



ESCUELA DE GASTRONOMÍA



ELABORACIÓN DE UN RECETARIO GASTRONÓMICO A BASE DE LOS  
PRINCIPALES PRODUCTOS AGROPECUARIOS DE LA COMUNIDAD  
LAUNAG GRANDE, DEL CANTÓN CHUNCHI, DE CHIMBORAZO



AUTOR

ALEXANDRA PILAR CAJAS VALDIVIESO

AÑO

2020



ESCUELA DE GASTRONOMÍA

ELABORACIÓN DE UN RECETARIO GASTRONÓMICO A BASE DE LOS  
PRINCIPALES PRODUCTOS AGROPECUARIOS DE LA COMUNIDAD  
LAUNAG GRANDE, DEL CANTÓN CHUNCHI, DE CHIMBORAZO

Trabajo de Titulación presentado en conformidad con los requisitos  
establecidos para optar por el título de Licenciada en Gastronomía

Docente Guía

Miguel Eduardo Burneo Monroy

Autor

Alexandra Pilar Cajas Valdivieso

Año

2020

## **DECLARACIÓN DEL PROFESOR GUÍA**

“Declaro haber dirigido el trabajo, Elaboración de un recetario gastronómico a base de los principales productos agropecuarios de la comunidad Launag Grande, del cantón Chunchi, de Chimborazo, a través de reuniones periódicas con la estudiante Alexandra Pilar Cajas Valdivieso, en el semestre 2020-20, orientando sus conocimientos y competencia para un eficiente desarrollo del tema escogido y dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los trabajos de Titulación”.



---

Miguel Eduardo Burneo Monroy

C.C: 1718653585

## DECLARACIÓN DEL PROFESOR CORRECTOR

“Declaro haber revisado este trabajo, Elaboración de un recetario gastronómico a base de los principales productos agropecuarios de la comunidad Launag Grande, del cantón Chunchi, de Chimborazo, de Alexandra Pilar Cajas Valdivieso, en el semestre 2020-20, dando cumplimiento a todas las disposiciones vigentes que regulan los Trabajos de Titulación”.



---

Juan Omar Barreno Villacis

C.C:1712751997

## 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”.

  
Alexandra Pilar Cajas Valdivieso

C.I:1710879287

## AGRADECIMIENTOS

Gracias a Luis, Beatriz, Elizabeth y Piedad, gestores de Launag Grande, por su apoyo. Igualmente, a los docentes por brindarme su confianza a lo largo de mi permanencia universitaria.

## DEDICATORIA

Dedicado a la memoria de mi padre, Carlos Cajas, así como, mis ancestros mujeres y hombres campesinos. También, a mi madre, Piedad Valdivieso, por colaborar en la materialización de este proyecto.

## RESUMEN

Este trabajo se centra en crear recetas con los principales productos agropecuarios de la comunidad Launag Grande, ubicada en la provincia de Chimborazo, con el objetivo de elaborar un recetario. Para ello, se efectuaron consultas en fuentes bibliográficas, de conceptos relacionados con; gastronomía, patrimonio, el agro, también turismo. De tal manera que, el proyecto se fundamente sobre bases catedráticas y de importancia académica.

Más adelante, se realiza encuestas a los gestores locales y expertos profesionales quienes suministran sus conocimientos y experiencias, con el propósito de demostrar cuán importante es utilizar la producción agrícola comunitaria para potenciar la gastronomía rural. Del mismo modo, mediante visitas de campo, reuniones con representantes comunitarios se constata la realidad social, económica, agropecuaria, y gastronómica de la localidad.

Posteriormente, se identifica los ingredientes agrícolas y pecuarios, a partir de esto, se elaboran quince recetas, las mismas que son validadas por gastrónomos o chefs especialistas en temas asociados al proyecto. Con la finalidad que, el recetario pueda ser una herramienta de apoyo para la comunidad de Launag Grande, al momento de ofrecer en el comedor de su refugio "Parada del Inca," una variedad de platos basados en su actividad agropecuaria, retomando así, sus antiguas prácticas de agricultura familiar y crianza de especies menores. Esto les permitiría posicionarse como una oferta turística gastronómica. En consecuencia, la población mejoraría su economía, conservaría la producción de alimentos ancestrales, así también, la creación y preparación de recetas.



## **ABSTRACT**

This work focuses on creating recipes with the main agricultural products of the Launag Grande community, located in the province of Chimborazo, with the aim of developing a recipe book. To do this, we consulted bibliographic sources, concepts related to gastronomy, heritage, agriculture, also tourism. In such a way that the project is based on academic bases and of academic importance.

Later, on surveys are carried out with local managers and professional experts who provide their knowledge and experience, with the purpose of demonstrating how important it is to use community agricultural production to promote rural gastronomy. Similarly, through field visits, meetings with community representatives, the social, economic, agricultural, and gastronomic reality of the locality is ascertained.

Subsequently, the agricultural and livestock ingredients are identified, and from this, fifteen recipes are elaborated, which are validated by gourmets or chefs who are specialists in subjects associated with the project. With the purpose that, the recipe book can be a support tool for the community of Launag Grande, when offering in the dining room of their refuge "Parada del Inca", a variety of dishes based on their agricultural activity, thus resuming their ancient practices of family farming and raising of minor species. This would allow them to position themselves as a gastronomic tourist offer. Consequently, the population would improve its economy, preserve the production of ancestral foods, as well as the creation and preparation of recipes.

## ÍNDICE

Introducción .....	1
Objetivos .....	3
Objetivo General.....	3
Objetivos Específicos .....	3
Desarrollo del Tema .....	4
1. Capítulo I: Marco Teórico.....	4
1.1 Gastronomía.....	4
1.1.1 Agro-gastronomía .....	5
1.1.2 Gastrocultura .....	6
1.1.3 Patrimonio.....	6
1.1.4 Patrimonio Cultural .....	7
1.1.5 Patrimonio Agrario .....	7
1.1.6 Patrimonio Alimentario.....	8
1.1.7 Patrimonio Gastronómico .....	9
1.1.8 Cultura Alimentaria .....	10
1.1.9 Soberanía Alimentaria .....	11
1.1.10 Sistema Alimentario .....	12
1.1.11 Agricultura Familiar, Campesina y Comunitaria.....	12
1.1.12 Sector Agropecuario en Ecuador.....	14
1.2 Turismo.....	15
1.2.1 Turismo Comunitario.....	16
1.2.2 Turismo Agroalimentario.....	17
1.2.3 Turismo Gastronómico.....	18
1.3 Provincia de Chimborazo .....	20
1.3.1 Gastronomía .....	20

1.3.2 Producción Agropecuaria de Chimborazo .....	21
1.3.3 Cantón Chunchi .....	21
<b>2. Capítulo II: Aplicación de Técnicas de Investigación .....</b>	<b>22</b>
2.1 Propuesta Metodológica .....	22
2.1.1 Zona de Estudio.....	22
2.1.2 Grupos de estudio.....	26
2.2 Metodología de Investigación.....	28
2.3 Diseño de instrumentos de investigación .....	29
2.3.1 Cuestionario para gestores.....	29
2.3.2 Cuestionario para expertos.....	30
2.4 Recetario .....	31
2.4.1 Entradas .....	31
2.4.2 Platos Fuertes.....	31
2.4.3 Postres.....	32
2.5 Rúbrica de validación de recetario para profesionales gastrónomos.....	32
2.6 Presentación de resultados.....	33
2.6.1 Resultado de entrevistas .....	33
2.6.2 Resultados de entrevistas.....	41
2.6.3 Resultado entrevista .....	46
2.6.4 Resultado rúbrica de validación recetario .....	48
<b>3. Capítulo III: Propuesta.....</b>	<b>66</b>
3.1 Concepto .....	66
3.2 Productos agropecuarios Launag Grande.....	67
3.3 Recetario gastronómico Launag Grande.....	69

4. Conclusiones y recomendaciones.....	104
4.1 Conclusiones.....	104
4.2 Recomendaciones.....	106
5. Referencias.....	107
ANEXOS .....	108

## Índice figuras

<i>Figura 1.</i> Mapa provincia de Chimborazo, referencia de la ubicación de la comunidad Launag Grande. Creado en Google Maps, 2020. ....	23
<i>Figura 2.</i> Comunidad Launag Grande. Vista panorámica. Tomado de la cuenta de Instagram Cesar Ortega. 2015. ....	24
<i>Figura 3.</i> Páramos de Launag Grande, se observa la ruta de Qhapag Ñan y la formación rocosa denominada Padre Urco. Tomado de Instagram Cesar Ortega, 2017. ....	24
<i>Figura 4.</i> Laguna Culebrillas. Tomado de Instagram Cesar Ortega, 2016. ....	25
<i>Figura 5.</i> Junto al grupo de gestores de Launag Grande. ....	25
<i>Figura 6.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.1 para profesionales gastrónomos. ....	49
<i>Figura 7.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.2 para profesionales gastrónomos. ....	50
<i>Figura 8.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.3 para profesionales gastrónomos. ....	51
<i>Figura 9.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.4 para profesionales gastrónomos. ....	52
<i>Figura 10.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.5 para profesionales gastrónomos. ....	53
<i>Figura 11.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.6 para profesionales gastrónomos. ....	54
<i>Figura 12.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.7 para profesionales gastrónomos. ....	55
<i>Figura 13.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.8 para profesionales gastrónomos. ....	56
<i>Figura 14.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.9 para profesionales gastrónomos. ....	57

<i>Figura 15.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.10 para profesionales gastronómos. ....	58
<i>Figura 16.</i> Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.11 para profesionales gastronómos. ....	59
<i>Figura 17.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.12 para profesionales gastronómos. ....	60
<i>Figura 18.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.13 para profesionales gastronómos. ....	61
<i>Figura 19.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.14 para profesionales gastronómos. ....	62
<i>Figura 20.</i> Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.15 para profesionales gastronómos. ....	63

## Índice tablas

Tabla 1. <i>Metodología de Investigación</i> .....	28
Tabla 2. <i>Ítems de la rúbrica de validación</i> .....	48
Tabla 3. <i>Valores para los ítems</i> .....	48
Tabla 4. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.1 para profesionales gastronómicos.</i> .....	49
Tabla 5. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.2 para profesionales gastronómicos.</i> .....	50
Tabla 6. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.3 para profesionales gastronómicos.</i> .....	51
Tabla 7. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.4 para profesionales gastronómicos.</i> .....	52
Tabla 8. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.5 para profesionales gastronómicos.</i> .....	53
Tabla 9. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.6 para profesionales gastronómicos.</i> .....	54
Tabla 10. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.7 para profesionales gastronómicos.</i> .....	55
Tabla 11. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.8 para profesionales gastronómicos.</i> .....	56
Tabla 12. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.9 para profesionales gastronómicos.</i> .....	57
Tabla 13. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.10 para profesionales gastronómico.</i> .....	58
Tabla 14. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.11 para profesionales gastronómicos.</i> .....	59
Tabla 15. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.12 para profesionales gastronómicos.</i> .....	60

Tabla 16. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.13 para profesionales gastronómicos.</i> .....	61
Tabla 17. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.14 para profesionales gastronómicos.</i> .....	62
Tabla 18. <i>Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.15 para profesionales gastronómicos.</i> .....	63
Tabla 19. <i>Resultado final de la valoración de las recetas.</i> .....	64
Tabla 20. <i>Principales productos agropecuarios Launag Grande</i> .....	67



## Introducción

### Problema

La comunidad de Launag Grande es una zona rural, agrícola - ganadera, ubicada en el cantón de Chunchi, donde se encuentran altos rangos de pobreza, así lo demuestran los datos de la Encuesta Nacional de Empleo, Desempleo y Subempleo, realizada en Ecuador en el año 2018, donde en las zonas rurales, se registraron 43% de pobreza y 18.1% de extrema pobreza (Instituto Nacional de Estadísticas y Censos, 2018, pág. 6). A todo esto, en la provincia de Chimborazo, el 37% de hombres y el 35.1 % de mujeres tienen a la agricultura como su ocupación principal, sin embargo, los productos en estas áreas agrícolas están siendo amenazados pues se consideran como “alimentos de los pobres”, razón por lo cual, las comunidades rurales abandonan los conocimientos ancestrales, debido en gran parte, al deficiente sistema educativo, es así que: en el cantón Chunchi, existe un 21.7% de analfabetismo ( Fascículo Provincial Chimborazo, 2018) y, el promedio de escolaridad rural registrado en Chimborazo, es de, 5.4%. Igualmente, en el sector rural son escasos los proyectos educativos e informativos relacionados con la conservación del patrimonio cultural y natural (Merillas, 2016, pág. 417).

Pese a que, la Organización de la Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), hace referencia a que, en estas zonas, existen sistemas agrícolas, lugares donde la población conserva sus saberes locales y ancestrales, salvaguardan el patrimonio agrícola y gastronómico (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2018). En este contexto, Launag Grande no registra un inventario de productos agropecuarios, perjudicando su Soberanía Alimentaria, que “Es la responsabilidad de los pueblos para producir, distribuir, preparar, alimentarse y reciclar sus propios alimentos en forma ecológica, cultural y económica” (Paredes, 2020).

## **Justificación**

La elaboración de recetas a base únicamente de productos agropecuarios provenientes de una comunidad rural andina analiza como desde la gastronomía pueden surgir mejoras en desarrollo social de los campesinos. Además, permite conocer aspectos relacionados con: la realidad socioeconómica de una población agraria, su gastronomía y, patrimonio alimentario. Los recetarios gastronómicos, son textos que recopilan información acerca de alimentos, técnicas culinarias, procedimientos de preparación, incluso, pueden ser herramientas donde se guardan datos sobre el paisaje y patrimonio gastronómico de determinada localidad. Es así, que en el literal 2.3, del Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021, se hace referencia a: “Promover el rescate, reconocimiento y protección del patrimonio cultural tangible e intangible, saberes ancestrales, cosmovisiones y dinámicas culturales” (2018, p. 63).

El presente trabajo es interesante pues representa como un recetario gastronómico podría restablecer las antiguas prácticas agropecuarias, e incluso, contribuir a un mejor aprovechamiento del recurso ganadero de una comunidad rural. El impacto que se daría al usar la producción agrícola de Launag Grande para crear recetas podría beneficiar a su proyecto de turismo comunitario, el cual, incluye el servicio de alimentos y bebidas. También, sería una alternativa para que los habitantes aprendieran a preparar otro tipo de recetas con sus productos territoriales. Por último, generaría empleo para solventar las problemáticas socioeconómicas existentes.

## **Objetivos**

### **Objetivo General**

Elaborar un recetario gastronómico a base de los principales productos agropecuarios de la comunidad Launag Grande, del cantón Chunchi, de Chimborazo, para contribuir a la conservación de los cultivos y crianza de animales tradicionales, de esta manera, promover el turismo gastronómico comunitario en la zona.

### **Objetivos Específicos**

- Levantar una base teórica de la gastronomía y el turismo comunitario gastronómico, para contar con estudios que beneficien al desarrollo del tema.
- Realizar una investigación de campo sobre los productos agropecuarios de Launag Grande, y emplear en la creación de recetas.
- Establecer un recetario gastronómico a base de los principales productos agropecuarios de la comunidad.

## Desarrollo del Tema

### 1. Capítulo I: Marco Teórico

#### 1.1 Gastronomía

La palabra *gastronomía*, etimológicamente se deriva del griego *gastros*, cuyo significado es estómago, y *gnomos*, conocimiento. Mientras que, el término *culinaria* se utiliza con frecuencia para exponer; la gastronomía, los productos, y las técnicas de preparación, dando como resultado, la cocina símbolo de un país o región (Kivela & Crotts, 2006, p. 355).

El Dr. Francesc Fusté-Forné (2016, pág. 6), profesor e investigador en la Universidad de Girona, señala que, la gastronomía simboliza un territorio, una cultura y el entorno donde los seres humanos se asientan. La gastronomía típica se relaciona con la identidad, el patrimonio que a su vez vincula los cultivos, los productos, las recetas, también el servicio y consumo de un alimento. De cualquier modo, todo aquello que la rodea a la cocina, así como la cultura, forma parte del desarrollo de las comunidades y la vida en sociedad en cualquier parte del mundo.

Incluso, se puede describir a la gastronomía como una alimentación patrimonializada. Abarca saberes, creencias y prácticas colectivas diarias e inusuales ligadas a la alimentación, suelen ser elegidos, incorporados y estimulados por determinados elementos sociales, como emblemas representativos y destacados de un grupo concreto. Estos elementos heredados son reinterpretados de acuerdo con las ideas actuales (valores, conocimientos e ideologías globales), creando además nuevos usos y funciones (Hernández-Ramírez., 2018, pág. 155).

Por otra parte, la gastronomía se considera como una expresión sociocultural, aporta identidad y tradición culinaria a determinados agentes sociales a nivel local y regional, e impulsa el desarrollo y uso de los recursos naturales. A través, de la oferta de alimentos y bebidas, cuyo significado es simbólico colmado de historia y conocimientos (Reyes Uribe, Ana Cecilia., Guerra Avalos, Eva Angélica., Quintero Villa, José Manuel, 2017).

Agregando a lo anterior, Gonzáles Garza Ducoing, M. (2014, pág. 60), hace referencia a que la gastronomía es el arte de la preparación de alimentos cuyo fin es la nutrición de las personas, ésta tiene perspectivas como el deleite y la creatividad. Así, analiza; la relación entre los conocimientos y la comida, también, la combinación de aspectos culinarios - culturales propios de una comunidad.

Avanzando en el tema, se estudia dos tipos de gastronomía ligados a: el agro, la gastronomía y la cultura. Hoy en día, forman parte de una serie de investigaciones académicas, más se encuentran presentes en actividades turísticas, culturales y de entretenimiento. Estos son:

### **1.1.1 Agro-gastronomía**

Es una actividad en la cual el agricultor o campesino rural, vende sus productos a hoteles o restaurantes ubicados cerca o alrededor de sus comunidades, con el objetivo de introducir su cocina nativa como oferta en los menús de estos establecimientos (Stephens, 2013, pág. 13).

Por ejemplo, existen rutas agro-gastronómicas donde brindan experiencias sensoriales vinculadas a la cocina de campo típica, y mediante la gastronomía dan a los turistas recuerdos memorables. Uno de los objetivos de estas rutas, es el rol protagónico de los productos agrícolas, cuyas características organolépticas; aroma, textura, sabor y, sonido, otorgan autenticidad a la vivencia (Gómez Castillo & Morcia Rivera, 2019, pág. 172).

Tal es así, los mapas gastronómicos permiten ubicar y diferenciar geográficamente las ofertas de una zona en particular, promocionan servicios turísticos culinarios. Al mismo tiempo, sirven de guía para hallar oportunidades de negocio, localizan productos (materia prima), generan redes, desarrollan fuentes económicas y de innovación (Centro de Ingeniería de Mercados, 2009, pág. 34).

### **1.1.2 Gastrocultura**

“Es una manifestación artística - cultural donde la gastronomía se expone a través de libros, recetarios, obras de teatro, ferias temáticas, documentales, exposiciones artísticas, entre otros, relacionadas con temas gastronómicos y culinarios” (Delgado Sampedro, 2012).

De hecho, este concepto se evidencia en la provincia de Azuay, específicamente, en la ciudad Cuenca, donde la gastrocultura capta espacio en la urbe, existen lugares que conjugan su menú gastronómico, con una oferta donde el arte es la principal opción (Aguilar, 2019).

### **1.1.3 Patrimonio**

Normalmente, se concibe por patrimonio, a la herencia recibida por parte de los predecesores, es decir, los derechos de propiedad que un individuo o familia tiene sobre un conjunto de bienes. Existe otro punto de vista, el cual, se refiere a transmitir recursos y prácticas, donde se distinguen valores característicos de relevancia comunitaria (García Cuetos, 2011, págs. 16-17).

Medina (2017, pág. 108), señala que, patrimonio es un tratado social en base a elementos definidos de la cultura, simbolizan una producción territorial, por esta misma razón, deben ser preservados y heredados a las futuras generaciones.

En este sentido, el Ministerio de Patrimonio y Cultura (2019) manifiesta que, patrimonio “Es como el conjunto dinámico, integrador y representativo de bienes y prácticas sociales, creadas, mantenidas, transmitidas y reconocidas por las personas, comunidades, comunas, pueblos y nacionalidades, colectivos y organizaciones culturales”.

#### **1.1.4 Patrimonio Cultural**

Un país es único cuando reconoce su propia identidad a partir de su memoria colectiva, sus rasgos históricos también sociales. Dentro de este criterio existe un aspecto, el del patrimonio inmaterial referente a: prácticas, conocimientos, técnicas, estas dan a las agrupaciones e individuos una sensación de pertenencia y de herencia (Torres , Molteni, & Pereyra, 2009, pág. 15).

#### **1.1.5 Patrimonio Agrario**

Conjunto de bienes naturales y culturales, materiales e inmateriales, originados a lo largo de la historia por la actividad agraria y pecuaria, dentro de este, interviene el patrimonio inmaterial (gastronomía, técnicas artesanales) y el patrimonio natural (variedades locales de cultivos, razas autóctonas de animales). Entonces, sin dudar, la gastronomía es una de las expresiones más notorias y principales del patrimonio agrario, reconocida por la Unesco a partir del año 2010, mediante la inscripción de cuatro elementos, la Dieta Mediterránea, la Cocina Tradicional Mexicana, la Comida Gastronómica de los franceses y la Tradición del Keşkek en Turquía. De igual modo, Feria Invernal Anual y Mercado de Ganado en Sint-Lievens-Houtem relacionada concretamente con la ganadería (Castillo Ruiz & Martínez Yáñez, 2014, págs. 77,121).

### 1.1.6 Patrimonio Alimentario

El Ministerio de Cultura y Patrimonio (2013), define como patrimonio natural alimentario, a los productos nativos o territoriales utilizados por un pueblo para elaborar sus recetas. Aspectos relacionados con: preparaciones, conocimientos, técnicas también tradiciones, se conservan y transmiten entre generaciones.

En virtud de ello, el patrimonio alimentario es un conjunto de prácticas alimenticias, objetos o espacios relacionados con la comida, conocimientos sobre los productos y la cocina. Interpreta una relación intrínseca con el territorio y, con los diferentes sectores de la sociedad articulados con la alimentación. El sentido dado al patrimonio, la memoria recorrida en cada contexto, representan una importante contribución para la construcción permanente de la identidad local y cultural (Moreira, 2006, pág. 4).

En otras palabras, la comida es considerada como patrimonio cultural intangible pues en la memoria de las personas perduran los alimentos, así como, las técnicas de preparación, procedimientos y utensilios. Su objetivo es agrandar a los sentidos, saciar el hambre o el placer. Se conserva y actualiza diariamente, prolongándose en el tiempo. La culinaria, más bien, materializa los productos agropecuarios, la disponibilidad de estos es de enorme importancia, pues, en la gastronomía son utilizados como herramientas de expresión artística (Unigarro Solarte, 2010).

En definitiva, la agricultura, la ganadería, y la gastronomía, son expresiones tanto culturales como patrimoniales, donde los alimentos también las técnicas de cocina pueden dar origen a recetas gastronómicas, convirtiendo al cocinero, el productor junto al producto, en personajes importantes para la conservación de conocimientos y tradiciones.



### **1.1.7 Patrimonio Gastronómico**

Es considerado como un patrimonio natural intangible, pues posee una forma material perecedera, comprendiendo aspectos como: la historia, los saberes de una localidad, el fortalecimiento de la identidad de los pueblos, la salvaguarda de productos, creación y conservación de recetas (Medina, 2017, pág. 108).

En consecuencia, Mejía (2003, pág. 3) señala que, el ser humano es quien relaciona y añade un valor cultural a los productos, su cultivo, preparación, presentación, formas de ingerir, lugares, costumbres, utensilios, recetas. En respuesta a visiones implícitas hacen parte de recuerdos y, provocan emociones.

#### **1.1.7.1 Paisaje Gastronómico**

Es el origen de la identidad local y oferta gastronómica. Agrupa individuos, ambientes, paisajes, idioma, historia, cultura, tradiciones, técnicas de cocina y productos de una comunidad. Convertir a un territorio en un paisaje gastronómico es una de las metas de los destinos turísticos (Organization World Tourism, 2012, pág. 11).

Además, los paisajes no son estáticos y tampoco su definición se basa en el espacio, sino que obedecen a la apropiación del territorio, a elecciones de opciones técnico-productivas, cuya aplicación define también el acceso a la alimentación. Sin embargo, el alimento no está únicamente al servicio de saciar el hambre física, sino que remite a símbolos, valores y prácticas sociales, cuya reproducción incide directamente en el estado nutricional, de salud, son indicadores de bienestar que van a definir las posibilidades de desarrollo de un grupo social (González Cabañas, 2012, pág. 136).

### 1.1.8 Cultura Alimentaria

Los seres humanos desean preservarse a través de sus generaciones, en tal sentido, construyen una cultura alimentaria, donde convergen las sensaciones, emociones, significados, simbologías. Aunque, en ciertas ocasiones, la construcción de una identidad con la cultura pasa desapercibida en una sociedad donde los patrones de supremacía alimentaria varían, y conjugan la sabiduría excluyendo la diversidad e identidad propia de los pueblos (Hurtado A & Garcés C, 2017, pág. 29).

Así, Expeix (2004, pág. 195), señala que, la cultura alimentaria incluye productos, técnicas, creencias, usos, costumbres, y formas de consumo asociados con: recetas, utensilios de cocina, entre otros. Es una compleja red, donde los individuos se hacen una serie de cuestionamientos acerca de saber qué comer, cómo, dónde, por qué se alimentan de ciertos productos y por qué no, en medio de una sociedad que posee reglas de convivencia, prácticas, conocimientos y valores.

De hecho, los productos permiten a las personas relacionarse unas con otras, generan diferentes ambientes equilibrados y armoniosos, también les otorgan valores como: unión, patrimonio, honor, algunos inclusive son considerados elementos sagrados o de poder (Moreno García, 2003).

Por tanto, la cultura alimentaria está implícita en el diario vivir y no solo en la identidad, quizás por eso, está vinculada con la manera de consumir alimentos, pasando por temas relevantes creados a instancias políticas relacionados con la siembra, cosecha, distribución, normas sanitarias también nutrición. O conceptos más trascendentales como: la Seguridad Alimentaria, y la Soberanía Alimentaria, ambas resaltan garantizar alimentos para toda la humanidad y, la distribución de estos, a lo largo y ancho del planeta (Rodríguez Vázquez, 2012, pág. 40).

### 1.1.9 Soberanía Alimentaria

En la Constitución ecuatoriana del año 2008, la Soberanía Alimentaria conforma un objetivo estratégico y el Estado está obligado a garantizar que todo ciudadano, obtenga por sí mismo alimentos sanos y culturalmente aptos de manera continua (Asamblea Nacional, 2008, pág. 137).

En cambio, para la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (2013, pág. 18), la Soberanía Alimentaria, es un derecho, que toda nación posee para crear su propia política y estrategia sustentable de producción, comercialización, consumo de alimentos. Garantizando una alimentación sana y nutritiva para todas las personas, respetando su cultura, los diversos sistemas productivos, de comercio y de gestión de las áreas rurales. Como resultado, el Movimiento Campesino Internacional, señala que, “Los pueblos tienen derecho a la Soberanía Alimentaria, a alimentos nutritivos y culturalmente adecuados, elaborados de forma sostenible y el derecho a decidir su propio sistema alimentario y productivo” (2017). Adicionalmente, este es un modelo de desarrollo social, donde se favorece, prioriza la producción y el consumo local de manera sustentable.

Por consiguiente, Unigarro en el 2010 (pág. 13), considera a la Soberanía Alimentaria, como la capacidad de un Estado para definir de manera autónoma sus políticas relacionadas con lo alimentario. En consecuencia, relaciona la ciudad con las comunidades rurales, el alimento con la cultura y por consiguiente con el patrimonio. Es un sistema cuya meta no solo es la abundancia y acceso de productos alimentarios, también desea cambiar ciertas anomalías: la política agraria, el sistema alimentario sostenible acorde con la naturaleza y las normas culturales de la población, da importancia a las prácticas tradicionales, saberes y conocimientos campesinos en una práctica independiente, permitiendo un ejercicio global y seguro de derecho a la alimentación.

### **1.1.10 Sistema Alimentario**

Desde la aparición de la agricultura hace miles de años atrás, es notable como el sistema alimentario ha evolucionado, en cada país aparecen nuevas etapas conforme sus sociedades van cambiando. Este Sistema basa su distribución en los modelos de consumo, es un ciclo, se inicia con las semillas hasta terminar en el plato del comensal, contempla al medio ambiente y, la disponibilidad de los productos (Ceña Delgado, 2010, p. 39).

Según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, el sistema alimentario es “La suma de los algunos elementos, actividades y participantes que, mediante sus interrelaciones, hacen posible la producción, transformación, distribución y consumo de alimentos” (FAO, 2017, pág. 4).

### **1.1.11 Agricultura Familiar, Campesina y Comunitaria.**

Es una actividad productiva caracterizada por utilizar como mano de obra a las familias asentadas en zonas rurales o campesinas. La gran parte de ingresos económicos derivados de agricultura familiar provienen de actividades agropecuarias. La venta de los productos se realiza a través de varios canales, así también, la asistencia técnica y la adquisición de créditos (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura, 2006, pág. 1).

Por esto, Houtart (2014), hace referencia que la agricultura familiar, campesina y comunitaria, desempeña varias funciones como: el abastecer de productos a las ciudades, proteger la biodiversidad, cuidar suelos más las fuentes de agua, regular la provisión de este líquido vital en las comunidades, y permitir la participación femenina. En Ecuador se registra la presencia de organizaciones base públicas, voluntarias o privadas, vinculadas al campo, agrupan a

poblaciones (hombres y mujeres) campesinas, mestizas e indígenas, generadoras de una agricultura orgánica.

Paralelamente, el Objetivo número 6, del Plan Nacional de Desarrollo 2017 – 2021, hace referencia a desarrollar las capacidades productivas y del entorno para lograr la soberanía alimentaria y el Buen Vivir Rural:

La investigación y desarrollo deben apoyarse en el contingente de las universidades y centros de investigación, con premisas de pensamiento crítico, las cuales deben responder con pertinencia y oportunidad a las necesidades de los habitantes rurales a través de la creación de conocimiento. La innovación debe brindar la posibilidad de aplicar nuevas técnicas productivas que incluyan el rescate y vigencia de las prácticas ancestrales, además de innovaciones institucionales que viabilicen las transformaciones requeridas en la Agricultura Familiar Campesina y sistemas agrícolas de subsistencia en general. Los procesos de difusión, gracias a la transferencia tecnológica, deben replicar experiencias exitosas, en ocasiones desde otros países, e identificar y difundir experiencias locales, que por lo general son de menor costo y fácil aplicación (pág. 85).

Por consiguiente, los agricultores familiares tienen potenciales que les hacen únicos, y son actores clave para el desarrollo. En el mundo la producción alimentaria y agrícola producida por la agricultura familiar supera el 80%. Posee un carácter multidimensional, donde la producción de alimentos y la familia, el trabajo, los conocimientos tradicionales y, las técnicas agrícolas innovadoras se entrelazan fuertemente en el tiempo (FAO, 2019, pág. 8).

Así pues, para José Ramón Mauleon, Doctor en Sociología, el sistema alimentario, es el espacio destinado a entender la manera como una sociedad se abastece de alimentos, las relaciones establecidas entre los actores que participan en el mencionado proceso, y los resultados que nacen de lo anterior.

Clasifica a los productores a manera de actores principales del sistema alimentario, quienes realizan actividades como: agricultura, ganadería, pesca. Además, procesan los alimentos que producen y, crean nuevos productos para la venta. La importancia de este sistema se concentra en dos áreas, por un lado, están aquellas actividades que nacen de los sistemas de producción agrícola, cuyo objetivo final es la exportación de los productos, aquí, se excluye a la producción local o rural. Y, por otro lado, la agricultura familiar incluye a todos los miembros de familia dedicados a actividades agropecuarias, de comercio y económicas (Mauleón, 2004, págs. 4-5).

### **1.1.12 Sector Agropecuario en Ecuador**

En las zonas rurales del Ecuador, la agricultura es una de las actividades principales utilizada por las comunidades campesinas para contrarrestar la pobreza, contribuye al desarrollo social y económico. Garantiza la soberanía alimentaria, a través de la alimentación de las familias asociadas con la producción agropecuaria. En el país, al menos el 97% del consumo alimenticio básico proviene de la agricultura y, es esencial en la alimentación de millones de ecuatorianos. De ahí que, en la Sierra ecuatoriana existan varios cultivos predominantes, entre ellos; tubérculos, granos, frutas, legumbres, vegetales en general. Las áreas rurales cuentan con grandes extensiones de pastizales, fuente de alimentación para el sector pecuario, donde se realizan actividades productivas relacionadas con la conservación de la soberanía alimentaria (MAGAP, 2016, pp. 147,223).

Es más, según la (FAO, 2009, pág. 6), los suelos agropecuarios incluyen menos de la mitad de la superficie territorial del país, siendo utilizados de la siguiente manera: cultivos permanentes 11,0%, cultivos transitorios y barbechos 13,1%, pastos cultivados 27,2%, pastos naturales 9,1%, y otros usos como plantaciones forestales sistemas de producción mixtos o intervenciones transitorias 39,6 %. Buena parte de la superficie ganadera es de tipo extensivo, con pasturas en su mayor parte degradadas, dando como resultado rendimientos de leche o carne

muy bajos. El promedio nacional de producción de leche por vaca/día no supera los 5 litros y los costos de producción en estos sistemas poco tecnificados están alrededor de \$0,18 dólares por litro; valor que no es competitivo en el ámbito internacional.

Hay que mencionar, además, los resultados del VII censo de población realizado en Ecuador en el año 2010, donde en área rural se evidencia la disminución de pobladores, producto de la migración constante dada desde el campo hacia la ciudad. De mantenerse este fenómeno, a largo plazo, el país tendrá la necesidad de importar más productos agrícolas, pues no habría la cantidad necesaria de agricultores para abastecer la gran demanda de alimentos. Así mismo, el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos publicó los resultados de las proyecciones de la población en las zonas rurales para el año 2020, estas son: persiste la reducción de número habitantes, la agricultura familiar no se considera rentable y, no se ha interrumpido el desplazamiento de los pobladores hacia las grandes ciudades (Pino Peralta, Aguilar, Apolo Loayza, & Sisalema Morejón, 2018, pág. 7).

## **1.2 Turismo**

El turismo es una actividad que permite a las personas descansar, viajar, y aprovechar su tiempo libre, etc. Además, es un factor esencial para la economía también el desarrollo de sectores socioculturales, educativos y, estrecha lazos entre todos los países. Su finalidad es mantener la paz permanente en el mundo. Así, en cada país, las ciudades involucradas al turismo redistribuyen los ingresos nacionales, trabajan con la comunidad para tomar acciones que favorezcan a la economía global (OMT, 1980, págs. 1-2).

En atención a lo cual, bajo la dirección del Ministerio de Turismo de Ecuador y el compromiso de entidades públicas, tales como Consejos Provinciales y Municipalidades; así como la participación de representantes del sector privado

y comunitario, por medio de las cámaras de turismo, los gremios y las comunidades locales, diseñaron el Plan Estratégico de Desarrollo de Turismo Sostenible 2006-2020, que busca consolidar el turismo sostenible como un componente estimulante para el desarrollo económico y social del Ecuador (2007, pág. 10).

