técnica se usa para incorporar sabores ahumados a cualquier género.
- Asar. Esta técnica es usada para cocinar un producto sobre las brasas usando una parrilla o un elemento parecido.
- Vapor. Esta técnica es usada para cocinar los géneros con el vapor de agua. (Gallardo, 2012).

1.3.3 Técnicas culinarias vanguardistas.

- Ahumado. Esta técnica se usa para incorporar sabores ahumados a cualquier género como utilizando una pistola de humo.

(Hernando, 2018).

1.4 Recetario de cocina.

Un recetario de cocina es un libro en el que un cocinero escribe sus recetas o creaciones en la que se encuentran los ingredientes y el procedimiento de la receta que se desea hacer. Estas recetas pueden ser transmitidas de generación en generación para que estos libros y recetas no se pierdan con el pasar de los tiempos. Varias recetas que los cocineros conocen hoy en día provienen de los recetarios de cocina que se crearon y se transmitieron. Hoy en día varios recetarios de cocina ya cuentan con tiempo de cocción de cada preparación, dificultad de preparación, cantidad de platos por persona, foto de la preparación, entre otros elementos (Salazar, 2019).

1.5 Patrimonio alimentario.

Se definirá lo que es el patrimonio alimentario y cultura alimentaria en si para poder entender estos dos términos.

La cultura alimentaria se desarrolla en el contexto de unas determinadas

relaciones socio técnicas de una sociedad con su entorno y se fundamenta en el establecimiento de categorías, de clasificaciones sobre las que se construye todo un edificio de normas, de reglas más o menos rígidas, más o menos interiorizadas, pero en cualquier caso operativo (Espeitx, 2004).

“Cultura alimentaria se entiende como un conjunto de conocimientos, preparaciones, bienes, creencias, técnicas y representaciones en referencia a que, sobre qué, cuándo, cómo, con quién y por qué se consume lo que se come en una determinada sociedad” (Espeitx, 2004).

Las recetas cocina, productos alimenticios, cualidades organolépticas, técnicas culinarias, las creencias de una cultura forman parte del patrimonio alimentario de un país o de una cultura. Por ende, la cultura alimentaria pone énfasis en los productos, en las diferentes técnicas y elaboraciones, incluyendo los valores, creencias, costumbres y las diversas maneras de consumo de los mismos (Espeitx, 2004).

El patrimonio alimentario de un determinado colectivo es una selección de parte de su “cultura alimentaria”, a la que se le atribuye carta de “tradicionalidad”. Los elementos convertidos en patrimonio no agotan todo lo que esa cultura alimentaria es, a menudo ni tan sólo presentan de manera fidedigna una parte de ella (Espeitx, 2004).

El patrimonio alimentario significa que no cambia ninguna parte de la esencia de la gastronomía de un país, zona o cultura, sin importar cuantas preparaciones o elaboraciones son aplicadas a un producto o receta, también porque esta responde a la cultura alimentaria de la sociedad como son los gustos,

preferencias y valores de donde la cultura de la sociedad se acarrea y por qué la mayor parte del tiempo la cultura alimentaria se parece más a una reinterpretación y no trata de recuperar la esencia de la cultura gastronómica, pero al hacer referencia a la reinterpretación se habla sobre los productos y recetas tradicionales que las tratan de cambiar de manera inconsciente. En si esto hace referencia a la adaptación y reinterpretaciones que se le atribuye al patrimonio de una sociedad (Espeitx, 2004).

1.5.1 Patrimonio alimentario ecuatoriano.

Se entiende por territorio al conjunto de características físicas de un espacio geográfico determinado (clima, relieve, pluviosidad, suelo) que interactúan entre sí, junto con los seres vivos que habitan en este espacio, y los conocimientos y prácticas humanas que aquí se desarrollan (técnicas de cultivo y transformación de alimentos, por ejemplo). De esta relación entre los factores naturales y culturales de una realidad geográfica, surgen expresiones o productos que reflejan este conjunto de características y conforman la identidad del territorio (Cultura y patrimonio, 2013).

La identidad territorial se va transmitiendo de generación en generación, y así también se va adaptando según los gustos, novedades y necesidades circunstanciales (Cultura y patrimonio, 2013).

En este sentido, el Ecuador, y más precisamente la Amazonía se encuentra en una de las zonas geográficas más favorecidas del mundo, siendo una de las regiones más diversas del planeta; sin embargo, la ilusión de la vida moderna, sin tiempo y sin freno, ha provocado, además de perjuicios en la salud, el desinterés y consecuente interrupción en la transmisión de conocimientos vitales, como son aquellos relacionados con el alimento (Cultura y patrimonio, 2013)

Ecuador siempre fue un país con productos de alta de calidad que jamás se agotará. Pero hoy el país se enfrenta por primera vez en la historia con problemas severos de alimentación ya que aparecen problemas de salud tales como gastritis, obesidad y cáncer al estómago o colon. Este problema no comprende a una evolución biológica y/o cultural por ende la alimentación está conectada a relaciones tanto sociales como económicas por ello el sistema alimentario de muchas sociedades modernas han perdido gran parte de su equilibrio y esto ha conducido a problemas nutricionales, productivos y de salud siendo Ecuador uno de los muchos países con este problema (Cultura y patrimonio, 2013)

1.5.2 Patrimonio alimentario amazónico.

El patrimonio alimentario gastronómico con el que cuenta la Amazonía ecuatoriana se enfoca en los diferentes productos y preparaciones de platos que son consumidos por las diferentes etnias o personas que conforman esta región del Ecuador. A continuación, se nombrarán todos los productos y preparaciones que forman parte del patrimonio gastronómico amazónico:

Tabla No.1: Productos y platillos amazónicos.

Frutas y vegetales.	Animales de caza.	Animales de pesca.	Platillos típicos.	Insectos.
Naranja. Cocona. Casabe. Verde. Maduro. Yuca. Palmito. Camote Papa china. Plátano verde. Maiz blanco. Garabatoyuyo. Sacha inchi. Sacha cilantro. Arazá. Borojo. Uchumanga.	Guanta. Saíno. Danta. Mono. Rana. Serpientes. Guatusa.	Maito. Bijao. Paiche. Bocachico. Piraña. Bonito. Tilapia.	Saíno ahumados, fritos o cocinados. Sopa de tortuga. Dulces de cocona. Yaki panga. Sopa de zarapa. Sancochode bagre. Estofados de danta. Cuero de chancho chamuscado. Chontacuro.	Chontacuro. Hormigas culonas. Hormigas as bala.

2 Comunidad Shuar.

Ubicación geográfica.

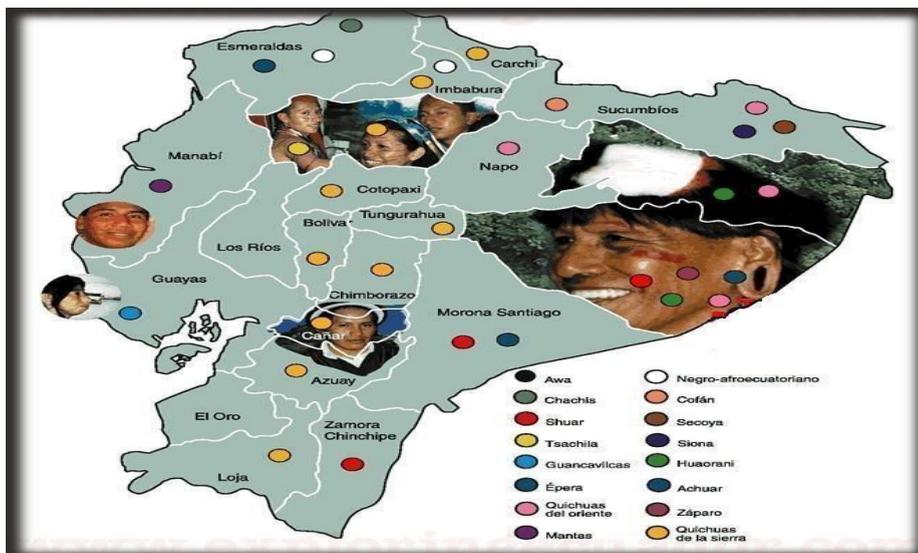


Figura 1. Mapa del Ecuador. Tomado de Hablemos de Cultura, 2018.

La comunidad Shuar se encuentra dispersa por la Amazonía ecuatoriana e incluso llegaron a mezclarse con otras comunidades; por ende, se encuentra ubicada en el área de la cordillera oriental de los Andes al sur del Ecuador en las provincias de Zamora Chinchipe, Morona Santiago y en Pastaza (El Norte, s.f)

Idioma.

Shuarchicham, que forma una familia lingüística con las lenguas achuar y shiwiar en el Ecuador, y con la wampis y la awajun en el Perú. A todas estas hablas se les podría denominar como familia aentschicham, con la finalidad de no usar el término jíbara o jívara, introducido por los mestizos y los antropólogos, que es considerada como un insulto. Al interior de la lengua shuar existen diferencias dialectales, por ejemplo, el habla de chiguaza tiene variaciones léxicas y de pronunciación en relación con el de Sucúay Bomboiza (La Cultura Material Shuar,1985).

Cultura y creencias.

La filosofía Shuar se enfoca en la unión familiar y el respeto por la naturaleza, la que es fuente principal de su alimentación. Son conocidos como jibaros o cortadores de cabeza humana (técnica de reducción de cabeza del enemigo, el mismo que es considerado como trofeos de guerra, es mejor conocido como "Tsantsas"), el origen de esta palabra "Jívaros", no es muy claro pero su semejanza con la palabra achuar "pampainia", esta es una prenda femenina que las mujeres Achuar de hoy a diferencia de las mujeres Shuar, se visten con faldas dejando sus pechos desnudos (El Norte, s.f) (La Cultura Material Shuar, 1985).

Solamente en el cantón Morona existen 60 comunidades shuar, las mismas que son reconocidas por los gobiernos locales. Entre sus dioses se encuentra Arútam creador de la vida, Emésak es un ser sobrenatural que busca venganza, Nekaswakán que es el "alma verdadera" (El Norte, s.f).

Tradiciones.

Entre sus tradiciones se encuentran la fiesta de la chonta con música, bailes en que se utilizan instrumentos musicales como el tambor o tampur, la flauta, shakap (semillas usadas por las mujeres para bailar) y usan su vestimenta típica, el hombre usa el itipi y la mujer usa el Karachi (El Norte, s.f.).