Por ejemplo, en el país, la Federación Plurinacional de Turismo Comunitario (FEPTCE) atraviesa esta clase de retos, dentro de su agenda de proyectos aplican principios de sustentabilidad, reconocen las condiciones propias a nivel local, también, no consideran el turismo como la única vía de generación de ingresos para las comunidades, y éstas, dependen de articular los productos complementarios en las cadenas de valor. Así como, generar esquemas de autoconservación, en algunos casos están relacionados con la producción saludable de cierta parte de la canasta alimenticia, y las actividades productivas complementarias, permitiéndoles atender a sus requerimientos (MINTUR, 2007, pág. 20).

Dicho esto, algunas comunidades de Ecuador se encuentran situadas en lugares estratégicos, poseen mucho potencial para ofrecer una variedad de alternativas turísticas, donde reposan conocimientos ancestrales, técnicas agropecuarias, productos, son fuente de conservación de la biodiversidad, vista desde un plano patrimonial se conjugan con la naturaleza y el ser humano. Razón por la cual, existen varios tipos de turismo:

### **1.2.1 Turismo Comunitario**

Desde la economía local y popular, la definición de turismo comunitario procede de la palabra comunidad. Es un modelo organizacional fundamental para la cultura, impulsa la venta de productos, es una industria de experiencias por la variedad de saberes, sociedades, visiones e idiomas diferentes en él encontrados. Mejora la calidad de vida, la naturaleza, protege a minorías étnicas,



acercan las culturas propias y ajenas, es un potencial para el comercio (Ruiz Ballesteros Esteban,. Carrión Solís Dorys., 2007, págs. 13-16).

Galo Villamil G., ex presidente de FETCE (Federación Plurinacional de Turismo Comunitario del Ecuador), menciona que este turismo beneficia a la población local, es una alternativa económica, permite manejar sustentablemente los recursos naturales. Esta Federación reúne varias comunidades indígenas quienes brindan servicios como: ecoturismo, guía, también hospedaje. Esta idea se ha consolidado a nivel nacional, sin embargo, afrontan problemas socio económicos; porcentajes altos de mortalidad infantil; analfabetismo y migración hacia las urbes (Programa de las Naciones Unidas, 2012, págs. 3,8).

### **1.2.2 Turismo Agroalimentario**

Hace años atrás, la demanda gastronómica estaba asociaba generalmente a platos iguales. Hoy en día, hay nuevos patrones centrados en la singularidad de los productos. Por ello, los turistas empezaron a considerar importante el patrimonio agroalimentario, están interesados en la cultura y en los productos locales como atractivos turísticos ofrecidos en las comunidades. Adicionalmente, otro aspecto interesante es la agricultura, donde se destacan dos tendencias: la primera, es la producción agrícola local, fundamental para abastecer el mercado turístico habitual; la segunda analiza el turismo agroalimentario utilizando las redes sociales, y el emprendimiento en actividades comunitarias, valorizan el turismo en estas zonas, así como, los productos, cuya raíz es la inversión social asentada.

En el turismo agroalimentario participan varios actores como: productores locales, gobiernos municipales, agentes turísticos, centros educativos, turistas. Es necesario crear condiciones físicas, ambientales y culturales, para diferenciar un sector de otro, dando como resultado un encanto único, donde se centra la experiencia turística.

Pues, vinculan a las comunidades, el territorio y los alimentos producidos en una cadena de valor, dando a conocer de manera lúdica como inicia el ciclo de producción, que nace desde la siembra del alimento, hasta finalizar con el consumo de este. Facilitando al turista la experiencia e interacción con los sistemas agroalimentarios creados localmente, beneficiosos para este tipo de turismo. Los productos agrícolas locales contribuyen a la sostenibilidad y competitividad de lugar a visitar. La cultura e identidad son potencialmente atractivos para un destino, por ende, existe oferta de alimentos y comida local (D. De Jesús-Contreras, H. Thomé-Ortíz, A. Espinoza-Ortega e I. Vizcarra-Bord, 2017, págs. 550,560,561).

### **1.2.3 Turismo Gastronómico**

Es una de las mejores expresiones de la sociedad del siglo XX, el turista vive experiencias a través de los alimentos y sus sentidos, es una manifestación experimental generada por la industria de alimentos y bebidas (Leal Londoño, 2013, pág. 7).

Según la Organización Mundial del Turismo (OMT), el turismo gastronómico es una actividad turística donde el viajero experimenta actividades relacionadas con: talleres de cocina, festivales, eventos tradicionales e innovadores, productos y productores locales (2019, p. 8).

De igual modo, este turismo utiliza las bondades tradicionales e influye en el desarrollo del turismo actual. Valora la cultura, las costumbres, la diversidad también la sostenibilidad. Brinda una oportunidad para reactivar el turismo, impulsa el crecimiento económico local, involucra a numerosos y variados sectores capacitados, otorgando algunas salidas al sector agropecuario. Es necesario promocionar destinos donde utilicen la cocina de autor para definir una marca y autenticidad (OMT, 2016, p. 15).

Con el pasar de los años la gastronomía se ha convertido en una opción o destino turístico, donde el consumo de las propuestas se basa en la utilización de productos locales, consolidando un nicho particular para el turismo gastronómico (Falcon, 2014, pág. 42).

Shamauco Espai Gastronomic (2019), es un ejemplo apoyado en tradiciones. Samuel Ortega es chef, dirige esta propuesta gastronómica ubicada en la provincia de Loja, donde tiene como prioridades: mantener el patrimonio Saraguro, evitar que los huertos no produzcan como también los campesinos abandonen las siembras. Da a conocer la producción de su comunidad, crea recetas centradas en trabajar con el producto, no el plato. El menú se adapta a los productos cultivados según cada época del año.

De igual forma, el chef Rodrigo Pacheco, propietario del Hotel Tanusas y el restaurante Boca Valdivia, mediante una entrevista realizada por el Ministerio de Turismo ecuatoriano, considera no ser defensor de recetas, es defensor de productos. Plasma toda esta filosofía al utilizar los productos en sus creaciones. Prioriza aquellos productos originarios de Ecuador y nunca importa o emplea aquellos que por glamour se incluyan en la mesa. Para Rodrigo, el glamour está en el amaranto negro, en las papas nativas, en los productos amazónicos o en los productos sostenibles del mar (MINTUR, 2019).

Lo que conlleva a entender que, la creación de un recetario a base de los productos locales de una comunidad rural engrandece una receta, por lo tanto, el turismo gastronómico comunitario requiere de emprendimientos cuyo objetivo sea visibilizar el trabajo realizado por los campesinos en el agro, para conservar la cultura y la soberanía alimentaria.

En consecuencia, a mediados y finales del siglo XX, por medio del turismo gastronómico, los turistas producen cambios elementales al retornar a la comida local, cada vez más es de importancia mundial, ya que, beneficia y es una pieza

clave para posicionar los productos locales. En el año 2000, la Organización Mundial del Turismo (OMT), realizó el Congreso Mundial de Turismo Gastronómico en Chipre. Despertando el interés de muchos investigadores, quienes vieron el nacimiento de este turismo a partir de la transformación de los productos, también resaltaron ciertas características: el turista puede conocer personalmente a los productores, asistir a festivales culinarios, visitar localidades específicas, y probar innovadoras propuestas gastronómicas (Millán Vázquez de la Torre & Agudo Gutiérrez, 2010).

### **1.3 Provincia de Chimborazo**

Está situada en la región central de la sierra ecuatoriana, limita al norte con la provincia de Tungurahua, al sur con Cañar, al este con Morona Santiago y al oeste con Guayas y Bolívar. Posee diferentes pisos climáticos, cuyas altitudes oscilan entre los 1.000 y 4.000 m.s.n.m., originando diferentes climas como; el glacial en las partes más elevadas, el frío en los páramos y el subtropical en las zonas más bajas (Ministerio Coordinador de Patrimonio, 2010, págs. 31,32).

La provincia de Chimborazo “Se divide administrativamente en 10 cantones: Alausí, Colta, Cumandá, Chambo, Chunchi, Guamote, Guano, Pallatanga, Penipe y Riobamba. 61 parroquias 45 rurales y 16 urbanas” (Prefectura Chimborazo, s.f.).

#### **1.3.1 Gastronomía**

Chimborazo, es una región andina caracterizada por su agrodiversidad, conviene resaltar recetas culinarias como: papas con cuy, locro de cuy, yaguarlocro, cariucho uchito, locro de ocas, locro de mellocos, sopa de zanahoria blanca, sopa de quinua con cerdo, salsa de chocho, arroz de cebada con carne de cerdo, tazno de habas, colada de haba, ponche de tazno de habas, trigo con leche, locro de nabo de chacra (Alejandro, 2011, pp. 7,33).

### **1.3.2 Producción Agropecuaria de Chimborazo**

El Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca en el 2016 (págs. 111,112), indica que “La pequeña agricultura campesina es la base de la producción agropecuaria en Chimborazo. Los cultivos principales son: papa, maíz suave, choclo, trigo, quinua, chocho. La producción pecuaria es de 461.061 litros de leche diarios y 78.219 vacas ordeñadas al día”.

Además, la población realiza actividades familiares entorno a la cunicultura, la producción avícola, ovina, y porcina. Cuenta con varios tipos de riego, y aún existe la presencia de monocultivos. Las técnicas de cultivo que utilizan son convencionales y tradicionales. Las épocas lluviosas empiezan en septiembre y terminan en diciembre, No poseen procesos de planificación en producción agropecuaria ni distribución. Abril y mayo son los meses de mayor cosecha. La producción agrícola de Chimborazo es de consumo interno y en algunos casos los agricultores combinan su tiempo con la ganadería, realizando labores agropecuarias (MAGAP, 2016, pág. 112)

### **1.3.3 Cantón Chunchi**

El cantón Chunchi, es conocido como el Sillón Andino del Ecuador, se ubica al sur de la provincia de Chimborazo, a 125 kilómetros de la ciudad de Riobamba, al borde de la Carretera Panamericana. Colinda: al norte, este y oeste con el cantón Alausí y al sur con la provincia de Cañar. Su altitud oscila entre los 1500 hasta los 4427 m.s.n.m. en los páramos de Launag, sector Quilloloma, posee un clima subtropical hasta frío. En cuanto al turismo comunitario, Charron y Launag, son comunidades ubicadas a 3400 m.s.n.m., sus principales actividades son la agricultura y ganadería. Cuentan con medios de transporte y guías locales conocedores de los circuitos turísticos, donde se pueden observar paisajes andinos, naturaleza, historia y arqueología (Gobierno Autónomo de Chunchi, s.f.).

### **1.3.3.1 Gastronomía**

La gastronomía de Chunchi es variada, tal es el caso de: las tortillas de papa en forma de llapingachos, elaboradas con: papa picada, y pequeños trozos de piel; las tortillas de papa con carne, se acompaña de huevo frito, bistec de carne también arroz; el jugo de sal o levanta muertos, es una bebida, lleva caldo de carne con dos huevos a medio freír, zumo de limón, y se sirve en un vaso (GAD Chunchi, s.f.).

### **1.3.3.2 Producción Agropecuaria de Chunchi**

Es un cantón considerado eminentemente agrícola, destinan el 80%, para actividades pecuarias, y el 20 % restante a la agricultura.

En las zonas altas cultivan pastos, y crían ganado vacuno. A nivel cantonal, la producción lechera oscila entre 10 y 12 mil litros por día, lo cual, les ha permitido crear microempresas donde elaboran: quesos, mantequilla, entre otros. La crianza de cerdos, ovejas, cabras, aves, cuyes, conejos, es menor, y depende de la demanda de su población (GAD Chunchi, s.f.).

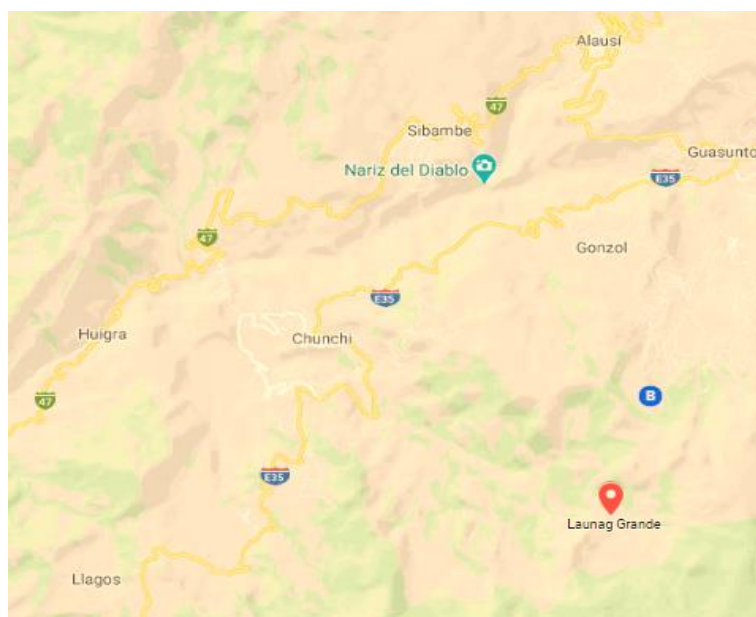
## **2. Capítulo II: Aplicación de Técnicas de Investigación**

En este capítulo se desarrolla el diagnóstico de la investigación, compuesto de: la propuesta metodológica y, la presentación de resultados.

### **2.1 Propuesta Metodológica**

#### **2.1.1 Zona de Estudio**

El área de investigación está ubicada en la comunidad Launag Grande, perteneciente al cantón Chunchi, de la provincia de Chimborazo.



*Figura 1.* Mapa provincia de Chimborazo, referencia de la ubicación de la comunidad Launag Grande. Creado en Google Maps, 2020.

Launag Grande, se localiza a una hora de Chunchi, está conformada por aproximadamente 64 familias mestizas, dando un total de 384 habitantes, divididos en 190 mujeres y 194 hombres. La población, no cuenta con experiencia en turismo comunitario, pese a contar con un refugio “Parada del Inca”, un lugar de alojamiento para los turistas. La estructura organizativa de la comunidad no está fortalecida, razón por la cual, el número de visitantes es escaso. Ahora bien, la ganadería es la principal fuente de ingreso económico, seguido por la agricultura. Cabe destacar, que cuentan con una Asociación de mujeres, una tienda comunitaria, incluso elaboran artesanías con paja de páramo. Cabe destacar que, a consecuencia de factores socioeconómicos, el 95% de los jóvenes no ha terminado el bachillerato, desembocando en un fenómeno migratorio (Michuy, 2019).



*Figura 2.* Comunidad Launag Grande. Vista panorámica. Tomado de la cuenta de Instagram Cesar Ortega. 2015.

Pues bien, toma 45 minutos para acceder a la comunidad, desde una vía asfaltada, ubicada a un costado de la Carretera Panamericana E35. La altitud de los páramos de Launag Grande alcanzan hasta los 4227 m.s.n.m. Por otro lado, uno de los atractivos turísticos es el Padre Urco, una formación rocosa en forma de un sacerdote que simula estar inclinado leyendo la Biblia (GAD Chunchi, s.f.).



*Figura 3.* Páramos de Launag Grande, se observa la ruta de Qhapag Ñan y la formación rocosa denominada Padre Urco. Tomado de Instagram Cesar Ortega, 2017.



Es más, en los alrededores existen cascadas, cerros con altos pajonales, senderos naturales también el Camino del Inca o Qhapac Ñan. Igualmente, hay un sendero desde donde a los lejos se puede observar la ciudad de Cañar y, por debajo, aparece la laguna Culebrillas (Márquez, 2014).



*Figura 4.* Laguna Culebrillas. Tomado de Instagram Cesar Ortega, 2016.

Dicho esto, la comunidad de Launag Grande reúne diferentes aspectos; sociales, culturales, alimentarios, agropecuarios, y turísticos, fundamentales para el desarrollo de este proyecto.



*Figura 5.* Junto al grupo de gestores de Launag Grande.

## 2.1.2 Grupos de estudio

Para el presente estudio, se conforma grupos de: gestores locales, es decir, miembros de la comunidad quienes son responsables de generar actividades relacionadas con el turismo comunitario dentro de Launag Grande; y expertos, profesionales conocedores de temas concernientes a economía agrícola, proyectos comunitarios, de ambiente y desarrollo.

### 2.1.2.1 Gestores

- **Elizabeth Serrano**

Nació en Chunchi, tiene 25 años, es madre de un hijo, vive con sus padres, cuida del bienestar de su familia. No cuenta con estudios de tercer nivel, integra el grupo de mujeres que administran el comedor del refugio “Parada del Inca”. Su vida transcurre en torno a la ganadería, esa es la actividad más importante que hace en el día. De ahí, obtiene los recursos económicos para adquirir alimentos, también cubrir sus gastos personales.

- **Bertha Serrano**

Oriunda del Cañar, casada, tiene 62 años, es la madre de Elizabeth Serrano, al igual que su hija madruga a las 04:30 para ir al ordeño. Luego regresa a su casa a preparar un desayuno completo, arreglar su casa, cocinar. Y, en la tarde retorna al campo para pastorear al ganado vacuno.

Ella menciona: *“Aquí pobremente comemos, sopa de avena con papas, de fideo con papas, arroz de cebada con papas, la merienda arrocito”*.

Bertha es conocedora de los productos agrícolas emblemáticos de Launag Grande. Y, cuenta que, los miércoles o domingos junto con su esposo viajan a

la cabecera cantonal, se abastecen de alimentos en el Mercado Municipal de Chunchi o en sus alrededores, dado que, la ganadería les limita sembrar.

### **2.1.2.2 Expertos**

- **Nadya Paulina Ochoa Paredes**

Comunicadora para el desarrollo, especializada en gestión de proyectos de trabajo comunitario, egresada de Maestría en Marketing Digital. Actualmente, se desempeña como asistente de comunicación para el Programa de Pequeñas Donaciones de FMAM, PNUD, donde realiza actividades relacionadas con la difusión de campañas que promueven el consumo de productos elaborados por comunidades rurales en Ecuador. Nadya, ha sido tomada en cuenta, dada su experiencia en proyectos de desarrollo comunitario en provincias como Cotopaxi y Chimborazo, por lo tanto, su punto de vista es de gran aporte a la investigación.

- **Lizette Carolina Avecillas Ureña**

Nació en Chunchi, es ingeniera en ambiente y desarrollo, actualmente es jefa de la Unidad de Gestión Ambiental, Riesgos, Áridos y Pétreos en el GAD Municipal de Chunchi. Avecillas, es seleccionada, ya que, conoce las condiciones económicas y sociales de las comunidades del cantón, de manera que, su perspectiva aporta información sobre el estado de los proyectos comunitarios en relación con este proyecto.

- **Renata Lasso**

Quiteña, economista agraria, con estudios de comunicación social, y desarrollo local en Francia. Vinculada al Colectivo Agroecológico del Ecuador desde hace 10 años, de manera voluntaria. Activista en temas vinculados con la producción de alimentos, para el fortalecimiento de relaciones campo - ciudad. Diez años de experiencia en el sector público en construcción de políticas públicas en el

Ministerio de Agricultura y en GAD provinciales. Renata, ha sido seleccionada, pues, comprende la realidad de las comunidades campesinas, así como también, las problemáticas que ocurren en estas zonas, involucrándose activamente en proyectos rurales, por tal motivo, su visión permite conocer la viabilidad del proyecto.

## 2.2 Metodología de Investigación

Tabla 1. *Metodología de Investigación*

OBJETIVO	VARIABLE	INDICADOR	TÉCNICA	FUENTE DE INFORMACIÓN
Investigar cuales son los principales productos agropecuarios en Launag Grande.	Actividades agropecuarias. Productos agropecuarios. Realidad social y económica. Turismo comunitario.	Comunidad de Launag Grande.	Visita de campo. Observación. Cuestionario. Entrevista.	Elizabeth Serrano. Bertha Serrano.
Investigar la importancia de la gastronomía en la ruralidad.	Ruralidad. Agricultura familiar. Productos comunitarios.	Proyectos comunitarios Economía agrícola. GAD Municipal Chunchi.	Cuestionario. Entrevista.	Nadia Ochoa. Renata Lasso. Lizette Avecillas.

Establecer recetas con los principales productos agropecuarios de Launag Grande.	Productos agropecuarios. Culinaria. Recetas típicas. Alimentación. Realidad social y económica. Turismo comunitario.	Elaboración de recetas.	Recetas. Rúbrica de validación.	Alfredo Salazar. Alfredo Guamaní. Gabriela Gallo.
--	---	-------------------------	------------------------------------	---

## 2.3 Diseño de instrumentos de investigación

### 2.3.1 Cuestionario para gestores

1. ¿Cuáles son las principales actividades agropecuarias que realiza la comunidad de Launag Grande?
2. ¿En qué meses del año se realiza la siembra y la cosecha de los principales productos agrícolas?
3. ¿Cuáles considera son los productos agropecuarios más representativos de la comunidad?
4. De los productos mencionados en la pregunta número 3, ¿Qué preparaciones gastronómicas prepararía?
5. ¿Qué opinión tiene acerca de la relación que existe entre el campesino, los productos y la gastronomía comunitaria?
6. ¿Cuáles son las principales elaboraciones típicas que la comunidad prepara en las fiestas tradicionales?

7. ¿De qué manera se ofertan a los turistas, los principales platos típicos?
8. ¿De qué forma el crear un recetario gastronómico con productos agropecuarios de Launag Grande contribuiría al desarrollo social y económico de la comunidad?
9. ¿Qué proyectos impulsa el GAD de Chunchi para posicionar el turismo gastronómico de la comunidad de Launag Grande?
10. ¿Qué importancia tiene que profesionales gastronómicos se involucraran en temas relacionados con el desarrollo del turismo comunitario, a partir de sus conocimientos en gastronomía?

### **2.3.2 Cuestionario para expertos**

1. ¿Qué opinión tiene acerca de la relación que existe entre el campesino, los productos y la gastronomía comunitaria?
2. ¿De qué forma el crear un recetario gastronómico con productos de una comunidad impactaría en el desarrollo social y económico de la misma?
3. ¿Qué importancia tiene que profesionales gastronómicos se involucraran en temas relacionados con el desarrollo del turismo comunitario a partir de sus conocimientos en gastronomía?

#### **2.3.2.1 Cuestionario para experto de la Municipalidad de Chunchi.**

1. ¿Qué actividades agropecuarias realiza la comunidad Launag Grande?
2. ¿Como un recetario gastronómico a base de los productos agropecuarios de Launag Grande contribuiría a la transformación social y económica de esta comunidad?
3. ¿De qué manera se ofertan a los turistas los principales platos típicos que elabora la comunidad, actualmente?

4. ¿Qué opinión tiene acerca de la relación que existe entre el campesino, los productos agropecuarios y la gastronomía comunitaria?
5. ¿Qué proyectos impulsa el Municipio de Chunchi para posicionar el turismo gastronómico de la comunidad de Launag Grande?
6. ¿Qué importancia tiene que profesionales gastronómicos se involucraran en temas relacionados con el desarrollo del turismo comunitario a partir de sus conocimientos en gastronomía?

## **2.4 Recetario**

### **2.4.1 Entradas**

1. Envueltos de col morada (cocinada al vapor), rellenos de puré de papa con zanahoria, huevo de campo, queso tierno, y salsa andina (leche, ralladura de pan, refrito de cebollas, ajo).
2. Carpaccio de remolacha, habas cocinadas, mellocos con papanabo encurtido, vinagreta de chicha de oca, y queso.
3. Tapado de pollo ahumado, con papa, nabo chino, papanabo, arvejas, hojas de cilantro fritas y cebollas blancas crujientes.
4. Crema de haba, pechuga de pollo desmechada, chips de zanahoria blanca.
5. Locro de tubérculos andinos (papa y oca), chicharrón y chinchulines de cuy, con nabo silvestre salteado.

### **2.4.2 Platos Fuertes**

6. Falsos ñoquis de remolacha con papa, pesto de hierbas de páramo (sunfo, cilantro, perejil, berros).

7. Meloso de cebada, pollo asado (macerado en suero de leche), brócoli al grill, y aceite de berros.
8. Puré de oca, pollo broaster andino (apanadura de arroz de cebada), rábanos encurtidos, chimichurri de perejil, apio y cilantro.
9. Tortilla de lenteja con mashua, cuy reventado, cebolla encurtida, demi glace de cuy, aceite de ajo y lechugas frescas.
10. Trigo pilaf con coliflor, zanahoria y cebolla paiteña salteadas, huevo de campo, reducción de chicha de oca con ajo y mashua.

### **2.4.3 Postres**

11. Mouse de remolacha, pristiños de harina de trigo, miel de tipo y hojas de menta.
12. Mantecado de café de haba, soufflé de queso, y jarabe de mora
13. Budín de zanahoria, cremoso de ponche de huevo y salsa de hierbas medicinales de páramo.
14. Tarta de nata, suspiros de papa, habas garrapiñadas y salsa de café de haba.
15. Crepes de harina de cebada, rellenos de ocas caramelizadas, con dulce de leche.

### **2.5 Rúbrica de validación de recetario para profesionales gastronómicos**

Esta rúbrica será en el marco de una investigación. Para la creación de las recetas, se toma en cuenta, aspectos relacionados con la realidad social, económica y agropecuaria en que se desenvuelve la comunidad Launag Grande de Chimborazo, por ejemplo: La implementación de un comedor en el refugio "Parada del Inca", donde la comunidad brindará a los turistas su oferta gastronómica.



De la investigación de campo se desprende la siguiente información: la población rural se ubica en el páramo andino, por lo tanto, muchos cultivos no se adaptan en la zona. Otro detalle importante de señalar es que, la ganadería a desplazado a la agricultura, razón por la cual, los pobladores han dejado de sembrar muchos de los productos con los cuales se desarrolla esta propuesta. El objetivo final, es elaborar un recetario para motivar a la población, a retomar a sus antiguas prácticas agrícolas familiares (ver anexo 1).

## **2.6 Presentación de resultados**

### **2.6.1 Resultado de entrevistas**

#### **2.6.1.1 Cuestionario para gestores**

**Pregunta 1:** ¿Cuáles son las principales actividades agropecuarias que se realiza en Launag Grande?

**Respuesta de Elizabeth Serrano:** Todos los días se cuida al ganado, a veces sembramos papas.

**Respuesta de Bertha Serrano:** Dos horas al día se dedica al cuidado del ganado. En la mañana sacamos la leche, y al medio día, se mueven las cercas para pastorear a los animales.

**Análisis personal:** Muchas veces la población urbana da por sentado que todas las comunidades rurales se dedican a la agricultura, ya que, al vivir en el campo pueden sembrar cuanto deseen, entonces, la crianza de los animales también va de la mano con su día a día. Al realizar la investigación de campo se pudo apreciar las problemáticas que enfrenta esta comunidad, donde se evidencia

que, la agricultura no genera los mismos ingresos económicos, como si lo hace la ganadería, es decir, un litro de leche es más valioso que un quintal de papas.

Así mismo, desde hace algunos años atrás, existe una gran demanda de productos lácteos por parte de los consumidores. De ahí que, la zona agraria se perjudique, e incluso áreas protegidas como bosques o páramos son utilizadas para el pastoreo, ocasionando daños irremediables al ecosistema (Zambrano Vera, Castillo Montesdeoca, & Simbaña Taipe, 2017, pág. 285).

**Pregunta 2:** ¿En qué meses del año se realiza la siembra y la cosecha de los principales productos agrícolas de Launag Grande?

**Respuesta de Elizabeth Serrano:** Uy ahí sí, no sé, creo que era en septiembre que sembrábamos.

**Respuesta de Bertha Serrano:** En septiembre es las ocas, las papas se comienza a sembrar desde mayo hasta julio, ya las atrasadas es en agosto. Algunos, *poquito poquito*, siembran, casi que aquí es puro potrero no más, más antes, si sembrábamos, ahora compramos a los carros que a veces vienen a vender productos. Más antes, si teníamos huertos, se sembraba y se cosechaba, por ejemplo: lenteja, cebada, arveja, la col morada se daba una belleza, el haba se daba una maravilla. Uno se acostumbra a lo más fácil, por eso, ya cocinamos poco con leña. Si no que, el problema es que ya no sembramos.

**Análisis Personal:** Los jóvenes que aún viven en la comunidad, poco recuerdan las épocas de siembra de los cultivos tradicionales, son sus adultos mayores los guardianes de este conocimiento. Se debe agregar que, la agricultura familiar depende de la intervención de todos los miembros de la familia para desempeñar actividades agrícolas, las cuales, están en crisis debido a:

El relativo envejecimiento de la población que se encuentra vinculada a las actividades agropecuarias, lo que se evidencia en la edad de los jefes de familia. Pero además, existe otro elemento que afecta a la viabilidad “familiar” de la unidad de producción y es la poca participación de los hijos en estas actividades. Esto llevaría a la agricultura familiar a contratar más mano de obra asalariada, con lo cual perdería una de las características centrales de este tipo de agricultura, o si dispone de recursos económicos a cambiar de cultivos para utilizar una tecnología ahorradora de mano de obra. El resultado sería, la desvinculación con la producción de alimentos y perdería su importancia como sector generador de empleo (Martínez Valle, 2013, p. 28).

En conclusión, la juventud rural cada vez más se va alejando de las prácticas tradicionales agrícolas, lo que, perjudica a transmisión de saberes entre las nuevas generaciones con las antiguas, como resultado, se deja de cultivar los productos territoriales y, a su vez, se afecta a la gastronomía comunitaria.

**Pregunta 3:** ¿Cuáles considera son los productos agropecuarios más representativos de la comunidad?

**Respuesta de Elizabeth Serrano:** Las papas, no más. El pollo es lo que más se consume, huevos, a veces el cuy, la trucha casi que ya se está perdiendo.

**Respuesta de Bertha Serrano:** Bueno, si se siembra papas, *poquito poquito*, chola, valeria, chaucha, para consumo interno. En carnaval, navidades, año nuevo, ahí es ya, el cuy, tengamos o no tengamos, pero siempre hay que hacer, la trucha, no sé ahorita quien tendrá.

**Análisis Personal:** La papa es el producto representativo de la comunidad. En cuanto a las variedades se encuentra: la chola, valeria y chaucha. En el caso de los productos pecuarios, el pollo es consumido con más regularidad, a diferencia

del cuy, considerado por la comunidad como un ingrediente valioso, pues solo consumen en fiestas célebres o tradicionales.

“Se estima que existe 350 variedades de papas nativas, sin embargo, apenas 14 tienen presencia marginal en las provincias centrales de la Sierra y el resto están en peligro de extinción” (Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias, 2010).

**Pregunta 4:** De los productos mencionados en la pregunta número 3, ¿Qué preparaciones gastronómicas prepararía?

**Respuesta de Elizabeth Serrano:** No sé, *pensando pensando*, nada.

**Respuesta de Bertha Serrano:** Caldo de gallina criolla, arroz, ensalada de mellocos con mayonesa, para el arroz, la col morada con poquito de alverjas, y zanahorias.

**Análisis Personal:** En Launag Grande se observa que la gastronomía y la agricultura están en riesgo, hay un cierto interés por parte de las mujeres en reactivar sus cocinas para generar ofertas gastronómicas, así como, mejorar su alimentación. De ahí que, Elizabeth a sus 25 años, le cueste crear recetas con los productos agropecuarios de su comunidad, mientras que, su madre, Bertha, a sus 66 años, aún le entusiasma crear platos. Esto indica una problemática repetitiva en la mayoría de las comunidades rurales del país, el desconocimiento del potencial que tienen sus productos para preparar innovadoras recetas. Cabe mencionar que, ambas mujeres entrevistadas guardan la esperanza de tener días mejores apoyándose en su patrimonio alimentario.

Además, la Sierra es la región donde se concentró el proceso de la colonización española y, por lo tanto, son los pueblos asentados en ella quienes han

experimentado por más tiempo y con mayor fuerza las transformaciones de sus formas de vida, no es menos cierto que estos pueblos han persistido con tesón en seguir conservando su identidad cultural en todos los ámbitos, entre ellos el alimentario, como una forma de resistencia (Moya, 2013, págs. 4,5).

**Pregunta 5:** ¿Cuáles son las principales elaboraciones típicas que la comunidad prepara en las fiestas tradicionales?

**Respuesta de Elizabeth Serrano:** Caldo de gallina criolla, pescado, cuy.

**Respuesta de Bertha Serrano:** Locro de papas con nabo, choclo con habas y queso, cuy asado u horneado con papas, lechuga y salsa de maní.

**Análisis Personal:** En la gastronomía de la Sierra ecuatoriana los platos típicos son muy similares, de ahí que, las preparaciones de Launag Grande no sean distintas. En esta comunidad, el caldo de gallina criolla, el cuy con papas salsa de maní y lechuga, representan sus preparaciones tradicionales. Si bien, en otras épocas los pobladores se dedicaban a agricultura, la propuesta culinaria se mantuvo, se desconoce la razón del porqué pese a contar con una gran variedad de productos agropecuarios, esta comunidad se abstuvo en elaborar nuevas recetas.

**Pregunta 6:** ¿Qué opinión tiene acerca de la relación que existe entre el campesino, los productos agropecuarios y la gastronomía de la comunidad?

**Respuesta de Elizabeth Serrano:** Son importantes los tres, porque el ganado ya nos da carne, leche, da platita porque criamos, y luego vendemos el ganado.

**Respuesta de Bertha Serrano:** Se cría el ganado y ya se vende lo toritos. Los que siembran, venden papas. Diga usted, aquí, es miedo difícil que se vive en el campo, no es tan fácil, no tenemos de donde sacar la plata, no tenemos trabajo, solo vivimos de ese poquito de leche, y nada más.

**Análisis Personal:** Para las entrevistadas, la alimentación y la economía, son dos factores que relacionan al campesino con el producto. El desempleo junto con la pobreza, hacen de la ganadería su principal fuente de generación económica, y no la agricultura. Por otra parte, los pobladores de Launag Grande no se sienten identificados con su gastronomía, ya que, no perciben ningún rédito económico. En resumen, las condiciones sociales, económicas, y educativas, condicionan a los pobladores, pretender que, en la ruralidad los campesinos por vía de sus productos viabilicen emprendimientos gastronómicos, requiere más que, solo ejecutar levantamientos de información, crear rutas de gastronómicas o elaborar recetarios.

**Pregunta 7:** ¿De qué manera se ofertan a los turistas los principales platos típicos?

**Respuesta de Elizabeth Serrano:** Ahora nada.

**Respuesta de Bertha Serrano:** Antes se compraba los ingredientes, se llevaba al refugio, y se cocinaba; choclos, habas, queso, y caldo de gallina. Más antes íbamos a cursos, nos enseñaron a hacer bebidas, creps, pero ya no me acuerdo, la mantequilla también se puede hacer, queso, quesillo.

**Análisis Personal:** Launag Grande no cuenta con una oferta gastronómica, pese a disponer de un refugio donde albergaban a turistas, tal parece que, existen problemas internos entre los miembros de la comunidad sobre la administración de este proyecto creado hace varios años atrás. Entonces resulta

que, hasta la presente fecha, no dinamizan su turismo comunitario. En conclusión, la comunidad manifiesta poco interés en temas relacionados con la gastronomía, la población valora más una oferta turística basada en mostrar a los turistas, los paisajes, arqueología, artesanía, costumbres como el rejoneo y, fiestas típicas.

**Pregunta 8:** ¿De qué forma el crear un recetario gastronómico con productos agropecuarios de Launag Grande contribuiría al desarrollo social y económico de la comunidad?

**Respuesta de Elizabeth Serrano:** Fuera bueno, porque, aprenderíamos ya más cosas, ya tendríamos más cosas que ofrecer a los turistas

**Respuesta de Bertha Serrano:** Más que todo poniendo en práctica, ya viendo cómo mismo hace todo eso, entonces ahí sí, vamos a ir aprendiendo para poder ofrecer, estar preparadas para cuando vengan los turistas, entonces no nos va a coger de nuevo.

**Análisis Personal:** En la comunidad existe un grupo conformado por varias mujeres, quienes se encargarán de preparar los alimentos para el comedor del refugio. Ellas consideran viable el uso de un recetario gastronómico, siempre que, exista una capacitación previa para la ejecución de las recetas, de esta manera, aprenderían y podrían replicar las preparaciones. En definitiva, la creación de un recetario gastronómico tiene un gran alcance, mediante la implementación de talleres se permitirá a los pobladores adquirir nuevas destrezas, y dinamizar su economía.

**Pregunta 9:** ¿Qué proyectos impulsa el GAD de Chunchi para posicionar el turismo gastronómico de la comunidad?

**Respuesta de Elizabeth Serrano:** Nada, los otros años no hicieron, venían directo, traían a los turistas, no llegaban aquí. Simplemente llegaban y se iban al cerro, iban pasando, y ellos mismos traían su refrigerio, algunos, de no, otros no traían nada, y se iban así.

**Respuesta de Bertha Serrano:** Los turistas que llegaban no se quedaban, ni para aquí, ni para nadie.

**Análisis Personal:** En el año 2017, el GAD del Municipio de Chunchi, planificó materializar la adecuación de un comedor en el refugio “La Parada del Inca”, también capacitar a los pobladores, con el objetivo de complementar la oferta turística comunitaria. Para el año 2018, continúan con este proyecto (Asociación de Municipalidades Ecuatorianas, 2018). No obstante, la percepción de los habitantes dista mucho de lo referido por esta institución pública. En las visitas de campo realizadas en julio del año 2019 hasta enero del año en curso, se evidencia que, el Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo, edifica el comedor, capacita a los pobladores en temas relacionados a: el turismo, y elaboración de artesanías. En síntesis, la institución pública, y privada, desde hace años atrás hacen esfuerzos por tratar de viabilizar el turismo comunitario de Launag Grande, con resultados inciertos, dejando grandes dudas sobre quien o quienes serán los responsables en crear la oferta gastronómica.

**Pregunta 10:** ¿Qué importancia tiene que profesionales gastronómicos se involucraran en temas relacionados con el desarrollo del turismo comunitario, a partir de sus conocimientos en gastronomía?

**Respuesta de Elizabeth Serrano:** Bueno, porque ahí ya aprenderíamos más pues. No es lo mismo, ustedes saben hacer las recetas.

**Respuesta de Bertha Serrano:** Nos gustaría que vieran profesionales como usted, para que nos capaciten, para saber, bueno aquí ya se hace *poquito*



*poquito*, para nosotros, pero ya para el turista, ya no se puede hacer como quiera, hay que estar bien preparado.

**Análisis Personal:** En el sector rural se evidencia la ausencia de profesionales gastronómicos liderando proyectos de capacitación. Pese a que, las comunidades no cuentan con centros de formación que les permitan mejorar su oferta culinaria. Más, sin embargo, en otros países existen muestras de alianzas entre las agrupaciones campesinas y expertos del Sector de Alimentos y Bebidas, un ejemplo de esto es: la Confederación Sindical Única de Trabajadores Campesinas de Bolivia (CSUTCB), la Coordinadora de Organizaciones Campesinas Económicas (CIOEC BOLIVIA), la Asociación Boliviana de Chef (ABC), la Fraternidad de Gastrónomos de Bolivia (FGB) y la Federación Sindical Mixta de Gastronómicos y Hoteleros de Bolivia (FSTMGHB), firmaron un acuerdo a objeto de implementar la economía comunitaria campesina indígena originaria, por medio de, Ferias Plurinacionales integrando a los pequeños productores y sector gastronómico (Negro, 2019).

En conclusión, la presencia de profesionales gastronómicos es fundamental, sobre todo, para cubrir los grandes vacíos gastronómicos que actualmente posee el turismo comunitario. Incluso, desde el sistema educativo se debería impulsar a los alumnos a relacionarse estrechamente con las actividades que los campesinos (hombres y mujeres) realizan en el agro, como ser; previo a la obtención del título, el profesional realice prácticas pre - profesionales, en comunidades rurales.

## **2.6.2 Resultados de entrevistas**

### **2.6.2.1 Cuestionario para expertos**

**Pregunta 1:** ¿Qué opinión tiene acerca de la relación que existe entre el campesino, los productos y la gastronomía comunitaria?

**Respuesta de Renata Lasso:** Un campesino es un hombre o una mujer, que tiene una relación directa con la tierra y la naturaleza, a través de la producción de alimentos u otras actividades como la pesca, la artesanía para el mercado local o la prestación de servicios. Los campesinos trabajan la tierra por sí mismos dependiendo sobre todo de las labores en familia y otras formas en menor escala de organización del trabajo. Los campesinos están tradicionalmente integrados en sus comunidades locales, conservando el entorno natural local, también los sistemas agroecológicos. El campesino/a vive en el territorio rural, su población es muy diversa e incluye a los sin tierra, trashumantes y poblaciones nómadas.

A mi criterio un productor agropecuario también es un campesino, tal vez conceptualmente quiera expresar una mayor cantidad de tierra y o disponibilidad de agua. Pero si vive de su trabajo en la tierra es un campesino.

Las/os campesinos mantienen a nivel local rural relaciones e interrelaciones sociales y ambientales, gestionan sus recursos escasos agua y tierra. Son los guardianes de semillas, saben cómo seleccionar las mejores variedades, la mejor manera de producir y la mejor forma de consumir.

En estas interrelaciones el riesgo central está dado por la pobreza, insuficiente acceso a agua tierra y falta de garantía de derechos especialmente acceso a educación y salud a los jóvenes, por lo que la migración rural es muy fuerte quedando adultos mayores y mujeres, produciéndose una brecha generación y de género en la ruralidad. Por lo tanto, la imposibilidad de continuar con la producción y trasmisión de conocimientos a los jóvenes hombres y mujeres.

**Respuesta de Nadya Ochoa:** Es muy importante, nosotros desde el Programa de Pequeñas Donaciones, que es un programa del PNUD, impulsamos siempre la vinculación y valoración de los productos con las comunidades, los llamamos productos con identidad territorial, porque creemos que siempre detrás de ese producto hay una historia, un ecosistema que se está conservando y una organización que se fortalece, entonces, la vinculación de los productos con los agricultores es inseparable, es una vinculación muy grande, creemos que desde el Programa exista una vinculación urbano – rural, y que se pueda ejercer un

consumo responsable, donde la gente sepa que compra vida, que es la esencia de un producto.

**Análisis Personal:** Según Juana Norrild (2017, pág. 5), cada sitio cuenta con productos particulares que le aportan cualidades concretas. Así pues, al hablar de gastronomía en una comunidad integral, se asocia con el patrimonio alimentario. El uso de los alimentos incrementa los ingresos económicos de la localidad, favorece a quienes brindan el servicio de alimentación a los turistas, hasta el agricultor o ganadero.

En resumen, se puede afirmar que un campesino es quien se relaciona con los productos obtenidos del trabajo comunitario realizado en familia, preserva hábitats y, establece organizaciones participativas con el objetivo de desarrollar mejoras en su calidad de vida. No obstante, la pobreza presente en estas zonas rurales les impide tener mejores alternativas educativas y de empleo, limitando la generación de emprendimientos, más allá de la producción y abastecimiento de productos a las grandes urbes. Debido a lo cual, se obstaculiza la transferencia de conocimientos gastronómicos entre adultos y jóvenes. Al mismo tiempo, los adolescentes se ven obligados a migrar hacia otras ciudades para hallar nuevas oportunidades de crecimiento personal o profesional. En tal caso, la relación entre el campesino con el producto se quiebra, por ende, también con la gastronomía.

**Pregunta 2:** ¿De qué forma el crear un recetario gastronómico con los productos de una comunidad rural impactaría en el desarrollo social y económico de la misma?

**Respuesta de Renata Lasso:** Creo que hay una contribución importante en tres niveles (si el proceso se hace de manera participativa, involucrando a la mayor cantidad de gente de la comunidad):

- Social, al recuperar saberes, sistematizar los mismos, valorar e intercambiar conocimientos entre familias sobre las formas de producir, guardar o preparar. Si bien hay un saber - hacer colectivo, siempre cada familia tiene un conocimiento individual.
- Económico, puede indirectamente generar organización, para motivar emprendimientos asociativos en la preparación o comercialización o incluso turístico.
- Ambiental, si se promueve la valoración por el conocimiento local relacionado con la gastronomía, al impulsar la producción de alimentos sanos agroecológicos, podría ser importante y tendría un evento sobre el ambiente.

**Respuesta de Nadya Ochoa:** Pienso que es un aporte muy interesante al cual hay que apostarle. Las organizaciones comunitarias, la gente en la ruralidad, desarrolla sus productos con mucho esfuerzo, con innovación, que también hay en las zonas rurales. Un recetario, sin lugar a duda es un valor agregado para las comunidades que lo vayan a utilizar, tanto para fomentar que los productos no desaparezcan, como para que los turistas adquieran el texto, promoviendo un turismo basado en la gastronomía local, así como también, se valorare lo que hay detrás de los productos de identidad comunitaria.

**Análisis Personal:** Considero que, un recetario gastronómico puede servir como herramienta de consulta o para reproducir recetas, así también, se puede considerar como souvenir para la venta u obsequio a los turistas. Es un medio de exposición o difusión de: productos, actividades agropecuarias, gastronomía. A fin de, conservar practicas culinarias, agroecológicas, de consumo y uso de los ingredientes locales.

**Pregunta 3:** ¿Qué importancia tiene que profesionales gastronómicos se involucraran en temas relacionados con el desarrollo del turismo comunitario a partir de sus conocimientos en gastronomía?

**Respuesta de Renata Lasso:** Los profesionales, se beneficiarían del saber – hacer local, ampliarán una visión de cómo se hace, de las formas tradicionales, de ver el alimento, su preparación y consumo.

Las comunidades se beneficiarán de poder contar con una sistematización de sus conocimientos, de tener contacto con otras formas de ver el alimento y como prepararlo, considerando mejoras prácticas, consejos basados en perfeccionamiento y técnica.

**Respuesta de Nadya Ochoa:** La importancia es en grande, porque muchas veces, nos fijamos más en lo que sucede en la ciudad, desconociendo lo que pasa en la ruralidad. El aporte de los profesionales de la gastronomía para visibilizar todo esto, es importante, considero que muchos de nosotros al probar y conocer la versatilidad de ciertos ingredientes, nos damos cuenta, que en las comunidades hay diversidad de alimentos que estamos desconociendo, entonces, a través de profesionales gastronómicos, podemos otra vez revalorizar los productos, por ejemplo: en la Sierra hay muchos tubérculos andinos, que están desapareciendo, ya que la gente en la ciudad no los consume, siendo así, la vinculación de los profesionales, sin duda, apoyará a que nuevamente desde la ciudad consumamos estos productos, esto fomentará la Soberanía Alimentaria, que todos buscamos.

**Análisis Personal:** En el país se han realizados estudios, donde se demuestra que, la presencia de profesionales en los sectores rurales otorga mejores posibilidades a las comunidades para progresar en sus emprendimientos. Así, los estudiantes de la Universidad de Guayaquil realizan sus prácticas profesionales e identifican en ciertos profesores, y gestores comunitarios, debilidades en sus técnicas de enseñanza. Posteriormente, plantean al Ministerio de Producción construir plantas de lácteos y cárnicos. Desde entonces, capacitan a la comunidad, identifican necesidades financieras hasta

les vinculan con el Banco Nacional de Fomento (Calderón Contreras, 2015, pág. 46).

En la ruralidad, la ausencia de expertos gastronómicos impide contagiarse a estos con los saberes ancestrales, palpar la vida de las comunidades campesinas, compartir sus experiencias y conocimientos con personas que no cuentan con posibilidades económicas para asistir a centros de educación superior. En consecuencia, desde la Academia se debería incentivar a los estudiantes de gastronomía a participar en proyectos comunitarios rurales.

### **2.6.3 Resultado entrevista**

#### **2.6.3.1 Cuestionario para experta Municipio de Chunchi**

**Pregunta 1:** ¿Que actividades agropecuarias realiza la comunidad Launag Grande? **Respuesta de Lizette Vecillas:** Es un sector por excelencia ganadero, sin embargo, también se dedican a la agricultura.

**Pregunta 2:** ¿Como un recetario gastronómico a base de los productos agropecuarios de Launag Grande contribuiría al desarrollo social y económico de esta comunidad?

**Respuesta de Lizette Vecillas:** Launag Grande, tiene un inmenso potencial turístico debido a sus paisajes de páramo que forman parte del Camino del Inca, por lo que, es indispensable que sus habitantes conozcan de mejor manera como dinamizar las oportunidades turísticas y, que mejor al el poder incorporar un recetario gastronómico que pueda atraer a potenciales turistas a la zona.

**Pregunta 3:** ¿De qué manera se ofertan a los turistas, los principales platos típicos que elabora la comunidad, actualmente?

**Respuesta de Lizette Vecillas:** Existe una débil oferta de platos típicos a los turistas, únicamente se los exponen a los turistas recurrentes.

**Pregunta 4:** ¿Qué opinión tiene acerca de la relación que existe entre el campesino, los productos agropecuarios y la gastronomía comunitaria?

**Respuesta de Lizette Vecillas:** El campesino está muy relacionado con sus productos, sin embargo, falta estimular la parte gastronómica.

**Pregunta 5:** ¿Qué proyectos impulsa el Municipio de Chunchi para posicionar el turismo gastronómico de la comunidad de Launag Grande?

**Respuesta de Lizette Vecillas:** Tengo conocimiento que se está remodelando la actual infraestructura del refugio de la comunidad de Launag, que pretende fomentar el turismo comunitario, sin embargo, la gastronomía es manejada por completo por la comunidad.

**Pregunta 6:** ¿Qué importancia tiene que profesionales gastronómicos se involucraran en temas relacionados con el desarrollo del turismo comunitario a partir de sus conocimientos en gastronomía?

**Respuesta de Liz Vecillas:** En mi opinión, creo que es un excelente aporte para mejorar la situación económica de nuestras comunidades indígenas, ya que siempre son las más marginadas y poco conocidas, tienen una gastronomía milenaria, que, con el apoyo adecuado tanto de publicidad, como de mejoras

técnicas, podrían potenciar en gran manera el turismo comunitario de diversos sectores vulnerables del país.

**Análisis Personal:** Para la comunidad de Launag Grande, la ganadería representa su primera actividad económica, hoy en día, los suelos son utilizados como pastizales o sitios de pastoreo. Esto indica que, la elaboración de un recetario a base de sus productos agropecuarios es una oportunidad para promover nuevas propuestas turísticas en la zona. De ahí, la razón de relacionar a los pobladores con sus productos, de modo que, la comunidad se interese en potencializar su gastronomía, teniendo en cuenta que, en esa área el Municipio de Chunchi no interviene. De suerte que, los profesionales gastronómicos pudieran involucrarse en proyectos para posicionar el turismo gastronómico comunitario.

#### 2.6.4 Resultado rúbrica de validación recetario

Los ítems de la rúbrica son validados por tres reconocidos profesionales gastronómicos; Gabriela Gallo, Alfredo Salazar, y Alfredo Guamaní (ver anexo 2). Siendo así:

Tabla 2. *Ítems de la rúbrica de validación*

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica de aplicada	Armonía de propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto
-----------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------	---

Tabla 3. *Valores para los ítems*

1 = Deficiente	2 = Bueno	3 = Muy Bueno	4 = Excelente
----------------	-----------	---------------	---------------



### 2.6.4.1 Rúbrica validación entradas

#### 1. Envueltos de col morada (cocinada al vapor), rellenos con puré de papa con zanahoria, huevo de campo, queso tierno, y salsa andina.

Tabla 4. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.1 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
3,00	3,00	3,33	3,33	3,67	3,27	Muy Bueno

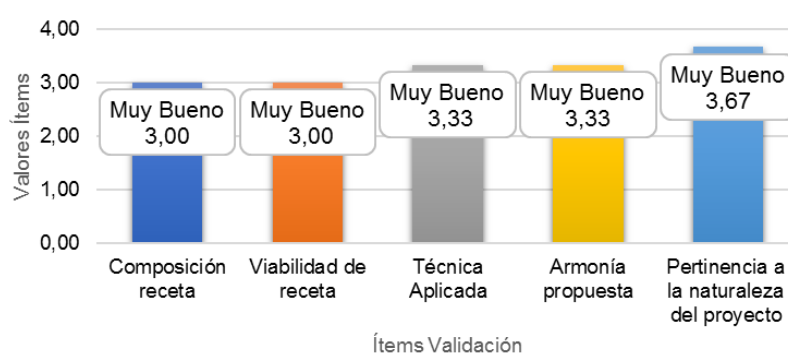


Figura 6. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.1 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y la gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 3.00 (Muy bueno), la viabilidad de la receta, es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 3.00 (Muy bueno), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor de, 3.33 (Muy bueno), la armonía de la receta, es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 3.33 (Muy bueno), y la pertinencia, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 3.67 (Muy bueno). Siendo este último, el ítem que más sobresale. En definitiva,

a la receta le corresponde un valor total de, 3.27, en otras palabras, Muy bueno.

## 2. Carpaccio de remolacha, habas cocinadas, mellocos, papanabo, encurtidos en vinagreta de chicha de oca, y queso tierno.

Tabla 5. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.2 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
3,00	2,67	3,33	2,67	3,33	3,00	<b>Muy Bueno</b>

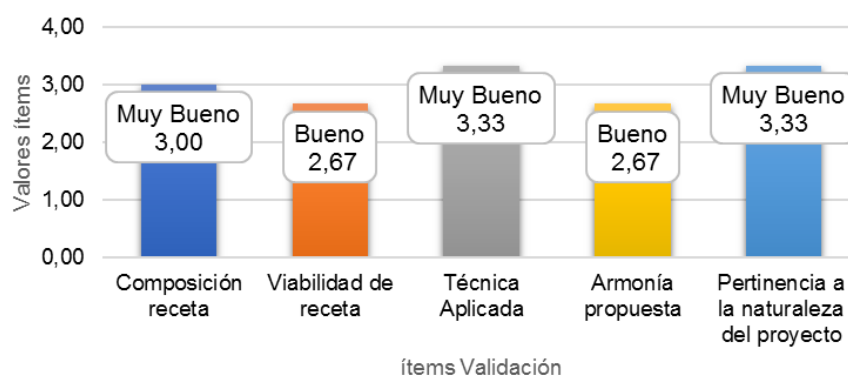


Figura 7. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.2 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y la gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 3.00 (Muy bueno), la viabilidad de la receta es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 2.67 (Bueno), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor de, 3.33 (Muy bueno), la armonía de la receta es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 2.67 (Bueno), y la pertinencia, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 3.33, en otros términos, Muy bueno.

Siendo que, la técnica aplicada y la pertinencia a la naturaleza del proyecto, son los ítems que más sobresalen. En definitiva, a la receta le corresponde un valor total de, 3.00, en otras palabras, Muy bueno.

### 3. Tapado de pollo ahumado, con papa, nabo chino, papanabo, arvejas, hojas de cilantro fritas y cebollas blancas crujientes.

Tabla 6. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.3 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
2,67	3,00	3,00	2,33	3,33	2,86	Bueno

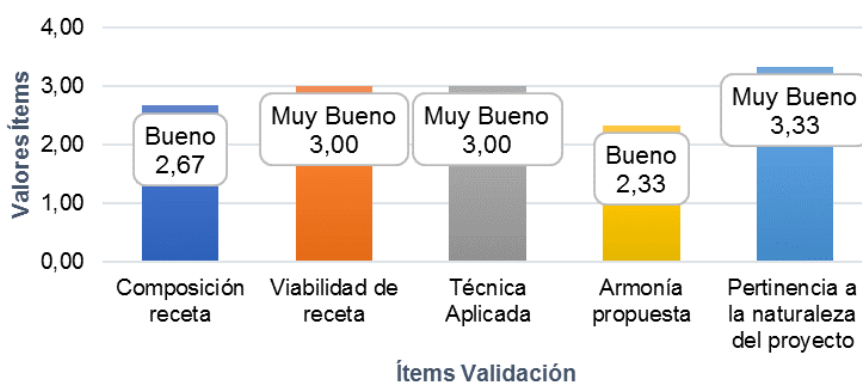


Figura 8. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.3 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y la gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 2.67, es decir (Bueno), la viabilidad de la receta, es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 3.00 (Muy bueno), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor de, 3.00 (Muy bueno), la armonía de la receta es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 2.33 (Bueno) y la pertinencia, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto tiene como valor 3.33 (Muy bueno). Por consiguiente, la viabilidad de la receta y la técnica aplicada, son los

ítems más sobresalientes. Finalmente, a esta receta le corresponde un valor total de, 2.86, en otras palabras, Bueno.

#### 4. Crema de haba, pechuga de pollo desmechada, chips de zanahoria blanca.

Tabla 7. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.4 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
4,00	4,00	4,00	3,67	4,00	4,00	Excelente



Figura 9. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.4 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y la gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 4.00 (Excelente), la viabilidad de la receta es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 4.00 (Excelente), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor de 4.00 (Excelente), la armonía de la propuesta es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 3.67 (Muy bueno), y la pertinencia, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 4.00 (Excelente). Por consiguiente, la armonía de la propuesta es el ítem que

menos sobresale. En definitiva, a esta receta le corresponde el valor total de, 4.00, dicho de otra manera, Excelente.

### 5. Locro de tubérculos andinos (papa y oca), chicharrón y chinchulines de cuy, con nabo silvestre salteado.

Tabla 8. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.5 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
3,00	3,33	3,33	2,67	3,33	3,13	Muy Bueno



Figura 10. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.5 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y la gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 3.00 (Muy Bueno), la viabilidad de la receta, es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 3.33 (Muy Bueno), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor de, 3.33 (Muy Bueno), la armonía de la propuesta es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 2.67 (Bueno), y la pertinencia, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor,

3.33 (Muy Bueno). Por consiguiente, la viabilidad de la receta, la técnica aplicada, y la pertinencia a la naturaleza del proyecto, son los ítems que más sobresalen, mientras que, la armonía de la propuesta se encuentra en último lugar. En definitiva, a la receta le corresponde el valor total de, 3.13, dicho de otra manera, Muy bueno.

#### 2.6.4.2 Rúbrica validación platos fuertes

### 6. Falsos ñoquis de remolacha con papa, pesto de hierbas de páramo (sunfo, cilantro, perejil, berros).

Tabla 9. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.6 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
3,00	2,67	3,00	2,33	3,00	2,80	Bueno

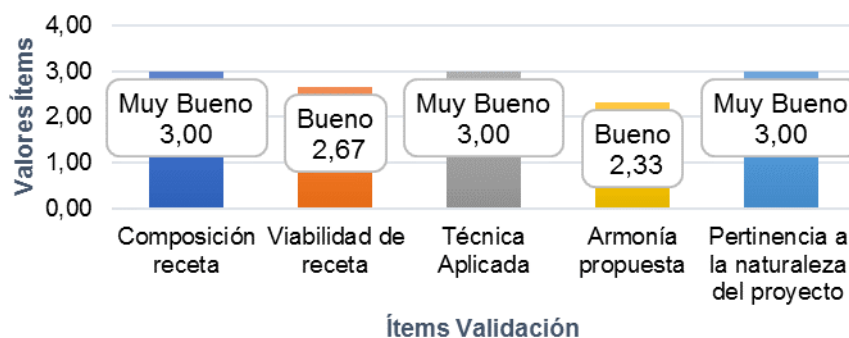


Figura 11. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.6 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y la gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 3.00 (Muy Bueno), la viabilidad de la receta es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 2.67 (Bueno), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor

de, 3.00 (Muy Bueno), la armonía de la propuesta es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 2.33 (Bueno), y la pertinencia, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 3.00 (Muy Bueno). En consecuencia, la composición de la receta, la técnica aplicada, la pertinencia a la naturaleza del proyecto son los ítems que más sobresalen, mientras que, la armonía de la propuesta se encuentra en último lugar. En definitiva, a la receta le corresponde el valor de, 2.80, dicho en otras palabras, Bueno.

### 7. Meloso de cebada, pollo asado (macerado en suero de leche), brócoli al grill, y aceite de berros.

Tabla 10. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.7 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
3,67	3,67	3,67	2,67	3,67	3,46	Muy Bueno

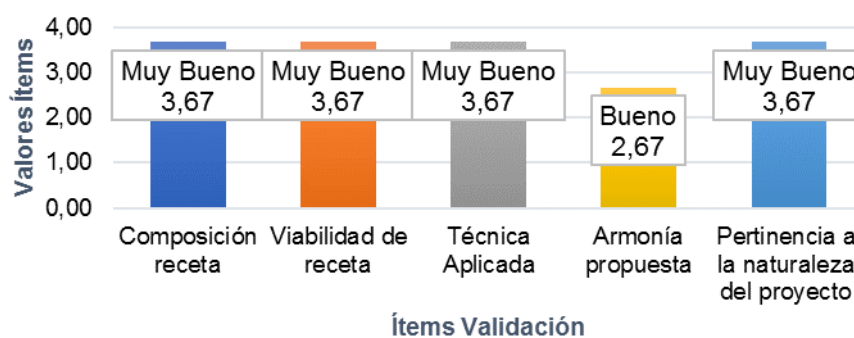


Figura 12. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.7 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y la gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 3.67 (Muy Bueno), la viabilidad de la receta, es la probabilidad de ejecución, tiene como valor 3.67 (Muy Bueno), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor de, 3.67 (Muy Bueno), la armonía de la propuesta, es el

equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 2.67 (Bueno), y la pertinencia, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 3.67 (Muy Bueno). Por consiguiente, la armonía de la propuesta es el ítem que menos sobresale, frente al resto de ítems cuyos valores son similares. En definitiva, a la receta le corresponde el valor total de, 3.46, dicho en otras palabras, Muy Bueno.

### 8. Puré de oca, pollo broaster andino (apanadura de arroz de cebada), rábanos encurtidos, chimichurri de perejil, apio y cilantro.

Tabla 11. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.8 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
3,00	3,67	3,33	2,67	4,00	3,33	Muy Bueno

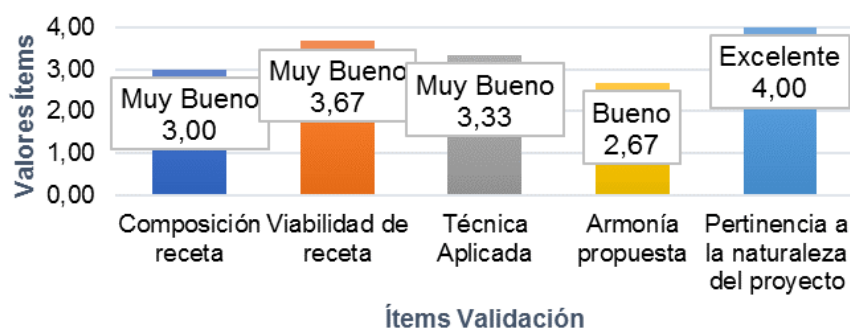


Figura 13. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.8 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y la gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 3.00 (Muy Bueno), la viabilidad de la receta es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 3.67 (Bueno), la técnica aplicada corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor



de 3.33 (Muy Bueno), la armonía de la propuesta es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 2.67 (Bueno), y la pertinencia, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 4.00 (Excelente). Por consiguiente, la pertinencia a la naturaleza del proyecto es el ítem que encabeza los resultados, mientras que, la armonía de la propuesta ocupa el último lugar. En definitiva, a la receta le corresponde el valor total de, 3.33, dicho en otras palabras, Muy Bueno

### 9. Tortilla de lenteja con mashua, cuy reventado, cebolla encurtida, demi glace de cuy, aceite de ajo y lechugas frescas.

Tabla 12. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.9 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
2,33	4,00	3,33	2,33	3,67	3,13	<b>Muy Bueno</b>

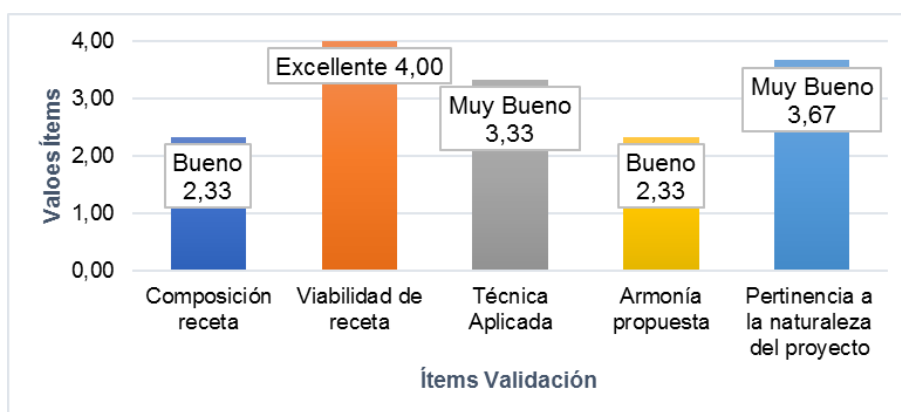


Figura 14. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.9 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y la gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 2.33 (Bueno), la viabilidad de la receta, es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 4.00 (Excelente), la técnica

aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor de, 3.33 (Muy Bueno), la armonía de la propuesta es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor 2.33 (Bueno), y la pertinencia, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 3.67 (Muy Bueno). Por consiguiente, la viabilidad de la receta es el ítem que encabeza los resultados, mientras que, la composición de la receta y la armonía de la propuesta, ocupan el último lugar. En definitiva, a la receta le corresponde el valor total de, 3.13, dicho en otras palabras, Muy Bueno.

### 10. Trigo pilaf con coliflor, zanahoria y cebolla paiteña salteadas, huevo de campo, reducción de chicha de oca con ajo y mashua. Estilo Bibimbap.

Tabla 13. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.10 para profesionales gastrónomo.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
3,00	3,00	3,00	2,67	3,67	3,06	<b>Muy Bueno</b>

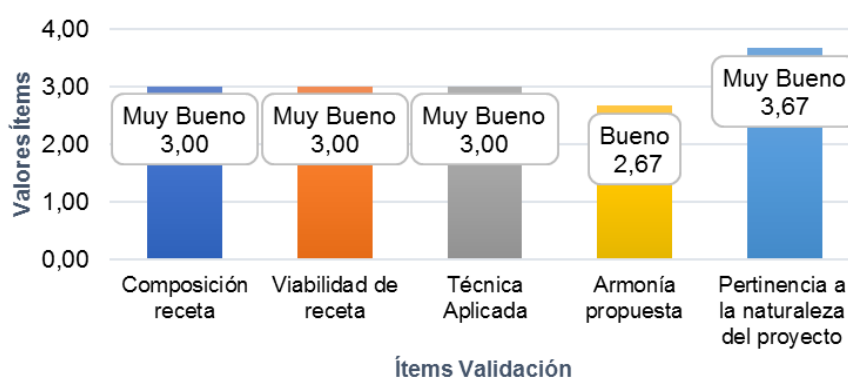


Figura 15. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.10 para profesionales gastrónomos.

De la tabla y gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 3.00 (Muy Bueno), la viabilidad de la receta es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 3.00 (Muy Bueno), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor de, 3.00 (Muy Bueno), la armonía de la propuesta es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 2.67 (Bueno), y la pertinencia a la naturaleza del proyecto, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 3.67 (Muy Bueno). Por consiguiente, la pertinencia a la naturaleza del proyecto es el ítem que encabeza los resultados, mientras que, la armonía de la propuesta ocupa el último lugar. En definitiva, a la receta le corresponde el valor total de, 3.06, dicho en otras palabras, Muy Bueno.

### 2.6.4.3 Rúbrica validación postres

#### 11. Mouse de remolacha, pristiños de harina de trigo, miel de tipo y hojas de menta.

Tabla 14. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.11 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
2,67	3,00	2,67	2,33	3,67	2,86	Bueno

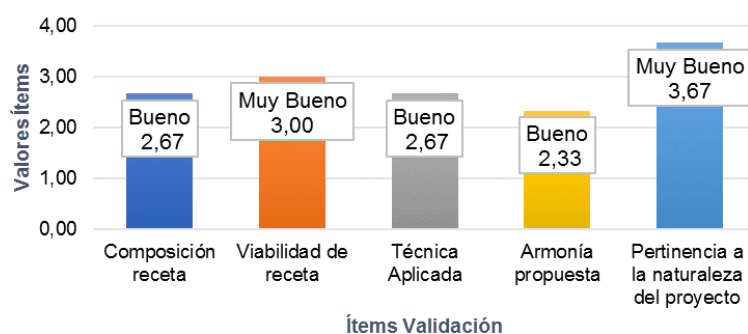


Figura 16. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.11 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 2.67 (Bueno), la viabilidad de la receta, es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 3.00 (Muy Bueno), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor de, 2.67 (Bueno), la armonía de la propuesta, es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 2.33 (Bueno), y la pertinencia a la naturaleza del proyecto, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 3.67 (Muy Bueno). Por consiguiente, la pertinencia a la naturaleza del proyecto es el ítem que encabeza los resultados, mientras que, la armonía de la propuesta ocupa el último lugar. En definitiva, a la receta le corresponde el valor total de, 2,86, dicho en otras palabras, Bueno.

## 12. Mantecado de café de haba, soufflé de queso, y jarabe de mora.

Tabla 15. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.12 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
3,33	3,67	4,00	2,67	3,67	3,47	<b>Muy Bueno</b>

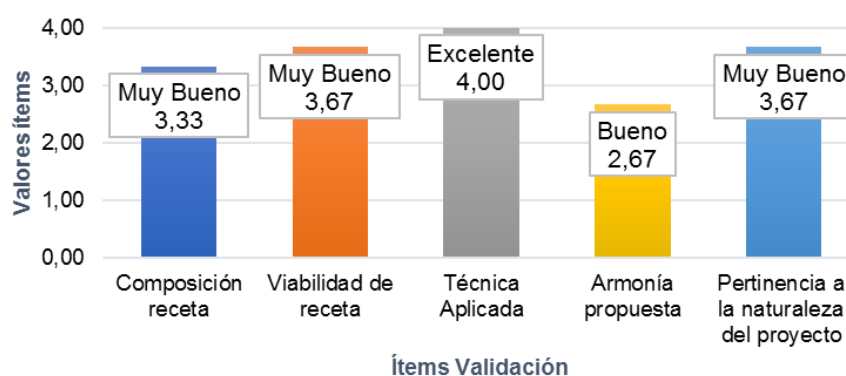


Figura 17. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.12 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 3.33 (Muy Bueno), la viabilidad de la receta, es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 3.67 (Muy Bueno), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna como valor, 4.00 (Excelente), la armonía de la propuesta, es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 2.67 (Bueno), y la pertinencia a la naturaleza del proyecto, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 3.47 (Muy Bueno). Por consiguiente, la técnica aplicada es el ítem que encabeza los resultados, mientras que, la armonía de la propuesta ocupa el último lugar. En definitiva, a la receta le corresponde el valor total de, 3.47, dicho en otras palabras, Muy Bueno.