Las prácticas y costumbres de los shuar en su vida diaria en la actualidad las principales actividades de la mujer se tienden únicamente en el ámbito privado, ya que la mujer no puede ser parte de las actividades masculinas, esto implica la casa y la pesca; también la mujer no puede relacionarse con nadie que no sea parte de su familia de sangre a excepción de ciertas situaciones en las que es acompañado por su esposo o el jefe del hogar (Navarrete, 2010).

Cuando una mujer shuar está en presencia de cualquier extraño debe dirigir su cuerpo y mirada al esposo y los visitantes tampoco tenían permitido mirarla

directamente (Navarrete, 2010).

La mujer es la responsable del trabajo de cultivo y cosecha de la chacra para el consumo interno de los productos que aportan con más del sesenta por ciento de la nutrición familiar (Navarrete, 2010).

El hombre, en cambio entre sus tareas consta la caza y la pesca, además es el encargado de las relaciones con otros miembros de la comunidad ya que es el representante de la familia y jefe del hogar. Los hijos siempre pertenecerán al clan del padre y tiene un espacio dentro de la casa llamado “tankámash”, es aquí donde recibe las visitas (Navarrete, 2010).

Población.

El número de habitantes shuar en el Ecuador es de unos 150000. Los shuar están organizados en la Federación Interprovincial de Centros Shuar con sede en Sucúa, FICSH, y en la Federación de la Nacionalidad Shuar del Ecuador, NASHE, con sede en Macuma (Navarrete, 2010).

Gastronomía de la comunidad Shuar.

De la investigación que se realizó, se carece de información de la gastronomía de la comunidad. Entre los pocos platos que se pudo encontrar, se cuentan con los siguientes platillos:

- Juanes.
- Chontacuros a la parrilla.
- Maito de pescado o pollo.
- Pescados amazónicos hechos a la parrilla. Chicha de chonta.
- Chicha de yuca. Guayusa.
- Mono.
- El seco de guanta.

- Seco de gallina.
(Rodríguez, 2014).

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN

Los Métodos de Investigación son una guía que ayudan a la elaboración, orientación teórica que el investigador usa en los diferentes campos científicos sociales y económicos, para poder conseguir ciertos objetivos en un determinado tiempo usando a la vez determinadas actividades con los recursos y herramientas correctas, así el investigador llegará a conseguir resultados exitosos (Deymor & Villafuerte, 2006).

2.1 Método cualitativo.

El enfoque cualitativo es el estudio de la realidad como en su contexto natural y a través de las diferentes situaciones cómo se interpretan fenómenos según las personas intrincadas. También usa gran diversidad de instrumentos para la recolección de información, como pueden ser entrevistas, imágenes, observaciones, historias de vida, estos instrumentos están enfocados en describir las rutinas, escenarios problemáticos y el significado en la vida de los participantes (Idefonso, 2007). En la presente tesis se usará el método cualitativo para estudiar los productos y preparaciones culinarias usadas en la Amazonía Ecuatoriana, y por medio de este conocimiento proponer recetas basadas en cocina de vanguardia con técnicas tradicionales usadas en esta región.

Tabla No.2: Matriz diagnóstico relación

Objetivo	Variable	Indicador	Técnica	Fuente de información.
Levantamiento de información gastronómica de la comunidad.	Gastronomía.	Producto local. Técnicas culinarias. Preparaciones típicas de la comunidad.	Entrevistas. Cuestionarios.	Chef Alejandro Salazar. Ing. Ricardo Orellana. Silvia Grefa. Lina Andigreba.
Creación de un recetario de cocina de autor en base al producto y técnica local de la comunidad Shuar.	Gastronomía.	Técnicas. Sabor. Montaje. Presentación. Relevancia del producto local amazónico. Colores.	Experimentación culinaria Validación de expertos.	Alfredo Salazar. Ing. Daniel Arteaga.

2.1.1 Técnicas de investigación.

Las técnicas de investigación consisten en la observación clara y fija del fenómeno a estudiar, la toma de información y finalmente registrar esta información para luego realizar un análisis (Roberto & Pilar, 2014). Como técnicas dentro de este estudio, se usarán:

Entrevistas. Se las define como una reunión para platicar y tratar información entre dos personas que son el entrevistador y el entrevistado. También podrían ser una pareja, también puede ser grupos pequeños como una familia o un equipo de confección. En lo que se refiere a la entrevista se logra comunicarse a través de preguntas y respuestas de significado en relación a un tema (Kvale, 2011).

Las entrevistas se las puede dividir en semiestructuradas (preguntas cerradas) y estructuradas (preguntas abiertas) (Ryen, 2013: y King y Horrocks, 2010).

En las entrevistas semiestructuradas (cerradas) se apoyan en una guía de preguntas en las que entrevistador tiene libre decisión de introducir preguntas anexas para poder obtener información. Las entrevistas abiertas se basan en una guía general de contenidos y el entrevistador tiene la flexibilidad para controlarla (Valles, 2014).

Experimentación. El término experimento tiene dos tipos, el general habla sobre elegir o perfomar una acción, después observar las consecuencias (Babbie, 2014) El atributo de un experimento que se requiere manipular de manera intencional una acción para que se pueda analizar sus posibles resultados. (Deymor & Villafuerte, 2006).

Según Creswell (2013^a) y Reichardt (2004) los experimentos son estudios de intervención, ya que el investigador propone una situación para tratar de explicarla como afecta a los participantes de la misma. Es posible experimentar con seres vivos, seres humanos y algunos objetos.

Los experimentos manipulan tratamientos, estímulos, influencias o intervenciones para que se pueda observar los efectos que ocasiona sobre otras variables en una situación de control. Los diseños experimentales son usados cuando el investigador desea establecer

2.1.1.1 Instrumentos de investigación.

Se puede indicar, que los instrumentos de investigación, sirven para recolectar datos de la investigación. De igual manera, el autor manifiesta que un instrumento de medición adecuado, es el que registra los datos observables, de caso que representen a las variables que el investigador tiene por objetivo (Deymor & Villafuerte, 2006)

2.1.1.2 Cuestionario.

“Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto de una o más variables a medir” (Chasteauneuf, 2009).

Los cuestionarios son utilizados en cualquier tipo de encuestas ya sean estas para calificar el servicio de un gobierno, verificar el hábitat de futuros compradores de casas o calificar la percepción del ciudadano sobre ciertos problemas. Pero también es usada en otros ámbitos. Existen dos tipos de preguntas que se puede hacer para la elaboración de un cuestionario y estas son las preguntas abiertas y las preguntas cerradas (Deymor & Villafuerte, 2006) Las preguntas cerradas contienen opciones de respuesta las mismas que fueron previamente determinadas. Es decir, los participantes no pueden escoger otra opción si no solo las que están en el banco de respuestas. Pueden ser preguntas que contengan solo dos respuestas o pueden incluir varias opciones de repuesta (Deymor & Villafuerte, 2006).

En cambio, las preguntas abiertas no se delimitan con un numero cerrado de opciones de respuesta para una sola pregunta por lo que el número de opciones es muy elevado e inclusive este puede ser infinito y puede variar de población en población (Deymor & Villafuerte, 2006). Como instrumento metodológico se optó por usar un cuestionario el cual ayudará a levantar información sobre qué productos y técnicas culinarias nativas usadas en la comunidad Shuar, con esta información se creará un recetario de cocina de autor.

Se utilizará un cuestionario abierto, este tipo de cuestionario es un conjunto de preguntas las mismas que contiene varias variables como respuesta (Deymor & Villafuerte, 2006). Sirve para conocer técnicas culinarias nativas y los productos que usan en la comunidad. Las entrevistas se diseñaron en torno a las variables de: productos nativos, técnicas culinarias, platos típicos, enfoque gastronómico, y pesca y caza

en la comunidad Shuar, los cuestionarios diseñados son los siguientes:

Cuestionario para Gestores

1. ¿Cuáles son sus nombres completos y lugar de nacimiento?
2. ¿Por qué se especializó en la gastronomía amazónica?
3. ¿Qué comunidades amazónicas ha estudiado usted?
4. ¿Puede definir los mejores platos amazónicos (en su opinión)?
5. ¿Cómo se podría explotar la gastronomía amazónica a nivel nacional?
6. ¿Cuál es el enfoque de su cocina?
7. ¿Cuáles son los platos de la cocina amazónica que mejor sabe hacer?

Cuestionario para Experto:

1. ¿Cuáles son sus nombres completos y lugar de nacimiento?
2. ¿Cuánto tiempo conoce a la comunidad?
3. ¿Cuál es su conexión con la comunidad?
4. ¿Cuáles son los productos usados por la comunidad?
5. ¿Cuáles son las técnicas culinarias usadas por la comunidad?
6. ¿Cuáles son los platos que más consumen en la comunidad?
7. ¿Cuál es el enfoque gastronómico que tiene la comunidad?
8. ¿En qué se basa la pesca y caza de la comunidad?

2.1.1.3 Focus group.

Los denominados “focus group”, también llamados “grupos de discusión” o “entrevistas de grupo”. La modalidad focus group constituye una técnica de investigación cualitativa ampliamente difundida en diversos ámbitos de la investigación en psicología, y otras disciplinas científicas (por ejemplo, la sociología) y ámbitos no científicos (por ejemplo, estrategias de mercadotecnia) (Naghi, 2010).

El enfoque de esta técnica de investigación consiste en reunir a un grupo de personas para analizar acerca de actitudes y reacciones sobre un tema este puede ser un producto, un concepto, una situación o una problemática (Edmunds, 1999) define a los focus group como discusiones, con niveles variables de estructuración, dirigidas a un tema en específico de gran relevancia o interés, ya sea para el grupo que participa como para el investigador.

(Pardinas, 2018).

El modelo clásico de un focus group hace énfasis a un grupo de entre 2 y 12 participantes, sentados en círculo, en una mesa y/o en una sala amplia y cómoda. Los focus group también, cuentan con un moderador, esta persona está encargada de guiar la interacción del grupo e ir entrevistando los pasos para la encuesta. Se busca que las preguntas sean respondidas entre los participantes del grupo, donde los participantes se sientan cómodos y libres de hablar y comentar sus opiniones (Naghi, 2010). La duración promedio de un focus group debe de ser de noventa a ciento veinte minutos (Naghi, 2010).

2.2 Presentación de resultados.

A continuación, se realizará el análisis de las variables investigadas en las entrevistas hechas a gestores.

Variable No 1: Productos nativos de los Shuar.