### 13. Budín de zanahoria, cremoso de ponche de huevo y salsa de hierbas medicinales de páramo.

Tabla 16. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.13 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
3,33	3,33	3,00	3,00	3,67	3,27	<b>Muy Bueno</b>

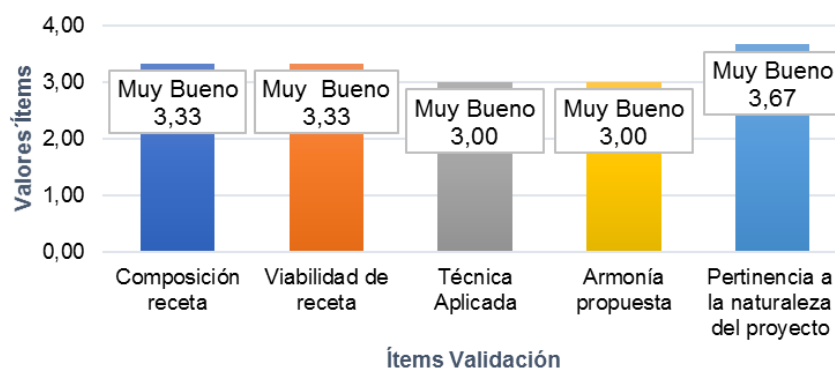


Figura 18. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.13 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 3,33 (Muy Bueno), la viabilidad de la receta, es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 3,33 (Muy Bueno), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor de, 3,00 (Muy Bueno), la armonía de la propuesta es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 3,00 (Muy Bueno), y la pertinencia a la naturaleza del proyecto, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 3,67 (Muy Bueno). Por consiguiente, la pertinencia a la naturaleza del proyecto es el ítem que encabeza los resultados, mientras que, la armonía de la propuesta y la técnica aplicada ocupan el último lugar. En definitiva, a la receta le corresponde el valor total de, 3,27, dicho en otras palabras, Muy Bueno.

#### 14. Tarta de nata, suspiros de papa, habas garrapiñadas y salsa de café haba.

Tabla 17. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.14 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
3,33	3,33	3,33	2,67	3,67	3,20	<b>Muy Bueno</b>

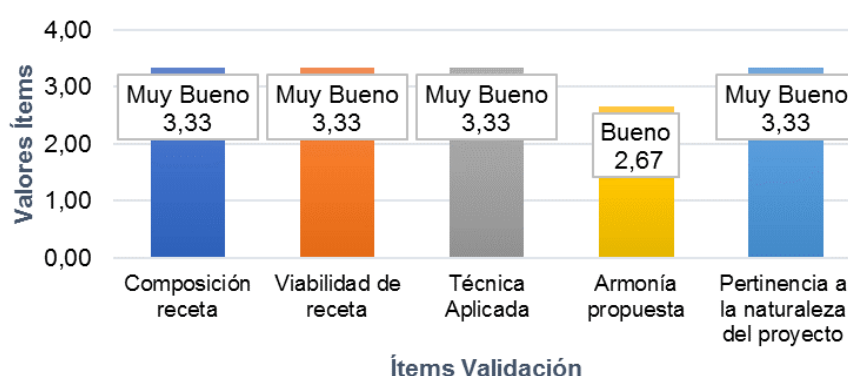


Figura 19. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.14 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 3.33 (Muy Bueno), la viabilidad de la receta, es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 3.33 (Muy Bueno), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor de, 3.33 (Muy Bueno), la armonía de la propuesta, es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 2.67 (Bueno), y la pertinencia a la naturaleza del proyecto, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 3.33 (Muy Bueno). Por consiguiente, de entre todos los valores, la armonía de la propuesta ocupa el último lugar. En definitiva, a la receta le corresponde el valor total de, 3.20, dicho en otras palabras, Muy Bueno.

### 15. Crepes de harina de cebada, rellenos de ocas caramelizadas, con dulce de leche.

Tabla 18. Resultado de la rúbrica de validación de la receta N.15 para profesionales gastronómicos.

Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Valoración total receta	Resultado
3,00	3,67	3,33	3,33	3,67	3,40	<b>Muy Bueno</b>

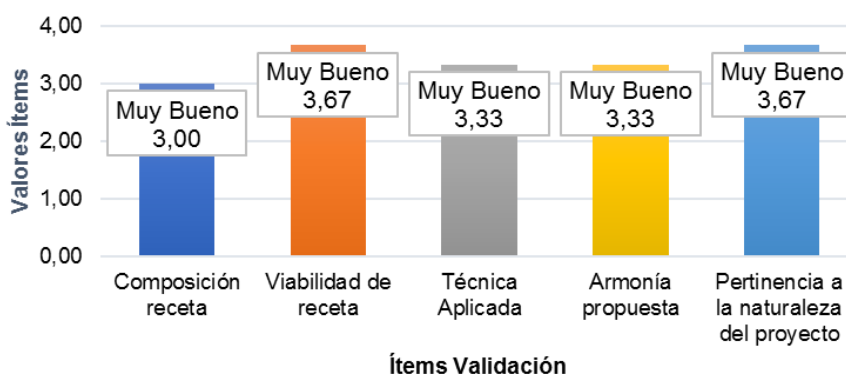


Figura 20. Resultado de los ítems de la rúbrica de validación de la receta N.15 para profesionales gastronómicos.

De la tabla y gráfica se deriva que: la composición de la receta constituye el conjunto de ingredientes, cuyo valor es, 3.00 (Muy Bueno), la viabilidad de la receta, es la probabilidad de ejecución, tiene como valor, 3.67 (Muy Bueno), la técnica aplicada, corresponde al proceso utilizado en la preparación, se le asigna el valor de, 3.33 (Muy Bueno), la armonía de la propuesta, es el equilibrio entre los diferentes productos, siendo su valor, 3.33 (Bueno), y la pertinencia a la naturaleza del proyecto, es la conveniencia a la naturaleza del proyecto, tiene como valor, 3.67, en otros términos, Muy Bueno. Por consiguiente, la viabilidad de la receta, así como, la pertinencia a la naturaleza del proyecto son ítems que encabezan los resultados, mientras que, la técnica aplicada, y la armonía de la propuesta ocupan el último lugar. En definitiva, a la receta le corresponde el valor total de, 3.40, dicho en otras palabras, Muy Bueno.

Al término del análisis realizado a cada receta, se obtiene como resultado concluyente: de las quince recetas, once son valoradas con, Muy Bueno, tres con, Bueno, y, una, con Excelente. Así también, la armonía de la propuesta es el único ítem con puntajes menores, a comparación de los ítems restantes.

Tabla 19. *Resultado final de la valoración de las recetas.*

<b>RECETAS</b>	<b>VALOR</b>
<b>Envueltos de col morada, rellenos de puré de papa con zanahoria, huevo de campo, queso tierno, y salsa andina.</b>	Muy Bueno
<b>Carpaccio de remolacha, habas cocinadas, mellocos con papanabo encurtido, vinagreta de chicha de oca, y queso.</b>	Muy Bueno
<b>Tapado de pollo ahumado, con papas, nabo chino, papanabo, arvejas, hojas de cilantro fritas y cebollas blancas crujientes.</b>	Bueno



<b>Crema de haba, pechuga de pollo desmechada, chips de zanahoria blanca.</b>	Excelente
<b>Locro de tubérculos andino, chicharrón y chinchulines de cuy, con nabo silvestre salteado.</b>	Muy Bueno
<b>Falsos ñoquis de remolacha con papa, pesto de hierbas de páramo.</b>	Bueno
<b>Meloso de cebada, pollo asado, brócoli al grill, y aceite de berros.</b>	Muy Bueno
<b>Puré de oca, pollo broaster andino, rábanos encurtidos, chimichurri de perejil, apio y cilantro.</b>	Muy Bueno
<b>Tortilla de lenteja con mashua, cuy reventado, cebolla encurtida, demi glace de cuy, aceite de ajo y lechugas frescas.</b>	Muy Bueno
<b>Trigo pilaf con coliflor, zanahoria y cebolla paitaña salteadas, huevo de campo, reducción de chicha de oca con ajo y mashua. Estilo bibimbap.</b>	Muy Bueno
<b>Mouse de remolacha, pristiños de harina de trigo, miel de tipo y hojas de menta.</b>	Bueno
<b>Mantecado de café de haba, soufflé de queso, y jarabe de mora</b>	Muy Bueno
<b>Budín de zanahoria, cremoso de ponche de huevo y salsa de hierbas medicinales de páramo.</b>	Muy Bueno
<b>Tarta de nata, suspiros de papa, habas garrapiñadas y salsa de café de haba.</b>	Muy Bueno

<b>Crepes de harina de cebada, rellenos de ocas caramelizadas, con dulce de leche.</b>	Muy Bueno
--	-----------

### **3. Capítulo III: Propuesta**

#### **3.1 Concepto**

El recetario gastronómico “Es un texto, una obra. Desde una perspectiva estructural el recetario se conforma como una lista ordenada de recetas, seguidas de un texto de corta extensión, que ofrece información que desconoce el lector” (Viudas Camarasa, 1982, pág. 220).

En el siglo XIX, la gran mayoría de recetarios, relacionan a la cocina con técnicas culinarias foráneas. Debido a que, las clases dominantes en ese tiempo otorgaban diferentes valores a los productos, eran pocas las recetas nacionales, pese al intento de las editoriales por visibilizar las costumbres locales, frente al producto y consumo en el extranjero (García Mera, 2014, pág. 77).

Más aún, los recetarios son composiciones literarias, pueden hacer referencia a la gastronomía de un país o de una comunidad, dan valor a los alimentos. Dentro de sus finalidades están: crear nuevas alternativas de alimentación, mejorar la nutrición de la población, salvaguardar productos territoriales, visibilizar técnicas - practicas ancestrales, saberes, costumbres, territorios, etnias, siendo un puente entre el cocinero y el campo. Simbolizan una la cultura alimentaria y, preservan memorias patrimoniales. Dentro de la cultura gastronómica se considera a la alimentación, la elaboración de recetas típicas, como acciones representativas convertidas con el pasar del tiempo en costumbres, las cuales cumplen con procedimientos de selección, elaboración, degustación de alimentos, cuyos significativos están llenos de sentidos de pertenencia y tradición (Medina López,

Lina Saraí., Rodríguez Bravo, Miriam., y Mejía Castillo, Sonia Edith., 2014, pág. 60).

### 3.2 Productos agropecuarios Launag Grande

Cultivos como la papa, oca, hierbas medicinales, se han mantenido. Las siembras de tubérculos, cereales y legumbres fueron reemplazadas por pastizales. Las familias solían sembrar en huertos, productos como; verduras, hortalizas, hierbas, y mora. Así también, la crianza de especies menores es esporádica. El ganado vacuno es su recurso principal.

Tabla 20. Principales productos agropecuarios Launag Grande

TUBÉRCULOS	CEREALES	LEGUMBRES	HORTALIZAS	HIERBAS	FRUTAS	CÁRNICOS Y DERIVADOS	HIERBAS MEDICINALES
Oca	Cebada	Arveja	Remolacha	Cilantro	Mora	Res	Llantén blanco
Mashua	Trigo	Habas	Zanahoria	Apio		Leche	Cedrón
Papa chaucha		Lenteja	Papana bo	Perejil		Queso	Menta
papa chola			Rábano blanco			Mantequilla	Poleo
papa valeria			Ajo			Gallina y pollo de campo	Borraja
			Cebolla blanca			Huevos	Malva Blanca
			Coliflor			Cuy	Violeta

Brócoli

Cuvilan

Col  
verde

Lechuga

Col  
moradaArquitect  
a

Lechuga

Pampa  
poleoNabo  
silvestreChuquir  
guaNabo  
Chino

Ajenjo

Berro

Manzanil  
la

Acelga

Toronjil

Melloco

Pampa  
poleoCebolla  
pateñaDictmo  
realValerian  
a

Galguay

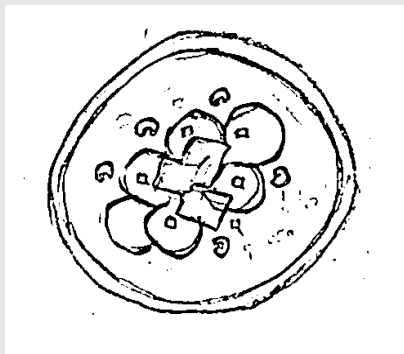
Novalgin  
a

Tipo

Sunfo


	Orégano de sal, y de Dulce Cola de caballo
	Lechuga de cerro

### 3.3 Recetario gastronómico Launag Grande

1. Carpaccio de remolacha, habas cocinadas, mellocos con papanabo encurtido, vinagreta de chicha de oca, y queso. (4 porciones)		
	TIPO:	Entrada
	TÉCNICA:	Encurtir Hervir Fermentar
	TEMPERATURA:	Fría
<b>INGREDIENTES:</b>	<b>ELABORACIÓN:</b>	<b>UTENSILIOS:</b>
<b>Para el carpaccio:</b> 0,300 kg de remolachas 1 L agua hervida 0,025 kg sal en grano 0.050 kg de queso tierno	1) Lavar las remolachas 2) Pelar las remolachas. 3) En un frasco de vidrio sanitizado, colocar 1 litro de agua, sal en grano y mezclar para diluir. 4) Fermentar de 3 a 5 días, mientras más tiempo mucho mejor. 5) Dejar en lugar que no tenga mucha luz y ventilado	Bowl Cuchillo Mandolina Pelador Pinzas Frasco de vidrio

	<p>6) Antes de servir laminar finamente las remolachas.</p> <p>7) Desmenuzar el queso.</p>	
<p><b>Para las habas:</b></p> <p>0,200 gramos de habas tiernas</p>	<p>8) Lavar y pelar las habas.</p> <p>9) Colocar las habas en una olla con agua caliente.</p> <p>10) Cocinar a temperatura media, hasta que las habas se suavicen.</p> <p>11) Escurrir, y enfriar las habas con agua fría para conservar el color de las habas.</p>	<p>Bowl</p> <p>Puntilla</p> <p>Colador</p>
<p><b>Chicha de oca:</b></p> <p>0,500 kg de oca</p>	<p>12) Lavar las ocas</p> <p>13) Cortar por la mitad</p> <p>14) En una olla agregar agua, cocinar las ocas.</p> <p>15) Aplastar las ocas con un pisapapas hasta obtener una colada.</p> <p>16) Colocar el lienzo sobre el colador y escurrir.</p> <p>17) Preservar el líquido en un recipiente cerrado, para fermentar.</p>	<p>Olla</p> <p>Lienzo</p> <p>Cucharón</p> <p>Colador</p> <p>Pisapapas</p>
<p><b>Para el encurtido:</b></p> <p>0,250 kg de mellocos</p> <p>0,250 kg de papanabo</p> <p>1/2 L de chicha de oca</p> <p>0,013 kg de sal en grano</p> <p>1 frasco de vidrio</p>	<p>18) Lavar y cocinar los mellocos.</p> <p>19) Cortar finamente en forma circular.</p> <p>20) Lavar, y pelar el papanabo.</p> <p>21) Con una mandolina laminar el papanabo finamente.</p> <p>22) Agregar sal sobre el papanabo, mezclar y, dejar reposar por unas horas.</p> <p>23) Escurrir el líquido restante del papanabo.</p> <p>24) Lavar con abundante agua.</p> <p>25) En un frasco de vidrio agregar azúcar, ½ litro de chicha de oca, sal en</p>	<p>Bowls</p> <p>Olla</p> <p>Cuchillo</p> <p>Tabla de picar</p> <p>Mandolina</p> <p>Colador</p> <p>Frasco de vidrio</p>

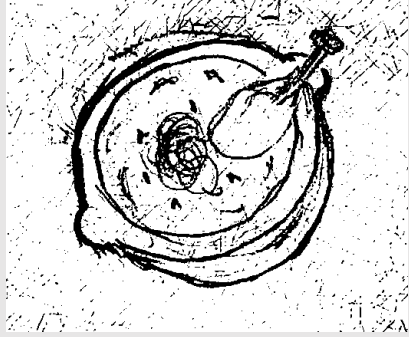
	grano, mellocos y, las láminas de papanabo. 26) Preservar en un recipiente de vidrio hermético durante una semana aproximadamente.	
<b>Para la vinagreta:</b> <i>0,05 L de aceite vegetal</i> <i>0,025 L de líquido de encurtido de melloco con papanabo.</i>	27) En un bowl agregar el líquido del encurtido de melloco con papanabo. 28) Agregar el aceite a chorro continuo, batir hasta emulsionar el contenido.	<i>Bowl</i> <i>Cuchara</i> <i>Batidor manual</i>
<b>Observaciones / Recomendaciones:</b> Al finalizar la elaboración emplatar los ingredientes.		

2. Crema de haba, pechuga de pollo desmechada, chips de zanahoria blanca. (4 porciones)		
	<b>TIPO:</b>	Entrada
	<b>TÉCNICA:</b>	Hervir Freír
	<b>TEMPERATURA:</b>	Caliente
<b>INGREDIENTES:</b>	<b>ELABORACIÓN:</b>	<b>UTENSILIOS:</b>
<b>Para el bouquet andino:</b> <i>0,04 kg de hojas de apio</i> <i>0,04 kg de tallos de perejil</i> <i>0,02 kg de cebolla blanca</i>	1) Lavar la cebolla blanca. 2) Cortar la parte blanca en tamaños de 8 cm de largo, servirán de base para hacer el bouquet. 3) Sobre una hoja obtenida del trozo de la cebolla, añadir el sunfo, tallos de perejil y, hojas de apio.	<i>Bowl</i> <i>Tabla de picar</i> <i>Hilo de bridar</i>

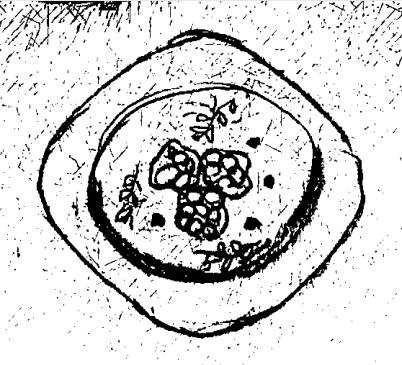
<p><b>Para el fondo de pollo:</b></p> <p>1 kg de huesos de pollo</p> <p>1,5 L de agua</p> <p>1 pechuga de pollo</p> <p>0,050 kg de zanahoria</p> <p>0,100 kg de cebolla paiteña</p> <p>0,050 kg de tallos de apio</p>	<p>4) Lavar los huesos de pollo.</p> <p>5) Lavar la cebolla, el apio, la zanahoria.</p> <p>6) Cortar la cebolla, el apio y, la zanahoria en tamaños homogéneos.</p> <p>7) En una olla colocar agua fría.</p> <p>8) Agregar los huesos del pollo, las pechugas, los trozos de cebolla, zanahoria y, el apio.</p> <p>9) Dejar cocinar a temperatura baja.</p> <p>10) Con una cucharreta espumar el fondo.</p> <p>11) Obtener un caldo sin impurezas.</p> <p>12) Agregar el bouquet andino dejar hervir por unos segundos, y retirar la olla del fuego.</p> <p>13) Colar el caldo y, reservar.</p> <p>14) Desmechar las pechugas de pollo.</p>	<p>Bowl</p> <p>Cuchillo</p> <p>Tabla de picar</p> <p>Vaporera.</p>
<p><b>Para la fritura:</b></p> <p>0,150 kg de zanahoria blanca</p> <p>Papel absorbente</p> <p>Sal</p>	<p>15) Lavar y pelar las zanahorias.</p> <p>16) Laminar finamente las zanahorias.</p> <p>17) En una olla agregar abundante aceite.</p> <p>18) Calentar a temperatura media.</p> <p>19) Colocar papel absorbente sobre un bowl.</p> <p>20) Con un termómetro verificar la temperatura del aceite.</p> <p>21) Colocar las láminas de zanahoria en el aceite cuya temperatura oscila entre los 170 a 180 °C (Fritura profunda).</p> <p>22) Verificar que las zanahorias estén cocinadas y crujientes.</p>	<p>Tabla de picar</p> <p>Cuchillo</p> <p>Cuchara</p> <p>Bowls</p> <p>Sartén</p> <p>Pelador</p>



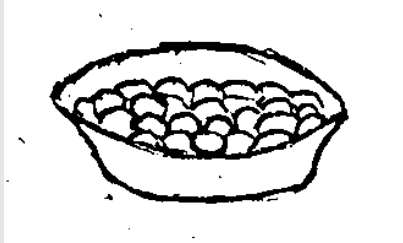
	<p>23) Con una cuchareta retirar los chips, y colocar en el bowl (numeral 19).</p> <p>24) Al final sazonar con sal.</p>	
<p><b>Para un roux liviano:</b></p> <p>0,025 kg de mantequilla</p> <p>0,025 kg de harina de trigo</p>	<p>25) Derretir la mantequilla.</p> <p>26) Agregar la harina.</p> <p>27) Mezclar hasta obtener el color claro.</p>	<p>Olla</p> <p>Cuchara de palo</p>
<p><b>Para la crema de haba:</b></p> <p>0,375 kg de habas tiernas</p> <p>0,03 kg de mantequilla</p> <p>0,100 kg de cebolla paitaña</p> <p>0,375 L de leche</p> <p>0,200 L crema de leche</p> <p>0,010 kg de ajo</p> <p>0,5 L de fondo de pollo</p>	<p>28) Lavar, y cortar la cebolla en fine brunoise.</p> <p>29) Lavar, y cortar el ajo en fine brunoise.</p> <p>30) Lavar, y cocinar en otro recipiente las habas.</p> <p>31) Hacer un roux liviano.</p> <p>32) En una olla calentar un poco de mantequilla, agregar la cebolla, el ajo cortado y, sofreír.</p> <p>33) Hacer una salsa velouté con roux junto con el fondo de pollo.</p> <p>34) Añadir las habas y, la cebolla.</p> <p>35) Licuar y, cernir.</p> <p>36) Colocar la crema en una olla, y agregar un poco de leche, crema de leche, no dejar hervir.</p> <p>37) Agregar sal al gusto.</p> <p>38) Acompañar con, las pechugas desmechadas, y los chips de zanahoria blanca.</p>	<p>Olla</p> <p>Cuchara</p> <p>Sartén</p> <p>Batidor manual</p> <p>Tabla de picar</p> <p>Bowl</p> <p>Balanza</p>
<p><b>Observaciones / Recomendaciones:</b> Al finalizar la elaboración emplatar los ingredientes.</p>		

3. Tapado de pollo ahumado, con papa, nabo chino, papanabo, zanahoria, cilantro frito y cebollas blancas crujientes. (4 porciones)		
	<b>TIPO:</b>	Entrada
	<b>TÉCNICA:</b>	Ahumar Parrilla Hervir
	<b>TEMPERATURA:</b>	Caliente
<b>INGREDIENTES:</b>	<b>ELABORACIÓN:</b>	<b>UTENSILIOS:</b>
<b>Para el pollo:</b> 1 pollo de campo carbón madera Sal	1) Encender el carbón, colocar la parrilla. 2) Despresar el pollo, sazonar con sal y ajo molido. 3) Colocar las presas de pollo sobre la parrilla. 4) Cubrir con un molde. 5) Agregar al carbón pequeños trozos de madera húmeda. 6) Asar durante 45 minutos, hasta que las presas de pollo alcancen la temperatura interna de cocción (74 °C).	Bowl Cuchillo Tabla de picar Parrilla Pinzas
<b>Para las frituras:</b> 0,100 kg de cebolla blanca Aceite vegetal	7) Lavar, y picar la cebolla blanca en fine juliana. 8) Deshojar el cilantro. 9) Calentar el aceite hasta alcanzar una temperatura entre 160 a 180 °C. 10) Freír en el aceite caliente las hojas de cilantro. 11) Sobre un bowl colocar papel absorbente agregar las hojas de cilantro fritas y, sazonar con sal.	Olla Cuchareta Sartén

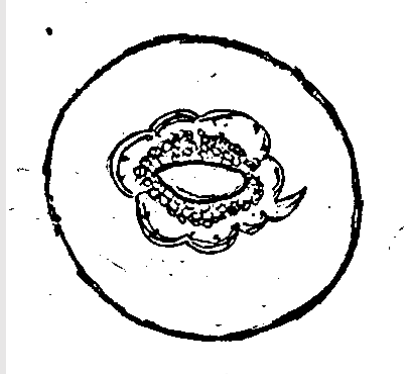
	<p>12) Freír las cebollas blancas en el aceite caliente.</p> <p>13) Retirar las cebollas del aceite y colocar sobre un bowl con papel absorbente y, sazonar con sal.</p>	
<p><b>Para el caldo:</b></p> <p>0,0100 kg de papa chola</p> <p>0,030 kg de papanabo</p> <p>0,020 kg de Nabo chino</p> <p>0,030 kg de zanahoria</p> <p>0,100 kg de cebolla paiteña</p> <p>0,020 kg de ajo</p> <p>1 L de agua</p> <p>Sal al gusto</p>	<p>14) Lavar, pelar las papas, cortar en medium dice.</p> <p>15) Lavar, pelar las zanahorias, cortar en brunoise.</p> <p>16) Lavar, pelar el papanabo, cortar en brunoise.</p> <p>17) Deshojar el nabo chino, para lavar, dejar reposar en agua.</p> <p>18) Escurrir el agua.</p> <p>19) Cortar transversalmente las hojas de nabo con tallo (1cm) y, reservar.</p> <p>20) En la olla de barro hacer un refrito con cebolla paiteña y, ajo.</p> <p>21) Agregar agua, cocinar las papas, zanahoria y, papanabo.</p> <p>22) Agregar las presas de pollo ahumado en el caldo, dejar hervir.</p> <p>23) Agregar el nabo chino y, retirar la olla del fuego.</p> <p>24) Sazonar con sal.</p> <p>25) Rectificar los sabores.</p>	<p>Tabla de picar</p> <p>Cuchillo</p> <p>Cuchara</p> <p>Bowls</p> <p>Pelador</p> <p>Olla de barro</p>
<p><b>Observaciones / Recomendaciones:</b> Al final de la elaboración emplatarse los ingredientes.</p>		

4. Locro de tubérculos andinos, con chicharrón y chinchulines de cuy, con nabo silvestre. (4 porciones)		
	TIPO:	Entrada
	TÉCNICA:	Freír Parrilla Hervir Saltear
	TEMPERATURA:	Caliente
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<b>Para el chicharrón:</b>  1 cuy	1) Limpiar el cuy. 2) Cortar la cabeza, patas, retirar las vísceras y tripas. 3) Deshuesar. 4) Cortar en trozos pequeños. 5) Secar con papel absorbente. 6) Sazonar con sal. 7) Enharinar 8) En una olla agregar abundante aceite, calentar hasta que la temperatura del aceite oscile entre 160 a 170 °C. 9) Agregar los pedazos de cuy al aceite caliente. 10) Observar que el cuero se reviente. 11) Revisar que la carne de cuy se cocine. 12) Retirar del aceite. 13) Colocar sobre una lata con papel absorbente.	Bowl  Cuchillo  Tabla de picar  Olla.
<b>Para los chinchulines:</b>  Tripas de un cuy  Sal	14) Limpiar, y lavar las tripas con sunfo. 15) Sazonar con sal al gusto. 16) Asar las tripas sobre una parrilla caliente.	Tabla de picar  Cuchillo  Cuchara  Bowls

	17) Cortar en trozos pequeños.	
<b>Para el refrito:</b> 0,100 kg de cebolla paiteña 0,020 kg de ajo Aceite vegetal	18) Lavar, y cortar la cebolla paiteña en brunoise. 19) Lavar, y cortar el ajo en fine brunoise. 20) En una sartén, agregar mantequilla y derretir a fuego medio. 21) Anadir el ajo, la cebolla paiteña, mezclar.	Cuchara Sartén
<b>Para el nabo:</b> 0,050 kg de nabo silvestre	22) Deshojar el nabo. 23) Dejar reposar las hojas para lavar, y retirar residuos de tierra. 24) Escurrir. 25) En un sartén calentar un poco de aceite. 26) Agregar el nabo, y saltar. 27) Sazonar con sal.	Bowl Cuchareta Balanza
<b>Para el locro:</b> 0,500 kg de papa chola 0,250 kg de ocas 2 L de agua	28) Lavar, y pelar las papas. 29) Lavar, y pelar las ocas. 30) Cortar las papas en fine brunoise, el resto repicar. 31) Cortar las ocas en rondelle. 32) En una olla agrega el refrito. 33) Luego agregar las papas repicadas, mezclar. 34) Agregar agua, luego las papas, 10 minutos después agregar las ocas. 35) Dejar cocinar a fuego medio. 36) Añadir un chorrito de leche. 37) Sazonar con sal 38) Rectificar sabores.	Olla Cuchara Sartén
<b>Observaciones / Recomendaciones:</b> Al final de la elaboración emplatar los ingredientes.		

5. Falsos ñoquis de remolacha con papa, pesto de hierbas de páramo (sunfo, cilantro, perejil, berros). (4 porciones)		
	TIPO:	Plato fuerte
	TÉCNICA:	Moler Hervir
	TEMPERATURA:	Caliente
INGREDIENTES:	ELABORACIÓN:	UTENSILIOS:
<p><b>Para los ñoquis:</b></p> <p>0,250 kg de remolacha</p> <p>0,500 kg de papa</p> <p>0,150 kg de harina de trigo</p> <p>1 huevo</p> <p>Sal</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Precalentar el horno a 180 ° C.</li> <li>2) Lavar las papas.</li> <li>3) Lavar las remolachas.</li> <li>4) Envolver las remolachas en papel aluminio, hornear hasta que se cocinen.</li> <li>5) Colocar las papas sobre una lata, hornear hasta que se cocinen.</li> <li>6) Luego, retirar las papas, y remolachas del horno.</li> <li>7) Pelar las papas, y las remolachas.</li> <li>8) En un bowl colocar las remolachas y ablandar con un pisapapas tipo puré. Hacer el mismo proceso con las papas.</li> <li>9) En el bowl que contiene el puré de remolacha, agregar el puré de papas.</li> <li>10) Mezclar con un tenedor, agregar un huevo e incorporar ambos ingredientes. Sazonar con sal.</li> <li>11) Rectificar sabores.</li> <li>12) Añadir la harina, con una rasqueta unir la masa, evitar utilizar la</li> </ol>	<p>Bowl</p> <p>Cuchillo</p> <p>Tabla de picar</p> <p>Vaporera.</p>

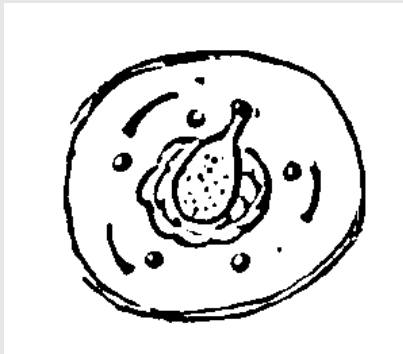
	<p><i>mano para que la masa no se caliente.</i></p> <p>13) <i>Sobre una mesa espolvorear harina para hacer unos rollitos con la masa.</i></p> <p>14) <i>Cortar los rollos en trozos pequeños aprox. 2 cm.</i></p> <p>15) <i>Cocinar los ñoquis en agua caliente.</i></p> <p>16) <i>Retirar apenas floten en el agua.</i></p>	
<p><b>Para el pesto andino:</b></p> <p><i>0,040 kg de sunfo</i></p> <p><i>0,040 kg de perejil</i></p> <p><i>0,020 kg de berro</i></p> <p><i>0,020 kg de semillas tostadas de cilantro.</i></p> <p><i>Aceite vegetal</i></p> <p><i>Sal en grano</i></p>	<p>17) <i>Agregar sal gruesa a la piedra de moler.</i></p> <p>18) <i>Añadir el ajo, moler hasta obtener una pasta.</i></p> <p>19) <i>Incorporar las hierbas de a poco e ir moliendo con un poco de sal.</i></p> <p>20) <i>Cuando las hojas suelten sus jugos, agregar las semillas de cilantro y moler.</i></p> <p>21) <i>Luego añadir la corteza rallada del queso, y mezclar.</i></p> <p>22) <i>Incorporar el aceite de a poco hasta obtener una textura pastosa.</i></p>	<p><i>Bowl</i></p> <p><i>Cuchara</i></p> <p><i>Balanza</i></p>
<p><b>Observaciones / Recomendaciones:</b> Probar cada vez que incorpore sal a preparación del pesto. Al final de la elaboración emplatar los ingredientes.</p>		

6. Meloso de cebada, pollo asado (macerado en suero de leche), brócoli al grill, y aceite de berros. (4 porciones)		
	<b>TIPO:</b>	Plato Fuerte
	<b>TÉCNICA:</b>	Asado Hervir Macerar Parrilla Fritura
	<b>TEMPERATURA:</b>	Caliente
<b>INGREDIENTES:</b>	<b>ELABORACIÓN:</b>	<b>UTENSILIOS:</b>
<b>Para el pollo:</b> 1 pollo de campo 0,050 kg mantequilla 2 ramas de sunfo Hilo de bridar Sal	1) Limpiar el pollo. 2) En una funda agregar el suero de leche y, el pollo. 3) Cerrar la funda, macerar por 24 horas, dejar en refrigeración. 4) Precalentar el horno a 180 °C 5) Retirar el pollo de la funda. 6) Bridar con hilo de cocina. 7) Engrasar con mantequilla. 8) Colocar una rejilla sobre un recipiente hondo. 9) Colocar el pollo sobre la rejilla, añadir hojas de sunfo para aromatizar. 10) Hornear el pollo por aproximadamente 45 minutos. 11) Con un termómetro, verificar la temperatura interna del pollo (74° C). 12) Retirar del horno, despresar.	Tabla de picar Rejilla Cuchillo Molde Pinzas Funda Termómetro
<b>Para el fondo de vegetales:</b> 0,750 L de agua	13) Lavar y cortar los vegetales.	Olla Cuchillo