Entrevistada No. 1, Silvia Grefa Por ejemplo los productos son la yuca, el verde, las naranjas, todas las frutas como la papaya, la piña, caña, todos eso productos como para sustentar la alimentación del oriente. El cacao y el café eso también es un producto para hacer chocolate y el café para hacer café, esos productos que nos sirven para hacer sustento de venta de la familia de eso vivimos (Grefa, 2019).

Entrevistada No. 2, Lina Andigreba: Ahí nosotros le llamamos al verde le plátano, ahí está la yuca, esta también lo que es el pescado el bagre, las carachamas, las tilapias bueno eso son actualmente. La comida el garabato yuyo, el palmito, lo que es también los mayones que es en español, también lo que es la carne la guanta, el tapir, el mono en general. (Andigreba, 2019).

Entrevistado No. 3, Ricardo Orellana: Bueno en la comunidad usan muchos productos de la zona mismo, del lugar como por ejemplo el plátano verde, tienen muchas plantas en el tema gastronómico, se basan mucho en los pescados gastronómicos de los ríos de ahí, comen mucho maito que es uno de los pescados que a pesar de que no es de la zona, tienen tilapias donde cosechan sus tilapias entonces. Bueno aparte de eso usan mucho la hoja de bijao, la hoja de plátano para preparar sus alimentos. Cocinan mucho con leña, bueno animales, bueno, comen muchos animales de la zona como el armadillo, por ejemplo, guanta, guatusa y varios tipos de animales de zona, animales, frutas, varios víveres en general. (Orellana, 2019).

Análisis.

Al realizar las entrevistas se indica que; la yuca, el verde, la naranja, la papaya, la piña, la caña, el cacao, el café, el paiche, el chontacuro, la cebolla, el tomate, el palmito, la hoja de bijao, el bagre, la carachama, la tilapia, el garabato yuyo, los mayones e igualmente lo que es la carne, la guanta, el tapir, el cacao blanco, el ají, la gallina de monte, el loro y el mono en general, son productos muy versátiles y sanos ya que al momento de cocinarlos no se necesita utilizar ningún tipo de grasas saturadas y/o aceites. De acuerdo a (Gallardo, 2012) varios de estos productos amazónicos fueron descubiertos por los españoles, así como el cacao y la papaya.

Variable No. 2: Técnicas culinarias nativas de los Shuar

Entrevistada No. 1, Silvia Grefa: La comida típica de allá es el pescado, el pescado de río se lo coge, se lo pesca con el anzuelo o con unas trampas y se

lo pesca. Hay dos tipos de comida que se le hace al pescado que es en maito que se le pone con un poquito de chontacuro también es otro plato más allá, el pescado se le cocina con hojas de bijao, se le pone un poquito de cebolla, de tomate, un poquito de palmito, eso se le mezcla, se le pone en una hoja y se le pone asar en un tipo de parrilla y eso se le llama maito (Grefa, 2019).

Entrevistada No. 2, Lina Andigreba: Lo principal es la hoja de bijao, allá no se usa ningún condimento, lo que es la sal ahorita por que antiguamente se comía así nos mas para lo que es el pescado de los maitos. Al menos lo que es la comunidad la comida principal es el pescado, el ahumado de bocachico entonces se le abre y se le ahúma al fuego lento entonces ese se le al fuego lento entonces ese lo más tradicional allá, también hacen con lo yuca hacen un locro con ese pescado (Andigreba, 2019).

Entrevistado No. 3, Ricardo Orellana: Bueno como te comentaba utilizan mucho el tema de leña para sus comidas, por lo general es siempre a leña, tienen fermentados para sus bebidas, usan fermentados para la chicha por ejemplo. Tienen técnicas rústicas más que todo y son rusticas muy atractivas desde un punto de vista turístico y gastronómico igual. La verdad son muy simples en cierto aspecto pero mantienen su cultura, la herencia de sus antepasados todos entonces la verdad es interesante el tema de las técnicas culinarias que usan ellos (Orellana, 2019).

Análisis. Las técnicas culinarias utilizadas por parte de la comunidad son bastante rusticas, ya que es su fuente principal de cocción es el fuego. El fuego lo usan para cocinar los productos los cuales son pescados provenientes del río del Amazonas, lo cocinan con una técnica llamada maito la misma se enfoca en envolver a un género con vegetales de la zona (cebolla, tomate y palmito) y el chontacuro, esto lo cocinan sobre las brasas. Esta técnica es más conocida como asar. Otra de las técnicas más usadas por los nativos es la técnica de ahumado, usada en especialmente en los peses de río. La chicha de yuca es una de las bebidas más emblemáticas de los Shuar, esta bebida usa una técnica

de fermentado de acuerdo a Garcia (2004) la fermentación es un proceso en el que ocurren varios cambios químicos en las sustancias orgánicas por proliferación de la multiplicación de ciertos microorganismos. En lo que se refiere a la técnica de cocción del maito se puede deducir que al momento de cocinar el producto dentro de la hoja de bijao se crea un tipo de horno, así, el maito es una preparación que forma parte de la identidad cultural (El maito, envuelto de tradición y sabor, 2015). También usan el fuego para cocinar los géneros con una técnica de ahumado. De acuerdo a Tessmann (1999) existe una técnica ancestral que es la de envolver productos en dos tipos de hoja que son al de hoja de bijao y la hoja de heliconia, usando varios tipos de pescado, luego se lo coloca a asarlos. Otra de las técnicas usadas en carnes y pescados es la técnica de ahumado Tessmann (1999).

Variable No. 3: Platos típicos de la comunidad Shuar.

Entrevistada No. 1, Silvia Grefa: Chontacuro, maito, casabe, bocachico, tilapia, más que todo pescados de río, consumimos bastante animales de caza como el mono, el tapir, el conejo (Grefa, 2019).

Entrevistada No. 2, Lina Andigreba: Principalmente ahorita el pescado como es la tilapia. Como es allá hay la guana, es más ahumada la guanta, los mayones, el cacao blanco, la yuca, el ají que es lo más principal que nunca debe faltar en una comida (Andigreba, 2019).

Entrevistado No. 3, Ricardo Orellana: Consumen bastante el maito, pescados de río, la tilapia, el verde, el casabe hecho a base de yuca, el seco de gallina, seco de guanta, tiene un ceviche de hongos silvestres, entre otros (Orellana, 2019).

Análisis.

La gastronomía en la cual se basa la comunidad Shuar consiste principalmente

en utilizar pescados de río tales como: la tilapia, el maito de pescado, bocachico, entre otros. La caza de animales salvajes ayuda también a que la variedad de productos se extienda y que se elaboren los siguientes platos típicos: guanta ahumada, mono, tapir, conejo, seco de gallina, locro de pescados de río. De acuerdo a (Gallardo, 2012) la gastronomía de la amazonia se basa en la elaboración de preparaciones con yuca, verde o la chonta, que se utilizan igualmente en la preparación de ceviches y cremas; y el palmito se aplica en los maitos envueltos a la brasa.

Variable No. 4: Enfoque gastronómico de la comunidad

Entrevistada No. 1, Silvia Grefa: Bueno los platos eso es lo que a la gente extranjera que se va les encanta, porque esos platos son muy ricos por ejemplo son saludables porque no tienen aceite, son todo natural (Grefa, 2019).

Entrevistada No. 2, Lina Andigreba: Lo principal ahí es la yuca y el verde eso no falta en ningún lado, la yuca y el verde siempre están ahí, también el ají es lo principal, porque allá el ají con el verde se come así no mas (Andigreba, 2019).

Entrevistado No. 3, Ricardo Orellana: Como te contaba el tema de la pesca, el consumo de los alimentos que tienen, en la zona, la agricultura, la pesca, tienen alimentos muy buenos de la zona que es a base de yuca que ahí mismo lo preparan en una herramienta artesana de echo que lo hacen ellos mismo igual la leña tiene un enfoque muy gastronómico dirijo muy solo con leña. El tema de los maitos, los maoyenes, la guanta, el seco de gallina. Es una comida muy típica muy tradicional y pues se enfocan mucho en realizar con productos de la zona, como te decía con natural con hoja de plátano verde con hoja de bijao y en si eso realmente Gallardo (2012).

Análisis.

El enfoque gastronómico que tiene esta comunidad consiste en consumir lo que la naturaleza les puede brindar, como es; la caza de animales, pesca de peces de río y recolección de vegetales, frutas, hierbas e insectos que la zona les ofrece. En lo que se refiere a animales salvajes cazan el tapir, el mono, el loro, el conejo, la gallina, etc. Se pesca los siguientes peces de río: bocachico, paiche, cachama, tilapia, piraña, entre otros. En su consumo diario de alimentos se encuentran insectos como chontacuros y/o hormigas culonas y el ají, el verde y la yuca son alimentos muy importantes en la cotidianidad alimenticia de la comunidad. De acuerdo a (Gallardo, 2012) en la gastronomía amazónica los platos elaborados con las carnes de la caza que se las ahúma se les sirve con papa china o yuca, y además la gran cantidad de animales de río como la cachama, bagre, bocachico y piraña son usados en caldos.

Variable No.5: Pesca y caza de la comunidad Shuar.

Entrevistada No. 1, Silvia Grefa: Bueno la pesca se la hace en el río y la caza se van a la montaña, por ejemplo, se van en la noche a la montaña cogen las guatusas y en el día las guantas. En el río en cambio se pescan varias clases de pescados pertenecientes del oriente, hay las carachamas, hay dos tipos de carachamas esos son otro tipo que son lo mismo que con el maito que se prepara con la comida (Grefa, 2019).

Entrevistada No. 2, Lina Andigreba: Como antiguamente se realizaba la pesca ya vienen de costumbres de nuestros ancestros y solo tenemos que seguir, nosotros no olvidarnos más que todo y para nosotros es importante el pescar porque eso parte de nuestra fauna y también tenemos que cuidarle para que no se pierda y cazar es parte de nuestra vida cotidiana. Ahorita es la cachama, las carachamas, el bocachico, el bagre y la tilapia, pero bueno esos son ya más actualizados de ahí la carne es la guanta, la guatusa, el conejo también y el tapir no, el mono también se consume allá, el lagarto también en variedad de las cosas actuales, el pollo se cría allá. Las aves como es loro, la gallina del monte (Andigreba, 2019).

Entrevistado No. 3, Ricardo Orellana: Bueno en el tema de la pesca el tipo de pescado que por lo general comen allá es el bocachico, el paiche, la piraña, el paiche es un producto que actualmente se está promocionando bastante en la amazonia en general, es un pescado grande del que lo utilizan para hacerlo de varias maneras a la parrilla, en leña, lo hacen frito, encocado, en seco, de varias formas. En el tema de la casa consumen muchos animales, alimentos de la zona como es la guanta, a guatusa, el armadillo, carne de boa, entonces tienen muchos tipos de comida como el seco de guanta, tiene un ceviche de hongos silvestres, bueno encocados también hacen. Tienen muchos productos a base de verde, seco de pescado con tortillas de verde. Igual tenemos yuca, utilizan la yuca para el casabe y en general eso en el tema de alimentos de la zona, en comidas de la zona y eso básicamente (Orellana, 2019).

Análisis.

La principal fuente de alimentación para la comunidad es la caza y la pesca. Entre los diferentes productos de caza y pesca con los que se alimentan diariamente son: la cachama, el bocachico, el bagre y la tilapia, la carne de la guanta, la guatusa, el conejo, el tapir, el mono, el lagarto, la carne de boa y aves como: el loro y la gallina del monte. De acuerdo a Gallardo (2012), el consumo de carnes de caza ahumada y la gran diversidad de peces son la fuente principal para la preparación de sopas.

En cuanto a la entrevista realizada al experto, esta se analizará de forma individual.

Entrevistado No. 4: Chef Alejandro Salazar. (El curriculum vitae del chef Salazar se encuentran en el anexo No.13).

Variable # 1. Comunidades: Ninguna en especial, más que toda la amazonia en especial es un tema que me interesa y me apasiona (Salazar, 2019).

Variable # 2. Mejores platos amazónicos: Desde mi punto de vista el maito, el juanes son para mí los platos más representativos de la amazonia, quizá algunas bebidas como la chicha, la guayusa, los pinchos de mayones o chontacuros son platos deliciosos y que tiene mucho potencial (Salazar, 2019).

Variable # 3. Explotar la gastronomía amazónica a nivel nacional:

Definitivamente hay que explotarlos por los beneficios que da la salud me parece que hay que explotarle desde esa parte, no solo basta con hacer conocer platos en restaurantes, promover y dar a conocer sus beneficios para la salud, eso me parece lo mas clave porque a partir de eso la gente se puede interesar mas en la gastronomía de esa zona (Salazar, 2019).

Variable # 4. Los mejores platos que sabe hacer: Se hacer el tacaco con cecina, se hacer el juanes, se preparar el maito también (Salazar, 2019).

Análisis.

El chef Salazar se especializó en la cocina amazónica por una simple razón, hacer conocer lo versátil, divertida, sana y sobre todo lo rica que es la cocina amazónica, pero no solo la quiere hacer conocer a nivel nacional sino que también a nivel internacional, esto se lo puede lograr introduciendo ciertos productos amazónicos en los grandes súper mercados del Ecuador, así la gente va conocer más sobre su cultura, sobre lo que es Ecuador ya que la cocina amazónica según el Chef Salazar es mejor que la cocina de la sierra y de la costa ecuatoriana. El enfoque de la cocina del chef Salazar es usar el producto y la técnica local amazónica y mezclarlo con técnicas de cocina de vanguardia, pero sin perder lo principal que es el producto, esto le da un realce al plato. Entre algunos de los platos que el chef Salazar sabe hacer están: maito de bocachico y yuca asada, juanes, chontacuros asados con una mantequilla de ajo, ensalada de chontacuros, chicha de yuca, casabe asado (Salazar, 2019).

2.2.1 Síntesis de información levantada en entrevistas.

A continuación, se presenta una síntesis de la lista de productos gastronómicos usados por la comunidad Shuar, obtenidos de las entrevistas realizadas a gestores y experto:

Tabla No. 3: Lista de productos gastronómicos usados por la comunidad Shuar

Tubérculos	Vegetales y frutas	Productos animales e insectos (pesca y casa)	Espicias y hiervas
Yuca. Camote. Papa china.	Plátano. Palmito. Ajonjolí. Shiyamagual. Chopil. Uva de monte. Achotillo. Naranjilla. Badea. Uva de monte. Mo.	Chontaduro. Guanta. Mono. Ancas de rana. Paiche. Bocachico. Piraña. Guanchiche. Capibara. Cacige.	Cúrcuma. Sacha cilantro . Sacha ajo. Ishpingo. Gua yusa . Palo santo. Sacha inchi . Pipo de mono. Charapita . Ají criollo.

De las entrevistas realizadas se identificaron las siguientes técnicas culinarias expresadas por los entrevistados:

- Técnica de asado (las común y usada).
- Al vapor.
- Fermentado.
- Hervor.

Las entrevistas indican que la comunidad Shuar por estar ubicada en la parte de la Amazonía varios de sus platos no son muy elaborados y se basan en la pesca y la caza de animales silvestres. Su cocina también se enfoca en envueltos en hojas de bijao y en su dieta diaria consumen yuca. Los platos identificados en

las entrevistas fueron:

- Maitos (tilapia, piraña, bocachico, entre otros).
- Chontacuros crudos o hechos a la parrilla.
- Chicha de yuca.
- Seco de guanta.
- Ceviche de hongos silvestres.
- Ceviche de palmito.
- Juanes de yuca.
- Ayampaco.
- Pescados amazónicos hechos a la parrilla.

2.3 Presentación de resultados de experimentación y validación.

2.3.1 Explicación de proceso de Experimentación.

Para la experimentación se realizó la creación de las recetas, basadas en la información obtenida de las entrevistas. (Las recetas estándar se encuentran en el anexo No.5, No.6, No.7, No.8, No.9, No.10, No.11, No.12). Las recetas propuestas son:

1. Trilogía de chontacuros. Este plato fue creado en realzar el sabor del choantacuro basado en una trilogía, en esta trilogía tres técnicas diferentes como los es asado, desnaturalizado (cocinado en limón) y confitado en su propia grasa. El chontacuro es una larva que es usada y comercializada por toda la Amazonía (Sancho D, 2015).

2. Hummus de chontacuro. El hummus de chontacuro fue inspirado en el plato típico del medio oriente el hummus, tratando de dar una textura mucho más agradable y sabor más interesante al paladar del cliente. El hummus de garbanzo es una pasta de garbanzos con zumo de limón, una crema nombrada tahina (pasta de semillas de sésamo) y aceite de oliva (Crembil, 2015).

3. Laminado de paiche ahumado, aceite de ishpingo, sachá ajo frito y

flores comestibles. Este plato fue creado para interpretar el río Amazonas usando uno de los pescados más emblemáticos del mismo para el cual se utilizó una hierba aromática llamada sachá ajo con sabor a ajo, también se usó la flor del árbol de canela nombrada ishpingo y adicionalmente se usó flores comestibles para complementar la interpretación del plato.

4. Bocachico con salsa de caña de azúcar y cúrcuma, puré de papa china y sachá ajo y aceite de sachá cilantro. De acuerdo a Gallardo (2012) el bocachico es uno de los peces de río más usados en la amazonia sobre todo en sopas, en este caso lo que se quiso hacer fue transformar los productos locales creando sabores y texturas diferentes para que se sientan los aromas de la Amazonía.

5. Piraña con col quemada, crema de sachá cilantro, salsa de maracuyá quemada, flores comestibles y germinados. De acuerdo a Gallardo (2012) la piraña es uno de los peces de río más usados en la Amazonía sobre todo en sopas y caldos, lo que se logró hacer con este platillo fue usar la técnica de asado, cocinando la piraña en contacto directo con el fuego, interpretar la técnica de ahumado con la col quemada y la salsa de maracuyá quemada las misma que ayudaban en sabor y texturas en el plato.

6. Ceviche de paiche. De acuerdo a Gallardo (2012) el paiche es uno de los peces de río más usado en la Amazonía sobre todo en sopas y caldos, este pescado tiene una textura bastante firme la cual ayudó al proceso de desnaturalización (cocinar un género de mar o de río en limón), también la piel crocante del paiche aportó con sabores y texturas en el plato ya que se usó en su totalidad al producto local. En esta receta se creó una variación de un plato típico ecuatoriano que es el ceviche, en este caso un ceviche “amazónico”. De acuerdo a INPC (2012) el ceviche ecuatoriano se prepara con técnicas ancestrales como lo es la desnaturalización del pescado, se lo acompaña con cebolla, tomate, limón, chifle y canguil.

7. Macarrón de chocolate, yuca e ishpingo. De acuerdo a Albornoz &

Legarreta (2016) un macarrón es un bocadito de dulce hecho con de harina de almendras, claras de huevo y azúcar (merengue francés). Los macarrones consisten en dos tapas crujientes por fuera y chiclosos por dentro y rellenos de ganache, mermeladas, cremas, etc. En esta versión se hizo un macarrón usando tres productos muy icónicos amazónicos. El macarrón estaba hecho de chocolate con un cremoso relleno de yuca aromatizado con ishpingo.

8. Amazonia. Este postre lleva su nombre Amazonía ya que se trató de interpretar a la Amazonía en base al paisaje de la misma, usando el producto local y texturas como una esponja de clorofila de garabatoyuyo, flores comestibles, algo de chocolate que aporta con un sabor terroso y para terminar se usó uva de monte la cual ayudó a dar frescura al plato.

Tabla No.4: Herramientas de cocina.

Bateria de cocina	Menaje de cocina	Materia prima
Horno. Sartenes. Licuadora. Silpac. Bandeja de horno. Ollas. Bowls. Tablas. Cuchillos. Microondas. Cocinas.	2 Vasijas de barro. Plato base. Plato de barro. Plato de piedra. Molcajete. Cascara de cacao. Plato rectangular.	Limón mandarina. Sacha ajo. Sacha cilantro. Garbanzo. Palo santo. Ajo. Yuca . Ishpingo. Flores comestibles. Aceite. Bacahico. Maracuyá. Harina. Huevos. Chocolate en

Estas recetas se experimentaron en los laboratorios de la Universidad de Las Américas. Las imágenes de la experimentación de los platos se encuentran en el anexo No1; anexo No.2; anexo No.3 y en el anexo No.4. Para la elaboración su usó:

		polvo. Harina de almendras. Garabato yuyo. Chocolate.
--	--	-------------------------------------------------------------

2.3.2 Explicación de proceso de Validación.

Esta validación de expertos se la hizo específicamente para realizar una evaluación sobre los diferentes platos y verificar si es que la propuesta de un recetario de cocina de autor en base al producto y la técnica local será viable o no. Para esta validación el focus group estuvo compuesto por dos expertos los cuales calificaron y probaron los 8 platos presentados. El primer experto es el Ing. Daniel Arteaga, docente de la Universidad de las Américas, especializado el Ing. químico en relación a los alimentos. El segundo experto es un docente de la Universidad de las Américas y el segundo experto es el chef Alfredo Salazar especializado en cocina clásica europea y cocina ecuatoriana.