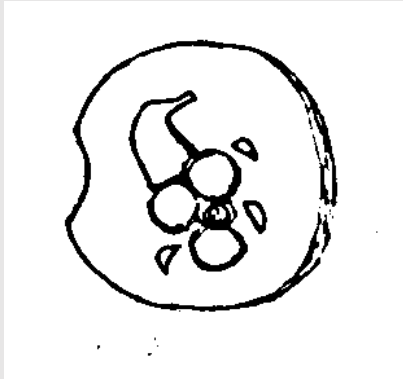
<p>0,050 kg de zanahoria</p> <p>0,100 kg de cebolla paiteña</p> <p>0,050 kg de tallos de apio</p>	<p>14) Agregar agua en un recipiente.</p> <p>15) Añadir los vegetales</p> <p>16) Cocinar a fuego bajo.</p>	<p>Tabla de picar</p> <p>Cuchareta</p> <p>Colador</p> <p>Bowls</p>
<p><b>Para el meloso:</b></p> <p>0,400 kg de cebada</p> <p>½ L de fondo de vegetales</p> <p>3 dientes de ajo</p> <p>1 cebolla blanca</p> <p>0,500 kg queso tierno</p> <p>0,010 kg de mantequilla</p> <p>2 ramas de sunfo</p> <p>Sal</p>	<p>17) Cortar la cebolla blanca en fine brunoise.</p> <p>18) Cortar el ajo en fine brunoise</p> <p>19) En una olla agregar mantequilla, cebolla blanca, sofreír por unos 2 minutos, añadir el ajo, hojas de sunfo y, sal.</p> <p>20) Incorporar el fondo de vegetales.</p> <p>21) Añadir la cebada, cocinar a fuego medio. En ocasiones ir revolviendo.</p> <p>22) Observar como el fondo se va reduciendo, y la cebada va tomando la textura deseada.</p> <p>23) Agregar la nata y, mezclar.</p> <p>24) Sazonar con sal</p> <p>25) Rectificar sabores.</p>	<p>Tabla de picar</p> <p>Cuchillo</p> <p>Cuchara</p> <p>Bowls</p> <p>Sartén</p> <p>Pelador</p>
<p><b>Para el brócoli:</b></p> <p>1 brócoli con tallo</p>	<p>26) Lavar el brócoli,</p> <p>27) Secar.</p> <p>28) Cortar cada florete de brócoli, luego cortar por la mitad.</p> <p>29) Colocar en un bowl, agregar aceite.</p> <p>30) Cocinar sobre una parrilla o grill.</p> <p>31) Sazonar con sal.</p>	<p>Olla</p> <p>Cuchara</p> <p>Sartén</p>
<p><b>Para el aceite de berros:</b></p> <p>0,150 kg de berros</p> <p>0,150 kg de aceite vegetal</p>	<p>32) Lavar los berros</p> <p>33) Separar las hojas.</p> <p>34) En una olla agregar agua, sal, dejar hervir y, blanquear.</p>	<p>Bowl</p> <p>Cuchara</p> <p>Balanza</p>

	<p>35) <i>Hacer un choque térmico, colocando en un bowl agua fría.</i></p> <p>36) <i>Escurrir con papel absorbente.</i></p> <p>37) <i>Licuar con el aceite.</i></p> <p>38) <i>Calentar el aceite de berros hasta que alcance los 100 °C.</i></p> <p>39) <i>Tamizar o filtrar.</i></p>	
<p><b>Observaciones / Recomendaciones:</b> Al final de la elaboración emplatar los ingredientes.</p>		

7. Puré de oca, pollo broaster andino, rábanos encurtidos, chimichurri de perejil, apio y cilantro. (4 porciones)		
	<p><b>TIPO:</b></p>	Plato Fuerte
	<p><b>TÉCNICA:</b></p>	<p>Freír</p> <p>Hervir</p> <p>Hornear</p> <p>Fermentar</p>
	<p><b>TEMPERATURA:</b></p>	Caliente
<p><b>INGREDIENTES:</b></p>	<p><b>ELABORACIÓN:</b></p>	<p><b>UTENSILIOS:</b></p>
<p><b>Para el puré:</b></p> <p><i>0,500 kg de oca</i></p> <p><i>0,050 L leche</i></p> <p><i>0,010 de mantequilla</i></p> <p><i>papel aluminio</i></p> <p><i>Sal</i></p>	<p>1) <i>Precalentar el horno a 180 °C.</i></p> <p>2) <i>Lavar las ocas y pelar.</i></p> <p>3) <i>Sobre el papel aluminio, las ocas, sal, un chorrito de aceite.</i></p> <p>4) <i>Hornear durante 30 minutos.</i></p> <p>5) <i>Retirar del horno.</i></p> <p>6) <i>Ablandar con un pisapapas</i></p> <p>7) <i>Tamizar con un colador.</i></p>	<p><i>Bowl</i></p> <p><i>Pelador</i></p> <p><i>Tabla de picar</i></p> <p><i>Pisapapas</i></p> <p><i>Colador</i></p> <p><i>Cuchara</i></p> <p><i>Espátula</i></p>

	<p>8) Colocar el puré en una olla.</p> <p>9) Agregar la leche.</p> <p>10) Mezclar para que adquiera la textura deseada.</p> <p>11) Sazonar con sal.</p> <p>12) Antes de finalizar, incorporar la mantequilla.</p> <p>13) Mezclar y rectificar sabores.</p>	
<p><b>Para el pollo:</b></p> <p>1 pollo de campo</p> <p>0,500 L de suero de leche</p> <p>0,050 kg de mantequilla</p> <p>2 ramitas de sunfo</p> <p>Sal</p>	<p>14) Limpiar el pollo.</p> <p>15) En una funda agregar el suero de leche y, el pollo.</p> <p>16) Cerrar la funda, y macerar por 24 horas.</p> <p>17) Pasado ese tiempo despresar el pollo, sazonar con sal.</p> <p>18) En un bowl colocar el arroz de cebada, con sal.</p> <p>19) En otro bowl batir los huevos.</p> <p>20) Colocar en un recipiente profundo aceite abundante.</p> <p>21) Precaentar el aceite.</p> <p>22) Empanizar las presas.</p> <p>23) Agregar sobre la mezcla de los huevos batidos.</p> <p>24) Empanizar nuevamente.</p> <p>25) Mediante una fritura profunda (160-180 °C) freír las presas de pollo.</p> <p>26) Colocar las presas sobre papel absorbente.</p>	<p>Tabla de picar</p> <p>Cuchillo</p> <p>Pinzas</p> <p>Rejilla</p> <p>Molde</p> <p>Funda</p> <p>Bowls</p> <p>Tabla de picar</p>
<p><b>Para los rábanos:</b></p> <p>0,0250 kg rábanos</p> <p>1 L chicha de oca</p> <p>0,025 kg sal en grano</p>	<p>27) Lavar los rábanos.</p> <p>28) Añadir la sal en grano, chicha de oca y, mezclar.</p> <p>29) Rectificar sabores.</p>	<p>Tabla de picar</p> <p>Cuchillo</p> <p>Frasco de vidrio</p> <p>Balanza</p>

	<p>30) Colocar los rábanos dentro de un frasco de vidrio sanitizado.</p> <p>31) Cerrar herméticamente.</p> <p>32) Guardar en un ambiente fresco, alejado del sol.</p> <p>33) Fermentar durante una semana.</p> <p>34) Cortar con una mandolina.</p> <p>35) Rectificar sabores con sal.</p>	
<p><b>Para el chimichurri:</b></p> <p>0,025 kg perejil</p> <p>0,025 kg apio</p> <p>0,025 kg cilantro</p> <p>Aceite vegetal</p> <p>Sal</p>	<p>36) Deshojar el perejil.</p> <p>37) Deshojar el apio</p> <p>38) Deshojar el cilantro</p> <p>39) En una bowl, agregar agua, las hojas de perejil, apio y cilantro.</p> <p>40) Dejar reposar por unos minutos.</p> <p>41) Escurrir.</p> <p>42) Colocar las hojas en una licuadora.</p> <p>43) Añadir agua hervida fría.</p> <p>44) Licuar hasta procesar todas las hojas.</p> <p>45) Colocar en un bowl.</p> <p>46) Agregar aceite, sal y, mezclar.</p> <p>47) Rectificar sabores.</p>	<p>Tabla de picar</p> <p>Chuchillo</p> <p>Licuadora</p> <p>Cuchara</p>
<p><b>Observaciones / Recomendaciones:</b> Al finalizar la elaboración emplatar los ingredientes.</p>		

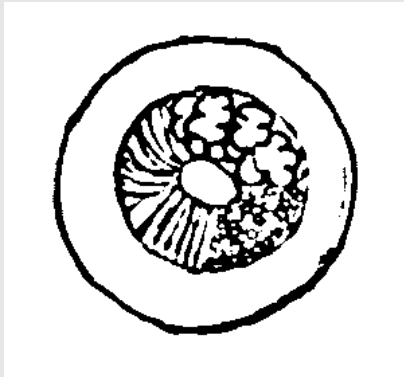
8. Tortilla de lenteja con mashua, cuy reventado, cebolla encurtida, demi glace de cuy, aceite de ajo y lechugas frescas. (4 porciones)		
	<b>TIPO:</b>	Plato Fuerte
	<b>TÉCNICA:</b>	Sellado Freír Fermentar Reducir
	<b>TEMPERATURA:</b>	Caliente
<b>INGREDIENTES:</b>	<b>ELABORACIÓN:</b>	<b>UTENSILIOS:</b>
<b>Para la tortilla:</b> 0,300 kg de lenteja 0.200 kg de mashua 0,050 kg de pan molido Sal Papel aluminio	1) Remojar las lentejas 2) En una olla agregar las lentejas, cubrir con agua, cocinar con tallos de cilantro. 3) Conforme se cocinen las lentejas, agregar agua, hasta que se suavicen. 4) Escurrir las lentejas. 5) Procesar en una licuadora con un poco de líquido de las lentejas, hasta obtener un puré rústico. 6) Agregar en un bowl y reservar. 7) Lavar la mashua 8) Precalentar el horno a 180 °C. 9) Lavar las ocas, y pelar. 10) Sobre papel aluminio colocar las ocas, la sal y, un chorrito de aceite. 11) Hornear durante 30 minutos. 12) Retirar del horno. 13) Ablandar con un pisapapas. 14) Tamizar con un colador.	Olla Bowl Licuadora Espátula Colador Pelador Tabla de picar Sartén

	<p>15) Colocar el puré en una olla.</p> <p>16) Juntar en bowl el puré de tortilla y puré de mashua.</p> <p>17) Sazonar con sal.</p> <p>18) Mezclar con una espátula.</p> <p>19) De a poco agregar pan rallado, hasta adquirir una masa homogénea.</p> <p>20) Rectificar sabores.</p> <p>21) Dar forma de una tortilla.</p> <p>22) En un sartén añadir un poco de aceite</p> <p>23) Calentar.</p> <p>24) Sellar lado a lado.</p>	
<p><b>Par el cuy reventado:</b></p> <p>1 cuy</p> <p>Sal</p> <p>Papel absorbente</p>	<p>25) Limpiar el cuy.</p> <p>26) Retirar las vísceras, patas, y cabeza.</p> <p>27) Deshuesar.</p> <p>28) En una olla, agregar el cuy con agua.</p> <p>29) Cocinar a fuego medio.</p> <p>30) Verificar que el cuy se cocine antes de retirar la olla de la estufa.</p> <p>31) Retirar el cuy del caldo.</p> <p>32) Reservar.</p> <p>33) Colocar abundante aceite en un recipiente hondo.</p> <p>34) Precalentar el aceite.</p> <p>35) Cortar el cuy.</p> <p>36) Secar lo residuos de líquido con papel absorbente o un lito.</p> <p>37) Sazonar con sal.</p> <p>38) Con un termómetro verificar que el aceite alcance una temperatura de 160 a 180 °C.</p> <p>39) Con mucho cuidado incorporar los trozos de cuy en el aceite caliente.</p> <p>40) Freír.</p> <p>41) Agregar papel absorbente en un recipiente.</p>	<p>Tabla de picar</p> <p>Cuchillo</p> <p>Cuchara</p> <p>Bowls</p> <p>Olla</p> <p>Pinzas</p>

	<p>42)Retirar los trozos de cuy del aceite cuando el cuero se haya reventado.</p> <p>43)Colocar sobre un bowl (numeral 41).</p>	
<p><b>Para la cebolla encurtida:</b></p> <p>0,100 kg cebolla paiteña</p> <p>0,500 L de chicha de oca</p> <p>0,013 kg de sal en grano</p>	<p>44)Lavar la cebolla</p> <p>45)Cortar en gajos</p> <p>46)Agregar sal en grano en un frasco de vidrio.</p> <p>47)Añadir agua hervida fría y, mecer.</p> <p>48)Incorporar las cebollas.</p> <p>49)Cerrar el frasco herméticamente.</p> <p>50)Fermentar durante una semana en un ambiente fresco.</p>	
<p><b>Para el demi glace de cuy:</b></p> <p>0,500 kg de huesos de pollo</p> <p>0,750 L de agua</p> <p>1 pechuga de pollo</p> <p>0,050 kg de zanahoria</p> <p>0,100 kg de cebolla paiteña</p> <p>0,050 kg de tallos de apio</p>	<p>51)Lavar las zanahorias, apio y cebolla paiteña.</p> <p>52)Hacer cortes homogéneos.</p> <p>53)Añadir en una olla, el caldo, y los huesos que se reservaron en la preparación del cuy reventado.</p> <p>54)Agregar los vegetales.</p> <p>55)Cocinar a fuego bajo durante una hora.</p> <p>56)Espumar las impurezas que se forman en la superficie.</p> <p>57)Una vez que el fondo adquiera la consistencia deseada, retirar del fuego.</p> <p>58)En una olla, agregar un poco de fondo de cuy, cocinar a fuego bajo, reducir el fondo hasta</p>	<p>Olla</p> <p>Cuchara</p> <p>Espumadera</p> <p>Bowl</p> <p>Colador</p>

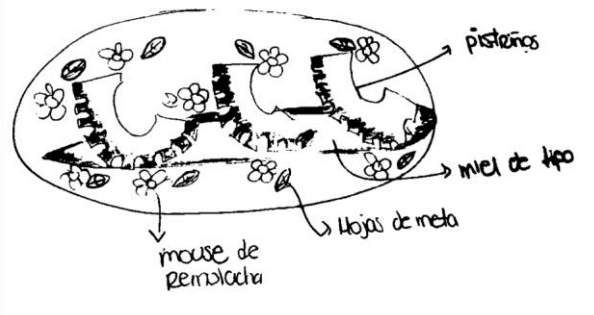
	<p>obtener la textura de un demi glace.</p> <p>59) Rectificar sabores con sal.</p>	
<p><b>Para el aceite:</b></p> <p>0,150 kg de ajo</p> <p>0,150 L de aceite</p>	<p>60) Lavar el ajo</p> <p>61) Secar con papel absorbente.</p> <p>62) En una olla, agregar el ajo, y el aceite vegetal.</p> <p>63) Calentar hasta que el aceite alcance los 100 °C.</p> <p>64) Reservar en un recipiente de vidrio, alejado del sol en un ambiente fresco.</p>	<p>Bowl</p> <p>Frasco de vidrio</p> <p>Balanza</p> <p>Olla</p>
<p><b>Para las lechugas:</b></p> <p>0,200 kg de lechugas</p> <p>Papel absorbente</p>	<p>65) En un recipiente agregar abundante agua.</p> <p>66) Deshojar la lechuga</p> <p>67) Dejar reposar por varios minutos</p> <p>68) Escurrir.</p> <p>69) Repetir el proceso por varias veces, hasta observar que en el agua no haya impurezas.</p> <p>70) Cortar en chiffonade.</p> <p>71) Dejar sobre un colador para que se escurra la mayor cantidad de agua.</p> <p>72) Antes de servir, secar los residuos de agua con papel absorbente.</p>	<p>Bowls</p> <p>Colador</p>
<p><b>Observaciones / Recomendaciones:</b> Al finalizar la elaboración emplatar los ingredientes.</p>		



9. Trigo pilaf con coliflor, zanahoria y cebolla paitaña salteadas, huevo de campo, reducción de chicha de oca con ajo y mashua. (4 porciones)		
	<b>TIPO:</b>	Plato Fuerte
	<b>TÉCNICA:</b>	Freír Saltear Blanquear Reducir
	<b>TEMPERATURA:</b>	Caliente
<b>INGREDIENTES:</b>	<b>ELABORACIÓN:</b>	<b>UTENSILIOS:</b>
<b>Para el trigo:</b> 0,450 kg de trigo 0,0250 kg de mantequilla 2 ramas de sunfo Sal	1) En un recipiente hondo calentar el aceite. 2) Agregar el trigo e ir meciendo. 3) Añadir hierbas aromáticas, pepas de ajo. 4) Observar que el trigo adquiera un color dorado. 5) Agregar el fondo de vegetales. 6) Sazonar con sal. 7) Cubrir con tapa la olla. 8) Cocinar a temperatura baja. 9) Revisar el fondo paulatinamente evitar se reduzca completamente antes de cocinar el trigo. 10) Retirar del fuego cuando el fondo se haya reducido, y el trigo se haya cocinado.	Olla Cuchara Tapa Balanza
<b>Para los vegetales:</b> 0,200 kg de coliflor 0,200 kg de zanahoria	11) Cortar los floretes de la coliflor. 12) Lavar. 13) En una olla agregar agua, sal, dejar hervir.	Tabla de picar Cuchillo Cuchara

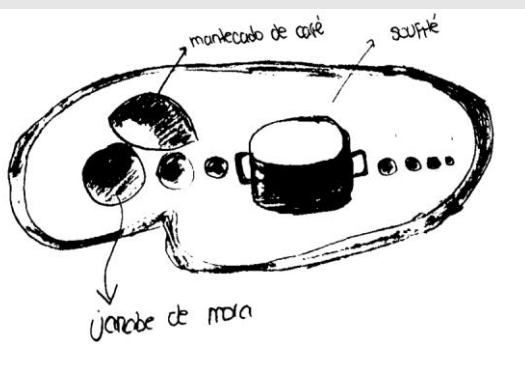
<p>0,200 kg de cebolla paiteña</p> <p>0,100 L de aceite vegetal</p>	<p>14) Agregar los floretes, cocinar máximo por 3 minutos.</p> <p>15) Retirar del agua, y colocar en agua fría (choque termino).</p> <p>16) Reservar.</p> <p>17) Lavar y pelar las zanahorias,</p> <p>18) Cortar en juliana.</p> <p>19) Lavar las cebollas.</p> <p>20) Cortar en pluma.</p> <p>21) Calentar el aceite en un sartén.</p> <p>22) Cuando el aceite este bien caliente (punto humo), saltear las cebollas, y reservar.</p> <p>23) Repetir el mismo proceso con las zanahorias.</p>	<p>Bowls</p> <p>Sartén</p> <p>Pelador</p>
<p><b>Para el huevo:</b></p> <p>4 huevos de campo</p>	<p>24) En una olla agregar agua.</p> <p>25) Cuando el agua empiece a hervir agregar los huevos.</p> <p>26) Cocinar por 7 minutos.</p> <p>27) Pasado ese tiempo, retirar los huevos del agua caliente.</p> <p>28) Colocar en un bowl con agua fría.</p> <p>29) Finalmente pelar los huevos.</p>	<p>Olla</p> <p>Cuchareta</p> <p>Bowl</p>
<p><b>Para la salsa de chicha de oca:</b></p> <p>0,500 kg de chicha de oca.</p> <p>0,100 kg de azúcar</p>	<p>30) En una olla agregar la chicha de oca.</p> <p>31) Llevar a estufa, calentar a fuego medio.</p> <p>32) Agregar azúcar.</p> <p>33) Dejar que se reduzca hasta la mitad.</p> <p>34) Enfriar.</p>	<p>Bowl</p> <p>Cuchara</p> <p>Balanza</p> <p>Olla</p>

	<p>35) Agregar azúcar y mezclar hasta que se disuelva.</p> <p>36) Agregar el ajo, la mashua y, sal.</p> <p>37) Mezclar.</p> <p>38) Rectificar sabores.</p> <p>39) Reservar.</p>	
<p><b>Observaciones / Recomendaciones:</b> Para el montaje del plato, agregar la salsa de mashua en la base del plato, luego agregar el trigo pilaf, e ir agregando los vegetales alrededor de este. Dejar espacio para el cuy reventado, y en el centro colocar el huevo tibio. Al finalizar la elaboración emplatarse los ingredientes.</p>		

<b>10. Mousse de remolacha, pristiños con miel de tipo y hojas de menta. (4 porciones)</b>		
 <p>Diagrama de un plato ovalado que muestra la presentación de la mousse de remolacha, pristiños, miel de tipo y hojas de menta. Las etiquetas indican: pristiños, miel de tipo, mousse de remolacha y hojas de menta.</p>	<p><b>TIPO:</b></p> <p>Postre</p>	
	<p><b>TÉCNICA:</b></p> <p>Reducción, fritura, gelificación.</p>	
	<p><b>TEMPERATURA:</b></p> <p>Frio</p>	
<p><b>INGREDIENTES:</b></p>	<p><b>ELABORACIÓN:</b></p>	<p><b>UTENSILIOS:</b></p>
<p><b>Para la mousse:</b></p> <p>0,300 kg pulpa de remolacha</p> <p>0,200 kg azúcar</p> <p>0,100 kg claras</p> <p>0,70 L agua</p> <p>Zumo de limón</p> <p>0,50 L de agua</p> <p>0,10 kg gelatina sin sabor</p>	<p>1) Procesar o licuar las remolachas, peladas y lavadas; de preferencia que estén maduras. Tamizar y mezclar con zumo de limón.</p> <p>2) Hacer un merengue italiano con las claras y el azúcar. Poner en</p>	<p>Bowls</p> <p>Licadora</p> <p>Tamizador, Espátula de goma,</p> <p>Olla</p> <p>Batidora</p>

<p>0,300 L crema de leche</p>	<p>una olla el azúcar junto con el agua hasta formar un almíbar; este deber llegar a los 120° C. Batir las claras con azúcar hasta punto de nieve y colocar el almíbar en forma de hilo.</p> <p>3) Hidratar la gelatina con 1 x 5 de agua, fundirla.</p> <p>4) Unir la gelatina a la pulpa, el merengue y crema semi - batida.</p> <p>5) Llevar a refrigeración hasta obtener una consistencia deseada.</p>	
<p><b>Para los pristiños:</b></p> <p>0,300 kg harina de trigo</p> <p>0,15 kg polvo de hornear</p> <p>0,15 kg azúcar</p> <p>0,15 kg sal</p> <p>0,75 kg mantequilla</p> <p>3 huevos</p> <p>0,500 L aceite</p>	<p>6) Tamizar la harina, polvo de hornear, la sal y el azúcar.</p> <p>7) Agregar la mantequilla y los huevos hasta formar una masa homogénea.</p> <p>8) Colocar agua hasta formar una masa suave y dejar reposar por 10 minutos.</p> <p>9) En un mesón enharinado, extender la masa y cortar rectángulos.</p> <p>10) Realizar cortes los bordes a manera de fleco y unir los extremos.</p> <p>11) Freír los pristiños en abundante</p>	<p>Sartén Espumadera Rasqueta  Cuchillo</p>

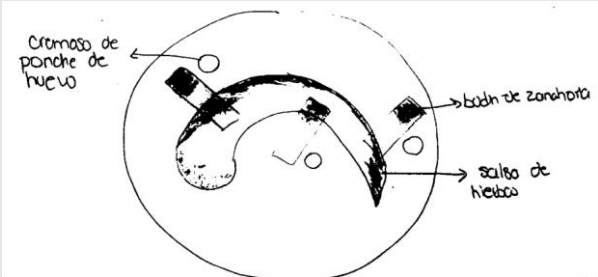
	aceite a una temperatura de 180°C hasta que estén dorados.	
<b>Para la miel de tipo:</b> 0,100 L de agua infusionada de tipo 0,100 kg de azúcar	12) Infundir el agua junto con el tipo. Y, tamizar. 13) Llevar a fuego el agua junto con la hierba tipo hasta formar un almíbar es decir que no supere 110°C.	Olla Termómetro
<b>Para la guarnición:</b> Hojas de menta	14) Deshojar. 15) Lavar y secar.	
<b>Observaciones / Recomendaciones:</b> La gelatina debe estar bien hidratada y fundida totalmente para evitar la aparición de grumos. La temperatura del aceite no debe superar los 180°C para que la fritura sea uniforme y no se quemen los pristiños. Servir el mousse en una manga con boquilla estrellada, colocar tres pristiños por plato junto con la miel de tipo y decorar con las hojas de menta.		

11. Mantecado de café de haba, soufflé de queso y jarabe de mora. (4 porciones)		
 <p>Diagrama de un plato con tres pristiños de mantecado de café, un soufflé de queso y jarabe de mora.</p>	<b>TIPO:</b>	Postre
	<b>TÉCNICA:</b>	Hornear Reducir
	<b>TEMPERATURA:</b>	Frio
	<b>INGREDIENTES:</b>	<b>ELABORACIÓN:</b>

<p><b>Para el mantecado de café de haba:</b></p> <p>0.500 L de leche</p> <p>4 yemas de huevo</p> <p>0,75 kg café de haba</p> <p>0,180 kg azúcar</p> <p>0,100 kg crema de leche</p> <p>Paja de páramo</p> <p>Sal en grano</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Infusionar la leche junto el café de haba.</li> <li>2) Hervir la leche, añadir una parte del azúcar</li> <li>3) Mezclar las yemas junto el azúcar, blanquear.</li> <li>4) Temperar las yemas con la leche hervida sin dejar de remover para evitar grumos.</li> <li>5) Llevar a cocción hasta que la crema inglesa no supere a los 80°C</li> <li>6) Bajar la temperatura de la mezcla e incorporar la crema de leche.</li> <li>7) Coloca en el bowl, encima de la sal en gramo, mezclar hasta lograr la textura deseada y reservar.</li> </ol>	<p>Bowl Batidor de mano, Termómetro.</p>
<p><b>Para soufflé de queso:</b></p> <p>0,250 kg queso crema</p> <p>0,30 kg harina</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>8) Separar las claras de las yemas. Batir las claras junto con una parta</li> </ol>	<p>Bowls, Batidor</p>

<p>0,60 kg azúcar</p> <p>0,30 kg mantequilla</p> <p>3 huevos</p> <p>3,60 L de leche</p>	<p>del azúcar hasta formar un merengue.</p> <p>9) Batir las yemas junto con el azúcar hasta llegar a o punto letra.</p> <p>10) Mezclar el queso crema junto la mantequilla. Incorporar la mezcla de yemas y queso y la leche.</p> <p>11) Agregar a la mezcla la harina previamente tamizado con movimientos envolventes.</p> <p>12) Anadir el merengue sin mezclar demasiado.</p> <p>13) Colocar en molde con papel encerado la mezcla sobre una bandeja más grande junto con agua caliente para realizar baño de María.</p> <p>14) Hornear a 150°C durante una</p>	<p>Espátula de goma, Tamizador</p> <p>Cazuelas de barro.</p>
---	---	--

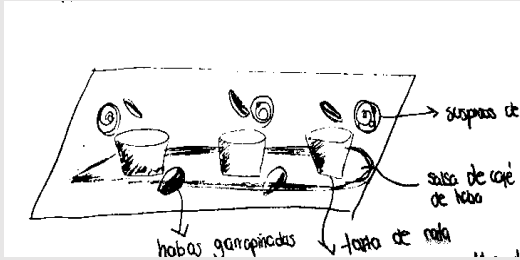
	hora hasta que tenga un dorado claro. Dejar enfriar sobre una rejilla.	
<b>Para el jarabe de mora:</b> 0,150 kg mora 0,150 kg azúcar	15) Colocar el azúcar junto las moras hasta que se caramelice. 16) Tamizar esta mezcla y reservar.	Olla Tamizador Espátula de goma.
<b>Observaciones / Recomendaciones:</b> La crema inglesa no debe superar los 80°C para que las yemas no se coagulen. Servir un quenelle de mantecado, una cazuela de soufflé de queso y jarabe de mora en forma de gota		

12. Budín de zanahoria, cremoso de ponche de huevo y salsa de hierbas medicinales de páramo. (4 porciones)		
	<b>TIPO:</b>	Postre
	<b>TÉCNICA:</b>	Hornear Reducir
	<b>TEMPERATURA:</b>	Frío
<b>INGREDIENTES:</b>	<b>ELABORACIÓN:</b>	<b>UTENSILIOS:</b>
<b>Para el budín:</b> 3 huevos 0,250 kg harina 0,150 kg mantequilla 0,200 kg zanahorias ralladas	1) Crear la mantequilla junto con el azúcar, añadir los huevos uno a uno. 2) Incorporar las	Bowl Batidor Rallador Tamizador



<p>0,250 kg azúcar</p> <p>0,10 kg polvo de hornear</p>	<p>zanahorias ralladas.</p> <p>3) Tamizar la harina con el polvo de hornear.</p> <p>4) Mezclar la mantequilla junto con los secos con movimientos envolventes</p> <p>5) Colocar en un molde previamente enharinado.</p> <p>6) Hornear a 170°C por 20 minutos.</p>	<p>Molde rectangular</p>
<p><b>Para el cremoso:</b></p> <p>0,500 L de leche</p> <p>3 yemas de huevo</p> <p>0,100 kg azúcar</p> <p>0,10 L esencia de vainilla</p> <p>0,10 kg canela en rama</p> <p>0,10 kg clavo de olor</p> <p>0,10 kg pimienta de olor</p> <p>0,50 L de ron</p> <p>0.04 kg gelatina sin sabor</p> <p>0,26 L de agua</p>	<p>7) Hidratar la gelatina con 5:1 de agua.</p> <p>8) Colocar la leche en una olla junto con 2/3 del azúcar.</p> <p>9) Anadir un bouquet en una gasa de las especias para aromatizar.</p> <p>10) Mezclar las yemas con el resto del azúcar.</p> <p>11) Temperar las yemas con la leche.</p> <p>12) Llevar a cocción y mezclar con una cuchara de palo por 15 a 20 minutos.</p> <p>13) Enfriar y añadir la</p>	<p>Olla</p> <p>Espátula de goma</p> <p>Batidor de mano</p> <p>Gasa</p> <p>Moldes de silicón</p>

	<p><i>gelatina fundida.</i></p> <p>14) Colocar en moldes y reservar.</p>	
<p><b>Para la salsa de hierbas de paramo:</b></p> <p>0,200 L de agua</p> <p>0,25 kg hierbas de paramo</p> <p>0,150 kg de azúcar</p>	<p>15) Infundir el agua con las hierbas de paramo.</p> <p>16) Tamizar y añadir el azúcar.</p> <p>17) Llevar a cocción hasta formar un almíbar sin superar los 110°C</p>	<p>Olla</p> <p>Tamizador</p>
<p><b>Observaciones / Recomendaciones:</b> La gelatina debe estar bien hidratada y fundida totalmente para evitar la aparición de grumos. Servir el budín de zanahoria en pequeños rectángulos (3 unidades) junto con las semiesferas del cremoso y la salsa de hierbas de paramo.</p>		

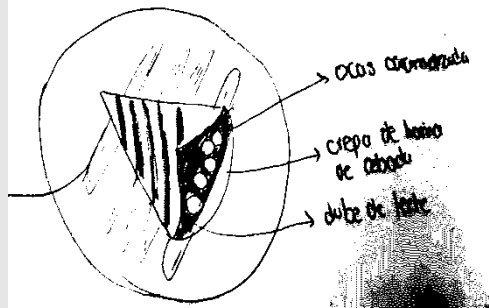
13. Tarta de nata, suspiros de papa, habas garrapiñadas y salsa de café de haba. (4 porciones)		
	<p><b>TIPO:</b></p>	<p>Postre</p>
	<p><b>TÉCNICA:</b></p>	<p>Sable</p> <p>Hornear</p>
	<p><b>TEMPERATURA:</b></p>	<p>Frio</p>
<p><b>INGREDIENTES:</b></p>	<p><b>ELABORACIÓN:</b></p>	<p><b>UTENSILIOS:</b></p>
<p><b>Para la tarta de nata:</b></p> <p><b>Masa sable</b></p> <p>0,150 kg mantequilla</p> <p>0,100 kg azúcar impalpable</p> <p>0,03 kg sal</p>	<p>1) <i>Blanquear la mantequilla con el azúcar.</i></p> <p>2) <i>Incorporar el huevo</i></p> <p>3) <i>Hacer un volcán con la harina, añadir</i></p>	<p><i>Bowls</i></p> <p><i>Batidor</i></p> <p><i>Olla</i></p> <p><i>Batidor de mano</i></p>

<p>0,250 kg harina</p> <p><b>Crema de nata</b></p> <p>0,05 L esencia de vainilla</p> <p>0,160 kg yemas de huevo</p> <p>0,200 kg azúcar</p> <p>0,500 kg nata</p>	<p>la mezcla anterior sin amasar (fresar).</p> <p>4) Refrigerar por mínimo 2 horas.</p> <p>5) Estirar la masa con ayuda de un bolillo y con un cortador dar forma.</p> <p>6) Colocar en moldes pequeños de tartaletas.</p> <p>7) Calentar la nata con la mitad del azúcar.</p> <p>8) Mezclar las yemas con el resto de azúcar.</p> <p>9) Temperar las yemas con un poco de nata. Llevar a cocción sin llegar a 80°C</p> <p>10) Perfumar con la vainilla. Enfriar la crema.</p> <p>11) Rellenar las tartaletas y hornear a 200°C de 12 a 15 minutos.</p>	
<p><b>Para los suspiros de papas:</b></p> <p>0,150 kg papas medianas</p> <p>0,15 L zumo de limón</p> <p>0,500 L aceite</p> <p>0,200 kg azúcar</p> <p>2 huevos</p>	<p>12) Cortar una de las papas en láminas, blanquear.</p> <p>13) Freír a profundidad y procesar.</p> <p>14) Procesar las papas cocinadas con una cantidad</p>	<p>Pelador</p> <p>Olla</p> <p>Licudadora</p> <p>Cuchillo</p> <p>Termómetro</p> <p>Bandeja</p>

	<p>mínima de agua. Tamizar.</p> <p>15) Mezclar junto con el zumo de limón, llevar a cocción junto con <math>\frac{3}{4}</math> del azúcar.</p> <p>16) Poner a batir las claras previamente separadas junto con una parte del azúcar.</p> <p>17) Anadir el almíbar cuando llegue a 110°C a las claras hasta que llegue a temperatura ambiente.</p> <p>18) Colocar en una manga pastelera y manguear en una bandeja con papel encerada, añadir en el tope la papa troceada.</p> <p>19) Hornear a 90°C por una hora.</p>	Manga pastelera
<p><b>Para las habas garrapiñadas:</b></p> <p>0,150 kg habas secas</p> <p>0,500 L agua</p> <p>0,500 L aceite vegetal</p> <p>0,200 kg azúcar</p> <p>0,200 L agua</p>	<p>20) Remojar por una noche las habas secas en agua,</p> <p>21) Tamizar las habas y perlarlas y abrirlas en la mitad.</p> <p>22) Freír a profundidad (180°C) las habas hasta</p>	<p>Bowl</p> <p>Olla</p> <p>Puntilla</p> <p>Espumadera</p> <p>Espátula de goma</p>

	<p>que estén crujientes.</p> <p>23) Colocar en una olla el agua, azúcar hasta formar un almíbar (100°C).</p> <p>24) Añadir las habas y mezclar hasta que se formen burbujas y bajar a fuego medio hasta que se forme una superficie arenosa.</p> <p>25) Mezclar continuamente esperando que el caramelo vuelva estado líquido y color rojizo.</p> <p>26) Colocar en un silpat y esperar que se enfríe</p>	
<p><b>Para la salsa del café de haba:</b></p> <p>0,500 L de leche</p> <p>0,75 kg café de haba</p> <p>3 yemas</p> <p>0,75 kg azúcar</p>	<p>27) Infusionar la leche junto el café de haba.</p> <p>28) Hervir la leche, añadir una parte del azúcar</p> <p>29) Mezclar las yemas junto el azúcar, blanquear.</p> <p>30) Temperar las yemas con la leche hervida sin dejar de remover para evitar grumos.</p> <p>31) Llevar a cocción hasta que la crema inglesa no</p>	<p>Olla</p> <p>Bowl</p> <p>Espátula de goma</p> <p>Batidor de mano</p>

	supere a los 80°C	
<b>Observaciones / Recomendaciones:</b> La crema inglesa no debe superar los 80°C para que las yemas no se coagulen. La masa sablee o masa quebrada debe estar fría, mínimo 2 horas en refrigeración. Servir la salsa de café junto con tres tartaletas, los suspiros de papa y las habas garapiñadas.		