En la siguiente rúbrica se usó los siguientes criterios para evaluar cada uno de los platos los cuales son los siguientes:

En cada rubrica de calificación, el focus group calificara cada plato en relación a los siguientes puntos:

- **Técnicas:** se califica las técnicas culinarias gastronómicas, técnicas de cocina amazónica y técnicas de cocina de vanguardia.
- **Sabor:** se evalúa el equilibrio de sabores entre los diferentes elementos de cada plato

- Montaje. se evalúa la presentación del plato.
- Relevancia del producto local: se califica el uso del producto local en cada plato.
- Colores. se califica la gama de colores en la presentación de cada plato

Se calificará cada plato del uno al cinco, siendo 1 muy malo y 5 excelente.

5. Excelente.

4. Muy bueno.

3. Bueno.

2. Malo.

Muy malo.

Para que los platos sean viables deben tener una puntuación de 17 sobre 25, si están debajo de esta media el plato no es viable.

Los platos a evaluar serán

los siguientes:

ENTRADAS.

- Trilogía de chontacuros.
- Hummus de chontacuro.
- Laminado de paiche ahumado, aceite de ishpingo, sachá

ajo frito y flores comestibles.

PLATOS FUERTES.

- Bocachico con salsa de caña de azúcar y cúrcuma, puré de papa china y sachá ajo y aceite de sachá cilantro.
- Piraña con col quemada, crema de sachá cilantro, salsa de maracuyá quemada, flores comestibles y germinados.
- Ceviche de paiche.

POSTRES.

- Macarrón de chocolate, yuca e ishpingo.
- Amazonía.

A continuación, se mostrará las tablas de validación.

Tabla No.6: Tabla de validación de expertos. Chef Alejandro Salazar.

Técnicas.	3	4	2	3	3	3	4	2
Sabor.	3	5	4	3	4	4	4	4
Montaje.	5	4	4	4	4	4	3	5
Relevancia del producto local.	4	5	3	4	4	4	4	4
Colores.	2	4	3	3	5	5	2	4
	17/25	23/25	16/25	17/25	20/25	20/25	17/25	19/25

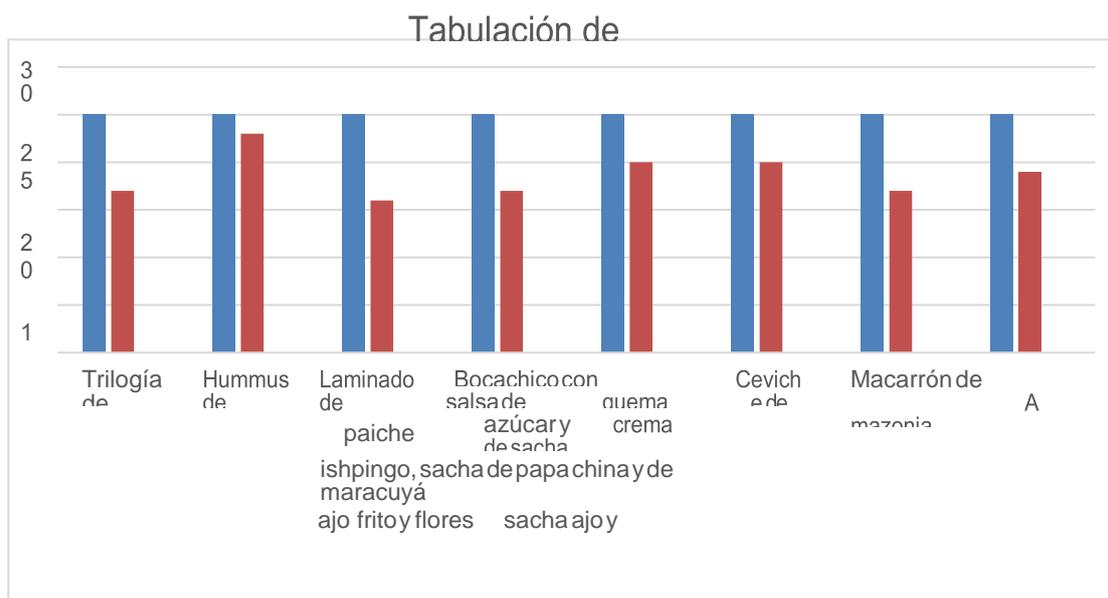


Figura 2. Tabulación de resultados chef Alfredo Salazar, 2018.

Ing. Daniel Arteaga.

Tabla No.7: Tabla de validación de expertos. Chef Daniel Arteaga.

Trilo gía de chon ta cu ros.	Hummus de chontacuro s.	Laminad o de paiche ahumad o, aceite de ishpingo , sacha ajo frito y flores comestib les.	Bocaca hico con salsa de caña de azúcar y cúrcum a, puré de papa china y sacha ajo y aceite de sacha cilantro.	Piraña con col quemada, crema de sacha cilantro, salsa de mara cuya quemada, flores comestibles y germinados.	Ceviche de paiche.	Macarrón de chocolate , yuca e ishpingo.	Amazonía.
------------------------------------------------	-------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------	------------------------------------------------------	-----------

	4	2	2	3	4	4	3
	5	4	3	4	4	4	4
	4	4	4	4	5	3	5
	5	4	4	3	4	4	4

	4	4	5	5	4	5	4
17/25	23/25	18/25	18/25	19/25	21/25	21/25	20/25

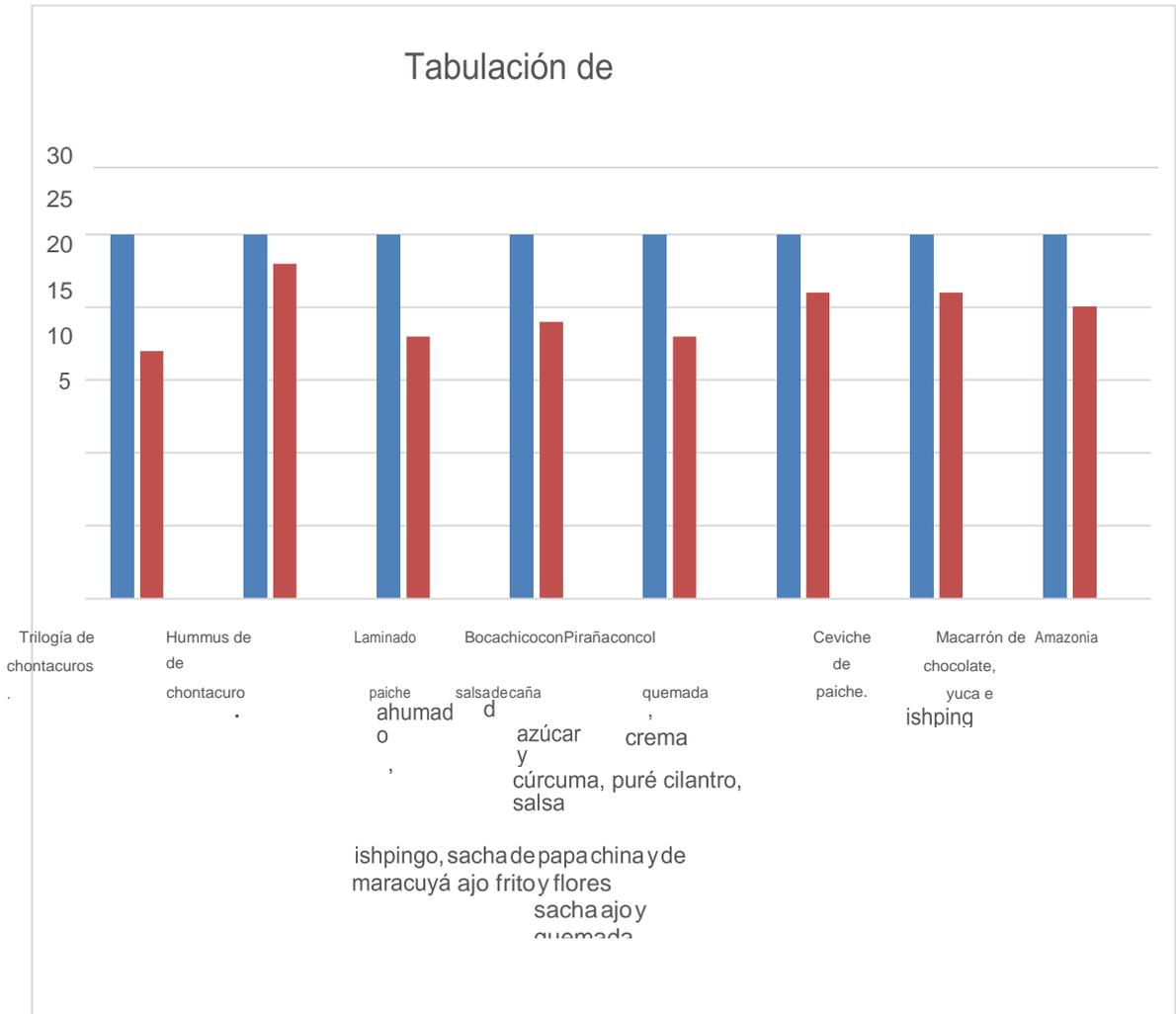


Figura 3. Tabulación de resultados del Ing. Daniel Arteaga. (2018).

2.3.3 Síntesis de información levantada en validación.

No todas las recetas de la propuesta fueron viables, a continuación, se mencionará las recetas que fueron viables y las otras que no fueron viables.

2.3.1 Recetas viables.

- **Hummus de chontacuro.** Esta receta fue la mejor de todas ya que tenía una textura muy agradable al paladar con un sabor agradable en boca, el montaje del plato fue estéticamente bien montado, el crocante del chontacuro le dio un realce al plato haciéndolo visualmente bastante atractivo. El puntaje total fue de 23/25 la cual fue muy bueno.
- **Bocachico con salsa de caña de azúcar y cúrcuma, puré de papa china y sacha ajo y aceite de sacha cilantro.** Esta receta es uno de los tres platos fuertes que fueron viables. En este platillo gracias al sabor dulce de la caña de azúcar y ligero toque picante del pipí de mono ayudó al realce del bocachico, lo que también aportó a que se realizara más aun los sabores del bocachico fue un cremoso puré de papa china el mismo que tenía una hierba aromática llamada sacha ajo y para complementar este plato se usó un aceite de sacha cilantro. Entre sabores, técnicas, montaje, uso del producto local y relevancia del producto local este plato tuvo un puntaje de 18/25.
- **Ceviche de paiche.** El ceviche es un plato muy típico de la costa ecuatoriana, este platillo sin duda resultó un rotundo éxito gracias al paiche. Este pescado amazónico gracias a su sabor y textura ayudo a que el proceso de desnaturalización sea perfecto. Lo que más resaltó en este plato fue el uso de la piel del paiche, la misma que se colocó en el horno haciéndola crocante. El puntaje total de esta receta fue de 21/25.

- **Macarrón de chocolate, yuca e ishpingo.** El macarrón es un bocadillo dulce muy típico de la pastelería francesa y muy difícil de ejecutar, pero este macarrón logro obtener una textura perfecta, ejecutando de manera exitosa la técnica de aireado, tenía un sabor muy agradable ya que se podía sentir el chocolate, pero no de manera abrumadora y el dulzor que apporto el relleno de yuca e ishpingo ayudo a equilibrar todos los sabores de manera armoniosa. Lo que más agrado en este plato fue su montaje, ya que se lo realizó en una tapa de cascara de cacao. El puntaje que se obtuvo en este platillo fue de 21/25.

2.3.3.2 Recetas no viables.

- **Trilogía de chontacuros.** El problema principal con este plato fueron las texturas de los chontacuros desnaturalizados y confitados ya que no tenían una textura agradable al paladar y en sabor era desagradable. A pesar de que estuvo montado de manera estética al ver al chontacuro con la cabeza y entero perdió interés el plato. Por estos puntos principales esta receta no fue viable obteniendo un puntaje bajo de 17/25.
- **Laminado de paiche ahumado, aceite de ishpingo, sachá ajo frito y flores comestibles.** El laminado de paiche tuvo un grave error, el cual fue la sobre desnaturalización del mismo, esto provocó que al momento de estar en boca el género se deshacía, esto fue poco agradable para el paladar y el uso excesivo de flores comestibles hizo perder protagonismo a la estrella del plato que fue el paiche. Por las razones antes mencionadas, el puntaje de este plato fue de 17/25.
- **Piraña con col quemada, crema de sachá cilantro, salsa de maracuyá quemada, flores comestibles y germinado.** Los problemas más graves en esta receta fue el uso excesivo de germinados, el platillo salió frío haciendo que sea difícil de comer, también la salsa de maracuyá no estaba cernida así en cada bocado de salsa se sentían las pepas de la misma. Por ello el puntaje de esta receta fue de 17/25. CAPÍTULO III PROPUESTA

- **Amazonía.** En este plato se quiso interpretar el paisaje de la Amazonía en todo su contexto usando sabores, texturas y flores comestibles. El problema principal de esta receta fue que no se pudo sentir los sabores que se quiso obtener. La esponja de garabatoyuyo no tenía tanto sabor y el equilibrio de sabores con el chocolate temperado no funcionó en su totalidad por la falta de sabor en la esponja de garabatoyuyo. Por ende, el puntaje de este plato fue de 17/25.

|

CAPITULO III

PROPUESTA

3.1 PROPUESTA DE RECETAS

La gastronomía Amazónica brinda una amplia gama de experiencias exóticas culinarias, ya que se caracteriza por el uso de los productos disponibles de la caza, pesca y elementos culinarios de la zona tales como: frutos exóticos, flores comestibles e insectos. La cultura gastronómica amazónica es poco conocida y por esta razón el enfoque primordial de los platos realizados fue la utilización de los géneros principales de la zona para que así se pueda ampliar el conocimiento sobre los platillos que se ofrecen.

Al momento de trabajar con el producto y/o la técnica local de una zona determinada se está aplicando cocina de vanguardia “La cocina de vanguardia en los últimos años se ha enfocado en explotar la riqueza del producto local de una zona o país en específico, haciéndolo el protagonista principal un producto usando diferentes técnicas o texturas para el mismo” (Gray, 2012), por ello en cada uno de los platos se está usando el producto local con técnicas de cocina de vanguardia ya que en cada uno de los platos se logró realzar el producto local equilibrando los sabores fuertes y exóticos que tienen y dando así un resultado final que es un platillo estéticamente bien presentado con sabores agradables

Entre los cuatro platos que fueron viables están: hummus de chontacuros, bocachico con salsa de caña de azúcar, cúrcuma, puré de papa china de sacha ajo y aceite de sacha cilantro, ceviche de paiche y macarrones de chocolate, ishpingo y yuca.

3.1 Productos locales amazónicos.

- **Chontacuro:** gorgojo de la palma o picudo del cocotero, se alimenta y

cumple su ciclo de vida en las plantas de la familia Palmae (Aracaceae), que son sus hospederas naturales más comunes (Yáñez del Pozo, 2011)

- **Sacha inchi:** Sacha inchi (*Plukenetia volubilis* L., Syn.: *P. peruviana* Muell. Arg.) pertenece a la familia de los Euphorbiaceae, tradicionalmente en Perú crece en San Martín y en otras seis zonas. El sachá inchi crece como una liana y se asocia con cultivos alimentarios y silvestres de la Amazonía (Flores & Lock, 2013).
- **Pipí de mono:** el ambiente de los ajíes pipí de mono no es clara, ya que este nombre se le da a diversos tipos de ajíes. (Ugas V, 2012)
- **Sacha ajo:** es una planta endémica de la Amazonía del Ecuador el uso es muy exclusivo de las comunidades de la zona y es usada de gran manera como medicina y gastronómica como una planta silvestre (Ordoñez, 2017).
- **Sacha cilantro:** es una planta herbácea que tiene un olor bastante fuerte, demuestra una roseta basal con hojas angostas obtusas, dentadas y es de color verde (Olivas, 2011).
- **Paiche:** El paiche (*Arapaima gigas*) es el pez de escama más grande de las cuencas del Amazonas y de mundo, el Orinoco, en Venezuela, puede alcanzar a pesar 250 kilos y puede llegar a medir 3 metros de longitud (Alcántara, Wust, Tellomartín, Rebaz, & Torres, 2006).
- **Bocachico:** es un pez de agua dulce, tiene un tamaño de 50 cm, es de color plateada matizadas con rojo o amarillo (Sistema de información de pesca y agricultura, 2018).
- **Papa china:** La papa china pertenece a la familia Araceae, esta especie presenta un rápido desarrollo vegetativo y de fácil propagación
- **Ishpingo:** Es un árbol con un tamaño de 8 a 12 metros de altura, su flor tiene un color de su flor es blanco verdoso y con un olor parecido al de la canela. Se utiliza la corteza dura y seca del interior de los brotes (Patrimonio, Cultura y patrimonio, 2016).

3.2 Recetario de cocina.

HUMMMUS DE CHONTACUR O.

Porciones.	Tiempo de preparación.	Instrumentos de cocina.
6	2 Horas 50 Minutos	Licadora, sartén y ollas

INGREDIENTES

400 gr de chonatacuros.

200 gr de garbanzo.

18 gr de ajo.

30 gr de sachá cilantro.

30 gr de palo santo. 30 gr

70 gr de limón mandarina.

Cantidad necesaria de sal.

PREPARACIÓN

Aceite aromático.

1. Infusionar el aceite con él sachá cilantro, palo santo y el ishpingo a 80 grados por 2 horas 30 minutos.

Pasta de chontacuros.

2. Remojar los chontacuros vivos en agua por 20 minutos.

3. Licuar 300 gr los chontacuros lavados y vivos con el aceite aromático, el garbanzo cocinado, el ajo, la limón mandarina sal y pimienta.

Chips de chontacuros.

4. Dorar los otros 100 gr de chontacuros en una sartén de teflón con un peso encima hasta que estén dorados y crujientes.

de aceite vegetal. 30 gr de ishpingo



rallado.

Figura 4. Hummus de chontacuro, 20195. Terminar con ishpigo

BOCACHICO CON SALSA DE CAÑA DE AZÚCAR, CÚRCUMA, PURÉ DE PAPA CHINA DE SACHA AJO Y ACEITE DE SACHA CILANTRO.

Porciones.	Tiempo de preparación.	Instrumentos de cocina.
6	40 Minutos Aprox.	Sartén y ollas

INGREDIENTES

480 gr de bocachico.

200 gr de caña de azúcar.

80 gr de cúrcuma en polvo.

10 gr de pipí de mono.

70 gr sacha cilantro.

300 gr de papa china.

100 gr de aceite de girasol.

Cantidad necesaria de sal.

30 gr de sacha ajo.

PREPARACIÓN

Bocachico asado.

1. Filetear el bocachico y reservar los filetes.
2. Colocar sal en los filetes de bocachico y colocarlos en un sartén con un poco de aceite y cocinarlos hasta que estén dorados en ambos lados.

Salsa de caña de azúcar y cúrcuma.

1. Cocinar a fuego lento hasta obtener una salsa homogénea el pipí de mono con el jugo de la caña de azúcar, la cúrcuma y un toque de sal.

Puré de papa china.

1. Cocinar la papa china previamente lavada y pelada, hacer un puré con el sacha cilantro.

Aceite de sacha ajo.

1. Infusionar el aceite de sacha ajo a 80 grados por 1 hora.



Figura 5. Bocachico con salsa de caña de azúcar y cúrcuma, 2019.

CEVICHE DE PAICHE.

Porciones.	Tiempo de preparación.	Instrumentos de cocina.
6	2 Horas Aprox	Bowls, horno y bandeja de horno

INGREDIENTES

560 gr de paiche.

120 gr de limón
grados mandarina.
crocante.

80 gr de cebolla colorada.

50 gr de sachá cilantro

Cantidad necesaria
de sal.

100 gr de Aceite
de girasol.

PREPARACIÓN

1. Cortar en cubos pequeños el paiche y dejarlos cocinar por 1 hora y media con el jugo de limón mandarina.

Piel crujiente de paiche.

1. La piel del paiche cocinarla en el horno a 160 centígrados por 20 minutos hasta que este

1. Cortar en láminas finas la yuca y freírlas.
como chip.

2. Mezclar todos los ingredientes y usar la piel del paiche como crujiente. Rectificar la sal



Figura 6. Ceviche de paiche, 2019.