14. Crepes de harina de cebada rellenos de ocas caramelizadas con dulce de leche. (4 porciones)		
 <p>Diagrama de un crepe triangular relleno con ocas caramelizadas, dulce de leche y un trozo de masa de cebada.</p>	<b>TIPO:</b>	Postre
	<b>TÉCNICA:</b>	Fritura Reducir Caramelizar
	<b>TEMPERATURA:</b>	Frio
<b>INGREDIENTES:</b>	<b>ELABORACIÓN:</b>	<b>UTENSILIOS:</b>
<b>Para las crepes:</b> 0,100 kg de harina de cebada 0,20 kg de azúcar 2 huevos 0,30 kg de mantequilla fundida 0,200 L de leche	1) Tamizar la harina junto con el azúcar. 2) Colocar en el centro de la mezcla los huevos con un tercio de la leche hasta formar una masa homogénea. 3) Agregar el resto de la leche junto con la mantequilla fundida. Dejar reposar por dos horas. 4) Colocar la masa en un sartén previamente en	Bowls Tamizador Sartén Batidor de mano Cucharón.

	<i>mantecado hasta formar una crepa</i>	
<b>Para el dulce de leche:</b> <i>1 L de leche</i> <i>0,350 kg de azúcar</i> <i>0,05 kg de bicarbonato de sodio</i>	5) <i>Llevar a fuego la leche junto con el azúcar hasta que se disuelva.</i> 6) <i>Colocar el bicarbonato de sodio y remover.</i> 7) <i>Cocinar por dos horas a fuego bajo hasta que tenga la consistencia y el color deseado.</i>	<i>Olla</i> <i>Cuchara de palo</i>
<b>Para las ocas caramelizadas:</b> <i>0,200 kg de ocas</i> <i>0,100 kg azúcar</i> <i>0,50 L de agua</i>	8) <i>Lavar y pelar las ocas; cortar en rondes.</i> 9) <i>Llevar a fuego medio las ocas, el azúcar y el agua hasta que se caramelize.</i>	<i>Olla</i> <i>Pelador</i> <i>Espátula de goma</i>
<b>Observaciones / Recomendaciones:</b> No se debe dejar de remover el dulce de leche para evitar que se pegue o se cristalice. Servir una crepe con 50 gramos de ocas junto con 45 gramos de dulce de leche.		

## **4. Conclusiones y recomendaciones**

### **4.1 Conclusiones**

Los recetarios pueden dar a conocer la producción agropecuaria perteneciente a una comunidad rural, reunir conocimientos relacionados con: alimentos, siembra, crianza de animales, técnicas culinarias, prácticas agrícolas ancestrales-patrimoniales, y Soberanía Alimentaria, también, permiten implementar en el turismo comunitario, una oferta gastronómica basada en el uso de productos locales.

En este trabajo se elaboró un recetario gastronómico a base de los principales productos agropecuarios de la comunidad Launag Grande, del cantón Chunchi, de Chimborazo, no se comprobó si a partir de esto, se logre conservar los cultivos, así como, la crianza de animales tradicionales, y promover el turismo gastronómico comunitario en la zona, pues esos resultados son medibles a largo plazo.

Lo más importante al elaborar este recetario, fue conocer aspectos relacionados con temas sociales, económicos, agrarios y, gastronómicos, inherentes a una población rural campesina, ya que, se determinó como la ganadería ha causado estragos en la agricultura familiar, cambios en los hábitos alimenticios, afectación a los suelos del páramo andino, pérdida de saberes ancestrales agro - gastronómicos. Lo más beneficioso, fue crear recetas únicamente con productos propios del páramo andino, pues, rompió la zona de confort de una estudiante capitalina. Lo más difícil, fue el confinamiento producido por la pandemia Covid-19, porque, los expertos no evaluaron las recetas a través de pruebas organolépticas, esto hasta cierto punto obstaculizó la valoración de la rúbrica, sin embargo, los resultados concluyentes fueron positivos.



Además, se levantó una base teórica recopilando conceptos sobre gastronomía, relacionados con la producción agropecuaria, en ciertas ocasiones fue complicado obtener material académico en temas como: turismo gastronómico ecuatoriano, pues, es una propuesta nueva en el sector turístico nacional. De la misma manera, ocurrió con el patrimonio y paisaje gastronómico, son términos cuyas definiciones no están totalmente establecidas. En cuanto a los datos sobre la producción agraria de Chimborazo, no se pudo encontrar información actualizada, porque la gran mayoría de los casos, son investigaciones hechas por instituciones del Estado. Lo más favorable fue hallar textos bibliográficos que aportaron conocimientos ignorados, y sirvieron de base para el desarrollo del proyecto.

Así mismo, se realizó la investigación de campo, la población de Launag Grande, dio a conocer sus productos agropecuarios, comentaron como han desatendido la agricultura, pasando por alto criar cuy, y pollo, todo eso, no fue impedimento para cumplir el objetivo, crear el recetario. Por otra parte, este proyecto permitió generar un primer inventario de productos agropecuarios, la población se entusiasmó al pensar en preparar recetas innovadoras con sus alimentos. Puso en evidencia los riesgos que enfrenta el patrimonio gastronómico comunitario, también la presencia urgente de profesionales gastronómicos en comunidades rurales.

Para finalizar, se estableció dos recetarios gastronómicos (ver pag, 19, y anexo 5), utilizando los principales productos: papa, oca, mashua, lenteja, cebada, hierbas del páramo, pollo, y cuy. Se consideró las técnicas culinarias, el equipamiento de la cocina del refugio “Parada del Inca”, también, la gestión realizada por la comunidad en el sector de alimentos y bebidas.

## 4.2 Recomendaciones

- Este proyecto puede ser utilizado por profesionales interesados en crear emprendimientos gastronómicos basados en el uso de productos locales de una determinada región o comunidad del país.
- Realizar la experimentación de las recetas permitiría hacer ajustes o modificaciones a la consecución final del recetario, evidenciando las características organolépticas de cada resultado, así también el montaje, o incluso se podría llegar a desestimar alguna preparación.
- Este recetario gastronómico puede ser empleado por estudiantes de gastronomía, como material o fuente de consulta para desarrollar recetas con ingredientes o productos provenientes de una comunidad rural.
- Este documento muestra como los gastrónomos podrían ser profesionales líderes en desarrollo social, al utilizar sus conocimientos para solucionar problemáticas presentes en varios sectores rurales del país.
- Es un texto ejemplificador, donde a través de crear recetas se logra diversificar la dieta de una población rural, por medio de, sus productos locales.
- Observar el anexo número 5, consta el diseño gráfico del recetario gastronómico.

## 5. Referencias

- Aguilar, I. (2019). *El Tiempo*. Recuperado el 05 de 04 de 2020, de [https://www.eltiempo.com.ec/noticias/cultura/7/gastrocultura-gana-terreno-en-cuenca-con-cuatro-espacios?\\_\\_cf\\_chl\\_jschl\\_tk\\_\\_=50259ccf6fda4ac08661ce141da3d432bd5ec65e-1586133937-0AUGGuS9n2ULDCOBK04qEXJQI7eqXkRIh84dgsTDrtHTZA0hbMD0rFPBWozmqKIYOEcY9VrD5SfWfq](https://www.eltiempo.com.ec/noticias/cultura/7/gastrocultura-gana-terreno-en-cuenca-con-cuatro-espacios?__cf_chl_jschl_tk__=50259ccf6fda4ac08661ce141da3d432bd5ec65e-1586133937-0AUGGuS9n2ULDCOBK04qEXJQI7eqXkRIh84dgsTDrtHTZA0hbMD0rFPBWozmqKIYOEcY9VrD5SfWfq)
- Alejandro, H. (2011). Gastronomía y biodiversidad Andina: en la provincia de Chimborazo en la Microcuenca del Río Chimborazo. Obtenido de [https://biblio.flacsoandes.edu.ec/shared/biblio\\_view.php?bibid=144714&ab=opac](https://biblio.flacsoandes.edu.ec/shared/biblio_view.php?bibid=144714&ab=opac)
- Amaia López de Heredia, A., & Gaztelumendi, I. (2019). *Guía para el desarrollo del turismo gastronómico*. Obtenido de <https://www.e-unwto.org/doi/book/10.18111/9789284420995>
- Asamblea Nacional. (2008). *Asamblea Nacional*. Recuperado el 20 de 11 de 2019
- Asociación de Municipalidades Ecuatorianas. (2018). *AME*. Recuperado el 26 de 05 de 2020, de <https://ame.gob.ec/2018/03/01/chunchi-preve-nuevas-acciones-torno-al-proyecto-qhapaq-nan/>
- Calderón Contreras, A. (2015). *Situación de la Educación Rural en*. Obtenido de [http://www.rimisp.org/wp-content/files\\_mf/1439406281ATInformeTecnicoSituaciondelaEducacionruralenEcuado.pdf](http://www.rimisp.org/wp-content/files_mf/1439406281ATInformeTecnicoSituaciondelaEducacionruralenEcuado.pdf)
- Castillo Ruiz, J., & Martínez Yáñez, C. (2014). El Patrimonio Agrario: Definición, caracterización y representatividad en el ámbito de la Unesco. (66). Obtenido de <https://bage.age-geografia.es/ojs/index.php/bage/article/viewFile/1782/1698>
- Centro de Ingeniería de Mercados. (2009). *Diagnóstico de la Cadena Agro-gastronómica Chilena*. Obtenido de <http://bibliotecadigital.fia.cl/handle/20.500.11944/145462>

- Ceña Delgado, F. (2010). *Universidad de Córdoba*. Recuperado el 23 de 11 de 2019, de <http://hdl.handle.net/10396/6012>
- Comisión Económica para América Latina y Chile. (2004). *Pobreza, hambre y seguridad alimentaria en Centroamérica y Panamá*. Obtenido de <http://www.bvsde.ops-oms.org/texcom/nutricion/sps88.pdf>
- Consejo Nacional Para la Cultura y las Artes. (2002). *Patrimonio Cultural., I*. Recuperado el 29 de 03 de 2020, de <https://www.cultura.gob.mx/turismocultural/cuadernos/pdf/cuaderno1.pdf>
- Coordinación Europea Via Campesina. (2015). *Soberanía Alimentaria*. Recuperado el 23 de 11 de 2019, de <https://viacampesina.org/en/wp-content/uploads/sites/2/2018/02/Food-Sovereignty-a-guide-ES-version-low-res.pdf>
- D. De Jesús-Contreras, H. Thomé-Ortíz, A. Espinoza-Ortega e I. Vizcarra-Bord. (2017). Una perspectiva recreativa de los alimentos emblemáticos desde la geografía del gusto. *Estudios y Perspectivas en Turismo*, 26(1). Recuperado el 22 de 11 de 2019, de <https://www.redalyc.org/pdf/1807/180752116003.pdf>
- Delgado Sampedro, J. (2012). *Turismo Gastronómico: Moda, Tendencia o Producto Turístico*. (U. d. Oviedo, Recopilador) doi:<http://hdl.handle.net/10651/5280>
- Espeitx, E. (2004). Patrimonio Alimentario y turismo: una relación singular. *Pasos*, 2(2). Obtenido de <https://es.scribd.com/document/441905555/patrimonio-alimentario-y-turismo>
- Falcon, J. P. (2014). Tendencias Globales de Desarrollo del Turismo Gastronómico aplicadas al caso de Argentina. *Revista Digital de Marketing Aplicado*, 1(12), 42. doi:<http://hdl.handle.net/2183/22934>
- FAO. (2009). *Nota de Análisis Sectorial Agricultura y Desarrollo Social*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/ak168s/ak168s00.pdf>

- FAO. (2017). *Reflexiones sobre el sistema alimentario en América Latina y el Caribe y perspectivas para alcanzar su sostenibilidad*. Recuperado el 22 de 11 de 2019, de <http://www.fao.org/3/a-i7053s.pdf>
- FAO. (2019). *Decenio de las Naciones Unidas para la Agricultura Familiar 2019-2028*. Recuperado el 23 de 11 de 2019, de <http://www.fao.org/3/ca4672es/ca4672es.pdf>
- Fascículo Provincial Chimborazo. (03 de 11 de 2018). [www.ecuadorencifras.gob.ec](http://www.ecuadorencifras.gob.ec). Obtenido de <http://www.ecuadorencifras.gob.ec/wp-content/descargas/Manu-lateral/Resultados-provinciales/chimborazo.pdf>
- Food and Agricultural Organization. (2013). *Derecho a la Alimentación, Seguridad y Soberanía Alimentaria*. Obtenido de [http://www.fao.org/fileadmin/templates/righttofood/documents/project\\_m/doc/Ley\\_Marco\\_DA\\_Parlartino.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/templates/righttofood/documents/project_m/doc/Ley_Marco_DA_Parlartino.pdf)
- Francesc, F.-F. (2016). Los paisajes de la cultura: la gastronomía y el patrimonio culinario. *Dixit*(24), 3. Obtenido de <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/revistadixit/article/view/1166/1505>
- GAD Chunchi. (s.f.). Recuperado el 13 de 04 de 2020, de <http://www.municipiochunchi.gob.ec/index.php/turismo/qhapac-nan>
- GAD Chunchi. (s.f.). Recuperado el 27 de 04 de 2020, de <http://www.municipiochunchi.gob.ec/index.php/2014-06-11-16-58-24/historia>
- García Cuetos, M. (2011). *El patrimonio cultural. Conceptos básicos* (1era ed.). Obtenido de <https://cpalsocial.org/documentos/526.pdf>
- García Mera, L. C. (2014). Recetas y recetarios para la olla nacional: la construcción del proyecto culinario colombiano en el siglo XIX. *Revista Colombiana de Antropología*, 50(2). Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1050/105035710004.pdf>
- Gobierno Autónomo de Chunchi. (s.f.). Recuperado el 12 de 04 de 2020, de <http://www.municipiochunchi.gob.ec/index.php/2014-06-11-16-58-24/historia>

- Gómez Castillo, E., & Morcia Rivera, F. (2019). El uso simbólico del territorio como elemento de una propuesta conceptual del turismo gastronómico. Metodología para el desarrollo de una ruta agro-gastronómica. *Cultura*(33). Obtenido de [http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU\\_33\\_uso-simbolico-del-territorio.pdf](http://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_33_uso-simbolico-del-territorio.pdf)
- González Cabañas, A. A. (2012). Paisajes Hortícolas y Cultura Alimentaria en Guatemala. *Geográfica*(39). Obtenido de <https://www.revistas.una.ac.cr/index.php/geografica/article/view/5011/4795>
- González Garza , D. (2014). Gastronomía Sustentable. *Hopitalidad ESDAI*(25). Obtenido de <https://revistas.up.edu.mx/ESDAI/article/view/1526>
- Google Maps. (s.f.). Recuperado el 14 de 04 de 2020, de <https://www.google.com/intl/es/maps/about/mymaps/>
- Hernández-Ramírez., J. (2018). Cuando la alimentación se convierte en gastronomía. Procesos de activación patrimonial de tradiciones alimentarias. *Cuhso • Cultura-Hombre-Sociedad*, 28(1). Obtenido de [https://scielo.conicyt.cl/pdf/cuhso/v28n1/0719-2789-cuhso-\\_2018\\_cuhso\\_01\\_a01.pdf](https://scielo.conicyt.cl/pdf/cuhso/v28n1/0719-2789-cuhso-_2018_cuhso_01_a01.pdf)
- Houtart, F. (2014). *Comité para la Abolición de Deudas Ilegítimas*. Recuperado el 18 de 11 de 2019, de [http://www.cadtm.org/spip.php?page=imprimer&id\\_article=10486](http://www.cadtm.org/spip.php?page=imprimer&id_article=10486)
- Hurtado A, A. M., & Garcés C, J. M. (2017). *Vileta*. Recuperado el 29 de 03 de 2020, de [http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/10208/Cultura\\_alimentaria\\_poblacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://vitela.javerianacali.edu.co/bitstream/handle/11522/10208/Cultura_alimentaria_poblacion.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. (3 de 11 de 2018). *www.ecuadorencifras.gob.ec*. Obtenido de [http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/POBREZA/2018/Junio-2018/201806\\_Pobreza.pdf](http://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/web-inec/POBREZA/2018/Junio-2018/201806_Pobreza.pdf)

- Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias. (2010). *INIAP*. Obtenido de <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/2900/1/iniapscpl321.pdf>
- Instituto Nacional de Investigaciones Agropecuarias. (s.f.). *INIAP*. Recuperado el 23 de 05 de 2020, de <https://repositorio.iniap.gob.ec/bitstream/41000/2900/1/iniapscpl321.pdf>
- Kivela, J., & Crofts, J. C. (2006). Tourism and Gastronomy. *Journal of Hospitality & Tourism Research*, 30(3).
- Leal Londoño, M. d. (2013). *Universitat de Barcelona*. Recuperado el 22 de 11 de 2019, de <http://hdl.handle.net/2445/46606>
- MAGAP. (2016). *La Política Agropecuaria Ecuatoriana*. Recuperado el 23 de 11 de 2013, de <http://www.competencias.gob.ec/wp-content/uploads/2017/06/06PPP2015-POLITICA02-1.pdf>
- MAGAP. (2016). *La Política Agropecuaria Ecuatoriana*. Recuperado el 22 de 11 de 2019, de <http://www.competencias.gob.ec/wp-content/uploads/2017/06/06PPP2015-POLITICA01.pdf>
- MAGAP. (2016). *La Política Ecuatoriana Agropecuaria*. Recuperado el 23 de 11 de 2019, de <http://www.competencias.gob.ec/wp-content/uploads/2017/06/01PPP2016-POLITICA02.pdf>
- Márquez, C. (2014). 64 familias fomentan el turismo comunitario. Obtenido de <https://www.elcomercio.com/actualidad/ecuador-familias-fomentan-turismo-comunitario.html>
- Martínez Valle, L. (2013). *La Agricultura Familiar en el Ecuador*. Desarrollo con Cohesión Territorial. Programa Cohesión Territorial para el Desarrollo. Rimisp, Santiago, Chile. Obtenido de [http://portalsiget.net/ArchivosSIGET/recursos/Archivos/1682015\\_AgriculturaFamiliarE.pdf](http://portalsiget.net/ArchivosSIGET/recursos/Archivos/1682015_AgriculturaFamiliarE.pdf)
- Mauleón, J. R. (2004). *Universidad Pública de Navarra*. Recuperado el 21 de 11 de 2019, de [http://www.unavarra.es/puresoc/pdfs/c\\_ponencias/mauleon.pdf](http://www.unavarra.es/puresoc/pdfs/c_ponencias/mauleon.pdf)
- Medina López, Lina Saraí., Rodríguez Bravo, Miriam., y Mejía Castillo, Sonia Edith. (2014). La gastronomía como símbolo de la cultura. *Culinaria*(7).

- Obtenido de [http://web.uaemex.mx/Culinaria/PDF%20finales%207/La\\_gastronomia\\_simbolo\\_cultura.pdf](http://web.uaemex.mx/Culinaria/PDF%20finales%207/La_gastronomia_simbolo_cultura.pdf)
- Medina, X. (2017). Reflexiones sobre el patrimonio y la alimentación desde las perspectivas. *Anales de Antropología*, 51. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S018512251730005X>
- Mejía Macía, R. (2003). *Scribd*. Recuperado el 29 de 03 de 2020, de <https://es.scribd.com/doc/108598862/patrimonio-gastronomico-una-realidad-diaria-e-irrenunciable>
- Merillas, O. F. (2016). Educación patrimonial: retrospectiva y prospectiva para la última década. *redalyc.org*(2), 417. Obtenido de <http://www.redalyc.org/html/1735/173548405024/>
- Michuy, E. (2019). Diagnostico Integral Comunidad Launag Grande.
- Millán Vázquez de la Torre, M. G., & Agudo Gutiérrez, E. M. (2010). El turismo gastronómico y las denominaciones de origen en el sur de España: Oleoturismo. Un estudio de caso. *PASOS. Revista de Turismo y Patrimonio Cultural*, 8(1). Obtenido de [http://www.pasosonline.org/Publicados/8110/PS0110\\_8.pdf](http://www.pasosonline.org/Publicados/8110/PS0110_8.pdf)
- Ministerio Coordinador de Patrimonio. (2010). Guía de bienes culturales del Ecuador. Obtenido de <https://downloads.arqueo-ecuatoriana.ec/ayhpwxgv/noticias/publicaciones/INPC-X-GuiaChimborazo.pdf>
- Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca. (2016). *Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca*. Recuperado el 20 de 11 de 2019, de <http://www.competencias.gob.ec/wp-content/uploads/2017/06/01PPP2016-POLITICA02.pdf>
- Ministerio de Cultura y Patrimonio. (2013). Patrimonio Alimentario. 1. Recuperado el 25 de 11 de 2019, de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/11/1-Patrimonio-Alimentario-LUNES-21.pdf>



- Ministerio de Patrimonio y Cultura. (12 de 11 de 2019). Obtenido de <https://www.culturaypatrimonio.gob.ec/patrimonio-cultural/>
- Ministerio de Turismo Ecuador. (2007). *Diseño del Plan Estratégico de Desarrollo de Turismo Sostenible para Ecuador 2020*. Recuperado el 22 de 11 de 2019, de <https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/02/PLANDETUR-2020.pdf>
- MINTUR. (2007). *Diseño del Plan Estratégico de Desarrollo de Turismo Sostenible para Ecuador 2020*. Recuperado el 23 de 11 de 2019, de <https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/02/PLANDETUR-2020.pdf>
- MINTUR. (2007). *Diseño del Plan Estratégico de Desarrollo de Turismo Sostenible para Ecuador 2020*. Recuperado el 22 de 11 de 2019, de <https://www.turismo.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/02/PLANDETUR-2020.pdf>
- MINTUR. (2019). *Ministerio de Turismo*. Recuperado el 14 de 06 de 2020, de <https://www.turismo.gob.ec/entrevista-rodrigo-pacheco-el-embajador-culinario-del-centro-del-mundo/>
- Moreira, R. (2006). *Memoria y patrimonio alimentario: la importancia de los saberes empiricos*. Recuperado el 29 de 03 de 2020, de [http://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/3560/1/2006.03.001\\_.pdf](http://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/3560/1/2006.03.001_.pdf)
- Moreno García, D. (2003). Cultura Alimentaria. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 4(3). doi:<https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2003/spn033g.pdf>
- Movimiento Campesino Internacional. (2017). *La Vía Campesina*. Recuperado el 23 de 11 de 2019, de <https://viacampesina.org/es/wp-content/uploads/sites/3/2017/07/La-Via-Campesina-Trifold-Brochure-I-ES-I-Print-ready-min.pdf>
- Moya, A. (2013). *Altas Alimentario de los Pueblos Indígenas y Afrodescendientes*. Obtenido de <https://biblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/56270.pdf>

- Negro, S. (2019). *Sendas de Turismo Comunitario*. Recuperado el 26 de 05 de 2020, de <http://turismocomunitario.cebem.org/rutas-turisticas-gastronomicas-agroalimentarias-para-fortalecer-economia-comunitaria-campesina/>
- Norrild, J. A. (2017). Gastronomía y Turismo. *Rosados Ventos*, 9(2). doi:<http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/rosadosventos/article/view/5194/pdf>
- OMT. (1980). *Declaración de Manila*. Obtenido de <http://www4.congreso.gob.pe/comisiones/1999/turismo/misc01.htm>
- OMT. (1980). *Declaración de Manila sobre el turismo mundial*. Recuperado el 22 de 11 de 2019, de <http://www4.congreso.gob.pe/comisiones/1999/turismo/misc01.htm>
- OMT. (2016). *Red de Gastronomía de la Organización Mundial del Turismo*. Recuperado el 22 de 11 de 2019, de [http://cf.cdn.unwto.org/sites/all/files/pdf/gastronomy\\_action\\_plan\\_print\\_2\\_es\\_web\\_0.pdf](http://cf.cdn.unwto.org/sites/all/files/pdf/gastronomy_action_plan_print_2_es_web_0.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas para Alimentación y la Agricultura y Fondo Internacional de Desarrollo Agrícola. (2019). *Decenio de las Naciones Unidas para la Agricultura Familiar 2019-2028*. Obtenido de <http://www.fao.org/3/ca4672es/ca4672es.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2006). *Caracterización de la Agricultura Familiar en Ecuador*. Obtenido de [http://www.fao.org/tempref/GI/Reserved/FTP\\_FaoRlc/old/prior/desrural/fao-bid/tlc/pdf/ideecu.pdf](http://www.fao.org/tempref/GI/Reserved/FTP_FaoRlc/old/prior/desrural/fao-bid/tlc/pdf/ideecu.pdf)
- Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (3 de 11 de 2018). *www.fao.org*. Obtenido de <http://www.fao.org/giahs/become-a-giahs/es/>
- Organización Mundial de Turismo. (1980). *Declaración de Manila*.

- Organización Mundial de Turismo y Basque Culinary Center. (2019). *Guía para el desarrollo del turismo gastronómico*. Obtenido de <https://www.e-unwto.org/doi/book/10.18111/9789284420995>
- Organization World Tourism. (2012). *Global Report on Food Tourism*. Obtenido de [http://cf.cdn.unwto.org/sites/all/files/pdf/food\\_tourism\\_ok.pdf](http://cf.cdn.unwto.org/sites/all/files/pdf/food_tourism_ok.pdf)
- Paredes, M. (2020). ¿Qué es soberanía alimentaria y como afecta a mi alimentación? Obtenido de <https://www.facebook.com/redmeg.ec/videos/291005115227392/>
- Pino Peralta, S. L., Aguilar, H. R., Apolo Loayza, A. G., & Sisalema Morejón, L. A. (2018). Aporte del sector agropecuario a la economía del Ecuador. Análisis crítico de su evolución en el período de dolarización. Años 2000 – 2016. *Espacios*, 39(32). Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a18v39n32/18393207.html>
- Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021. (2017). *Plan Nacional de Desarrollo 2017-2021*. Obtenido de [https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL\\_0K.compressed1.pdf](https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf)
- Plan Nacional de Desarrollo. (3 de 11 de 2018). Obtenido de [http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL\\_0K.compressed1.pdf](http://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_0K.compressed1.pdf)
- PNUD. (2012). *Estudios de Caso de la Iniciativa Ecuatorial*. Recuperado el 23 de 11 de 2019, de [https://www.equatorinitiative.org/wp-content/uploads/2017/05/case\\_1\\_1363900152.pdf](https://www.equatorinitiative.org/wp-content/uploads/2017/05/case_1_1363900152.pdf)
- Prefectura Chimborazo. (s.f.). Recuperado el 26 de 04 de 2020, de <https://chimborazo.gob.ec/la-provincia/>
- Programa de la Naciones Unidas. (2019). *Diagnostico Integral Comunidad Launag Grande*.
- Programa de las Naciones Unidas. (2012). *Estudios de Caso de la Iniciativa Ecuatorial*. Obtenido de [https://www.equatorinitiative.org/wp-content/uploads/2017/05/case\\_1\\_1363900152.pdf](https://www.equatorinitiative.org/wp-content/uploads/2017/05/case_1_1363900152.pdf)

- Reyes Uribe, Ana Cecilia., Guerra Avalos, Eva Angélica., Quintero Villa, José Manuel. (2017). *Educación en gastronomía: su vínculo con la identidad cultural y el turismo*. Recuperado el 6 de 11 de 2019, de <http://www.scielo.org.mx/pdf/eps/n32/1870-9036-eps-32-00009.pdf>
- Rodríguez Vázquez, L. (2012). Prácticas, hábitos y conductas vs educación y cultura alimentarias. *Nutrición Comunitaria*, 18(1). Obtenido de [http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/Nutr\\_1-2012\\_art%206.pdf](http://www.renc.es/imagenes/auxiliar/files/Nutr_1-2012_art%206.pdf)
- Ruiz Ballesteros Esteban,. Carrión Solís Dorys. (2007). Turismo Comunitario en Ecuador. Obtenido de <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=7YCV1rBUxx0C&oi=fnd&pg=PA7&dq=related:sfBb01RXoOkJ:scholar.google.com/&ots=1XsmOKcvYn&sig=Z3fcqNzYT6PzV2gWOE5xAl4biRw#v=onepage&q&f=false>
- ShamuiCo Espai Gastronomic. (2019). *ShamuiCo Espai Gastronomic*. Recuperado el 14 de 05 de 2020, de [https://www.facebook.com/Shamuico-Espai-Gastron%C3%B2mic-351639168283919/?\\_\\_tn\\_\\_=%2Cd%2CP-R&eid=ARCKkYvsOwrkKzbGPOiNbUwS7YmTb04hx5PEDb4UOjUKLXhVnNc0a6GdtvmY5lf6geKIXvxad2lwnr4p](https://www.facebook.com/Shamuico-Espai-Gastron%C3%B2mic-351639168283919/?__tn__=%2Cd%2CP-R&eid=ARCKkYvsOwrkKzbGPOiNbUwS7YmTb04hx5PEDb4UOjUKLXhVnNc0a6GdtvmY5lf6geKIXvxad2lwnr4p)
- Stephens, N. (2013). Remember Where We Came From: Globalization And Environmental Discourse In The Araucania Region Of Chile. University of Massachusetts Amherst. Recuperado el 12 de 11 de 2019, de [https://scholarworks.umass.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1716&context=open\\_access\\_dissertations](https://scholarworks.umass.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1716&context=open_access_dissertations)
- Torres , A., Molteni, J., & Pereyra, E. (2009). *Patrimonio cultural inmaterial : conceptualización, estudio de casos, legislación y virtualidad* (1 era ed.). Obtenido de [https://www.academia.edu/32074512/Patrimonio\\_Cultural\\_Inmaterial](https://www.academia.edu/32074512/Patrimonio_Cultural_Inmaterial)
- Torres, A., Molteni, J., & Pereyra, E. (2009). *Patrimonio cultural inmaterial : conceptualización, estudio de casos, legislación y virtualidad* (1 era ed.). Obtenido de [https://www.academia.edu/32074512/Patrimonio\\_Cultural\\_Inmaterial](https://www.academia.edu/32074512/Patrimonio_Cultural_Inmaterial)

- Unigarro Solarte, C. (2010). *Patrimonio Cultural Alimentario* (Vol. 4). Obtenido de <http://openbiblio.flacsoandes.edu.ec/libros/digital/52870.pdf>
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. (12 de 11 de 2019). Obtenido de [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000132540\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000132540_spa)
- Vía campesina. (2007). *Declaración de Nyéléni*. Recuperado el 13 de 11 de 2019, de [http://www2.world-governance.org/IMG/pdf\\_Nyeleni\\_-\\_Declaracion\\_final.pdf](http://www2.world-governance.org/IMG/pdf_Nyeleni_-_Declaracion_final.pdf)
- Viudas Camarasa, A. (1982). *El lenguaje técnico de un recetario de cocina*. Obtenido de [http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/4468/0210-8178\\_5\\_219.pdf?sequence=4](http://dehesa.unex.es/bitstream/handle/10662/4468/0210-8178_5_219.pdf?sequence=4)
- Zambrano Vera, D., Castillo Montesdeoca, E., & Simbaña Taipe, L. (2017). La producción de leche en Ecuador y Chimborazo: nuevas oportunidades e implicaciones. *Universidad de las Fuerzas Armadas – ESPE*(10). Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/322756060\\_La\\_produccion\\_de\\_leche\\_en\\_Ecuador\\_y\\_Chimborazo\\_nuevas\\_oportunidades\\_e\\_implicaciones\\_ambie](https://www.researchgate.net/publication/322756060_La_produccion_de_leche_en_Ecuador_y_Chimborazo_nuevas_oportunidades_e_implicaciones_ambie)

## **ANEXOS**

• **Anexo1. Diseño - Rúbrica validación profesionales gastronómicos**

Valore cada receta del 1 al 4, con los ítems señalados, siendo : 1 = Deficiente; 2 = Bueno; 3 = Muy bueno; 4 = Excelente						
ITEMS						
RECETAS	Composición receta	Armonía propuesta	Técnica aplicada	Viabilidad de receta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	Observaciones
<b>ENTRADAS</b>						
Envueltos de col morada, rellenos de puré de papa con legumbres, huevo de campo, queso tierno, y salsa andina (leche, ralladura de pan, refrito de cebollas, ajo)						
Carpaccio de remolacha, habas cocinadas, melloco con papanabo encurtido, vinagreta de chicha de oca, berros frescos y queso.						
Tapado de pollo ahumado, con papa, nabo chino, papanabo, arvejas, frituras de cilantro, y cebolla blancas crujientes.						
Crema de haba, pechuga de pollo desmechada, chips zanahoria blanca.						
Locro de tubérculos andinos (papa y oca), chicharrón y chinchulines de cuy, con nabo silvestre salteado.						
<b>FUERTES</b>						
Falsos ñoquis de remolacha con pesto de hierbas de paramo (sunfo, cilantro, perejil, berros).						
Meloso de cebada, pollo asado (macerado en suero de leche), brócoli al grill, y aceite de berros.						
Puré de oca, pollo broaster andino (apanadura de arroz de cebada), rábanos encurtidos, chimichurri de perejil, apio y cilantro.						
Tortilla de lenteja con mashua, cuy reventado, cebolla encurtida, demi glace de cuy, aceite de ajo y lechugas frescas.						
Trigo pilaf, con coliflor, zanahoria, cebolla paitena, huevo de campo, reducción de chicha de oca con ajo y mashua. Estilo bibimbap.						
<b>POSTRES</b>						
Mouse de remolacha, pristiños de harina de trigo, miel de tipo y hojas de menta.						
Mantecado de café de haba, soufflé de queso, y jarabe de mora						
Budín de zanahoria, helado de ponche de huevo, y salsa de hierbas medicinales de páramo.						
Tarta de nata, suspiros de papa, habas garrapiñadas y salsa de café de haba.						
Crepes de harina de cebada, rellenos de ocas caramelizadas, con dulce de leche.						