MACARRÓN DE CHOCOLATE, YUCA E ISHPINGO.

Porciones.	Tiempo de preparación.	Instrumentos de cocina.
6	30 Minutos Aprox.	Batidora eléctrica, horno y bandeja de horno.

INGREDIENTES

50 gr de polvo de almendras

90 gr de claras de huevo.

180 gr de azúcar.

100 gr de cacao en polvo.

150 gr de yuca.
yuca. 35 gr de ishpingo.

PREPARACIÓN

Macarrones.

1. Batir las claras con el azúcar hasta formar picos firmes.
2. Incorporar la harina de almendras con las claras y el chocolate en polvo
3. Se pasa la mezcla a una manga con una boquilla redonda.
4. Sobre una lata con papel cera formar círculos, luego llevar los macarrones al horno a 150 grados centígrados por 13 minutos. Sacar del horno y dejar reposar hasta que no se peguen en los dedos.

Relleno de yuca e ishpingo

5. Para el relleno de yuca e ishpingo se cocina la yuca pelada con el ishpingo por 20 minutos. Luego se lo licúa hasta obtener una pasta uniforme.
6. Rellenar los macarrones con el relleno de ishpingo y



Figura 7. Macarrón de chocolate, ishpingo y yuca, 2019.

Conclusiones.

En conclusión, el patrimonio alimentario amazónico se encuentra en una de las zonas más favorecidas del Ecuador contando con una gran variedad de productos los mismos que se puede utilizar de varias maneras en el área gastronómica, industrial o medicinal. Los productos más usados son los siguientes: la yuca, el chontacuro, el verde, la hoja de bijao, la neapia, el maito, tilapia, cúrcuma, palmito, camote, entre otros.

La gastronomía estudia la cultura y la comida de las diferentes zonas del mundo, por ende al momento de crear este recetario de cocina se logró aprender más sobre la cultura Shuar de la Amazonía y sobre todo la gastronomía de la misma.

La gastronomía de la comunidad Shuar usa técnicas ancestrales muy simples como lo es el asado, envueltos, parilla y ahumados. Estas técnicas empleadas por los nativos son muy similares a técnicas de cocina clásica como lo es la técnica de asado y la técnica de parilla. También la técnica de ahumado es muy parecida a la técnica de vanguardia de ahumado. Por ende, no fue muy complicado usar las técnicas locales de comunidad al momento de crear el recetario de cocina.

Para la creación de estas recetas en la propuesta de tesis se utilizaros dos técnicas de investigación las cuales fueron: las entrevistas a los diferentes gestores:

Entrevistados:

- Dos personas nativas de la comunidad Shuar.
- Ing. en administración de empresas hoteleras y turísticas.
- Chef ejecutivo especializado en cocina de vanguardia y con conocimientos en cocina amazónica y Shuar.

Gracias a estas entrevistas realizadas se logró obtener información sobre los

productos y técnicas de la comunidad Shuar. La segunda técnica utilizada fue la experimentación, después de haber obtenido toda la información se procedió a hacer la experimentación de los ocho platos de autor.

Frente a la evidencia recaudada de tabular los resultados del focus group; cuatro de los ocho platos fueron aprobados, los cuales fueron los siguientes: Hummus de chontacuro, piraña, col quemada, crema de sachá cilantro, germinados y flores comestibles, ceviche de paiche y macarrones de chocolate, ishpingo y yuca.

Según los resultados obtenidos de las entrevistas realizadas los productos que consumen en la comunidad Shuar son los siguientes: Plátano, Palmito. Ajonjolí. Shiyamagual. Chopil. Uva de monte. Achotillo. Naranjilla. Badea. Uva de monte. Mo. Yuca. Camote. Papa china. Cúrcuma. Sachá cilantro. Sachá ajo. Ishpingo. Guayusa. Palo santo. Sachá inchi. Pipi de mono. Charapita. Ají criollo.

En relación a lo antes expuesto se puede decir que este recetario de cocina de autor se enfocó en realzar los productos y técnicas de la comunidad Shuar usando técnicas de vanguardia para realzar el producto local.

Recomendaciones.

- Es importante destacar que es necesario realizar dos o más experimentaciones de platos para que de esta manera los platos queden planteados de la manera correcta sin ningún tipo de error.
- Al momento de crear los platos usar los productos que estén de temporada.
- En la trilogía de chontacuros se tiene que reformular el plato, eliminando los chontacuros confitados en su propia grasa y los desnaturalizados cambiarlos por otra receta; adicionalmente en el laminado de paiche usar menos limón mandarina; en la piraña con col quemada y salsa de maracuyá quemada cernir la salsa antes de montar y no usar tantos germinados y finalmente en la amazonia ejecutar de mejor manera las técnicas empleadas.

Referencias

- Agricultura, S. d. (Abril de 2018). *Biblioteca digital, Agronet*. Obtenido de http://bibliotecadigital.agronet.gov.co/bitstream/11348/5437/1/20089316185_BolAbr2008.pdf
- Albornoz, I., & Legarreta, I. (2016). *Las almendras y su utilización en la pastelería: el macaron*. Santa Fe.
- Alcántara Bocanegra, F., Wust, W., Tellomartín, S., Rebaz Alfaro, M., & Torres, C. (2006). *Instituto de Investigaciones de la Amazonia peruana*. Obtenido de <http://www.fao.org/docrep/014/i1773s/i1773s.pdf>
- Alcántara, F., Wust, W., Tellomartín, S., Rebaz, M., & Torres, C. (04 de 10 de 2006). *Instituto de Investigaciones de la Amazonia peruana*. Obtenido de <http://www.fao.org>: <http://www.fao.org/docrep/014/i1773s/i1773s.pdf>
- Alvarez, M. (2018). *Identidades en el plato: el patrimonio cultural alimentario entre Europa y América*. Barcelona: Icaria Editorial.
- Andigreba, L. (2019, Enero 17). Entrevista con Lina Andigreba. Voice memes.
- Arméndariz, J. L. (2016). *Productos culinarios*. España: Ediciones Paraninfo, S.A. Castaño, Y. (29 de 12 de 2012). Comida de Vanguardia. *El nuevo día*, págs. 3-4. Crembil, L. (2015). *Degustación de Hummus de Garbanzo*. Córdoba.
- Ararat O., M. C., Sinisterra G., C., & Hernández R., C. (2014). Valoraciones agronómicas y de rendimiento en la cosecha de “papa china” (*Colocasia esculenta* L.). *Revista de Investigación Agraria y Ambiental*,, p. 169 - 180.
- Cruz, J. C. (2012). *Teoría elemental de la gastronomía*. Navarra: EUNSA Ediciones Universidad de Navarra.
- Deymor, B., & Villafuerte, C. (2006). Manual de Metodológico para el Investigador Científico. En D. B, & C. Villafuerte, *Manual de Metodológico para el investigador científico*. Arequipa: Facultad económica de U.N.S.A.
- Flores D, L. O. (2013). Reassessing the ancient use of Sacha inchi (*Plukenetia volubilis* L) for nutrition, health and cosmetics. *Revista fitoterapia*, 23-30.
- Flores, D., & Lock, O. (2013). Reassessing the ancient use of Sacha inchi (*Plukenetia volubilis* L)

- for nutrition, health and cosmetics. *Revista fitoterapia*, 23-30.
- Gallardo, C. (2012). Ecuador culinario. En C. Gallardo, *Ecuador culinario*. Quito, Ecuador: Rescate de los Sabores Tradicionales del Ecuador.
- Gil, A. (2010). *Técnicas Culinarias*. Madrid: Ediciones AKAL.
- Gonzales, A. (2017). *Frutales nativos amazónicos: patrimonio alimenticio de la humanidad*. Lima: Instituto de Investigaciones de la Amazonía Peruana.
- Gray, A. (2012). *Derechos indígenas y desarrollo: autodeterminación en una comunidad amazónica*. Oxford: IWGIA.
- Grefa, S. (2019, Enero 17). Entrevista con Silvia Grefa. Voice memes.
- INPC. (Agosto de 2012). *Fichas de registro del Patrimonio Cultural Inmaterial*. Obtenido de <http://patrimoniocultural.gob.ec/>
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en Investigación Cualitativa*. España: Ediciones Morata.
- Long, J. (2013). *Conquista y comida: consecuencias del encuentro de dos mundos*. México: UNAM.
- Mariani, S. (07 de 05 de 2015). La Cocina de Autor. *El observador*, págs. 2-3.
- Monroy, P. (2012). *Introducción a la Gastronomía*. México: Editorial Limusa.
- Naar, C. (2016). *Tradición alimentaria aborígen y aspectos medicinales de la Amazonía Peruana*. Loli Graf.
- Naghi, M. (2010). *Metodología de la investigación*. España: Editorial Limusa.
- Olivas, R. (2011). *La cocina de los incas: costumbres gastronómicas y técnicas culinarias*. Lima: Universidad San Martín de Porres.
- Ordoñez, H. (2017). Generalidades y usos del ajo sacha (Mansoa Alliacea) en la cumuna chigulpe [Grabado por A. Calazacón]. Santo Domingo de los tsachilas, Santo Domingodelos tsachilas, Ecuador.
- Orellana, R. (2019, Enero 16). Entrevista con Ricardo Orellana. Voice memes.
- Pardinas, F. (2018). *Metodología y técnicas de investigación en ciencias sociales*. México: Siglo XXI.
- Parker, S. (2017). *Libro De Cocina: Recetario de cocina topadentro: Almuerzos deliciosos al instante*. Londres: Babelcube.
- Patrimonio, M. d. (8 de Julio de 2016). *Cultura y patrimonio*. Obtenido de <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/lshpingo>
- Patrimonio, M. d. (8 de Julio de 2016). *Cultura y patrimonio*. Obtenido de <http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec:>
<http://patrimonioalimentario.culturaypatrimonio.gob.ec/wiki/index.php/lshpingo>
- Ruiz, J. (07 de 10 de 2016). Cocina de vanguardia, tecno-emocional o cocina molecular. *El*

conocedor, págs. 2-3.