• **Anexo 2. Rúbricas Valoradas - Profesionales Gastrónomos**

RÚBRICA DE VALIDACIÓN - CHEF ALFREDO SALAZAR						
<p>Esta rúbrica será en el marco de una investigación. Para la creación de las recetas, se toma en cuenta, aspectos relacionados con la realidad social, económica y agropecuaria, en que se desenvuelve la comunidad Launag Grande de Chimborazo, por ejemplo: La implementación de un comedor en el refugio "El Camino del Inca", donde la comunidad brindará a los turistas su oferta gastronómica.</p> <p>De la investigación de campo, se desprende que esta población rural se ubica en el páramo andino, por lo tanto, muchos cultivos no se adaptan en la zona. Otro detalle importante de señalar, es que la ganadería a desplazado a la agricultura, razón por la cual, los pobladores han dejado de sembrar muchos de los productos con los cuales se desarrolla esta propuesta. El objetivo final, es elaborar un recetario que motive a la población, a retomar a sus antiguas prácticas agrícolas familiares.</p>						
<p>Valore cada receta del 1 al 4, con los ítems señalados, siendo : 1 = Deficiente; 2 = Bueno; 3 = Muy bueno; 4 = Excelente</p>						
RECETAS	ITEMS					Observaciones
	Composición receta	Armonía propuesta	Técnica aplicada	Viabilidad de receta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	
<b>ENTRADAS</b>						
1 Envueltos de col morada, rellenos de puré de papa con legumbres, huevo de campo, queso tierno, y salsa andina (leche, ralladura de pan, refrito de cebollas, ajo)	3	3	3	4	4	La col morada pigmentará al puré de papa, lo cual puede provocar una reacción inesperada buena o mala. ¿Cuáles serían las legumbres? No se describe el método de cocción usado para la elaboración del envuelto: vapor, horno, parrilla.
2 Carpaccio de remolacha, habas cocinadas, melloco con papanabo encurtido, vinagreta de chicha de oca, berros frescos y queso.	3	3	4	2	4	
3 Tapado de pollo ahumado, con papa, nabo chino, papanabo, arvejas, frituras de cilantro, y cebolla blancas crujientes.	3	3	3	3	4	
4 Crema de haba, pechuga de pollo desmechada, chips zanahoria blanca.	4	4	4	4	4	
5 Locro de tubérculos andinos (papa y oca), chicharrón y chinchulines de cuy, con nabo silvestre salteado.	3	3	4	2	4	¿Con un tripaje de cuy para cuántas porciones de chinchulines puede rendir?. ¿Cómo se hace el chicharrón o de qué es?. ¿Qué se hace con la carne del cuy?
<b>FUERTES</b>						
6 Falsos ñoquis de remolacha con pesto de hierbas de paramo (sunfo, cilantro, perejil, berros).	3	3	4	2	4	Las propuestas están muy bien para un profesional que haya trabajado en cocina, no entiendo cómo se plantea la continuación del mismo, en aspectos como puesta en marcha,
7 Meloso de cebada, pollo asado (macerado en suero de leche), brócoli al grill, y aceite de berros.	4	3	4	3	4	
8 Puré de oca, pollo broaster andino (apanadura de arroz de cebada), rábanos encurtidos, chimichurri de perejil, apio y cilantro.	3	3	4	3	4	
9 Tortilla de lenteja con mashua, cuy reventado, cebolla encurtida, demi glace de cuy, aceite de ajo y lechugas frescas.	3	4	4	2	4	¿Si dejaron de cultivar lenteja, por qué se recomienda este plato? Se supone que deben trabajar con lo que tienen a mano.
10 Trigo pilaf, con coliflor, zanahoria, cebolla paitaña, huevo de campo, reducción de chicha de oca con ajo y mashua. Estilo bibimbap.	3	3	4	2	4	Las propuestas son muy buenas pero no creo que se puedan aplicar a una comunidad sin conocimientos de cocina profesional
<b>POSTRES</b>						
11 Mouse de remolacha, pristiños de harina de trigo, miel de tipo y hojas de menta.	4	4	3	3	4	Esto requiere de mucho nivel técnico
12 Mantecado de café de haba, soufflé de queso, y jarabe de mora	3	3	4	2	4	Esto requiere de mucho nivel técnico
13 Budín de zanahoria, helado de ponche de huevo, y salsa de hierbas medicinales de páramo.	3	3	3	2	4	Esto requiere de mucho nivel técnico
14 Tarta de nata, suspiros de papa, habas garrapiñadas y salsa de café de haba.	4	4	4	2	4	
15 Crepes de harina de cebada, rellenos de ocas caramelizadas, con dulce de leche.	4	4	4	4	4	



**RÚBRICA DE VALIDACIÓN - CHEF ALFREDO GUAMANÍ**

Esta rúbrica será en el marco de una investigación. Para la creación de las recetas, se toma en cuenta, aspectos relacionados con la realidad social, económica y agropecuaria, en que se desenvuelve la comunidad Launag Grande de Chimborazo por ejemplo: La implementación de un comedor en el refugio "Camino del Inca", donde la comunidad brindará a los turistas su oferta gastronómica.

De la investigación de campo, se desprende que esta población rural se ubica en el páramo andino, por lo tanto, muchos cultivos no se adaptan en la zona. Otro detalle importante de señalar, es que la ganadería a desplazado a la agricultura, razón por la cual, los pobladores han dejado de sembrar muchos de los productos con los cuales se desarrolla esta propuesta. El objetivo final, es elaborar un recetario que motive a la población, a retornar a sus antiguas prácticas agrícolas familiares.

Valore cada receta del 1 al 4, con los ítems señalados, siendo : 1 = Deficiente; 2 = Bueno; 3 = Muy bueno; 4 = Excelente

RECETAS	ITEMS					Observaciones
	Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	
<b>ENTRADAS</b>						
1 Envueltos de, col morada (cocinada al vapor), rellenos de puré de papa con zanahoria, huevo de campo, queso tierno, y salsa andina (leche, ralladura de pan, refrito de cebollas, ajo).	3	3	4	3	3	Apanadura y fritura profunda en lugar de sellar el envuelto.
2 Carpaccio de remolacha, habas cocinadas, melloco con papanabo encurtido, vinagreta de chicha de oca, y queso.	4	3	4	4	4	Este plato me llama mucho la atención
3 Tapado de pollo ahumado, con papa, nabo chino, papanabo, anejas, hojas de cilantro fritas y cebollas blancas crujientes.	3	3	2	2	3	
4 Crema de haba, pechuga de pollo desmechada, chips zanahoria blanca.	4	4	4	4	4	Me encanta
5 Locro de tubérculos andinos (papa y oca), chicharrón y chinchulines de cuy, con nabo silvestre salteado.	3	4	3	3	3	
6 Falsos ñoquis de remolacha con papa, pesto de hierbas de páramo (sunfo, cilantro, perejil, berros) y queso.	3	3	2	2	3	No es un pesto porque le falta una semilla para que le de texturas. Cambiar a salsa.
7 Meloso de cebada, pollo asado (macerado en suero de leche), brócoli al grill, y aceite de berros.	4	4	4	3	4	
8 Puré de oca, pollo broaster andino (apanadura de arroz de cebada), rábanos encurtidos, chimichurri de perejil, apio y cilantro.	4	4	4	3	4	
9 Tortilla de lenteja con mashua, cuy reventado, cebolla encurtida, cuy confitado, demi glace de cuy, aceite de ajo y lechugas frescas.	3	4	4	3	4	
10 Trigo pilaf con coliflor, zanahoria, cebolla paitena, huevo de campo, reducción de chicha de oca con ajo y mashua. Estilo bibimbap.	3	4	4	3	4	Faltan el uso de vegetales en los platos
<b>POSTRES</b>						
11 Mousse de remolacha, pristiños de harina de trigo, miel de tipo y hojas de menta.	3	4	3	3	4	
12 Mantecado de café de haba, soufflé de queso, y jarabe de mora	4	4	4	4	4	
13 Budín de zanahoria, cremoso de ponche de huevo, y salsa de hierbas medicinales de páramo.	4	4	3	4	4	
14 Tarta de nata, suspiros de papa, habas garrapiñadas y salsa de café de haba.	4	4	4	4	4	
15 Crepes de harina de cebada, rellenos de ocas caramelizadas, con dulce de leche.	2	4	3	3	4	

**RÚBRICA DE VALIDACIÓN - CHEF GABRIELA GALLO**

Esta rúbrica será en el marco de una investigación. Para la creación de las recetas, se toma en cuenta, aspectos relacionados con la realidad social, económica y agropecuaria, en que se desenvuelve la comunidad Launag Grande de Chimborazo, como por ejemplo: La implementación de un comedor en el refugio "El Camino del Inca", donde la comunidad brindará a los turistas su oferta gastronómica.

De la investigación de campo, se desprende que esta población rural, esta ubicada en el páramo andino, por lo tanto, muchos cultivos no se adaptan en la zona. Otro detalle importante de señalar, es que la ganadería a desplazado a la agricultura, razón por la cual, los pobladores han dejado de sembrar muchos de los productos con los cuales se desarrolla esta propuesta. El objetivo final, es elaborar un recetario que motive a la población, a retornar a sus antiguas prácticas agrícolas familiares.

**Nota:** Ingredientes como; la pimienta, comino y achiote, serán reemplazados con sabores y colores que aportan los vegetales, hortalizas o hierbas de la zona.

**Valore cada receta del 1 al 4, con los ítems señalados, siendo : 1 = Deficiente; 2 = Bueno; 3 = Muy bueno; 4 = Excelente**

RECETAS	ÍTEMES					Observaciones
	Composición receta	Viabilidad de receta	Técnica Aplicada	Armonía propuesta	Pertinencia a la naturaleza del proyecto	
<b>ENTRADAS</b>						
1 Envueltos de, col morada (cocinada al vapor), rellenos de puré de papa con zanahoria, huevo de campo, queso tierno, y salsa andina (leche, ralladura de pan, refrito de cebollas, ajo).	3	3	3	3	4	Los sabores no destacan, el sabor de papa (composición). Sabores planos. Considerar las restricciones alimentarias.
2 Carpaccio de remolacha, habas cocinadas, melloco con papanabo encurtido, vinagreta de chicha de oca, y queso.	2	2	2	2	2	Sin queso más coherente la receta, tener precaución con la fermentación. Composición y armonía parecen que van de la mano.
3 Tapado de pollo ahumado, con papa, nabo chino, papanabo, arvejas, hojas de cilantro fritas y cebollas blancas crujientes.	2	3	4	2	3	No se entienden los porcentajes de los verduras
4 Crema de haba, pechuga de pollo desmechada, chips zanahoria blanca.	4	4	4	3	4	Reemplazar la pechuga por chips de remolacha, zanahorias
5 Locro de tubérculos andinos (papa y oca), chicharrón y chinchulines de cuy, con nabo silvestre salteado.	3	3	3	3	3	Puede funcionar como un plato especial del día, por la refrigeración.
<b>PLATOS FUERTES</b>						
6 Falso ñoquis de remolacha con papa, pesto de hierbas de páramo (sunfo, cilantro, perejil, berros) y queso.	3	2	3	3	2	El pesto tiene como ingrediente la albahaca, fruto seco, parmesano, cómo reemplazar estos productos?. Que queso usarían, en caso de que se trate un queso maduro
7 Meloso de cebada, pollo asado (macerado en suero de leche), brócoli al grill, y aceite de berros.	3	4	3	2	3	Meloso de cebada, pollo asado, brócoli
8 Puré de oca, pollo broaster andino (apanadura de arroz de cebada), rábanos encurtidos, chimichurri de perejil, apio y cilantro.	2	4	2	2	4	Salsa de ajo y perejil, en lugar del chimichurri, verificar la apanura de arroz de cebada.
9 Tortilla de lenteja con mashua, cuy reventado, cebolla encurtida, demi glace de cuy, aceite de ajo y lechugas frescas.	1	4	2	2	3	Popurrí de cosas
10 Trigo pilaf con coliflor, zanahoria, cebolla paitaña, huevo de campo, reducción de chicha de oca con ajo y mashua. Estilo Bibimbap.	3	2	1	3	3	
<b>POSTRES</b>						
11 Mouse de remolacha, pristiños de harina de trigo, miel de tipo y hojas de menta.	1	1	2	1	3	Demasiados sabores en un plato, se puede combinar la mora con remolacha
12 Mantecado de café de haba, soufflé de queso, y jarabe de mora	3	4	4	2	3	Soufflé de queso con una salsa de café de haba.
13 Budín de zanahoria, cremoso de ponche de huevo, y salsa de hierbas medicinales de páramo.	3	3	3	3	3	
14 Tarta de nata, suspiros de papa, habas garrapiñadas y salsa de café de haba.	2	2	2	2	2	Muchos ingredientes, complejos, mezclar dulce con salado.
15 Crepes de harina de cebada, rellenos de ocas caramelizadas, con dulce de leche.	3	3	3	3	3	Hacer un menú mas vegetariano para que resalten los productos de la agricultura.

- **Anexo 3. Hojas de vida – Profesionales Gastrónomos**

**CURRÍCULUM VITAE**

**Datos Personales**

<b>Nombres:</b>	Gabriela Margarita
<b>Apellidos:</b>	Gallo Salgado
<b>Fecha de nacimiento:</b>	2 de diciembre de 1989
<b>Lugar de nacimiento:</b>	Quito-Ecuador
<b>Estado civil:</b>	Casada
<b>Cédula-Pasaporte:</b>	171379221-4
<b>NIE:</b>	Y3662993G
<b>Dirección:</b>	Barcelona, carrer Montmany N°34 4to Piso
<b>Código Postal:</b>	08012
<b>Móvil:</b>	+593 998049884 +34 677868493
<b>Dirección electrónica:</b>	gallogabi12@gmail.com



**Perfil Profesional:**

Profesional en turismo y gastronomía con experiencia laboral en múltiples áreas relacionadas con alimentación y turismo a nivel profesional y académico; con excelentes resultados interpersonales y habilidad para trabajar en equipo, individualmente o como líder de grupos. Con alto grado de responsabilidad y fácil interpretación de las políticas organizacionales de la empresa o institución. Considero ser una persona poli-funcional y capaz de desarrollar cualquier actividad a mi cargo.

**Experiencia Laboral:**

- **Marzo 2019 a la actualidad:** Doctoranda en la Universidad de Barcelona, investigación de Gastronomía y Género.
- **Enero 2019 a la actualidad:** Co-fundadora y representante de Red de Mujeres Ecuatorianas en la Gastronomía.  
Empresa: Red MEG-Ecuador
- **Enero 2019 a la actualidad:** Gestión apartamentos turísticos en la ciudad de Quito a través de plataforma de economía colaborativa (Airbnb).  
Empresa: Apartamentos turísticos Villa Judith. Quito, Ecuador.
- **Junio 2018 a Mayo 2020:** Docencia, coordinación de Máster en Dirección en Hotelería y Restauración e investigación, Desarrolladora de proyectos académicos.  
Empresa: EUHT CETT-Universidad de Barcelona.
- **Abril 2016 a Febrero 2018:** Guía turística y desarrollo de nuevos productos turísticos.  
Empresa: Ocio Vital Barcelona- España
- **Septiembre a Diciembre, 2015:** Becaria en el Programa de Investigación Culinaria.  
Empresa: Fundación Alicia Barcelona- España.
- **Enero a Abril, 2015:** Investigación Gastronómica.  
Empresa: Bullipedia, Barcelona-España.
- **Enero a Julio, 2014:** Coordinadora operativa Catering y Eventos.  
Empresa: MIA, Quito-Ecuador.
- **Octubre a Noviembre, 2013:** Asistente del Área de Barra.  
Empresa: Restaurante Segafredo Zanetti, Cumbayá-Ecuador
- **Agosto de 2013:** Participación en Seminario de Gastronomía

Hispanoamericana,

Empresa: Colegio Banderantes, Sao Paulo- Brasil

- **Septiembre 2010 a agosto de 2013:** Asistente de Cocina.  
Empresa: Restaurante La Casa de Rafa o La Cueva, Tumbaco-Ecuador  
Empresa: Red MEG-Ecuador
- **Septiembre de 2011 a febrero de 2012:** Asistente de Cátedra, de las asignaturas de Juego de restaurantes y High Performance.  
Empresa: Universidad de las Américas, Quito-Ecuador
- **Febrero a diciembre de 2009:** Equipo de Staff  
Empresa: Cinemark, Quito-Ecuador
- **Ocasionalmente:** Pasantías en la Hostería San José, Puenbo-Ecuador

#### Referencia Laboral

- Montserrat Saperas. Directora del Grupo de Investigación de Gastronomía EUHT-UB.  
montserrat.Saperas@cett.cat
- Manel Colmeneros, co-fundador, Ocio Vital.  
mcolmenero@ociovital.com
- Ingrid Farré, Departamento de Coordinación, Fundación Alicia,  
ingrid@alicia.cat.
- Rita Soler, Departamento Corporativo ElBullifoundation,  
rsoler@elbullifoundation.com.

#### Títulos:

- Máster en Innovación de la Gestión Turística, Especialidad Patrimonio Culinario y Gastronómico, Universidad de Barcelona, España.
- Licenciada en Gastronomía, Universidad de las Américas, Quito-Ecuador
- Título de Bachiller Físico-Matemático, Colegio Isaac Newton, Quito-Ecuador

#### Estudios Realizados:

- Doctoranda en el programa de Alimentación de la Universidad de Barcelona.
- Universidad de Barcelona-CETT 2015 (máster oficial)
- Universidad de las Américas (cuarto a octavo semestre de Gastronomía)
- Universidad Tecnológica Equinoccial (primero a tercer semestre de Gastronomía)
- Colegio Isaac Newton (segundo a sexto curso de colegio)

#### Logros:

- Obtención de la Medalla de Bronce en la Copa Culinaria de las Américas 2009, realizada en Guayaquil-Ecuador

#### Idiomas:

- Castellano (nativo)
- Inglés: escrito y hablado (nivel avanzado)

# ALFREDO GUAMANÍ

## CURRICULUM VITAE

*“Soy una persona emprendedora, que busca aplicar sus conocimientos en la generación y fortalecimiento de proyectos, con un enfoque de sostenibilidad y cooperativismo con el equipo humano que me rodea”.*

### DATOS GENERALES

**NOMBRES:** Luis Alfredo  
**APELLIDOS:** Guamaní Pallo  
**CÉDULA DE CIUDADANÍA:** 1722733860  
**LUGAR Y FECHA DE NACIMIENTO:** Quito, 09 enero 1989  
**EDAD:** 31 años  
**NACIONALIDAD:** ecuatoriana  
**ESTADO CIVIL:** Soltero  
**DIRECCIÓN DOMICILIO:** Quito, Calacalí, Calle Bolívar N5 – 86 y Miranda  
**DATOS DE CONTACTO:** +593 983 749 723  
022 306 114  
elpatioecorestaurante@gmail.com  
gremiodeturismocalacali@gmail.com  
lguamani@udlanet.ec



### INFORMACIÓN ACADÉMICA

#### ESTUDIOS REALIZADOS

**SUPERIOR** Universidad de las Américas Ecuador  
Mención Kendall College – Riverworks Campus – Chicago.  
Escuela de Gastronomía.  
Licenciado en Administración Gastronómica.



UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS  
LAUREATE INTERNATIONAL UNIVERSITIES



## ALFREDO GUAMANÍ

**TALLER – SEMINARIO:** Redes Comunitarias.  
**RESPONSABLE:** Quito Turismo.  
**LUGAR:** San José – Costa Rica.



**TALLER – SEMINARIO:** Gestión de Red de Jóvenes Chocó Andino  
**RESPONSABLE:** Reserva de Biosfera Oxapampa – Asháninka.  
**LUGAR:** Pasco – Perú



**TALLER – SEMINARIO:** Cocina Mexicana  
**RESPONSABLE:** Instituto Superior Mariano Moreno  
**LUGAR:** Ciudad de México – México



**TALLER – SEMINARIO:** Gourmonde Equinoccial  
**RESPONSABLE:** AREGALA  
**LUGAR:** Quito – Ecuador



### EXPERIENCIA LABORAL

**ESTABLECIMIENTO:** El Patio – Organic Traditional Food  
**CARGO:** Propietario.  
**DURACIÓN:** 2015 – Presente



**ORGANIZACIÓN:** Red de Jóvenes Chocó Andino  
**CARGO:** Coordinador.  
**DURACIÓN:** 2017 – Presente



**ORGANIZACIÓN:** Gremio de Turismo Calacalí  
**CARGO:** Fundador – Representante.  
**DURACIÓN:** 2018 – Presente



**ORGANIZACIÓN:** Casa de la Cultura Ecuatoriana – Núcleo Pichincha  
**CARGO:** Representante para Calacalí.  
**DURACIÓN:** 2020



# ALFREDO GUAMANÍ

**ESTABLECIMIENTO:** Servicio A Bordo – Catering Aéreo  
**CARGO:** Chef Avión Presidencial  
**DURACIÓN:** 2011 – 2012



## HABILIDADES Y COMPETENCIAS

- Auditor Interno ISO 9001:2008.
- Costos y presupuestos.
- Asesoría en proyectos comunitarios.
- Atención al Cliente.
- Capacitador etiqueta y protocolo.
- Diseño y planificación de proyectos.
- Fluidez de palabra.
- Gestor de calidad.
- Manejo de personal.
- Manejo de sistemas informáticos.
- Certificación de procesos y gestión.
- Vinculación con la comunidad.

## Proyectos y Talleres Ejecutados

**Taller cocina saludable y diversa 2020**  
en Fundación Heifer EC.

**Conferencia Restaurantes Sostenibles 2019**  
en Gobierno de la Provincia de Pichincha

**Gastronomía para comunidades 2019**  
en Municipio de Quito

**Red de Jóvenes Chocó Andino 2018 – 2020**  
Mancomunidad del Chocó Andino, Gobierno de la Provincia de Pichincha.

**Calacalí Verde 2019 – 2020**  
Fundación Heifer EC, CONQUITO  
Gobierno de la Provincia de Pichincha

**Sembrando Conocimientos 2019**  
En Escuela Línea Equinoccial de Calacalí con niñas y niños de 8 años. Agroecología y cocina

**Festival Medicina Ancestral 2018 – 2020**  
Gremio de Turismo Calacalí, Municipio de Quito y secretaria de cultura.

**Museo Calacalí 2018 – 2020**  
Gremio de Turismo Calacalí, Municipio de Quito.

**Festival Chocó Andino 2018 – 2020**  
Red de jóvenes del Chocó Andino.

**Calacalí Comunica 2020**  
Gremio de Turismo Calacalí, Red de Jóvenes de El Golán FLACSO

**El Golán – Turismo Comunitario 2020**  
Gremio de Turismo Calacalí, Quito Turismo.

**Idilio entre montañas 2019 – 2020**  
Gremio de Turismo Calacalí, Casa de la Cultura Ecuatoriana.

## IDIOMAS

**ESPAÑOL:** Lengua Materna.  
**INGLES:** 50%.

## REFERENCIAS

- Elizabeth Gómez  
Ingeniera Comercial – Procargo S.A.  
+593 993 719 094
- Ronald Torres  
Asesor Mancomunidad Chocó Andino  
+593 987 593 560

## **Chef Alfredo Salazar Lascano**



Chef de Cuisine Certificado CCC Primera Promoción  
(Asociación de Chefs del Ecuador)  
Miembro Activo Corporación Mesa de los Chefs  
Quito – Ecuador  
0999276132 / 2646243  
Casado  
[alfrensalazar@hotmail.com](mailto:alfrensalazar@hotmail.com)  
[alfredo.salazar@udlanet.ec](mailto:alfredo.salazar@udlanet.ec)

### **Experiencia Profesional**

Chef Ejecutivo y Propietario Alfa y Gama Soluciones Gastronómicas 3.5 años

- Holcim del Ecuador Plantas Quito Sur y Norte (250 pax diarios)

Chef Instructor UTE (Ex - Jefe Académico de Cocina y Jefe de Equipo de Competencias)  
desde 2001 a 2004 y 2009 hasta la actualidad 10 años

- Bases de Producción Culinaria
- Cocina Ecuatoriana
- Cocina Latinoamericana
- Cocina Creativa
- Cocina Molecular



<p>Chef Ejecutivo BANQUETES SAN LUIS (Eventos 2000 pax al mes)</p> <p>2006 hasta la actualidad</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eventos Familiares y Empresariales</li> </ul>	11 años
<p>Chef Ejecutivo SERVIALIN (2000 servicios diarios)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Desayunos</li> <li>• Almuerzos</li> <li>• Cenas</li> </ul>	7 años
<p>Cocinero Hilton Colón Quito</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Restaurante Café Colón Cafetería</li> <li>• Cocina de Banquetes</li> <li>• Cocina de Producción</li> <li>• Cocina Fría</li> <li>• Carnicería</li> <li>• Pastelería</li> </ul>	3 años
<p>Chef Instructor Universidad Santo Tomas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocina Europea</li> </ul>	1 año
<p>Chef Instructor Centro de Formación del DMQ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocina Ecuatoriana</li> <li>• Cocina Internacional</li> <li>• Garde Manger</li> </ul>	2 años
<p>Chef Instructor Centro de Formación Chef Center</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cocina Ecuatoriana</li> <li>• Carnicería</li> </ul>	1 año

#### **Representaciones Internacionales y Nacionales**

- ***Ponente Primer Congreso Académico de Cocina de Vanguardia LATITUD CERO Quito – Ecuador 2012***  
*Clase de Cocina Sous Vide - Homenaje a Manabí*
- ***Chef Participante en la Publicación Libro Chefs del Ecuador 2012 (27 mejores chefs del Ecuador) – Quito Turismo UDLA 2012***
- ***X Congreso Internacional de Turismo México – Puerto Vallarta 2012***

*Clase de Cocina Molecular y Vacío*

- **Aregala Internacional Escuela Cumbre Chiclayo – Perú** **2012**  
Clase de cocina ecuatoriana costeña
- **Ministerio de Turismo del Ecuador Chiapas – México** **2011**  
Preparación Buffet Ecuatoriano para 600 personas Convención Mundial de Turismo de Aventura
- **Universidad Santo Tomas – Viña del Mar – Chile** **2011**  
Expositor en Clases de Cocina Ecuatoriana y preparación de Buffet Ecuatoriano 200 invitados  
Jefe de Equipo de Competencia con Estudiantes Segundo Lugar a nivel Latinoamericano (12 equipos)
- **Universidad de la Veracruz – Zacatecas – México** **2009**  
Expositor en Clases de Cocina Ecuatoriana y preparación de Cena de Beneficencia 250 invitados.
- **Instituto Argentino de Gastronomía – Buenos Aires Argentina** **2008**  
Seminario de Cocina Ecuatoriana Tradicional
- **Representante de la Universidad en la FERIA MISTURA Lima – Perú (Asistente)** **2011**
- **Representante Feria SABER CON SABOR Ministerio de Turismo Guayaquil – Ecuador (Asistente)** **2011**

**Eventos Importantes a Cargo**

- *Fundación Ganas y las Zuquillo (Diciembre)* **2011**  
Ensalada de Fruta más grande del Mundo para 6500 personas Quito – Ecuador
- *Universidad Tecnológica Equinoccial* **2009 / 2010**  
Video de Cocina Ecuatoriana para Diplomado de Estudiantes pertenecientes al AREGUI (Aregala)
- *Universidad Tecnológica Equinoccial* **2009 2010 2011**

Cenas y Almuerzos de Navidad para Docentes y Personal para 600 personas

- *Mesa de los Chefs* 2011

Preparación de la Fanesca más Grande 3000 personas Quito – Ecuador

- *Universidad Tecnológica Equinoccial* 2011

Preparación Fanesca para 1600 personas Puellaró y Tabacundo – Ecuador

- *Universidad Tecnológica Equinoccial* 2011

Preparación Seco de Pollo para 1500 personas en Santo Domingo de los Tsachilas

- *Mesa de los Chefs* 2006 2007 2009

Preparación Almuerzo de Beneficencia a favor del Orfanato San Vicente de Paul para 500 personas

- *Universidad Tecnológica Equinoccial* 2011

Preparación Colada Morada para 3000 personas Presidente de Curso 1999

### **Formación Académica**

- Universidad Tecnológica Equinoccial 2000 /2012

Administrador Gastronómico

- Escuela Politécnica Nacional 2014

Cursos de HACCP / BPM 80 horas

- *Instituto Argentino de Gastronomía – Buenos Aires Argentina* 2008

Pos título en Arte Culinario: Cocina de Vanguardia, Cocina de Vacío, Chocolatería, Repostería Avanzada, Carnes de Caza, etc.

- *Instituto Argentino de Gastronomía – Buenos Aires Argentina* 2008

Profesional Gastronómico (Cocinero Profesional)

- Asociación de Chefs del Ecuador 2003

Chef de Cuisine Certificad: HACCP, Nutrición, Arte y Ciencia de la Cocina, el Chef como Manager primera promoción

- Escuela de Altos estudios en Hotelería y Turismo de la Habana – Cuba 1999

Diploma en Alta Gerencia de Restaurantes.

- École de Cuisine d'Alain Ducasse – CuisineStandar – La Cocina de Alain Ducasse Cocina de Restaurantes 3 estrellas Michelin  
Diploma de participación 2010
- Cuisine Standar – Cocina de Vacío Sous Vide Chef Georges Pralus 2009
- Instituto Maussi Sebes - Buffet Froid – Cocina Fusión – Pastelería Moderna 2006
- Instituto Argentino de Gastronomía – Procesamiento Cárnico, Charcutería para restaurantes, Química Culinaria 2006
- Unión de Chefs Argentinos – Cocina Fría, Banquetes y Pastelería 2006

**Artículos de prensa:**

- Diario El Comercio: Suplemento INIAP Día de la Papa: Plato Mar y Sierra - 2010
- Diario El Comercio: Chef que juegan con la comida – 2012
- Diario El Comercio: El Libertador Simón Bolívar comía a lo español – 2012
- Diario La Hora: Comida de Semana Santa – 2012
- Revista Nuestro Mundo Aerogal: La Yuca – 2012
- Revista Cosas: Tendencias Culinarias 2013 – 2012
- Revista Vanguardia: La Chicha 2012
- Revista Vanguardia: Los cereales en la alimentación ecuatoriana 2013

Alfredo Salazar Lascano

00593 999276132

- **Anexo 4. Grabaciones entrevistas – Gestores y Expertos**

Enlace de grabaciones de voz realizadas para el desarrollo del capítulo II.

[https://drive.google.com/drive/folders/1L4MVYoKRYipHLyKD\\_5O3QTItq300rYxP?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1L4MVYoKRYipHLyKD_5O3QTItq300rYxP?usp=sharing)

- **Anexo 5. Diseño Recetario Gastronómico**



# *Launag Grande*

R E C E T A R I O   G A S T R O N Ó M I C O

Elaborado por: Pilar Cajas



# Índice

## Receta

## Página

1. Envueltos col morada, rellenos de puré de papa con zanahoria, huevo de campo, queso tierno, y salsa andina. 3
2. Carpaccio de remolacha, habas cocinadas, mellocos con papanabo encurtido, vinagreta de chicha de oca, y queso. 4
3. Crema de haba, pechuga de pollo desmechada, chips de zanahoria blanca. 5
4. Tapado de pollo ahumado, con papa, nabo chino, papanabo, zanahoria, cilantro frito y cebollas blancas crujientes. 6
5. Locro de tubérculos andinos, con chicharrón y chinchulines de cuy, con nabo silvestre. 7
6. Meloso de cebada, pollo asado (macerado en suero de leche), brócoli al grill, y aceite de berros. 8
7. Falsos ñoquis de remolacha con papa, pesto de hierbas de páramo (sunfo, cilantro, perejil, berros). 9
8. Puré de oca, pollo broaster andino, rábanos encurtidos, chimichurri de perejil, apio y cilantro. 11
9. Tortilla de lenteja con mashua, cuy reventado, cebolla encurtida, demi glace de cuy, aceite de ajo y lechugas frescas. 12
10. Trigo pilaf con coliflor, zanahoria y cebolla paiteña salteadas, huevo de campo, reducción de chicha de oca con ajo y mashua. 14
11. Mousse de remolacha, pristiños con miel de tipo y hojas de menta. 15
12. Mantecado de café de haba, soufflé de queso y jarabe de mora. 16
13. Budín de zanahoria, cremoso de ponche de huevo y salsa de hierbas medicinales de páramo. 17
14. Tarta de nata, suspiros de papa, habas garrapiñadas y salsa de café de haba. 18
15. Crepes de harina de cebada rellenos de ocas caramelizadas con dulce de leche. 19

# Envueltos col morada, rellenos de puré de papa con zanahoria, huevo de campo, queso tierno, y salsa andina

## 4 porciones

### Ingredientes:

#### Para los envueltos:

- 4 hojas de col morada
- 0,003 L aceite vegetal

#### Para el relleno:

- 0,600 kg papa chola
- 0,0060 L leche
- 0,010 de mantequilla
- 0,100 kg zanahoria
- 2 unidades huevo
- 0,500 kg queso tierno
- Sal al gusto

#### Para el refrito:

- 0,100 kg ramas cebolla blanca
- 0,003 kg Ajo

#### Para la salsa andina:

- 0,300 kg de leche
- 0,80 kg de pan duro
- 0,60 kg de nata
- 1 rama de sunfo
- Sal al gusto

## Elaboración

1. Deshojar la col morada, lavar y, cortar el tronco.
2. En una vaporera o tamalera, agregar un poco de agua. Evitar que sobrepase la lata sobre la cual se colocarán las hojas de col.
3. Calentar el agua hasta el punto de ebullición.
4. Colocar las hojas de col morada en la vaporera, cocinar a fuego bajo, hasta que la hoja este flexible.
5. Pelar las papas, y cocinar a fuego medio.
6. Escurrir el agua de las papas
7. Con un pisapapas ablandar las papas.
8. Calentar la leche.
9. Agregar al puré e integrar la mezcla.
10. Incorporar la mantequilla, sazonar con sal y, revolver.
11. Picar la cebolla blanca en fine brunoise.
12. En sartén donde se sellaron los envueltos, hacer un refrito con cebolla blanca, ajo.
13. Hacer migas con el pan.
14. Desglasar el refrito con la nata.
15. Añadir la miga de pan.
16. Sazonar con sal y hojas de sunfo, dejar espesar.
17. Pelar las zanahorias, picar en juliana y llevar a cocción.
18. Cocinar el huevo a partir de agua fría.
19. Enfriar y cortar en cuartos.
20. Cortar el queso en juliana.
21. Extender una hoja de col sobre la tabla de picar, cortar del tamaño deseado, agregar en la mitad de cada hoja de col una cucharada de puré de papa, seguido de la zanahoria, el huevo, el queso.
22. Enrollar y doblar los bordes la hoja.
23. Calentar un sartén, agregar un poco de aceite.
24. Sellar cada lado.
25. Bañar con la salsa lo envueltos.





# *Carpaccio de remolacha, habas cocinadas, mellocos con papanabo encurtido, vinagreta de chicha de oca, y queso*

## *Elaboración*

1. Lavar las remolachas
2. Pelar las remolachas.
3. En un frasco de vidrio sanitizado, colocar 1 litro de agua, sal en grano y mezclar para diluir.
4. Fermentar de 3 a 5 días, mientras más tiempo mucho mejor.
5. Dejar en lugar que no tenga mucha luz y ventilado
6. Antes de servir laminar finamente las remolachas.
7. Desmenuzar el queso.
8. Lavar y pelar las habas.
9. Colocar las habas en una olla con agua caliente.
10. Cocinar a temperatura media, hasta que las habas se suavicen.
11. Escurrir, y enfriar las habas con agua fría para conservar el color de las habas.
12. Lavar las ocas.
13. Cortar por la mitad.
14. En una olla agregar agua, cocinar las ocas.
15. Aplastar las ocas con un pisapapas hasta obtener una colada.
16. Colocar el lienzo sobre el colador y escurrir.

## *4 porciones*

17. Preservar el líquido en un recipiente cerrado, para fermentar.
18. Lavar y cocinar los mellocos.
19. Cortar finamente en forma circular.
20. Lavar, y pelar el papanabo.
21. Con una mandolina laminar el papanabo finamente.
22. Agregar sal sobre el papanabo, mezclar y, dejar reposar por unas horas.
23. Escurrir el líquido restante del papanabo.
24. Lavar con abundante agua.
25. En un frasco de vidrio agregar azúcar, ½ litro de chicha de oca, sal en grano, mellocos y, las láminas de papanabo.
26. Preservar en un recipiente de vidrio hermético durante una semana aproximadamente.
27. En un bowl agregar el líquido del encurtido de melloco con papanabo.
28. Agregar el aceite a chorro continuo, batir hasta emulsionar el contenido.



### **Ingredientes:**

Para el carpaccio:  
 0,300 kg de remolachas  
 1 L agua hervida  
 0,025 kg sal en grano  
 0.050 kg de queso tierno

### **Para las habas:**

0,200 gramos de habas tiernas  
 Chicha de oca:  
 0,500 kg de oca  
 Para el encurtido:  
 0,250 kg de mellocos  
 0,250 kg de papanabo  
 1/2 L de chicha de oca  
 0,013 kg de sal en grano  
 1 frasco de vidrio

### **Para la vinagreta:**

0,05 L de aceite vegetal  
 0,025 L de líquido de encurtido de melloco con papanabo.

# Crema de haba, pechuga de pollo desmechada, chips de zanahoria blanca

## Ingredientes - 4 porciones

- **Para el bouquet andino:**
  - 0,04 kg de hojas de apio
  - 0,04 kg de tallos de perejil
  - 0,02 kg de cebolla blanca
  - Para el fondo de pollo:
    - 1 kg de huesos de pollo
    - 1,5 L de agua
    - 1 pechuga de pollo
    - 0,050 kg de zanahoria
- 0,100 kg de cebolla paiteña
- 0,050 kg de tallos de apio
- **Para la fritura:**
  - 0,150 kg de zanahoria blanca
  - Papel absorbente
  - Sal al gusto
  - Para un roux liviano:
    - 0,025 kg de mantequilla
    - 0,025 kg de harina de trigo
- **Para la crema de haba:**
  - 0,375 kg de habas tiernas
  - 0,03 kg de mantequilla
  - 0,100 kg de cebolla paiteña
  - 0,375 L de leche
  - 0,200 L crema de leche
  - 0,010 kg de ajo
  - 0,5 L de fondo de pollo

## Elaboración

1. Lavar la cebolla blanca.
2. Cortar la parte blanca en tamaños de 8 cm de largo, servirán de base para hacer el bouquet.
3. Sobre una hoja obtenida del trozo de la cebolla, añadir el sunfo, tallos de perejil y, hojas de apio.
4. Lavar los huesos de pollo.
5. Lavar la cebolla, el apio, la zanahoria.
6. Cortar la cebolla, el apio y, la zanahoria en tamaños homogéneos.
7. En una olla colocar agua fría.
8. Agregar los huesos del pollo, las pechugas, los trozos de cebolla, zanahoria y, el apio.
9. Dejar cocinar a temperatura baja.
10. Con una cucharreta espumar el fondo.
11. Obtener un caldo sin impurezas.
12. Agregar el bouquet andino dejar hervir por unos segundos, y retirar la olla del fuego.
13. Colar el caldo y, reservar.
14. Desmechar las pechugas de pollo.
15. Lavar y pelar las zanahorias.
16. Laminar finamente las zanahorias.
17. En una olla agregar abundante aceite.
18. Calentar a temperatura media.
19. Colocar papel absorbente sobre un bowl.
20. Con un termómetro verificar la temperatura del aceite.
21. Colocar las láminas de zanahoria en el aceite cuya temperatura oscila entre los 170 a 180 °C (Fritura profunda).
22. Verificar que las zanahorias estén cocinadas y crujientes.
23. Con una cuchareta retirar los chips, y colocar en el bowl (numeral 19).
24. Al final sazonar con sal al gusto.
25. Derretir la mantequilla.
26. Agregar la harina.
27. Mezclar hasta obtener el color claro.
28. Lavar, y cortar la cebolla en fine brunoise.
29. Lavar, y cortar el ajo en fine brunoise.
30. Lavar, y cocinar en otro recipiente las habas.
31. Hacer un roux liviano.
32. En una olla calentar un poco de mantequilla, agregar la cebolla, el ajo cortado y, sofreír.
33. Hacer una salsa velouté con roux junto con el fondo de pollo.
34. Añadir las habas y, la cebolla.
35. Licuar y, cernir.
36. Colocar la crema en una olla, y agregar un poco de leche, crema de leche, no dejar hervir.
37. Agregar sal al gusto.
38. Acompañar con, las pechugas desmechadas, y los chips de zanahoria blanca.



# Tapado de pollo ahumado, con papa, nabo chino, papanabo, zanahoria, cilantro frito y cebollas blancas crujientes

## Ingredientes

### 4 porciones

- Para el pollo:
- 1 pollo de campo
- carbón
- madera
- sal al gusto
  
- Para el caldo:
- 0,0100 kg de papa chola
- 0,030 kg de papanabo
- 0,020 kg de Nabo chino
- 0,030 kg de zanahoria
- 0,100 kg de cebolla paiteña
- 0,020 kg de ajo
- 1 L de agua
  
- Sal al gusto
- Para las frituras:
- 0,100 kg de cebolla blanca
- Aceite vegetal

## Elaboración

1. Encender el carbón, colocar la parrilla.
2. Despresar el pollo, sazonar con sal y ajo molido.
3. Colocar las presas de pollo sobre la parrilla.
4. Cubrir con un molde.
5. Agregar al carbón pequeños trozos de madera húmeda.
6. Asar durante 45 minutos, hasta que las presas de pollo alcancen la temperatura interna de cocción (74 °C).
7. Lavar, y picar la cebolla blanca en fine juliana.
8. Deshojar el cilantro.
9. Calentar el aceite hasta alcanzar una temperatura entre 160 a 180 °C.
10. Freír en el aceite caliente las hojas de cilantro.
11. Sobre un bowl colocar papel absorbente agregar las hojas de cilantro fritas y sazonar con sal.
12. Freír las cebollas blancas en el aceite caliente.
13. Retirar las cebollas del aceite y colocar sobre un bowl con papel absorbente y sazonar con sal.
14. Lavar, pelar las papas, cortar en medium dice.
15. Lavar, pelar las zanahorias, cortar en brunoise.
16. Lavar, pelar el papanabo, cortar en brunoise.
  
17. Deshojar el nabo chino, para lavar, dejar reposar en agua.
18. Escurrir el agua.
19. Cortar transversalmente las hojas de nabo con tallo (1 cm) y, reservar.
20. En la olla de barro hacer un refrito con cebolla paiteña y, ajo.
21. Agregar agua, cocinar las papas, zanahoria y, papanabo.
22. Agregar las presas de pollo ahumado en el caldo, dejar hervir.
23. Agregar el nabo chino y, retirar la olla del fuego.
24. Sazonar con sal.
25. Rectificar los sabores.

# Locro de tubérculos andinos, con chicharrón y chinchulines de cuy, con nabo silvestre

## Ingredientes - 4 porciones

- Para el chicharrón:
  - 0,500 kg de papa chola
  - Aceite vegetal
- 1 cuy
  - 0,250 kg de ocas
  - Sal
- Para los chinchulines:
  - 2 L de agua
  - Leche
- Tripas de un cuy
  - Para el refrito:
    - Para el nabo:
      - 0,050 kg de nabo silvestre
  - 0,100 kg de cebolla paiteña
  - 0,020 kg de ajo
- Para el locro:

## Elaboración

1. Limpiar el cuy.
2. Cortar la cabeza, patas, retirar las vísceras y tripas.
3. Deshuesar.
4. Cortar en trozos pequeños.
5. Secar con papel absorbente.
6. Sazonar con sal.
7. Enharinar.
8. En una olla agregar abundante aceite, calentar hasta que la temperatura del aceite oscile entre 160 a 170 °C.
9. Agregar los pedazos de cuy al aceite caliente.
10. Observar que el cuero se reviente.
11. Revisar que la carne de cuy se cocine.
12. Retirar del aceite.
13. Colocar sobre una lata con papel absorbente.
14. Limpiar, y lavar las tripas con sunfo.
15. Sazonar con sal al gusto.
16. Asar las tripas sobre una parrilla caliente.
17. Cortar en trozos pequeños.
18. Lavar, y cortar la cebolla paiteña en brunoise.
19. Lavar, y cortar el ajo en fine brunoise.
20. En una sartén, agregar mantequilla y derretir a fuego medio.
21. Anadir el ajo, la cebolla paiteña, mezclar.
22. Deshojar el nabo.
23. Dejar reposar las hojas para lavar, y retirar residuos de tierra.
24. Escurrir.
25. En un sartén calentar un poco de aceite.
26. Agregar el nabo, y saltear.
27. Sazonar con sal.
28. Lavar, y pelar las papas.
29. Lavar, y pelar las ocas.
30. Cortar las papas en fine brunoise, el resto repicar.
31. Cortar las ocas en rondelle.
32. En una olla agrega el refrito.
33. Luego agregar las papas repicadas, mezclar.
34. Agregar agua, luego las papas, 10 minutos después agregar las ocas.
35. Dejar cocinar a fuego medio.
36. Añadir un chorrito de leche.
37. Sazonar con sal
38. Rectificar sabores.



# Meloso de cebada, pollo asado (macerado en suero de leche), brócoli al grill, y aceite de berros

## Ingredientes - 4 porciones

- Para el pollo:
- 1 pollo de campo
- 0,050 kg mantequilla
- 2 ramas de sunfo
- Hilo de bridar
- Sal al gusto
- Para el fondo de vegetales:
- 0,750 L de agua
- 0,050 kg de zanahoria
- 0,100 kg de cebolla paiteña
- 0,050 kg de tallos de apio
- Para el meloso:
- 0,400 kg de cebada
- ½ L de fondo de vegetales
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla blanca
- 0,500 kg queso tierno
- 0,010 kg de mantequilla
- 2 ramas de sunfo
- Sal al gusto
- Para el brócoli:
- 1 brócoli con tallo
- Para el aceite de berros:
- 0,150 kg de berros
- 0,150 kg de aceite vegetal

## Elaboración

1. Limpiar el pollo.
2. En una funda agregar el suero de leche y, el pollo.
3. Cerrar la funda, macerar por 24 horas, dejar en refrigeración.
4. Precalentar el horno a 180 °C
5. Retirar el pollo de la funda.
6. Bridar con hilo de cocina.
7. Engrasar con mantequilla.
8. Colocar una rejilla sobre un recipiente hondo.
9. Colocar el pollo sobre la rejilla, añadir hojas de sunfo para aromatizar.
10. Hornear el pollo por aproximadamente 45 minutos.
11. Con un termómetro, verificar la temperatura interna del pollo (74° C).
12. Retirar del horno, despresar.
13. Lavar y cortar los vegetales.
14. Agregar agua en un recipiente.
15. Añadir los vegetales
16. Cocinar a fuego bajo.
17. Cortar la cebolla blanca en fine brunoise.
18. Cortar el ajo en fine brunoise
19. En una olla agregar mantequilla, cebolla blanca, sofreír por unos 2 minutos, añadir el ajo, hojas de sunfo y, sal.
20. Incorporar el fondo de vegetales.
21. Añadir la cebada, cocinar a fuego medio. En ocasiones ir revolviendo.
22. Observar como el fondo se va reduciendo, y la cebada va tomando la textura deseada.
23. Agregar la nata y, mezclar.
24. Sazonar con sal
25. Rectificar sabores.
26. Lavar el brócoli,
27. Secar.
28. Cortar cada florete de brócoli, luego cortar por la mitad.
29. Colocar en un bowl, agregar aceite.
30. Cocinar sobre una parrilla o grill.
31. Sazonar con sal.
32. Lavar los berros
33. Separar las hojas.
34. En una olla agregar agua, sal, dejar hervir y, blanquear.
35. Hacer un choque térmico, colocando en un bowl agua fría.
36. Escurrir con papel absorbente.
37. Licuar con el aceite.
38. Calentar el aceite de berros hasta que alcance los 100 °C.
39. Tamizar o filtrar.

# Falsos ñoquis de remolacha con papa, pesto de hierbas de páramo (sunfo, cilantro, perejil, berros)

## Elaboración

1. Precalentar el horno a 180 ° C.
2. Lavar las papas.
3. Lavar las remolachas.
4. Envolver las remolachas en papel aluminio, hornear hasta que se cocinen.
5. Colocar las papas sobre una lata, hornear hasta que se cocinen.
6. Luego, retirar las papas, y remolachas del horno.
7. Pelar las papas, y las remolachas.
8. En un bowl colocar las remolachas y ablandar con un pisapapas tipo puré. Hacer el mismo proceso con las papas.
9. En el bowl que contiene el puré de remolacha, agregar el puré de papas.
10. Mezclar con un tenedor, agregar un huevo e incorporar ambos ingredientes. Sazonar con sal.
11. Rectificar sabores.
12. Añadir la harina, con una rasqueta unir la masa, evitar utilizar la mano para que la masa no se caliente.
13. Sobre una mesa espolvorear harina para hacer unos rollitos con la masa.
14. Cortar los rollos en trozos pequeños aprox. 2 cm.
15. Cocinar los ñoquis en agua caliente.
16. Retirar apenas floten en el agua.
17. Agregar sal gruesa a la piedra de moler.
18. Añadir el ajo, moler hasta obtener una pasta.
19. Incorporar las hierbas de a poco e ir moliendo con un poco de sal.
20. Cuando las hojas suelten sus jugos, agregar las semillas de cilantro y moler.
21. Luego añadir la corteza rallada del queso, y mezclar.
22. Incorporar el aceite de a poco hasta obtener una textura pastosa.

## Ingredientes - 4 porciones

### • Para los ñoquis:

- 0,250 kg de remolacha
- 0,500 kg de papa
- 0,150 kg de harina de trigo
- 1 huevo
- Sal en gusto

### • Para el pesto andino:

- 0,040 kg de sunfo
- 0,040 kg de perejil
- 0,020 kg de berro
- 0,020 kg de semillas tostadas de cilantro.
- Aceite vegetal
- Sal en grano



# Puré de oca, pollo broaster andino, rábanos encurtidos, chimichurri de perejil, apio y cilantro

## Ingredientes - 4 porciones

### • Para el puré:

- 0,500 kg de oca
- 0,050 L leche
- 0,010 de mantequilla
- papel aluminio
- Sal a gusto

### • Para el pollo:

- 1 pollo de campo
- 0,500 L de suero de leche
- 0,050 kg de mantequilla
- 2 ramitas de sunfo
- Sal al gusto

### • Para los rábanos:

- 0,0250 kg rábanos
- 1 L chicha de oca
- 0,025 kg sal en grano

### • Para el chimichurri:

- 0,025 kg perejil
- 0,025 kg apio
- 0,025 kg cilantro
- Aceite vegetal
- Sal al gusto

1. Precalentar el horno a 180 °C.
2. Lavar las ocas y pelar.
3. Sobre el papel aluminio, las ocas, sal, un chorrito de aceite.
4. Hornear durante 30 minutos.
5. Retirar del horno.
6. Ablandar con un pisapapas
7. Tamizar con un colador.
8. Colocar el puré en una olla.
9. Agregar la leche.
10. Mezclar para que adquiera la textura deseada.
11. Sazonar con sal.
12. Antes de finalizar, incorporar la mantequilla.
13. Mezclar y rectificar sabores.
14. Limpiar el pollo.
15. En una funda agregar el suero de leche y, el pollo.
16. Cerrar la funda, y macerar por 24 horas.
17. Pasado ese tiempo despresar el pollo, sazonar con sal.
18. En un bowl colocar el arroz de cebada, con sal.
19. En otro bowl batir los huevos.
38. Deshojar el cilantro
39. En una bowl, agregar agua, las hojas de perejil, apio y cilantro.
40. Dejar reposar por unos minutos.

41. Escurrir.

42. Colocar las hojas en una licuadora.

43. Añadir agua hervida fría.

44. Licuar hasta procesar todas las hojas.

45. Colocar en un bowl.

46. Agregar aceite, sal y, mezclar.

47. Rectificar sabores.

## Elaboración

20. Colocar en un recipiente profundo aceite abundante.
21. Precalentar el aceite.
22. Empanizar las presas.
23. Agregar sobre la mezcla de los huevos batidos.
24. Empanizar nuevamente.
25. Mediante una fritura profunda (160-180 °C) freír las presas de pollo.
26. Colocar las presas sobre papel absorbente.
27. Lavar los rábanos.
28. Añadir la sal en grano, chicha de oca y, mezclar.
29. Rectificar sabores.
30. Colocar los rábanos dentro de un frasco de vidrio sanitizado.
31. Cerrar herméticamente.
32. Guardar en un ambiente fresco, alejado del sol.
33. Fermentar durante una semana.
34. Cortar con una mandolina.
35. Rectificar sabores con sal.
36. Deshojar el perejil.
37. Deshojar el apio.



# Tortilla de lenteja con mashua, cuy reventado, cebolla encurtida, demi glace de cuy, aceite de ajo y lechugas frescas

## Ingredientes - 4 porciones

### • Para la tortilla:

- 0,300 kg de lenteja
- 0.200 kg de mashua
- 0,050 kg de pan molido
- Sal al gusto
- Papel aluminio

### • Para el cuy reventado:

- 1 cuy
- Sal al gusto
- Papel absorbente

### • Para la cebolla encurtida:

- 0,100 kg cebolla paiteña
- 0,500 L de chicha de oca
- 0,013 kg de sal en grano

### • Para el demi glace de cuy:

- 0,500 kg de huesos de pollo
- 0,750 L de agua
- 1 pechuga de pollo
- 0,050 kg de zanahoria
- 0,100 kg de cebolla paiteña

- 0,050 kg de tallos de apio

### • Para el aceite:

- 0,150 kg de ajo
- 0,150 L de aceite

### • Para las lechugas:

- 0,200 kg de lechugas
- Papel absorbente

## Elaboración

1. Remojar las lentejas
2. En una olla agregar las lentejas, cubrir con agua, cocinar con tallos de cilantro.
3. Conforme se cocinen las lentejas, agregar agua, hasta que se suavicen.
4. Escurrir las lentejas.
5. Procesar en una licuadora con un poco de líquido de las lentejas, hasta obtener un puré rústico.
6. Agregar en un bowl y reservar.
7. Lavar la mashua
8. Precalentar el horno a 180 °C.
9. Lavar las ocas, y pelar.
10. Sobre papel aluminio colocar las ocas, la sal y, un chorrito de aceite.
11. Hornear durante 30 minutos.
12. Retirar del horno.
13. Ablandar con un pisapapas.
14. Tamizar con un colador.
15. Colocar el puré en una olla.
16. Juntar en bowl el puré de tortilla y puré de mashua.
17. Sazonar con sal.
18. Mezclar con una espátula.
19. De a poco agregar pan rallado, hasta adquirir una masa homogénea.
20. Rectificar sabores.
21. Dar forma de una tortilla.
22. En un sartén añadir un poco de aceite
23. Calentar.
24. Sellar lado a lado.
25. Limpiar el cuy.
26. Retirar las vísceras, patas, y cabeza.
27. Deshuesar.
28. En una olla, agregar el cuy con agua.
29. Cocinar a fuego medio.
30. Verificar que el cuy se cocine antes de retirar la olla de la estufa.



31. Retirar el cuy del caldo.
32. Reservar.
33. Colocar abundante aceite en un recipiente hondo.
34. Precalentar el aceite.
35. Cortar el cuy.
36. Secar los residuos de líquido con papel absorbente o un lito.
37. Sazonar con sal.
38. Con un termómetro verificar que el aceite alcance una temperatura de 160 a 180 °C.
39. Con mucho cuidado incorporar los trozos de cuy en el aceite caliente.
40. Freír.
41. Agregar papel absorbente en un recipiente.
42. Retirar los trozos de cuy del aceite cuando el cuero se haya reventado.
43. Colocar sobre un bowl (numeral 41).
44. Lavar la cebolla.
45. Cortar en gajos.
46. Agregar sal en grano en un frasco de vidrio.
47. Añadir agua hervida fría y, mecer.
48. Incorporar las cebollas.
49. Cerrar el frasco herméticamente.
50. Fermentar durante una semana en un ambiente fresco.
51. Lavar las zanahorias, apio y cebolla paiteña.
52. Hacer cortes homogéneos.
53. Añadir en una olla, el caldo, y los huesos que se reservaron en la preparación del cuy reventado.
54. Agregar los vegetales.
55. Cocinar a fuego bajo durante una hora.
56. Espumar las impurezas que se forman en la superficie.
57. Una vez que el fondo adquiera la consistencia deseada, retirar del fuego.
58. En una olla, agregar un poco de fondo de cuy, cocinar a fuego bajo, reducir el fondo hasta obtener la textura de un demi glace.
59. Rectificar sabores con sal.
60. Lavar el ajo.
61. Secar con papel absorbente.
62. En una olla, agregar el ajo, y el aceite vegetal.
63. Calentar hasta que el aceite alcance los 100 °C.
64. Reservar en un recipiente de vidrio, alejado del sol en un ambiente fresco.
65. En un recipiente agregar abundante agua.
66. Deshojar la lechuga.
67. Dejar reposar por varios minutos.
68. Escurrir.
69. Repetir el proceso por varias veces, hasta observar que en el agua no haya impurezas.
70. Cortar en chiffonade.
71. Dejar sobre un colador para que se escurra la mayor cantidad de agua.
72. Antes de servir, secar los residuos de agua con papel absorbente.



# Trigo pilaf con coliflor, zanahoria y cebolla paiteña salteadas, huevo de campo, reducción de chicha de oca con ajo y mashua

## Ingredientes 4 porciones

- Para el trigo:
- 0,450 kg de trigo
- 0,0250 kg de mantequilla
- 2 ramas de sunfo
- Sal al gusto
- Para los vegetales:
- 0,200 kg de coliflor
- 0,200 kg de zanahoria
- 0,200 kg de cebolla paiteña
- 0,100 L de aceite vegetal
- Para el huevo:
- 4 huevos de campo
- Para la salsa de chicha de oca:
- 0,500 kg de chicha de oca.
- 0,100 kg de azúcar

## Elaboración

1. En un recipiente hondo calentar el aceite.
2. Agregar el trigo e ir meciendo.
3. Añadir hierbas aromáticas, pepas de ajo.
4. Observar que el trigo adquiera un color dorado.
5. Agregar el fondo de vegetales.
6. Sazonar con sal.
7. Cubrir con tapa la olla.
8. Cocinar a temperatura baja.
9. Revisar el fondo paulatinamente evitar se reduzca completamente antes de cocinar el trigo.
10. Retirar del fuego cuando el fondo se haya reducido, y el trigo se haya cocinado.
11. Cortar los floretes de la coliflor.
12. Lavar.
13. En una olla agregar agua, sal, dejar hervir.
14. Agregar los floretes, cocinar máximo por 3 minutos.
15. Retirar del agua, y colocar en agua fría (choque termino).
16. Reservar.
17. Lavar y pelar las zanahorias,
18. Cortar en juliana.
19. Lavar las cebollas.
20. Cortar en pluma.
21. Calentar el aceite en un sartén.
22. Cuando el aceite este bien caliente (punto humo), saltear las cebollas, y reservar.
23. Repetir el mismo proceso con las zanahorias.
24. En una olla agregar agua.
25. Cuando el agua empiece a hervir agregar los huevos.
26. Cocinar por 7 minutos.
27. Pasado ese tiempo, retirar los huevos del agua caliente.
28. Colocar en un bowl con agua fría.
29. Finalmente pelar los huevos.
30. En una olla agregar la chicha de oca.
31. Llevar a estufa, calentar a fuego medio.
32. Agregar azúcar.
33. Dejar que se reduzca hasta la mitad.
34. Enfriar.
35. Agregar azúcar y mezclar hasta que se disuelva.
36. Agregar el ajo, la mashua y, sal.
37. Mezclar.
38. Rectificar sabores.
39. Reservar.



# Mousse de remolacha, pristiños con miel de tipo y hojas de menta

## Elaboración

1. Procesar o licuar las remolachas, peladas y lavadas; de preferencia que estén maduras. Tamizar y mezclar con zumo de limón.
2. Hacer un merengue italiano con las claras y el azúcar. Poner en una olla el azúcar junto con el agua hasta formar un almíbar; este deber llegar a los 120° C. Batir las claras con azúcar hasta punto de nieve y colocar el almíbar en forma de hilo.
3. Hidratar la gelatina con 1 x 5 de agua, fundirla.
4. Unir la gelatina a la pulpa, el merengue y crema semi - batida.
5. Llevar a refrigeración hasta obtener una consistencia deseada.
6. Tamizar la harina, polvo de hornear, la sal y el azúcar.
7. Agregar la mantequilla y los huevos hasta formar una masa homogénea.
8. Colocar agua hasta formar una masa suave y dejar reposar por 10 minutos.
9. En un mesón enharinado, extender la masa y cortar rectángulos.
10. Realizar cortes los bordes a manera de fleco y unir los extremos.
11. Freír los pristiños en abundante aceite a una temperatura de 180°C hasta que estén dorados.
12. Infundionar el agua junto con el tipo. Y, tamizar.
13. Llevar a fuego el agua junto con la hierba tipo hasta formar un almíbar es decir que no supere 110°C.
14. Deshojar.
15. Lavar y secar.

## Ingredientes 4 porciones

- Para la mousse:
- 0,300 kg pulpa de remolacha
- 0,200 kg azúcar
- 0,100 kg claras
- 0,70 L agua
- Zumo de limón
- 0,50 L de agua
- 0,10 kg gelatina sin sabor
- 0,300 L crema de leche
  
- Para los pristiños:
- 0,300 kg harina de trigo
- 0,15 kg polvo de hornear
- 0,15 kg azúcar
- 0,15 kg sal
- 0,75 kg mantequilla
- 3 huevos
- 0,500 L aceite
  
- Para la miel de tipo:
- 0,100 L de agua infusionada de tipo
- 0,100 kg de azúcar



# Mantecado de café de haba, soufflé de queso y jarabe de mora

## Ingredientes - 4 porciones

### • Para el mantecado de café de haba:

- 0,500 L de leche
- 4 yemas de huevo
- 0,75 kg café de haba
- 0,180 kg azúcar
- 0,100 kg crema de leche

- Paja de páramo
- Sal en grano

### • Para soufflé de queso:

- 0,250 kg queso crema
- 0,30 kg harina
- 0,60 kg azúcar

- 0,30 kg mantequilla
- 3 huevos
- 3,60 L de leche

### • Para el jarabe de mora:

- 0,150 kg mora
- 0,150 kg azúcar

## Elaboración

1. Infusionar la leche junto el café de haba.
2. Hervir la leche, añadir una parte del azúcar
3. Mezclar las yemas junto el azúcar, blanquear.
4. Temperar las yemas con la leche hervida sin dejar de remover para evitar grumos.
5. Llevar a cocción hasta que la crema inglesa no supere a los 80°C
6. Bajar la temperatura de la mezcla e incorporar la crema de leche.
7. Coloca en el bowl, encima de la sal en gramo, mezclar hasta lograr la textura deseada y reservar.
8. Separar las claras de las yemas. Batir las claras junto con una parte del azúcar hasta formar un merengue.
9. Batir las yemas junto con el azúcar hasta llegar a o punto letra.
10. Mezclar el queso crema junto la mantequilla. Incorporar la mezcla de yemas y queso y la leche.
11. Agregar a la mezcla la harina previamente tamizado con movimientos envolventes.
12. Anadir el merengue sin mezclar demasiado.
13. Colocar en molde con papel encerado la mezcla sobre una bandeja más grande junto con agua caliente para realizar baño de María.
14. Hornear a 150°C durante una hora hasta que tenga un dorado claro. Dejar enfriar sobre una rejilla.
15. Colocar el azúcar junto las moras hasta que se caramelicé.
16. Tamizar esta mezcla y reservar.



# Budín de zanahoria, cremoso de ponche de huevo y salsa de hierbas medicinales de páramo

## Ingredientes - 4 porciones

- Para el budín:
- 3 huevos
- 0,250 kg harina
- 0,150 kg mantequilla
- 0,200 kg zanahorias ralladas
- 0,250 kg azúcar
- 0,10 kg polvo de hornear
- Para el cremoso:
- 0,500 L de leche
- 3 yemas de huevo
- 0,100 kg azúcar
- 0,10 L esencia de vainilla
- 0,10 kg canela en rama
- 0,10 kg clavo de olor
- 0,10 kg pimienta de olor
- 0,50 L de ron
- 0,04 kg gelatina sin sabor
- 0,26 L de agua
- Para la salsa de hierbas de paramo:
- 0,200 L de agua
- 0,25 kg hierbas de paramo
- 0,150 kg de azúcar

## Elaboración

1. Cremar la mantequilla junto con el azúcar, añadir los huevos uno a uno.
2. Incorporar las zanahorias ralladas.
3. Tamizar la harina con el polvo de hornear.
4. Mezclar la mantequilla junto con los secos con movimientos envolventes
5. Colocar en un molde previamente enharinado.
6. Hornear a 170°C por 20 minutos.
7. Hidratar la gelatina con 5:1 de agua.
8. Colocar la leche en una olla junto con 2/3 del azúcar.
9. Anadir un bouquet en una gasa de las especies para aromatizar.
10. Mezclar las yemas con el resto del azúcar.
11. Temperar las yemas con la leche.
12. Llevar a cocción y mezclar con una cuchara de palo por 15 a 20 minutos.
13. Enfriar y añadir la gelatina fundida.
14. Colocar en moldes y reservar.
15. Infusionar el agua con las hierbas de paramo.
16. Tamizar y añadir el azúcar.
17. Llevar a cocción hasta formar un almíbar sin superar los 110°C.



# Tarta de nata, suspiros de papa, habas garrapiñadas y salsa de café de haba

## Ingredientes - 4 porciones

### • Para la tarta de nata:

- Masa sable
- 0,150 kg mantequilla
- 0,100 kg azúcar impalpable
- 0,03 kg sal
- 0,250 kg harina
- Crema de nata
- 0,05 L esencia de vainilla
- 0,160 kg yemas de huevo
- 0,200 kg azúcar
- 0,500 kg nata

### • Para los suspiros de papas:

- 0,150 kg papas medianas
- 0,15 L zumo de limón
- 0,500 L aceite
- 0,200 kg azúcar
- 2 huevos

### • Para las habas garrapiñadas:

- 0,150 kg habas secas
- 0,500 L agua

- 0,500 L aceite vegetal
- 0,200 kg azúcar
- 0,200 L agua

### • Para la salsa del café de haba:

- 0,500 L de leche
- 0,75 kg café de haba
- 3 yemas
- 0,75 kg azúcar

## Elaboración

1. Blanquear la mantequilla con el azúcar.
2. Incorporar el huevo
3. Hacer un volcán con la harina, añadir la mezcla anterior sin amasar (fresar).
4. Refrigerar por mínimo 2 horas.
5. Estirar la masa con ayuda de un bolillo y con un cortador dar forma.
6. Colocar en moldes pequeños de tartaletas.
7. Calentar la nata con la mitad del azúcar.
8. Mezclar las yemas con el resto de azúcar.
9. Temperar las yemas con un poco de nata. Llevar a cocción sin llegar a 80°C
10. Perfumar con la vainilla. Enfriar la crema.
11. Rellenar las tartaletas y hornear a 200°C de 12 a 15 minutos.
12. Cortar una de las papas en láminas, blanquear.
13. Freír a profundidad y procesar.
14. Procesar las papas cocinadas con una cantidad mínima de agua. Tamizar.
15. Mezclar junto con el zumo de limón, llevar a cocción junto con  $\frac{3}{4}$  del azúcar.
16. Poner a batir las claras previamente separadas junto con una parte del azúcar.
17. Anadir el almíbar cuando llegue a 110°C a las claras hasta que llegue a temperatura ambiente.
18. Colocar en una manga pastelera y manguear en una bandeja con papel encerada, añadir en el tope la papa troceada.
19. Hornear a 90°C por una hora.
20. Remojar por una noche las habas secas en agua,
21. Tamizar las habas y perlarlas y abrirlas en la mitad.
22. Freír a profundidad (180°C) las habas hasta que estén crujientes.
23. Colocar en una olla el agua, azúcar hasta formar un almíbar (100°C).
24. Añadir las habas y mezclar hasta que se formen burbujas y bajar a fuego medio hasta que se forme una superficie arenosa.
25. Mezclar continuamente esperando que el caramelo vuelva estado líquido y color rojizo.
26. Colocar en un silpat y esperar que se enfríe
27. Infundionar la leche junto el café de haba.
28. Hervir la leche, añadir una parte del azúcar
29. Mezclar las yemas junto el azúcar, blanquear.
30. Temperar las yemas con la leche hervida sin dejar de remover para evitar grumos.
31. Llevar a cocción hasta que la crema inglesa no supere a los 80°C

# *Crepes de harina de cebada rellenos de ocas caramelizadas con dulce de leche*

## *Ingredientes - 4 porciones*

### • **Para las crepes:**

- 0,100 kg de harina de cebada
- 0,20 kg de azúcar
- 2 huevos
- 0,30 kg de mantequilla fundida
- 0,200 L de leche

### • **Para el dulce de leche:**

- 1 L de leche
- 0,350 kg de azúcar
- 0,05 kg de bicarbonato de sodio


### • **Para las ocas caramelizadas:**

- 0,200 kg de ocas
- 0,100 kg azúcar
- 0,50 L de agua

## *Elaboración*

1. Tamizar la harina junto con el azúcar.
2. Colocar en el centro de la mezcla los huevos con un tercio de la leche hasta formar una masa homogénea.
3. Agregar el resto de la leche junto con la mantequilla fundida. Dejar reposar por dos horas.
4. Colocar la masa en un sartén previamente en mantecado hasta formar una crepa
5. Llevar a fuego la leche junto con el azúcar hasta que se disuelva.
6. Colocar el bicarbonato de sodio y remover.
7. Cocinar por dos horas a fuego bajo hasta que tenga la consistencia y el color deseado.
8. Lavar y pelar las ocas; cortar en rondelles.
9. Llevar a fuego medio las ocas, el azúcar y el agua hasta que se caramelice.





## *Términos de uso de imágenes y diseño:*

- Todas las imágenes usadas para la elaboración de este recetario son de uso personal, se prohíbe la comercialización y la divulgación sin el previo permiso.
- Se emplearon imágenes de ejemplo o referenciales para la representación de cada receta.
- El diseño de este recetario es exclusivo para uso académico, se prohíbe su comercialización.

*2020*





WUSA