- Sancho D, A. G. (2015). Insects as food. *Rhynchophorus palmarum* L. larvae, a food of people of the Ecuadorian Amazon. En A. G. Sancho D, *Insects as food. Rhynchophorus palmarum* L. larvae, a food of people of the Ecuadorian Amazon (págs. 135-149). Entomotropica.
- Salazar, (2019, Enero 16). Entrevista con el chef Alejandro Salazar. Voice memes.
- Sistema de informacion de pesca y agricultura. (16 de Abril de 2018). *Biblioteca digital, Agronet*. Obtenido de <http://bibliotecadigital.agronet.gov.co>: http://bibliotecadigital.agronet.gov.co/bitstream/11348/5437/1/20089316185_BolAbr2008.pdf.
- Tessmann, G. (1999). *Los Indígenas del Perú Nororiental*. Quito: Abya-yala. Valles, M. S. (2014). *Entrevistas cualitativas*. España: CIS.
- Vega, L. I. (25 de 11 de 2011). *Técnicas culinarias*. Obtenido de <https://es.slideshare.net>: <https://es.slideshare.net/nutricionysaludnunuzi/tcnicas-culinarias-10330082>
- Weismantel, M. J. (2014). *Alimentación, género y pobreza en los Andes ecuatorianos*. Quito: Editorial Abya Yala.
- Yáñez del Pozo, J. (2011). *Desarrollo sostenible en la Amazonía: mito o realidad?* Quito: Editorial Abya Yala.
- Ugas V, M. R. (2012). *El punto del ají*. Lima, Perú: Multivicta S.C.R.L.

ANEXOS

Anexo No.1.



Figura 8. Validación de platos con el focus group.

Anexo No.2.



Figura 9. Experimentación de los platos (mise en place).

Anexo No.3.



Figura 10. Experimentación de los platos (mise en place).

Anexo No.4.

	Fuente 1 Excelenta.	Fuente 2 Muy bueno.	Fuente 3 Buena.	Rank 1 Malo.	Rank 2 Muy malo.
Colores.					
Técnicas.	3	3	3	4	3
Sabor.	3	3	5	5	3
Montaje.	4	2	3	3	4
Relevancia del producto local.	4	4	4	4	4 1
Colores.	4	3	4	3	3

Figura 12. Tabla de validación de expertos.

Anexo No.9.

Receta estándar de la piraña con salsa de maracuyá quemada previa a la validación.



FACULTAD DE GASTRONOMÍA
ALIMENTOS Y BEBIDAS

NOMBRE DE LA RECETA		Piraña con col quemada, crema de sachá cilantro, salsa de maracuyá quemada, flores comestibles y germinados.	
GÉNERO		Cocina de autor	
PORCIONES / PESO *PORCIÓN		4 Porciones/180 gr.	
FECHA DE ELABORACIÓN		17-12-19	
CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES	
560	Gr	Piraña	
160	Gr	Col	
250	Gr	Maracuya	
80	Gr	Azúcar	
50	Gr	Germinados	
95	Gr	Crema de leche	
40	Gr	Sachá cilantro	
200	Gr	Yuca	
c/n	Gr	Sal	
c/n	Gr	Flores comestibles (lavanda, violetas y treboles)	
FOTOGRAFÍA		PROCEDIMIENTO	
		<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar la piraña en pedazos pequeños y cocinarlos en contacto directo con el fuego de la hornilla de la cocina. 2. Colocar la maracuyá en un sartén caliente y dejarlo mover para crear una salsa de color café oscuro, terminar la cocción con el azúcar. 3. Cocinar la yuca pelada en agua y licuarla con el sachá cilantro hasta obtener una crema espesa. 4. Terminar el plato con las flores comestibles y los germinados. 	
Enviado Por:			

Anexo No.10.
Receta estándar del ceviche de paiche previa a la validación.



FACULTAD DE GASTRONOMÍA
 ALIMENTOS Y BEBIDAS

NOMBRE DE LA RECETA	Ceviche de paiche.
GÉNERO	Cocina de autor.
PORCIONES / PESO *PORCIÓN	4 Porciones/140 gr.
FECHA DE ELABORACIÓN	17-12-19

CANTIDAD	UNIDAD	INGREDIENTES
560	Gr	Paiche
1	Kg	Limón mandarina
0,08	Gr	Cebolla paiteña (fino picado)
100	Gr	Yuca
100	Gr	Aceite
c/n	Gr	Sal
50	Gr	Sacha cilantro

FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar en cubos pequeños el paiche y dejarlos cocinar por 1 hora y media con el jugo de limón mandarina. 2. La piel del paiche cocinarla en el horno a 160 grados centígrados por 20 minutos hasta que esté crocante. 3. Cortar en láminas finas la yuca y freírlas. 4. Mezclar todos los ingredientes y usar la piel del paiche como chip.

FOTOGRAFÍA	PROCEDIMIENTO
 A photograph showing several small, round chocolate cakes decorated with colorful flowers (purple, red, yellow) and chocolate shavings, arranged on a dark surface.	<ol style="list-style-type: none">1. Para la esponja de garabato y uyo batir los huevos con el azúcar por 10 minutos a potencia máxima.2. Licuar el garabato y uyo y usar la clorofila (el líquido verde cernido).3. Incorporar los huevos con la harina y la clorofila del garabato y uyo y colocar en vasos de cartón.4. Colocar los en el microondas por 1 minuto 15 segundos, dejar enfriar y retirar de los vasos de cartón.5. Derretir el chocolate a baño maría y temperarlo, estirarlo en una marmita y cortarlo en la forma que se desee.6. Laminar la reina claudia.7. Terminar con flores comestibles.

**Anexo No.13.
Curriculum Vitae del chef Alejandro Salazar.**

ALEJANDRO J. SALAZAR BENITO



992873195

alazarbenito@gmail.com 00 593

Charles Darwin OE4-161, CD 187 #302 Quito-Ecuador

Citizenship: Perú–Argentina Age: 31 Marital

status: Marrie..

Oct. 2008 - May. 2009	CETT School of hospitality and tourism at the university of Barcelona. Title “Master in high executive and creative cuisine.
Jan. 2005 – Dec. 2007	Le Cordon Bleu Perú “Gastronomy ad culinary arts”

1. WORK EXPERIENCE

March 2008 - Current	<ul style="list-style-type: none"> • Consultant chef at + La Gloria restaurant Quito -Ecuador + Theatrum restaurant Quito - Ecuador • Full time teacher at Universidad de las Americas, Gastronomy and culinary arts
----------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Jan.- 2018	Mayta restaurant, Consultant ,Peruvian cuisine mission at chef Kingdom of Saudi Arabia – Riyadh
------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------

October 2016 - Dec. 2017	Executive Chef "Universidad de las Américas " Sensibus restaurant " Quito – Ecuador
May 2016 – September 16	Executive Chef La Gloria Restaurant , Quito – Ecuador
Feb 2016 – May 16	Chef de cuisine Cultura Manor, Hotel boutique, Quito – Ecuador
Jan. 2013 – Dec. 2015	Executive Chef La Gloria Restaurant, Lima – Perú
Aug 2011 – Dec 2012	Owner and Executive Chef Cibus Restaurant, Quito- Ecuador
March 2010- Dec 2010	Executive Chef La Gloria Restaurant, Quito – Ecuador
Jan. 2010 – March 2010	Line cook Cala Restaurant, Lima – Perú
Jan. 2009 – May 2009	Line cook O´Nabo de Lugo Restaurant, Barcelona – Spain

2. INTERNSHIP AND TRAINING

Jan 2016	Edition Koji Shimomura 2 Michelin Star Tokyo – Japan
May 2011 – Jun 2011	Edition Koji Shimomura, 2 Michelin sta Tokyo – r Japan
April 2011	Hof Van Cleve, 3 Michelin star Kruishountem, Belgium

March 2011	Chez Dominique, 2 Michelin star Helsinki, Finland
------------	---------------------------------------------------------

Jun 2009- Dec 2009	Mugaritz, 2 Michelin star San Sebastian, Spain
Aug. 2007 Dec. 2007	El Ancla Restaurant Lima - Perú
Feb. 2007 May 2007	Vivaldi Restaurant Lima - Perú
Jan 2006 - May 2006	Al Grac Restaurant Lima - Perú

Anexo No.14.

Preguntas a los gestores y expertos.

Entrevistada No. 1: Silvia Grefa.

1. ¿Cuáles son sus nombres completos y lugar de nacimiento? Yo me llamo Silvia Grefa, soy provincia de Napo, nació en Tena.

2. ¿Cuánto tiempo conoce a la comunidad?

Yo he vivido toda mi vida hasta los 19, 20 años en el oriente.

3. ¿Cuál es su conexión con la comunidad?

Yo nací ahí, viví ahí con mis padres y para estudiar he venido aquí a la capital nada más.

Entrevistada No. 2: Lina Andigreba.

1. ¿Cuáles son sus nombres completos y lugar de nacimiento? Mi nombre es Lina Andrea Andigreba en la ciudad del Puyo.

2. ¿Cuánto tiempo conoce a la comunidad?

Desde que era pequeña, digamos nuestras costumbres, el idioma, la comida.

3. ¿Cuál es su conexión con la comunidad?

Porque soy de allá, por que mi familia y yo somos de allá de la provincia de

Pastaza.

Entrevistado No. 3: Ricardo Orellana.

1. ¿Cuáles son sus nombres completos y lugar de nacimiento? Ricardo Orellana Díaz, nací en Lago Agrio.

2. ¿Cuánto tiempo conoce a la comunidad?

Aproximada unos 8 meses, la verdad antes de abrir la tour operadora tuvimos acercamientos con la comunidad para conocer más sobre ellos, sobre la cultura para ver si podemos abrir rutas en ciertos lugares atractivos de la comunidad.

3. ¿Cuál es su conexión con la comunidad?

Actualmente no tengo una conexión directamente con la comunidad nosotros como te comentaba antes de nosotros operar con la tour operadora en la comunidad hemos tenido conversaciones con el jefe de la comunidad entonces la conexión es más un tema laboral, un tema cultural más bien para conocer sus actividades diarias, su cultura, su gastronomía, las actividades diarias que hacen para vivir para subsistir, la educación, todo este tema.

Entrevistado No. 4: Chef Alejandro Salazar.

1. ¿Cuáles son sus nombres completos y lugar de nacimiento? Alejandro Xavier Salazar Benito, nació en Lima Perú. Es un chef ejecutivo especializado en la cocina de vanguardia y también en la cocina amazónica.

2. ¿Por qué se especializó en la gastronomía amazónica?

La gastronomía amazónica me parece, es un tema interesante que esta poco trabajado, que no se ha profundizado en la amazonia y me parece que se puede explotar mucho más desde el punto de vista gastronómico y turístico también.

